

# 风景宜人的斯洛伐克

[www.slovakia.travel](http://www.slovakia.travel)

TRAVEL IN  
SLOVAKIA  
GOOD IDEA





## 斯洛伐克共和国

**建国日：**1993 年 1 月 1 日

**国土面积：**49,035 平方公里

**人口数量：**540 万

**首都：**布拉迪斯拉发

**官方语言：**斯洛伐克语

**货币：**欧元（2009 年 1 月 1 日起）

**邻国：**

匈牙利（655 公里）、波兰（541 公里）、  
捷克共和国

（252 公里）、奥地利（107 公里）、乌克兰（98 公里）

**时区：**

中欧时间（格林尼治标准时间加 1 小时），夏令时（3 月至 11 月：格林尼治标准时间加 2 小时）

**距离：**

布拉迪斯拉发 – 维也纳/施威夏特机场：80 公里 / 60 公里

– 布达佩斯机场：200 公里 / 218 公里

– 班斯卡-比斯特里察：210 公里

– 科希策：400 公里

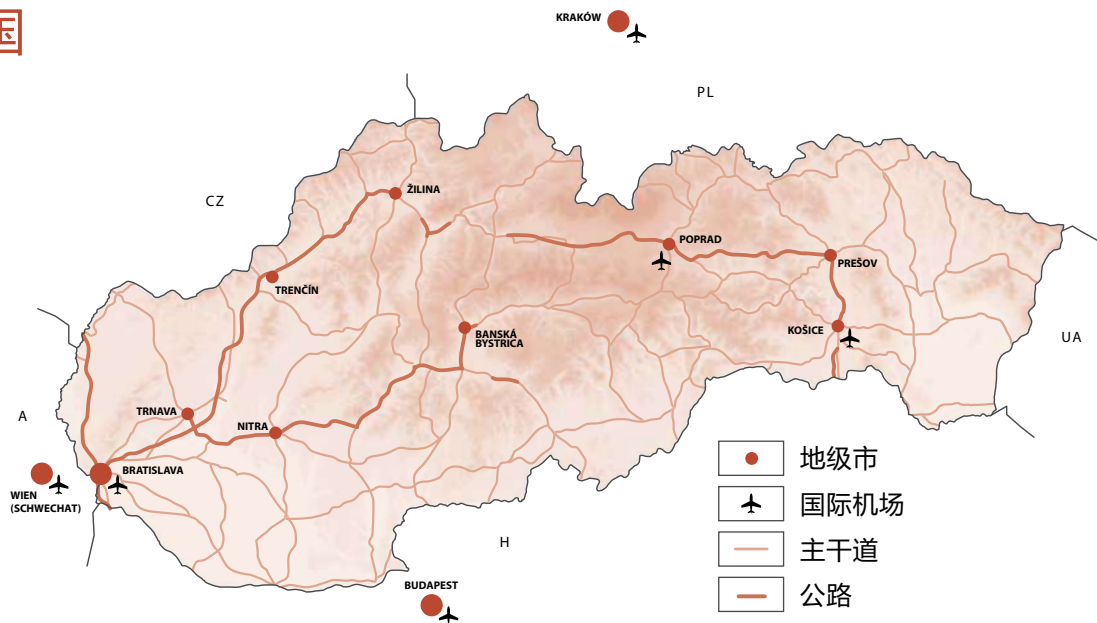
– 波普拉德：332 公里

– 日利纳：202 公里

科希策 – 布达佩斯机场：268 公里

– 波普拉德：118 公里

普拉德 – 克拉克夫机场：156 公里



### 斯洛伐克文化之最.....

中欧中世纪最宏伟、最具代表性的城堡 – 斯皮思城堡。

欧洲最东部的西式大教堂 – 科希策哥特式圣伊丽莎白大教堂。

世界上最高的木结构哥特式圣坛 – 莱沃恰圣詹姆斯小主教教堂（18.6 米）。

欧洲最古老的矿业大学 – 班斯卡-什佳夫尼察的 Banská akadémia（Mining Academy/[采矿学院]）（1763 年创办）。

最古老的连续生产企业 – 克雷姆尼察造币厂（1328 年创办）。

### 斯洛伐克自然之最.....

世界上最大的泉华地形之一 – 钟乳石 Kvapel rožňavských jaskyniarov（Krásnohorská jaskyňa cave/[克拉斯诺霍勒斯卡岩洞]），高 34 米，底部直径 12 米）。

欧洲最大的江心岛 – 大日特尼岛（132,612 公顷），也是最大的饮用水库。

欧洲唯一的霞石溶洞 – 欧赫丁斯卡霞石岩洞（位于斯洛伐克喀斯特区）。

斯洛伐克唯一的冷水泉，欧洲罕见的喷泉 – Herľany 间歇泉（喷水高达 15-20 米）。



## 发现斯洛伐克之美

斯洛伐克真是一个独特的国家 - 虽然地域不大，却物资富饶。这里不仅有自然奇观、历史古迹、流传久远的民俗文化和民间传说、工艺园区，还有繁华的都市胜景。游客徜徉在自然美景中，呼吸着清新的空气，真是一次难忘之旅。欣赏自然风光，了解历史、文化和传统，您将不虚此行。发现斯洛伐克之美。这里风景如画，无不出自大自然的慷慨赠予。群山环绕

下的幽深山谷、清澈见底的山间溪流、各种珍稀野生动物，令人叹为观止。游览风景如画的历史古城，瞻仰世界遗产古迹。品尝当地特色小吃和传统民族美食。斯洛伐克人杰地灵，蕴藏着丰富的历史、文化和传统，是文人墨客的游览胜地。到斯洛伐克风景名胜区放松身心，旅途充满惊险刺激。

四处游览，激发灵感，助您在完美假日中梦想成真。您只需在国家旅游门户网站上从众多旅游胜地中作出选择

[www.slovakia.travel](http://www.slovakia.travel)



## 布拉迪斯拉发

斯洛伐克首都布拉迪斯拉发因“多瑙河美景”而享有盛誉。城市沿 Malé Karpaty ( Small Carpathians mountain range/[小喀尔巴阡山脉]) 蜿蜒而下，横跨欧洲最长的河流 Danube ( Dunaj/[多瑙河])。布拉迪斯拉发虽然是世界上最年轻的首都之一，但已拥有超过二千年的悠久历史。这座城市令游人倍感亲切，瞬间便会被此地时尚的生活气息和古老的文化所深深吸引。最吸引人的无疑是 Staré mesto ( Old Town/[老城])，在那里您可以漫步在狭窄的街道上，欣赏巍峨壮观的历史遗迹。城市中最有名，也是最主要的古迹有布拉迪斯拉发城堡、圣马丁大教堂、大主教宫、圣米歇尔门、旧市政厅、总统官邸和梅巴赫宫以及斯莱文战争纪念馆，这些景点游人如织。市中心繁华似锦，到处都是雅致温馨的咖啡馆和美轮美奂的餐厅，美味不容错过。作为一座现代化的大都市，布拉迪斯拉发的住宿条件一流，达到欧洲标准，可满足不同客人的需求，即使是要求最苛刻的客人也能满意而归。城市全年开展各种文化、体育和美食活动，与这座风景如画的城市的美好氛围相得益彰。加冕仪式、布拉迪斯拉发音乐节和圣诞集市仅仅是值得推荐的部分场景。城市周边环境宜人，也是闲暇时间的好去处。可乘坐游船沿多瑙河游览德文城堡附近古迹，或参观出诺沃的多瑙河现代艺术博物馆、品尝小喀尔巴阡山区的当地美酒和美食特产、沿多瑙河休闲车道骑行或参观迷人的 Červený Kameň ( Red Stone/[红石]) 城堡。这里拥有丰富的历史文化遗产，有数不尽的惊喜等待游客来发现。



### 活动提示

- 圣诞集市
- 布拉迪斯拉发马拉松
- 斯洛伐克美食节
- 布拉迪斯拉发美食节
- 布拉迪斯拉发文化之夏
- 音乐万岁节！
- 夏季莎士比亚戏剧节
- 德文城堡古代击剑、音乐、舞蹈和手工艺节
- ÚLUV 手工制作日
- 布拉迪斯拉发音乐节
- Vinobranie ( Grape Harvest Fest/[葡萄收获节])
- 布拉迪斯拉发爵士乐日
- 布拉迪斯拉发新年庆典
- 开窖日

[www.visit.bratislava.sk](http://www.visit.bratislava.sk)





## 文化遗产

斯洛伐克地处欧洲核心地带，地理位置优越，拥有长达数千年的历史，邻国的崛起给斯洛伐克留下了丰富的文化遗产，如凯尔特人定居地、罗马要塞、古斯拉夫文化发源地，以及匈牙利贵族居住的庄园和坚固的城堡。您还可以参观中世纪矿场、文艺复兴巴洛克宫廷、希腊天主教和东正教木结构教堂以及犹太教堂和墓地。旅途中，可以对发展中城镇的战时实用主义和社会主义现实主义一探究竟，欣赏反映最新建筑趋势的当代作品，这个过程将充满乐趣。斯洛伐克的历史遗迹遍布城镇各地，守城大门、巨大的堡垒、瞭望塔和保存完好的中世纪建筑对了解遥远的过去有着重要的历史参考价值。特尔纳瓦镇是对游人免费开放的最古老的皇家小镇，也是几个世纪以来前匈牙利王国的主要牧师集中地 - 有很多美丽的教堂，被誉为“小罗马”。可前往分布于布拉迪斯拉发、特伦钦市、日利纳市和尼特拉市以及斯洛伐克中部大城市班斯卡-比斯特里察的 18 个文物保护区，瞻仰难得一见的历史财富，见证历史奇迹和城市美景。最具东西方文化特色的欧洲哥特式教堂圣伊丽莎白大教堂坐落在科希策，也是斯洛伐克最大的教堂。科希策也是 2013 年的欧洲文化之都。游客从圣母升天大教堂的塔顶可欣赏斯皮什新村及其周边的小镇美景，这是斯洛伐克最高、钟最多的教堂塔。参观斯洛伐克博物馆或画廊，可领略诸多稀世珍宝 - 从古老的考古挖掘场，到欧洲绝无仅有的梅兹尔拉波斯安迪沃霍尔现代艺术博物馆的流行艺术，以及当代艺术作品。盖兹马洛克、Stará Ľubovňa、巴尔代约夫、莱沃恰是斯洛伐克在中世纪复兴时期谱写下光辉历史的四个皇家重镇。当地有许多文化和历史古迹，尤以中世纪的历史和文化著称，是理想的家庭度假胜地。



## 历史宝藏

这里不仅自然风光迷人，还是古老的秘密藏宝地。城堡、庄园及历史遗迹构成了古往今来斯洛伐克历史中不可或缺的一部分。多达 180 个城堡和 425 个庄园曾居住着历史有名的贵族，他们在安全的堡垒中抵御外敌，见证重要历史事件，这些住所至今仍保有光辉、雅致和浪漫的形象。各种建筑和艺术风格可反映不同的历史时期，给游客留下难忘的体验。每座城堡都流传着各自的神话故事和传说。Červený Kameň (Red Stone/[红石]) 城堡是斯洛伐克风景最美、保存最完好的城堡之一，距布拉迪斯拉发仅有几十公里。独具魅力的红石城堡最近已成为许多电影和童话故事的拍摄场地。城堡酒窖是整个中欧地区最大的地下酒窖区。童话般的波切尼斯城堡是历史爱好者和疯狂的浪漫主义者的天堂，这里每年会举办国际鬼神节，届时世界各地的食尸鬼、巫婆和吸血鬼将齐聚一堂。人流量最多的斯洛伐克古迹奥拉瓦



Bojnice

Červený Kameň



Oravský hrad

城堡高耸在奥拉瓦河上的一块岩壁上，是第一部吸血鬼电影《吸血僵尸》的拍摄地。迷人的贝特利亚庄园是英式庭园上一座典型的狩猎小屋，带有人工洞穴和瀑布。气势恢宏的皇家园林和大量藏书引得众多游客慕名而来。晚上可以漫步在造型独特的城堡、庄园和宅邸花园之间，参加定期组织的活动。其中许多风景胜地现在还提供住宿，并为婚宴等活动提供全方位服务。



Bojnice



## 联合国教科文组织文物古迹

斯洛伐克拥有史上独一无二的最珍贵宝藏，因而在联合国教科文组织《世界遗产名录》中占有重要地位。截至 1993 年，斯洛伐克有三处遗产上榜：斯皮思城堡及其周边地区、班斯卡-什佳夫尼察和伏尔考林耐克。2000 年，Šariš 区巴尔代约夫古镇入选；2008 年，喀尔巴阡圆顶木结构教堂入选。继莱沃恰镇于 2009 年载入该名录后，斯皮思区独一无二的古迹区一举成名。斯洛伐克伏尔考林耐克村因独特的原始木结构建筑成为保存最完好的民间建筑保护区，周边的利普托夫地区自然风光优美。游客有机会感受斯洛伐克充满魅力和不可替代的历史传统。班斯卡-什佳夫尼察坐落在 Štiavnické vrchy 山脉一座死火山的中心，是一个神秘而又奇妙的地方。不堪忍受大城市喧嚣的游客可以来此亲近自然，享受如家般的温馨。一个真正与众不同的矩形城市广场，连同令人惊叹的圣艾智德小主教教堂，尽在斯洛伐克最具哥特风格的巴尔代约夫市。斯皮思地区拥有无数罕见的历史古迹。最主要的历史代表作无疑是斯皮思城堡，它是整个中欧地区及周边最大的城堡遗迹。世界上最高的木结构圣坛用菩提树制成，高 18.62 米。它出自斯洛伐克莱沃恰最著名的雕刻家帕沃尔大师之手，游客可在莱沃恰圣杰姆斯小主教教堂一睹其风采。屋脊结构也能折射出斯洛伐克史上一些最耐人寻味的重要变革。除了城市美景外，游客们还将被遍布整个斯洛伐克东部

农村、风景如画的木结构教堂所吸引。最古老的是赫尔弯进阿西西圣弗兰西斯教堂（十五世纪）及其迷人的哥特风格圣像和壁画。斯洛伐克浑然天成的自然环境，使得这些世上罕有的古迹保存得如此完好，定会给游客带来一次难忘之旅。



## 民间建筑古迹

斯洛伐克露天博物馆中保存着祖先的生活足迹及其创造力和艺术作品，即所谓的民俗建筑文物古迹。这些特殊的展示方式将再现民间传统建筑方法与民俗文化中的独特元素。游客将了解斯洛伐克各地居民过去的的生活。这些建筑藏品用简单的工具制成，却具有令人难以置信的技术精度、艺术创造力和复杂功能。

游客们将被特殊的原木结构、不用钉子建造の木教堂、从岩壁上凿出的房屋和非凡的地下画廊所吸引。民俗建筑文物古迹中真正罕见的是舒适宜人的伏尔考林耐克村庄。就像班斯卡-



Čičmany



什佳夫尼察古镇的露天采矿博物馆和许多其他著名景点一样，独一无二的奇奇马尼村将利用明快白色装饰的童话木屋吸引游客的眼球。马丁斯洛伐克乡村博物馆将帮助游客对整个斯洛伐克地区的传统建筑文化和住房有一个大致的了解。它是同类博物馆中最大的户外人种学博物馆。来斯洛伐克旅游，一定要参观儒贝瑞茨的奥拉瓦乡村博物馆、Pribylina 的利普托夫乡村博物馆、Vychylovka 的 Kysuce 乡村博物馆、巴尔代约夫的 Šariš 博物馆以及胡门内的 Vihorlat 博物馆。斯洛伐克的每一个地区都有各自的民间传统。温馨提示：民间建筑旅游景点适合一日游，您的斯洛伐克之旅将更加多姿多彩。

### 活动提示

- 在奇奇马尼村观看手风琴演奏或芙加拉长笛民族节节目
- 参加在马丁斯洛伐克乡村博物馆举办的 Turčianske folklórne slávnosti (Folklore Festival/[民俗节])
- 参加在儒贝瑞茨的奥拉瓦乡村博物馆举办的 Podrohácke folklórne slávnosti (Folklore Festival/[民俗节])
- 参加在 Pribylina 的利普托夫乡村博物馆举办的圣休伯特礼拜日
- 参加在巴尔代约夫温泉镇露天博物馆举办的博物馆之夜



Svätý Kríž



## 罕见的民俗和民间传统

自古以来，斯洛伐克人便与自然和谐相处，尊师重教，文化传统和习俗源远流长。这反过来也影响了他们的生活方式、民俗文化和民间传统。许多独特的传统风俗通过斯洛伐克民间建筑、音乐、歌舞、传统习俗以及传统工艺品的形式留存了下来。民间建筑保护区和露天博物馆最真实地展现了斯洛伐克民族的技艺和艺术品味。一定要亲身体验斯洛伐克各地区 Kysuce、奥拉瓦、利普托夫、Horehronie、斯皮思和 Šariš 等小村庄举行的民俗节和其他特别活动。游客还可以到 Osturňa、Ždiar 和 Podbiel' 遗产保护区独特的原木建筑、Brhlovce 村石屋以及 Sebechleby 村附近最具代表性的斯塔拉霍拉酿酒厂一睹为快。Hrušov、儒贝瑞茨和 Heľpa 会举办丰富多彩的民俗节和庆典活动，在这里可以感受斯洛伐克浓郁的传统氛围。用“茨加拉笛”、小扬琴和手风琴的特殊音调合奏的民俗音乐令人如沐春风。打击乐器茨加拉笛可发出悠扬的曲调，这一独特的声音已被载入联合国教科文组织《非物质文化遗产世界遗产名录》。2013 年加入了“天籁般”的泰尔乔瓦音乐。这一古老的民间音乐起源于泰尔乔瓦和斯洛伐克北部周边村庄。也可通过民俗活动这一独特机会，看到一些过去斯洛伐克人常见的传统工艺品，如金属锻造、蕾丝制作、篮子编织和陶器。欧洲民间手工艺节是观看传统工艺大师作品的最佳机会之一，可观看他们如何展示作品及作品制作的过程。这一节日于七月的第二周在盖兹马洛克免费开放的前皇家小镇举办。斯洛伐克

认为当地的传统服装样式（称为“kroj”）在其文化遗产中占有特殊地位。今天游客们看到这些款式多样、色彩鲜艳、图案丰富和精工细作的服装仍会赞不绝口。目前斯洛伐克有 26 个地区的当地人穿不同刺绣图案的民间服装，这些服装有近 60 种不同的搭配。许多斯洛伐克民间传统和习俗一直流传至今，每年他们会重温斯洛伐克原来的生活。今年年初，我们有幸参加了当地特有的忏悔狂欢节，当地人称之为“fašiangy”，活动当天人人带着独具创意的面具参加热闹的狂欢节游行，到处充满欢声笑语。传统的“šibačka”鞭打仪式是复活节的重头戏，男孩和男人们会将水倒在女孩和女人们身上，然后用柳枝轻轻拍打。夏天有圣约翰篝火晚会，圣诞节当然是斯洛伐克最精彩奇妙的传统庆祝活动。斯洛伐克丰富的民间文化是斯洛伐克特有的宝贵财富，必须亲自前往当地体验。





## 迷人的自然风光

斯洛伐克的自然风光迥异多姿，吸引每一位游客来此发现其迷人和独特之处。它不仅拥有世界上最小的山脉、中欧最辽阔的喀斯特地貌和原始森林，参观九个国家公园也是奇妙的难忘之旅。自 1993 年以来，最古老的 Tatranský národný park (Tatra National Park/[塔特拉国家公园]) 已被列为联合国教科文组织生物圈保护区，山上开满了美丽的雪绒花，还有难得一见的珍稀动物塔特拉羚羊。斯洛伐克拉吉国家公园是风景宜人的郊野公园，这里有保存完好的高原、隘谷和瀑布。骑在胡克尔马（一个特殊马种）的马背上，慕兰平地国家公园的乡村野景以及各种受保护的珍稀植物和动物尽收眼底。斯洛伐克喀斯特国家公园中有

中欧最大的喀斯特地貌，有超过 1,000 个洞穴和沟壑，有的甚至已载入联合国教科文组织《世界遗产名录》。游客可以泛舟杜纳耶茨河上，沉浸在面积最小的皮埃尼国家公园旖旎的自然风光中，这条河也是波兰和斯洛伐克两国的交界之处。斯洛伐克东部波罗尼尼国家公园拥有独特的山脊草甸，称为“波罗尼尼”，公园的名字便由此而来。我们还可以在这里找到罕见的喀尔巴阡山毛榉原始森林，已载入联合国教科文组织《世界遗产名录》。值得一提的是有趣的“波罗尼尼夜空公园”，因远离光污染，这里是斯洛伐克最黑暗的地方。这些浪漫的景点营造出一种宁静和令人沉醉的气氛，令游客们感到放松，远离尘嚣，暂时忘掉日常生活中的烦心事。热爱大自然的人可来此度过一个完美的假期，获得片刻放松，养精蓄锐。







Jasovská jaskyňa

## 地下宝藏

很少有国家像斯洛伐克这样拥有如此丰富的喀斯特地貌。已发现超过 7,000 个洞穴，其中 17 个已面向公众开放。其中包括最重要、最珍贵的 Slovenský KRAS ( Slovak Karst/[斯洛伐克喀斯特]) 洞穴和 Dobšinská ľadová jaskyňa ( Dobšiná Ice Cave/[Dobšiná 冰洞])，它们已载入联合国教科文组织《世界遗产名录》。欧洲唯一的 Ochtinská aragonitová jaskyňa ( Ochtiná Aragonite Cave/[Ochtiná 霰石溶洞]) 意义非凡。罕见的溶洞中缀满了霰石水晶，在一些地方形成了



Dobšinská ľadová jaskyňa

脆弱的珊瑚、雪白的灌木丛。在多米查岩洞中，游客们可以看到现今最大的斯洛伐克喀斯特洞穴，在那里可以乘坐小船在斯提克斯河中顺流而下。斯洛伐克洞穴让游客有机会获得与众不同的体验，探索世界赐予的神秘宝藏。

### 面向公众开放的洞穴

Belianska jaskyňa  
Bystrianska jaskyňa  
Demänovská jaskyňa slobody  
Demänovská ľadová jaskyňa  
Dobšinská ľadová jaskyňa  
Jaskyňa Domica  
Jaskyňa Driny  
Gombasecká jaskyňa  
Harmanecká jaskyňa  
Jasovská jaskyňa  
Ochtinská aragonitová jaskyňa  
Važecká jaskyňa

### 禁止进入的洞穴

Bojnická hradná jaskyňa  
Jaskyňa mŕtvych netopierov ( 死蝙蝠洞穴 )  
Jaskyňa Zlá diera  
Krásnohorská jaskyňa  
Malá Stanišovská jaskyňa  
Prepoštská jaskyňa – 原始博物馆



## 在水中嬉戏，放松身心

虽然大自然赠予了斯洛伐克许多珍贵的宝藏，但实际上水才是斯洛伐克最宝贵的财富。该国拥有世界上储量最大的天然饮用水库。这主要是因为斯洛伐克南部有欧洲最大的江心岛——大日特尼岛。除了为生命赋予活力外，游客还能在斯洛伐克的水中尽情嬉戏，舒缓身心。天然的山间溪流和清冽纯净的湖水让游人在山上流连忘返，沐浴在众多的天然湖泊、大坝、河流和池塘中，即使炎炎夏日也瞬间感到神清气

爽。可以在杜纳耶茨河漂流或泛舟瓦赫河或奥拉瓦河上，观看特别节目并品尝当地美食特产。在贝拉河、杜纳耶茨河和赫龙河上白水漂流也是一项惊险刺激的冒险。现代热泳池和水上公园全年都有一片绿洲供人们休息。在雪山山峰下泡温泉真是一番独特的体验。还有机会参加水上运动，许多文体活动都在全国各地的水上举办，大多在夏天进行。

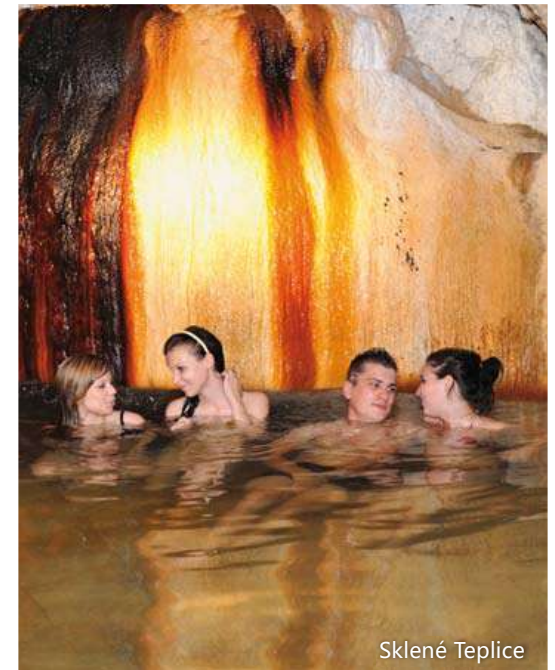




Trenčianske Teplice

## 自然财富

斯洛伐克地下矿藏丰富，全国有近 1,500 座矿泉，喷薄而出，长期泡在其中疗效显著，有益健康。因具有治疗疾病和恢复健康的神奇功效，矿泉被认为在延年益寿方面疗效显著。斯洛伐克水疗中心在整个中欧地区历史悠久，品质最高。最有名的温泉度假村可能要数皮耶什佳尼了，不仅因其独特的热矿泉而闻名，疗效显著的硫磺泥浆也远近闻名。Rajecké Teplice 以独有的古色古香令游客眼前一亮，Turčianske Teplice 水疗中心



Sklené Teplice

将为您奉上独家水疗秘方 – 称为“黄金疗法”。有两座斯洛伐克温泉在欧洲同类景点中脱颖而出：Skené Teplice 以洞穴蒸汽池著称，名字“Parenica”也恰如其分，Trenčianske Teplice 是著名的桑拿浴室。Vysoké Tatry (High Tatra Mountains/[高塔特拉山]) 间的空气格外清新，有几个季节性温泉，对成人和儿童患者的呼吸系统疾病有一定疗效。斯洛伐克温泉小镇拥有得天独厚的自然环境，周边风景迷人，人们可在此尽情享受休闲时光，修身养性。





## 骑自行车环游斯洛伐克

热衷运动、崇尚健康的人士会骑上最生态环保的交通工具 - 自行车，到斯洛伐克探索自然奥秘，挑战极限。自行车道穿过崇山峻岭、深川峡谷，途经高山峡谷，时而别有洞天，时而曲径通幽。他们还可以欣赏到飞流直下的瀑布和美不胜收的自然景观，探寻斯洛伐克珍稀动植物的足迹。除了沉醉在自然美景之中，斯洛伐克自行车爱好者沿路还可看到各种独特的文化遗产。骑着自行车穿梭于中世纪古镇、浪漫的城堡、庄园及古迹、金碧辉煌的宅邸花园，运气好的话还可欣赏难得的考古发现。最具吸引力的自行车路线之一是长途自行车赛道“斯洛伐克骑行道”。沿着这条路线，游客会看到许多罕见的古迹和自然奇观。

路线始于多瑙河畔低地，沿 Malé Karpaty Mountains ( Small Carpathians/[小喀尔巴阡山脉]) 酒庄，穿过风景如画的 Považie 和 Kysuce 地区以及奥拉瓦和利普托夫山区，便来到了普拉德 Nízke Tatry ( Low Tatras/[低塔特拉山]) 和 Vysoké Tatry ( High Tatras/[高塔特拉山]) 下或直达斯洛伐克拉吉国家公园。这条路线长约 750 公里，是一条很长的骑行车道。游客可以悠闲地骑着自行车，绕行到自行车专道，领略斯洛伐克奇特的自然风光。喜欢探险的游客可以在低塔特拉山和高塔特拉山、Bachledova dolina 谷、Malinô Brdo 和 Oščadnica 的自行车公园挑战极限或速滑。

### 横跨斯洛伐克（自行车道）

Dunajská cyklistická cesta  
Hornádska cyklomagistrála  
Kysucká cyklomagistrála  
Liptovská cyklomagistrála  
Malokarpatská cyklomagistrála  
Moravská cyklistická cesta  
Oravská cyklomagistrála  
Popradská cyklomagistrála  
Vážska cyklomagistrála

[www.vitajtecyklisti.sk](http://www.vitajtecyklisti.sk)

## 休闲运动

面对斯洛伐克的自然美景，许多热爱运动的度假者选择在运动中享受闲暇时光。包括登山、攀岩、极限运动以及惊险刺激的水中或空中运动……这么多的运动方式令人目不暇接，热爱运动、冒险，想要彻底放松的朋友快来尽情体验。沿 14,000 多公里的步行道徒步旅行，或在相同路程的车行道骑行，斯洛伐克地区令人屏息的美景一览无余。可以欣赏到斯洛伐克拉吉壮观的峡谷、瀑布、隘谷和岩壁。还可以前往慕兰平地 and 斯洛伐克喀斯特领略独特的喀斯特地貌，在小法特拉山脉中的 Jánošíkove diery 观赏瀑布和峡谷，在波罗尼尼的原始森林中探秘。技能更熟练的登山爱好者可以征服斯洛伐克的最高山脉，但也是世界上最小的山脉 - 高塔特拉山的其中一座山

峰，它一共有 25 座海拔超过 2,500 米的山峰。所有激情澎湃的游客一定还会希望登上斯洛伐克最美的、绵延近 100 公里的第二高山脉 - 低塔特拉山。在鸟语花香的 Chočské vrchy、Strážovské vrchy 或 Súľovské vrchy 高地徒步旅行也大受欢迎。极限运动爱好者可挑战热气球、滑翔机或高空跳伞运动，从空中欣赏风景如画的斯洛伐克的迷人风光。水上运动爱好者可以在出诺沃或 Liptovský Mikuláš 的白水漂流中一展身手。高尔夫球手可以在斯洛伐克城镇和山区度假村附近多个一望无垠的高尔夫球场肆意挥杆，提高精度和耐力，周边环境优美，空气清新。可以肯定的是，所有热衷运动、崇尚健康生活方式的人士必定能在斯洛伐克度假时满足其冒险的心愿。





## 冬季运动的天堂

冬季运动爱好者可以在斯洛伐克山脉体验针对不同能力水平设计的滑雪道，这里不只是高级滑雪和滑板爱好者的乐园。在冬季，斯洛伐克雄伟的雪峰也适合冬季远足，游客可以充分领略白雪皑皑的雪山风景。无论是在高塔特拉山还是低塔特拉山，或者小法特拉山或大法特拉山，游客不仅会看到现代化的大型旅游滑雪场，还会发现别致小巧、家庭气氛浓郁的滑雪场，后者非常适合初学者、儿童和休闲滑雪者。滑雪登山运动员可以在要求极高的冬季地形上挑战极限，远离拥挤的滑雪道，这里群山环绕，寂静无声，可以在初雪上尽情滑行。除了井井有条的滑雪道外，斯洛伐克滑雪场还提供越野滑雪道、滑板区、针对年轻人和老年人的滑雪学校，以及滑雪设备租赁服务。如果不喜欢滑雪，不妨尝试下列极限运动，如雪滑梯、滑翔风筝、滑雪橇、雪橇滑行或者滑冰。



大多数滑雪场都有人造雪设备，还提供夜间滑雪。设施一流的滑雪场还有许多餐馆、après滑雪杆、极具吸引力的景点以及兴致盎然的日常活动。最流行的冬季运动之一是狗拉雪橇，斯洛伐克有最理想的运动场地。Turecká 山村是 Krňáčkové preteky 赛的主场，游客可以乘坐传统的木制雪橇，来一次刺激的体验。



## 兴致盎然的活动

到斯洛伐克旅游，游客们可以选择参加各类独具特色的体育、文化、民俗活动，这些活动定期举办，定会给游客留下难忘的印象。每年，斯洛伐克首都布拉迪斯拉发都会举行加冕仪式，届时国王和王后、贵族、游吟诗人和数千名热心观众将精彩演绎中世纪的生活场景。再没有比斯洛伐克最负盛名的国际艺术节 - 布拉迪斯拉发音乐节 (BHS) 更能展示国内外顶级音乐作品了。在特伦钦机场举办的 Pohoda 夏季露天音乐节在斯洛伐克盛况空前。科希策艺术电影节是中欧最重要的电影活动。亲临民俗节，一睹斯洛伐克各地民间音乐和风俗习惯的风采。规模最大的民俗节在 Východná、Myjava、泰尔乔瓦和 Detva 举办，游客们可尽情领略各地的传统民间艺术和

民俗。在斯洛伐克最美丽的城堡波切尼斯举办的国际鬼神节营造出一种诡异的气氛，游客们可以在此尽情嬉闹。如果您喜欢看类似国内外歌舞表演和音乐剧的顶级戏剧演员的幽默讽刺表演，别具一格的 Kremnické 祖灵节是您的理想之选。展示传统工艺美术品的布拉迪斯拉发 ÚLUV 手工制作日是斯洛伐克一项最重要的大型活动。顶级工匠直接当着参观者现场展示传统技艺。如果您是一位狂热的戏迷，您应前往 Zámocké hry zvolenské (Zvolen Castle Games/[兹沃伦城堡游戏])，演出将在城堡独有的古典庭院氛围中拉开帷幕。在斯洛伐克的年度顶级赛事中，最令人瞩目的当数国际和平马拉松赛，自其于 1924 年在科希策举办以来，已成为欧洲最古老的马拉松。





## 斯洛伐克的传统风味

除了丰富多彩的文化活动、历史古迹和多姿多彩的体育和社交活动，斯洛伐克还能满足最苛刻的美食鉴赏家的需求。传统的斯洛伐克烹饪是奶酪和乳制品爱好者的最爱。最典型的斯洛伐克民族菜是“bryndzové halušky so slaninou”（Bryndza gnocchi with diced bacon/[培根馅饼]），最好搭配一杯盛在木雕杯中的香浓“žinčica”（fermented sheep whey, like sour buttermilk/[发酵羊乳清，类似酸酪乳]）。许多斯洛伐克食品也值得一尝，如葱油面包、自制烟熏奶酪和非烟熏奶酪等。游客应品尝一下经典的大豆或蒜蓉汤，盛在用大面包卷制成的碗中，称为“波斯尼亚”，或始终风靡一时的酸菜汤，搭配烟熏肉、香肠和蘑菇。饭后甜品一定要品尝一下首例受欧盟保护的斯洛伐克食品 - Skalica Trdelník - 或裹有大量罂粟籽或核桃馅的布



拉迪斯拉发卷。可以在 Slovenský Grob 村中最热闹非凡的庆祝活动鹅宴上饱餐一顿。在经典的木结构“koliba”或“salaš”小屋中品尝美味的斯洛伐克特色菜，在迷人的环境中畅享美食。美食不只出现在传统餐馆中，斯洛伐克现代一流的餐馆里也提供各种地方美食。美食盛宴最好搭配一瓶来自斯洛伐克任意一个葡萄酒产地的优质斯洛伐克葡萄酒 — 从斯洛伐克东部的托卡伊酿酒区到西部的小喀尔巴阡酿酒区。

### 美食提示

- 斯洛伐克布拉迪斯拉发美食节
- 班斯卡-比斯特里察美食节
- 布拉迪斯拉发美食盛宴
- 科希策美食盛宴
- Trdlofest Skalica
- Turecká 和泰尔乔瓦举办的 Bryndza halušky 世界烹饪和美食锦标赛

### 葡萄酒之乡

Malokarpatská vínna cesta  
Nitrianska kráľovská vínna cesta  
Tokajská vínna cesta  
Hontianska vínna cesta  
Požitavská vínna cesta  
Vínna cesta Záhorie



## 布拉迪斯拉发及周边地区 旅行提示



## 布拉迪斯拉发及周边地区

**提示 1：布拉迪斯拉发是一座历史悠久的城市**  
斯洛伐克的首都以其悠久的历史 and 迷人的风光及现代建筑吸引各国游客纷至沓来。布拉迪斯拉发城堡不容错过，内设历史博物馆，古色古香的花园令人叹为观止，可俯瞰城市全景。顺着城堡下风景如画的街区漫步，便可来到赫赫有名的圣马丁大教堂所在的老城。这座哥特式教堂见证了 19 位奥匈帝国国王和王后的加冕典礼，玛丽亚·泰瑞莎便位列其中，她曾对整个欧洲产生深远的影响。Main Square (Hlavné námestie/[主广场]) 中珍藏着丰富的历史文化古迹，众多游客慕名而来。您还可以在这里找到多座宫殿、布拉迪斯拉发市博物馆、Old Town Hall (Stará radnica/[旧市政厅]) 和罗兰喷泉，令人目不暇接。参观大主教宫，艺术馆中陈列着十七世纪流传下来的珍贵英式挂毯和许多精美藏品。我们不可不提



附近的 Blue Church (Modrý kostolík/[蓝色教堂])，一座通体蓝色的艺术殿堂。在布拉迪斯拉发观光，您也可以乘坐古老的小火车，游遍整座城市，从城堡出发，最终来到老城街道。这列火车全年运行。在多瑙河右岸由玛丽亚·泰瑞莎命人建造的中欧古老的 Sad Janka Kráľa 市民公园放松身心。在公园的尽头，您会看到斯洛伐克民族起义 (简称 SNP) 时的悬索桥，从桥上的 UFO 咖啡厅中可欣赏到令人屏息的城市美景。乘坐 Danube (Dunaj/[多瑙河]) 观光船欣赏河岸风光。可以选择多条不同的路线，如绕布拉迪斯拉发环游、直奔德文，或沿另一面巡航到 Gabčíkovo。

### 提示 2：从哥特式到 Štúr

在 Svätý Jur 城市保护区中参观建于公元十三世纪的哥特式教堂。参观佩济诺克小喀尔巴阡博物馆，了解当地葡萄种植和酿酒史，这里收藏有最全最珍贵的榨酒工具。在文艺复兴时期城堡的酒窖及英式公园中，会定期举办展览——国家葡萄酒沙龙，让游客有机会品尝美酒。冬天可前往 Pezinská Baba 徒步旅行和滑雪。除了美酒，莫德拉也因 Ľudovít Štúr 博物馆和斯洛伐克陶瓷造型艺术博物馆而闻名。攀上 Veľká Homola 峰顶便是 709.2 米高的 Little Carpathians (Malé Karpaty/[小喀尔巴阡山脉]) 的最佳赏景区。小喀尔巴阡山脉最美丽的城堡 Červený Kameň 建有一座博物馆，展示了贵族和资产阶级的居住文化和古代武器。除了前



文艺复兴时期城堡中唯一保存完好的防御系统外，您还可以看到中欧最大的地下酒窖系统。

### 提示 3：爱上 Záhorie

瞻仰玛拉其英式公园，以及 Pálffy 公馆，后者在 Pálffy 原有房屋基础上进行了改造，家具则保留原样。然后继续前往参观方济会教堂和修道院，内设 Holy Stairs 礼拜堂。在这里，您还可以参观 Pálffy 家人和几个方济会修士的墓穴。另一个有趣的景点是 Mariánka——前匈牙利王国最古老的圣母朝圣地遗址。走累了可以到 Kamenný Mlyn 泳池的 Borovica 有机池中泡一会。如果对历史感兴趣，可以前往 Pajštún——座落在 Borinka 村庄上的中世纪防御城堡遗迹，或前往 Plavecký 城堡，地处小喀尔巴阡山脉西部山麓，早前曾用作中世纪防御城堡。最后但同样重要的是，Veľké Leváre 与 Habánsky Dvor 不容错过，它们是专为收藏 Habaner 工艺品建造的民间建筑保护区和博物馆。



## 特尔纳瓦及周边地区

旅行提示





## 特尔纳瓦及周边地区

### 提示 1：迷人的水景

特尔纳瓦地区通过一条名叫巴塔运河的迷人水路连接到南摩拉维亚地区。这一水路途经斯卡利察。它建于 20 世纪 30 年代，用于灌溉。目前，它用于旅游业，帮助游客体验水上运动、骑自行车和刺激的娱乐项目。在从斯卡利察通往 Sudoměřice 的路上，您还可以看到独具特色的 Výklopník 古迹和瞭望塔。在斯卡利察，您还可以在导游的带领下参观 13 个斯卡利察景点，这有助于您了解这座城市。品尝经典的 Skalský trdelník（一种风味独特的甜糕点）。穿过多条骑行道从斯卡利察骑到 Zlatnícka dolina（7 公里），可让您在旅途中倍添活力。如果您是一位徒步旅行爱好者，可沿着一条名叫 Smolenický kras 的健身步道旅行。如果有兴致，可徒步穿越 Hlboča karst 谷，穿过 Vlčiareň 草地，到达德里尼洞穴，然后走到 Jahodník 地区。德里尼洞穴是斯洛伐克西部地区唯一对外开放的洞穴。旅游路线长 450 米，高 10 米，必须爬 151 步。气温介于 7.1°C - 7.8°C。在狭窄的走廊和大厅内，您会被神奇的石笋地形和锯齿状泉华幕帘迷住。

### 提示 2：小罗马和世界各地的葡萄酒

在特尔纳瓦或 Tirnavia - 世界葡萄酒产区 - 品尝国宾级佳酿。另一个精彩环节是参观任何

隐秘的拱形地窖和当地顶级的酿酒厂。特尔纳瓦也被称为斯洛伐克的“小罗马”。这里有八座教堂和两个犹太教堂。其中最有价值的宗教古迹是斯洛伐克最早建成的巴洛克式教堂 - 圣约翰（浸礼会教徒）大教堂。特尔纳瓦最古老的教堂是最初的罗马式圣尼古拉斯教堂。在非传统之旅中探寻蜂蜜酒的足迹，蜂蜜酒据说是斯拉夫人的饮品。我们的祖先将其视为节日里喝的特殊饮品，只有重要场合才喝。然后，前往 Dolná Krupa，在那里您可以品尝到 8 种这样的饮料。据说贝多芬便是此地创作了动听的《月光奏鸣曲》。



### 提示 3：水乡

水磨坊是 Tomášikovo 当地一个独特的建筑，建于 1895 年。它坐落在 Little Danube (Malý Dunaj/[小多瑙河]) 畔一个美丽的小乡村中。它一直保持原样，结构没有任何改变，研磨机仍然可以正常工作。在

Jahodná，您可以租一艘小船，泛舟小多瑙河上。全家可以到与 Tomášikovo 相距 35 公里的 Veľký Meder Thermal Corvinus 温泉浴场泡温泉。这里有 9 个泳池，水温从 25°C 到 37°C 不等。泡温泉有助于治疗肌肉与骨骼疾病。浴场还提供 Tarzánia 绳网天地，全家都可参与其中，包括年轻人最爱的“人猿泰山”。

### 提示 4：世界著名温泉的魅力

在位于特尔纳瓦东北部的世界著名温泉镇 Piešťany 放松身心。该温泉以其独特的硫磺泉水和有特殊疗效的泥浆而闻名，主要用于治疗肌肉与骨骼系统疾病。可以沿最长的室内柱廊桥（156 米）漫步，举世闻名的雕像 - Barolámač (Crutchbreaker) 是该温泉的标志。参观斯洛伐克独有的矿泉治疗博物馆，了解矿泉治疗学史。此外，Sĺňava 水库周围还有很多自行车道和并排滑道，是休养身心的理想去处。



从特尔纳瓦到最远景点的距离：65 公里（特尔纳瓦 - 斯卡利察）



## 特伦钦及周边地区

旅行提示



## 特伦钦及周边地区

### 提示 1：Kopanice 冒险之旅

在 Myjavské Kopanice，可以参观名将米兰·拉斯基斯拉夫·什杰凡尼克的出生地 Košariská 村，当地专为其建造了一座纪念馆。骑上自行车，沿红色 Kopaničiarska cyklomagistrála (cycling path/[骑行道]) 穿过 Brezová pod Bradlom 到达布科维奇。从 60 米高的 Myjavská 塔顶可以俯瞰米亚瓦镇的全貌，Myjavská 塔是当地福音教会的所在地。然后参观 Brestovská 酿酒厂，了解水果蒸馏过程，品尝一些当地的果子酒。酿酒厂只是 Kopaničiarska 水果蒸馏之路上的其中一站，您可以在任意其他 10 个站停下来稍事休息。可前往同名景区的 Stará Myjava 大坝休息。一定要先走出绳索中心。

### 提示 2：自行车的传说

您知道“血腥女伯爵”的传说吗？探索 Čachtice 城堡，品尝 Báthoryčka 之血——当地人酿制的红葡萄酒。到 Čachtice 参观文艺复兴时期的 Draškovičovský 宅邸花园，了解古镇历史与名人事迹。在前往特伦钦的途中，不妨顺路参观一下 Beckov 城堡。它屹立在 Beckov 村头 60 米高的悬崖峭壁上。这座城堡是国王、有权有势的贵族和骑士的家园，也用来抵御鞑靼人和土耳其人的入侵。城堡构成一个三角形，最后一个景点位于 Tematín

城堡遗址中，距离 Beckov 约 20 公里。它是 Považie 核心区的标志性建筑，海拔高度近 600 米。探寻历史之旅结束后，可以到 Kálnica Bikepark 活动一下筋骨。这里有 18 条不同难度级别的路线，还有一所自行车学校以及专为儿童开设的自行车幼儿园。租一辆自行车，前往 Beckov、Tematín 和 Čachtice 探险。

### 提示 3：参观瓦赫和塔特拉的贵族城堡

在 Trenčianske Teplice 水疗中心的 Zelená žaba (Green Frog/[绿蛙]) 泳池舒缓筋骨。除了游泳、体育运动和娱乐外，还可以在 4 间桑拿房的森林桑拿中心舒展放松，这是中欧的特色项目。充分休息后，可以夜游特伦钦城堡（请登录城堡网站查看开放日）。看一眼“爱之井”，据说这是奥玛尔为解救爱人法蒂玛而挖的一口井。然后爬上马太福音塔。在三楼，您会看到瓦赫和塔特拉的贵族——Matúš



Čák Trenčiansky 的工作室。据称，他拥有多达 50 个城堡。站在古老的伊丽莎白酒店的露台上，可以看到城堡岩石上用拉丁文写成的罗马碑文。这是中欧多瑙河以北地区最北端保存完好的罗马纪念碑。

### 提示 4：在城堡和动物园来一次浪漫之约

最古老的斯洛伐克动物园位于波切尼斯。它建园已有 60 周年，是斯洛伐克最珍贵的动物园之一，园内有近三千只动物。既然来到此地，不妨参观一下波切尼斯城堡。这里会举办许多特色活动和节目，可选择其中一项来体验热闹非凡的活动气氛（请访问其网站获取更多信息）。游览金碧辉煌的金色大厅，以及东方厅、蓝色沙龙厅、大理石厅和克雷斯特厅。顺着露天采矿博物馆 Hornonitriansky banský skanzen 下到 Cígeľ 褐煤矿通风井中，了解当地采矿史。

从特伦钦到最远景点的距离：70 公里（特伦钦 – 波切尼斯）



## 日利纳及周边地区 旅行提示





## 日利纳及周边地区

### 提示 1：令人艳羡的

木房子和伯利恒 风景如画的 Čičmany 山村因其木房子和白色的外观装饰而闻名。在附近的 Rajecká Lesná, 您可以欣赏到活灵活现的木雕作品“伯利恒”，它是世界上最大的一件木雕。如果想寻找一个能放松身心的去处，可前往 Rajecké Teplice 水疗中心。热矿泉的温度通常为 38°C，不仅具有理疗效果，还能愉悦身心、恢复活力。两个室内泳池和三个室外泳池全年对游客开放，此外还有桑拿中心和一个双人土耳其浴室。古代方厅广场以及许多带拱廊的建筑为日利纳赋予了一种独特的魅力。站在 Burian 塔顶和 Budatín 城堡的塔顶可以看到城市及周边地区的全貌。您可用手机通过 81 个防腐标记和遍布全城的二维码了解这座城市的古建筑。

### 提示 2：探寻斯洛伐克强盗的踪迹

泰尔乔瓦 - 尤拉伊·亚诺希克 (the Slovak Robin Hood/[斯洛伐克罗宾汉]) 的出生地 - 可通往小法特拉山国家公园最美丽的景区。最吸引人的景点包括 Jánošíkove diery (Jánošík's Holes/[亚诺希克洞穴])，一组用梯子和板凳搭建而成的峡谷，即使带小孩的家庭也能来此尽情玩耍。在冬季，瀑布形成了绝美的冰瀑。周边有斯洛伐克最密集的自行车道网 (超过 600 公里)。滑雪提示：



查看 Vrátna 免费时段。走在斯洛伐克参观人数最多的奥拉瓦城堡的历史馆中，游客们将了解在城堡中拍摄的无数童话故事和电影。例如，1922 年在这里拍摄了第一部关于吸血鬼的电影《吸血僵尸》，《龙之心 2》则是最近在城堡拍摄的电影。奥拉瓦的另一特色项目便是划木筏。滑雪公园 Kubínska hoľa 以及滑雪胜地 Roháče-Spálená 是滑雪者的乐园。徒步旅行爱好者一定要来奥拉瓦的塔特拉国家公园，名为 Roháče。带小孩的家庭一定会到昔日的 Ťatliakova chata (hut/[小屋]) 闲逛，然后继续沿着 Roháčske plesá (tarns/[小湖]) 欣赏 Roháčsky vodopád (waterfall/[瀑布])。Brestová 的奥拉瓦乡村博物馆，像是十九世纪末建造的一座真正的村庄，是整个欧洲最美的民间建筑博物馆。

### 提示 3：冰天雪地的美景

夏天可以徒步旅行，也可以沿众多自行车道和路线骑行，还可以在 Liptovská Mara 大坝放松和嬉戏。利普托夫村博物馆不仅记录了利普托夫的民间建筑，还展示了十一个代表定居点最重要的文化遗迹。在 Demänovská dolina (valley/[峡谷])，一定要参观宏伟壮观的洞穴。Demänovská jaskyňa slobody (Cave of Freedom/[自由之洞]) 是一个喀斯特山洞。它是斯洛伐克人流量最大的洞穴。您会看到五颜六色神奇的钟乳石、Demänovka 河神秘的地下水流以及迷人的湖泊。在相距仅 2 公里的地方，您会看到世界上最早发现的洞穴 - Demänovská ľadová jaskyňa (ice cave/[冰洞])。欣赏美丽的冰瀑、冰石笋和冰柱。另外，一定要去 Nízke Tatry (Low Tatras/[低塔特拉山]) 最大的天然湖 Vrbické pleso (tarn/[小湖]) 一饱眼福。它形成于冰河时期，地形类似于 Vysoké Tatry (High Tatras/[高塔特拉山])。



从日利纳到最远景点的距离：99 公里 (日利纳 - Roháče-Spálená)



## 普雷绍夫及周边地区 旅行提示





## 普雷绍夫及周边地区

### 提示 1：塔特拉山 – 寂静王国

The High Tatras (Vysoké Tatry/[高塔特拉山]) 期待您来体验各种冒险。在 Štrbské pleso 从一个有 130 多年历史的船屋租一条船出游。您可以沿途欣赏 Solisko 美景，兴致勃勃地继续前往其他精彩的游览区，如乘坐缆车前往 Skalnaté pleso。到达目的地后，可



在当地瞭望塔用天文望远镜观察璀璨的星空。红色缆车可将您带到 Lomnický štít 峰顶，它是寂静王国塔特拉山的第二高峰。除了欣赏别样的风光外，在峰顶（一间舒适的公寓）度过一晚也是令人难忘的经历。只需 2 小时便可从 Štrbské pleso 步行来到塔特拉山中 80

多个小湖跟前，如 Jamské pleso。在前往 Popradské pleso 的约半小时路途中，您将了解到有关塔特拉山的起源以及其间的树木、动物和植物。超过 600 公里的远足路线对于所有年龄和经验水平的人来说，都是一种富有挑战的体验。还可以骑行探索塔特拉山和普雷绍夫地区。超过 300 公里的骑行车道适合所有带儿童的家庭、山地和公路自行车爱好者、运动员和初学者。

### 提示 2：斯皮思和 Šariš 的历史宝藏

在这些地区，您会发现已载入联合国教科文组织《世界遗产名录》的珍贵历史遗产。一条哥特式道路将带您通往斯皮思的核心地带 – 从波普拉德古代广场 Spišská Sobota，穿过具有世界上最高木结构圣坛的莱沃恰镇，来到当



地主要风景名胜 Spišský hrad (castle/[城堡]) 以及 Spišská Kapitula 和 Žehra 神圣的教堂。在 Kežmarok 附近，不用一个钉子的木结构教堂将吸引路人驻足观看。斯洛伐克 Šariš 地区的哥特式艺术瑰宝 – 巴尔代约夫 – 也令人惊叹。独具特色的广场连同古市政厅和圣吉尔斯教堂、带堡垒的城墙以及犹太人所在的郊区，也已载入联合国教科文组织《世界遗产名录》中。可以在附近著名的温泉补充能量、放松身心 – 著名的茜茜皇后等游客也曾来过这里。巴尔代约夫温泉中的露天博物馆是一个非常有趣的地方，内设两个木结构的 Zboj 和 Mikulášová 乡村教堂。继续在 Stará Ľubovňa 参观带露天博物馆的城堡。

### 提示 3：引以为傲的斑羚

Červený Kláštor 有许多关于会飞的僧侣 Cyprián 的传说，他是一位名医。参观博物馆，了解僧侣们过去的的生活。Smerdžonka 水疗中心可助您恢复活力，褪去一身疲惫。风景秀美的皮埃尼尼国家公园是修身养性的好去处。在皮埃尼尼，您可以划着木筏沿杜纳耶茨界河顺流而下，欣赏国家公园宜人的美景。山灵水秀的 Ždiar 斑羚村位于斯洛伐克北部 Belianske Tatry 和 Spišská Magura 之间，以民间习俗和建筑而闻名。木结构的房屋带蓝色勾缝，窗框和木梁装饰独特。即使现在 Ždiar 当地人还常在节假日穿绣有斑羚图案的传统服装。

从高塔特拉山到最远景点的距离：150 公里（高塔特拉山/Štrbské Pleso – 巴尔代约夫）



## 科希策及周边地区 旅行提示



## 科希策及周边地区

### 提示 1：历史悠久的科希策

想了解科希策，一定要逛一逛熙熙攘攘的主街，以及耐人寻味的小巷。欧洲最大的哥特式教堂圣伊丽莎白大教堂能容纳五千人，同样不容错过。它还是整个欧洲最东端具有西方建筑风格的哥特式大教堂。厄尔本钟楼是科希策第二个最古老的遗迹，建于十四世纪上半期，曾被用作教堂的钟楼。Mikluš 监狱及其著名的酷刑室坐落在主街附近，占用了两幢贵族房屋。还设有行刑者的住所。庭院主要采用东方结构，模仿土耳其房屋 Rodosto 建造而



成。1720-1735 年，反哈布斯堡王朝起义的最后一位领袖 – František II. Rákóczi – 流亡时便在这里生活和逝去。贾克伯宫是 Mlynská 和 Štefánikova 街角一座新哥特式建筑，也

是不错的去处。这是建筑大师贾克伯的住宅，城里的国家大剧院也是他设计的。走在圣伊丽莎白大教堂与国家大剧院之间的路上，每隔一小时，您便会听到钟琴及 22 个铃铛发出的声音。在夏天，音乐喷泉也会奏响音乐。

### 提示 2：前往参观联合国教科文组织认可的世界文化遗产，品尝国宾级佳酿

联合国教科文组织《世界遗产名录》中有许多风景秀丽的景点都位于 Dolný Zemplín 地区。首先值得一提的，是独具魅力的希腊-天主教木结构教堂 Ruská Bystrá 及光辉荣耀的巴洛克圣像。漫步在大自然中，您将与 Vihorlat 和 Morské Oko – 火山湖不期而遇。游览斯洛伐克这一片地区时，千载难逢的风景区 – 山毛榉原始森林绝对不容错过，已载入联合国教科文组织《世界遗产名录》。在这里，40 米高的山毛榉寿命通常在 150-200 年之间。然后前往 Zemplínska širava



或 Vinianske jazero (lake/[湖]) 的 Širava 温泉公园放松自己，尽情戏水。晚上可参观 Tokaj 葡萄栽培区。参加当地酒庄举办的 Tokaj 品酒会以及在 Malá Trňa、Veľká Trňa 和 Viničky 镇上品尝当地特色小吃，令人无法抗拒。别忘了参观葡萄园里的桶形瞭望塔。

### 提示 3：到人间天堂观光

斯皮思地区是重要古迹的中心，周边风景优美。有许多历史和文化景点被载入联合国教科文组织《世界遗产名录》，也是当地最美的 Slovak Paradise National Park (Slovenský raj/[斯洛伐克天堂国家公园])。Spišský hrad (Spiš Castle/[斯皮思城堡]) 是欧洲最著名的古迹之一。Žehra 附近的圣灵教堂、马尔古肖夫策的宅邸花园、Dardanely 夏宫、Spišská Nová Ves 的罗马天主教圣母升天大教堂以及斯洛伐克最高的教堂塔 (87 米)，都是不容错过的景点。斯洛伐克拉吉具有密集的远足和自行车道网，长达 300 公里。它还提供 33 公里的健身步道和 110 公里的骑车道。这是一个锯齿状的岩溶区，有众多峡谷、沟壑、狭窄河谷和山谷，如 Prielom Hornádu Suchá Belá、Kysel、Tomášovský výhľad (view/[风景区])、Kláštorskó、Palcmanská Maša、Hrabušice、Čingov、Dedinky、Mlynky、Stratená 等。奇特的登山道上布满了各式各样的石梯、小桥、窄道、台阶和链索，非常适合徒步穿越峡谷。



## 班斯卡-比斯特里察及周边地区 旅行提示

# 班斯卡-比斯特里察及周边地区

## 提示 1：铜城的历史及周边环境

班斯卡-比斯特里察位于前斯洛伐克核心采矿区，保存有完好的采矿传统和久远的采矿历史遗迹。



史遗迹。它因开采铜矿而闻名，因此又称“铜城”。在这座城市的中心，您可以看到斯洛伐克民族起义广场（Námestie SNP），周围都是古老的商铺。市政厅也位于此地，已存在了近 250 年。广场中央的石头喷泉建于十六世纪上半期，最初在那里建造的是一个木质管道。1895 年，石头喷泉被改进的喷水器所取代，外面用岩石堆砌而成。班斯卡-比斯特

里察还建有碉楼，作为城镇的主要防御工事，并具有当地最显眼的标志性建筑 – 彼得曼钟楼。班斯卡-比斯特里察当地市民也会热心地带您参观当地的“斜塔”，该塔偏离中心线达 68 厘米。在圣母升天大教堂，您可以在圣巴巴拉礼拜堂中欣赏莱沃恰大师保罗设计的圣坛。SNP 纪念馆及其内外陈设是当代城市景观的补充。步行或骑自行车沿健身步道可来到 Špania Dolina 村，当地第一个矿区建于 1006 年。除了美不胜收的风景外，您还可以看到当地妇女用灵巧的双手编织花边。

## 提示 2：硬币铸造地

在 Staré Hory 镇的小教堂歇脚，德国采矿专家曾应匈牙利国王贝拉四世邀请来此地为其寻找银矿。在炎热的夏季，我们建议您前往 Harmanecká tisina 自然保护区，到附近的 Harmanecká jaskyňa (cave/[洞]) 中避暑。这里有一颗古老的 Taxus baccata (或欧洲红豆杉)，树龄已有 600 年，令人大开眼界。在斯洛伐克中部，您可以前往欧洲的地理中心。Kremnické Bane 镇中古老的圣约翰（浸礼会教徒）教堂旁边的岩石上有此标记。黄金城雷姆尼察有世上最古老的铸造厂，连续运行，已经铸造了七百年的硬币。这里曾是匈牙利王国最富有的城市之一。城堡连同十五世纪的哥特式圣凯瑟琳教堂，是这座城市的亮点。最古老的建筑是建于十三世纪的罗马墓穴。城堡中还有一些值得一游的地方，如钟楼，前市

政厅遗迹、三座堡垒和北门塔。在硬币和奖章博物馆，游客可以亲自体验硬币铸造。

## 提示 3：银城

我们不得不提及另一块宝地 Banská Štiavnica – 银城。它是一个保护区，在这里可以看到多达 360 个艺术和历史古迹。1993 年，这座城市及其周边地区被载入联合国教科文组织《世界遗产名录》。Banská Štiavnica 受难地是斯洛伐克最重要的巴洛克古迹之一。说到工艺的独特性，我们不得不提到一个名叫 Štiavnické tajchy 的地方 – 它是为城市矿业和工程公司建造的专用水库，如今被用作休闲区。这个已被载入联合国教科文组织《世界遗产名录》的景区还包括风景优美的 St. Anton 庄园，内有艺术和历史藏品以及一个狩猎博物馆。如果您喜欢冒险，可以到 Pustý hrad (Deserted Castle/[废弃的城堡]) 来一次更具挑战性的旅游，它是中欧最大的堡垒群。



从班斯卡-比斯特里察到最远景点的距离：55 公里（班斯卡-比斯特里察 – Svätý Anton）



## 尼特拉及周边地区

旅行提示





# 尼特拉及周边地区

## 提示 1：尼特拉的秘密宝藏

尼特拉城堡高耸在城堡山顶，如同城市的中心线一样。主要建筑有大教堂、St. Emerám 教堂、主教宫和大量要塞。这座教堂的巴洛克风格装修格外引人注目，这是斯洛伐克巴洛克时期最漂亮的设计之一。防御墙包含炮塔、走廊和一间小房间，最初用于保护城堡的大门和桥梁。在城堡于 1664 年受到围攻时，帝国军队挖掘了这一走廊。上城掩映在城堡下。在 Pribina Square (Pribinovo námestie/[普拉比纳广场])，您不仅可以看到王子普拉比纳的青铜雕像，还能看到教区图书馆举办的小型和大型研讨会以及圣彼得和圣保罗芳济会教堂，内设修道院和 Župný dom (District House/[教区房])。在附近的 Drážovce (6 公里)，您会发现风格独特的罗马式圣米迦勒大天使教堂。Oponice 的 Apponnyi 城堡 (20 公里) 有一个与众不同的历史图书馆和英式公园。图书馆中有 9,000 本和 12,000 册用十种语言编写而成的书籍。最珍贵的藏品是一本可追溯至 1508 年的苏格拉底的名著。

## 提示 2：徒步旅行和探索

到 Jelenec 附近的 Gýmeš 城堡遗址或 Topoľčianky 附近的哥特式 Hrušov 城堡远足。如果您恰好在 Topoľčianky，我们建议您参观具有纪念意义的古典庄园，内有

英式大公园。原先的家具完好地保留在城堡内，是哈布斯堡王朝大公爵约瑟夫·奥古斯特及其妻子大公爵夫人奥古斯塔（皇帝法兰兹·约瑟夫一世的孙女）在 1918 年离开后留下的。Topoľčianky 国家种马场育有 550 匹马，有四个品种，在欧洲十分罕见。参观酿酒厂是一项有趣的体验，不仅可以了解酿酒厂悠久的历史，还可以品尝到著名的 Topoľčianky 葡萄酒。野牛公园距离 Topoľčianky 仅 6 公里，可以看到斯洛伐克绝无仅有的欧洲野牛。



## 提示 3：融入自然，品味历史

自行车爱好者可以挑战 55 公里长的自行车道 (Ponitrianska cyklomagistrála)。从 Vinodol 镇出发，穿过 Žitavská 市中心，到达终点 Topoľčianky。前往 Beladice 瞻仰巴洛克古典豪宅及周遭公园，内有一颗树龄 300 的 Beladice 菩提树，以及银杏、黄柏等树。



参观 Mlyňany 植物园，了解更加多样化的珍稀植物和树木。在这里，您会发现 2,300 多种植物，分别来自世界各地品种最全、最珍贵的异国品种，主要是斯洛伐克的常绿树种。这个植物园也是世上少有的公园，因为类似气候条件的其他地方不可能有如此丰富的品种。

## 提示 4：一年四季，雨水充沛

尼特拉地区也是一个水乡。什图罗沃的维达斯温泉是斯洛伐克最大的温泉。还可以在泻湖泳池体验人工造浪。Nové Zámky 区的 Podhájska 是一个备受欢迎的地方，池水中富含碘等矿物质。Komárno 区的 Patince 温泉水温达到 27°C，您可以全年到此地游泳。若是在 Levice 附近，您还可以前往斯洛伐克最古老的 Margita-Ilona 温水泳池。若是在尼特拉附近，全家人可以前往 Poľný Kesov 的 Nitrava 温泉公园共享天伦之乐。

从尼特拉到最远景点的距离：90 公里（尼特拉 - 什图罗沃）

# 斯洛伐克旅游局

www.slovakia.travel

www.sacr.sk

## 总部

Slovenská agentúra pre cestovný ruch  
Lamačská cesta 8  
811 04 Bratislava  
Slovenská republika  
电话：+421 2 507 008 01  
传真：+421 2 555 716 54  
邮箱：sacrba@sacr.sk

## 班斯卡-比斯特里察办事处

Slovenská agentúra pre cestovný ruch  
Nám. Ľ.Štúra 1  
974 05 Banská Bystrica  
Slovenská republika  
电话：+421 48 413 61 46  
邮箱：sacr@sacr.sk



Spišský hrad

## 国外办事处

### 捷克共和国

Slovenská agentúra pro cestovní ruch  
Náměstí Republiky 1037/3  
110 00 Praha 1, Česká republika  
电话：+420 224 946 082  
手机：+420 776 765 477  
邮箱：office.cz@slovakia.travel

### 德国

Slowakische Zentrale für Tourismus  
Hildebrandstr.25  
D - 10785 Berlin, Deutschland  
电话：+49 30 259 426 40  
传真：+49 30 259 426 41  
邮箱：office.de@slovakia.travel

### 奥地利

Slowakische Zentrale für Tourismus  
Opernring 1 / R / 507  
A - 1010 Wien, Österreich  
电话：+43 1 513 95 69  
手机：+43 650 911 40 90  
邮箱：office.at@slovakia.travel

### 匈牙利

Szlovák Idegenforgalmi Hivatal  
Rákóczi út 15  
H 1088 Budapest  
Magyarország  
电话：+36 1 429 00 49  
手机：+36 30 434 13 68  
邮箱：office.hu@slovakia.travel

### 波兰

Narodowe Centrum Turystyki  
Słowackiej  
ul.Krakowskie Przedmieście 47/51  
00-071 Warszawa, Polska  
电话：+48 22 827 00 09  
手机：+48 606 236 044  
邮箱：office.pl@slovakia.travel

### 俄罗斯

Predstaviteľstvo Slovacckovo  
Upravenija po Turizmu  
Posolstvo Slovackoj Respubliky  
Ul.J. Fučika 17-19, 123 056 Moskva  
Rossijskaja Federacija  
电话：+7 499 251 76 31  
邮箱：office.ru@slovakia.travel

发行日期：2015 年 12 月

作者：Slovenská agentúra pre  
cestovný ruch (SACR)

文字：SACR

图片：SACR, L. Struhár, R. Buga,  
A. Vojček, M. Sloboda, Piešťany,  
Trenčianske Teplice, M. Hajkovský,  
M. Sabo, D. Bugár, M. Nikolaj,  
J. Lacika, M. Črep, A. Jiroušek,  
B. Schreiber

Design: SACR

SLOVAK  
TOURIST  
BOARD

GOOD  
IDEA  
SLOVAKIA



本手册不得出售。