

斯洛文尼亚梦幻阿尔卑斯山风情渔村 Istria 全攻略

前言：

斯洛文尼亚对很多人来说是个比较陌生的国家。我简述一下，这是属于前南斯拉夫的小国家，人口约 200 万，森林面积达到一半，位于阿尔卑斯山脚下 (Julian Alps)，西靠意大利，那边是 Adriatic Sea。这个国家历史古迹不多，但风景非常优美。这个国家，吃喝玩乐跑绝对给你惊喜，不单只是景色，还有人文。我们去过每家餐厅的服务态度都非常好。

交通：大巴为主，首都机场是我见过最小的机场，比纳米比亚的还小。行李输送带只有两条，入境出境大堂都是小的一眼看完。商店也没几家。停机坪的飞机都是不知名的航空公司。

这个国家可能人少，公交车覆盖范围不是很广，有些景点不能覆盖，或者只有旺季才有车。

铁路并不发达，长途大巴为主，大巴站和火车站靠在一起。大巴很多去其他国家的。国内的大巴车上买票，国外的不清楚。在大巴站买车票也行，但据说多付 1 欧手续费。（车上购票效率很低，要另外花时间等……）

这里大巴车况良好，虽然不是奔驰这些大牌但很新很干净。可能人少，很多车的班次也不多，机场的大概 1 小时 1 趟。

大巴由不同公司经营，国内的主要为 Alpetour 及 Arriva

去机场车次在机场官网有，但最好去相应的大巴公司网站核实。另外，这里的火车自己也经营大巴的，在火车官网查时刻，车站售票厅购票，这是我在车站买了票后看到大巴才知道。

<http://www.ap-ljubljana.si/eng/> 这个时刻表 Alpetour 和 arriva 的车都有，但不是全国的公交也能查到。

Alpetour：这个有去机场的（机场站名是“Letali??e Brnik”，所有城市的“AP”是 main station 的意思，例如 Ljubljana AP 就是 Ljubljana 主车站）

(http://www.alpetour.si/index.php?page=vozni_redi&item=13)

Arriva:<http://arriva.si/en/> (这个时刻不太全，Istria 那边的就没有)

火车：<http://www.slo-zeleznice.si/en/passengers/slovenia/timetable>

总的来说，我觉得公交车会有少数不靠谱的情况，即使在网上查好了时刻，还是在现在时刻表再次核对，我有些车次在网上查到但是公交站的时刻表就没有的。

语言：斯洛文尼亚语是官方语言，但很多人都会英语，包括公交车司机，阿尔卑斯山深处的人家，旅游不成问题。Bled 和 Ljubljana 那边餐厅菜谱都有四种语言-斯洛文尼亚语，英语，德语，意大利语，有些地方还可能有俄语。（他们在菜谱里同时放四种语言真是看的人眼花缭乱）

饮食：和西欧国家不太一样，有些汤类里面放很多菜，配上面包可以当一顿午饭。这里面包是免费的。很喜欢荞麦，各种各样荞麦做的食品（例如 ?ganci 是荞麦面加水煮的，吃起来有点像土豆的口感）。正餐主食就是面包，有些菜带配菜的一般是土豆，意大利面没怎么见过。甜品有特色，蛋糕很多层次。这里买单好像德国，每个服务员都自己有个钱包，直接找钱，我们有给小费。在这几天每家的服务态度都很好的说。下面再介绍特色甜品。餐厅点菜很多有 2 人套餐，一般吃鱼有按公斤算的，Bled 及 Ljubljana 那边约 50 欧一公斤，带配菜，鳟鱼多，Istria 近海就是海鱼多。斯洛文尼亚的菜挺好吃的，做的也好看，分量也不少。在 Ljubljana 及 Lake Bled 比较多烤的肉类(grill)。

早餐是最没特色的，一般牛角面包+咖啡，或者 Toast 或三明治。

特色礼品：ms 没有，有些红酒倒是特色，下文详谈。

治安：基本不用担心，在 Lake Bled 及 Istria 都很安全，Ljubljana 感觉也很好。

水：自来水可以饮用，Lake Bled 那边可是阿尔卑斯山的泉水呢。

天气：觉得这里较干，带好润唇膏和护手霜。

提示：手机下载 Maps.me 地图，如果你往 Triglav national park 骑车的话，大地图不够用的。下载软件后国家的地图要另外下的。

另外，和西欧国家不一样，这里很多商店周六下午就关门（吃饭例外），汽车站周六下午可能没车的！我们去的 Istria 就没有。

行程规划（总共 6 天）：

D1：Lake Bled 骑车划船

D2：阿尔卑斯山深度游+滑翔伞

参加 Pr1motours 的团费每人 59 欧，另外滑翔伞 79 欧，我们另外给了点小费。

我三个月前联系他们，Primož 本人该是老板，是他亲自接待我们的。回复邮件很快，我的问题都回复得很详细。旅行社本身旺季才天天开（5 月-10 月），非旺季要提前联系，不然他们不开门的。旺季报团要提前，不然好多人。如果

只是想租自行车的话，旺季很多地方都有，但不知道是不是都有电动车（去 Triglav national park 或 Vintgar Gorge 都是电动好）。

事前每个项目每人给 15 欧押金，可以 paypal 付款。这是个小型旅行社，一般自己包团的。我们当时 4 个人。这个旅行社 tripadvisor 很多人推荐，详情见下文。

pr1motours 官网：<http://www.pr1motours.com/>

facebook：<https://www.facebook.com/pr1motours>

tripadvisor：http://www.tripadvisor.com/Attraction_Review-g274863-d4508830-Reviews-Pr1mo_tours-Bled_Upper_Carniola_Region.html

Lake Bled 有些森林住宿，booking.com 没有的，可以让 pr1motours 帮你找。但没公交车，只能骑车或开车。

D3: Triglav National Park + Ljubljana

这是斯洛文尼亚一个位于阿尔卑斯山脚下的国家公园，古木参天，可以看阿尔卑斯山景色。其主峰 2800 米，夏天很多人登山，也可以骑车。这里很大，可以玩好几天的。

去 Ljubljana 纯粹为了倒车，那天时间不够没怎么逛。

D4–5: Izola

位于 Istria 半岛的一个小镇。Istria 西连意大利，离 Trieste 很近，这里有好些意大利人。这个半岛南边大部分地区属于克罗地亚，最南段 Pula 有 Ryanair 廉航。在斯洛文尼亚这边，有四个小镇，东侧是最大的 Koper，由于离 Ljubljana 最近，是公交中心。靠西一点是 Izola，这次 Istrien 马拉松起点，所以我们就住这里。最靠西海湾是 Piran，这里有些古迹可看。Piran 靠西南一点是出名度假胜地 Portoroz，这里有海滩。一般旅游以 Piran, Portoroz 为主，这两个地方较漂亮。另外，这个半岛可以骑车，下文详述。

这边的海是 Adriatic Sea。

D6: Ljubljana 返程

在老成逛一逛，喝了 10 欧一杯的红酒(见下文)

-----行程开始-----

2015 年 4 月 8 日周三

D1: 法兰克福 - Ljubljana 机场 - 坐车去 Kranj 再倒车去 Bled (Bled Union 下车)

(旺季有车从机场直达 Bled 的)

住宿: Apartments & Rooms Marija Lesnik

(booking.com 预定, 位于 Bled Union 西端一两百米, 路的南段, 在镇上, 附近餐饮方便, 离湖边 150 米, 要上楼梯, 楼下是上海人开的中餐馆。单人间带独立厕所 2 晚 50 欧 (浴室在房间, 但厕所在外面的)。有吹风器, 洗手液和毛巾, 没其他洗漱用品。女主人 Maria 很客气的。这里过对面就是 prlmotours 了)

Bled Union 车站附近, 路的北面, 有超市 Mercator (这个超市 ms 是斯洛文尼亚最多的)

(下两图: Marija 家)





(下图: Pr1motours)



食品推荐： Cream Cake, Grmada(都是甜品)

餐厅推荐：

Smon(Grajska cesta 3): <http://www.smon.si/en/> （主要卖甜品的小店，位于公交站 Bled Union 西侧，路的北侧）

Sava Hoteli Bled(Cankar jeva cesta 6) 湖边高档餐厅，剧房东 Marija 介绍是正宗的 Cream Cake，有午饭晚饭三文治等提供。

Lake Bled 的温差挺大的，四月初我们去的时候白天有太阳，但晚上就觉得冷了。

Lake Bled 有好多运动类型的项目，除了我们玩了的滑翔伞还有热气球，漂流，sky diving 等等很多的。这家旅行社就是专门搞运动的。

<http://www.3glav-adventures.com/> Lake Bled 西南有个大一点的湖，叫 Bohinj，很多水上运动就在这。

早上 9 点法兰克福出发，坐的斯洛文尼亚国家航空 Adria。

机票不便宜，买的最低价往返 190 欧，这是星空联盟航空竟然是廉航质素，喝水都要钱！机上买了个牛角面包+咖啡，3.5 欧。

快到斯洛文尼亚时会经过雪山群，很壮观很好看。选择窗口位置，当时觉得雪山里我很近，就好像只有几百米。从飞机上看机场附近，农田间夹着一片一片的树林，很漂亮很有诗意（后来发现那些其实是草地，这个国家感觉较干，农业可能不太发达，路上也没看见多少农田）。

很顺利按时到达，一个小机场，出来过对面看到”BUS”标志，那里等车去 Kranj。我们坐 11:25 分的，车上买票，1.8 欧，15 分钟后到 Kranj AP，这个及时坐的大巴车当时就只坐了四五个人。到了之后原地倒车去 Bled。这个车站很长，因为是主要车站有不同车次，但就一步不走原地等就行。我们接着坐 12:00 的车去 Bled, 3.6 欧，车程约 50 分钟。这趟车应该是直达 Bled Union 的，但不知道为什么在 Radocljica 停了（Lake Bled 附近一个小镇），司机提醒我们换车。之后去 Bled Union 的车来得时候，司机还专门走过来告诉我们。这令我们对斯洛文尼亚初印象不错。

在车上看，感觉斯洛文尼亚挺漂亮，那些别墅式房子都很好看，虽然没有西欧豪华，但感觉整齐舒服。一路有雪山，可以好好看美景。

注意，这里大巴车中间不报站，车上也没电子显示的，本地人知道在那下。不过去 Kranj AP 是大站，不会错过的，很多人下。

（下图：在中间偏左蓝色”BUS”牌子等车去 Kranj）



(下图：机场到 Kranj 在这里下车，也在这里等车去 Bled)



Lake Bled 是很漂亮的一个小湖，一圈 6.3 公里，中间有个自然形成的小岛，上面有教堂。想看全景有几个点可以看，一个是城堡，门票好像 9 欧（城堡本身没啥特别，主要就是看全景）。我们去了西侧最佳观全景的点 Ojstrica(在 Pr1motours 那里拿的地图)，这里可以最近距离正中间看到小岛。这边其实有个很出名景点 Vintgar Gorge，看水的，但要 5 月份才开，具体时间是每年不一样的，要看之前一年有多冷，他们要清理树枝石头。具体开门日期可以问 Pr1motours 或者直接官网发 email。

到了是中午时候，马上去吃饭，cream cake 是这里特色，当然要吃。我们去的在湖边 Sava Hotel Bled(Cankarjeva cesta 6)，从旅馆过去约 10 分钟，在湖的偏东北侧。这是一家装修高档的餐厅，有湖边座位，环境优美，但价格不算贵，cream cake 3.6 欧，cappuccino 2.4 欧（一般 1.5 左右），其他蛋糕约四五欧，还吃了柠檬奶酪蛋糕和三文治，埋单 18.2 欧（两个人）。看了晚饭菜单，价格可以，主菜贵的接近 20 欧，便宜的 11, 12 欧。

cream cake 据说是匈牙利人做的，Lake Bled 很多地方都有的吃，后来在另一家店吃过是没这家好吃的。这个蛋糕上面一层是脆脆的酥皮，中间一层奶油，下面黄色的像吉士布丁，最下面底层和最上层一样也是脆脆的酥皮。我觉得好吃。另外，上述的 Smon 也是当地一家出名的甜品店。

(下图: Cream cake)



(下图: 我们的午餐)



(下图：餐厅风景)



(下两图：餐厅的漂亮蛋糕)





(下图：午餐)

Sava turizem d.o.o. Dunajska 152 Ljubljana
ID številka za DDV SI53667409
Sava hoteli Bled
Cankarjeva cesta 6, 4260 Bled

RACUN ŠT: 64035207
Bled, dne 08.04.2015 13:45:12

NAZIV	KOL	CENA	EM	ZNESEK
KREMNA REZINA			9,5% KOS	
	1	3,60		3,60
LIM.TORTA S PIŠKOT.D			9,5% KOS	
	1	4,30		4,30
KAVA CAPUCCINO BAR P			22,0% KOS	
	1	2,40		2,40
SENDVIČ S PRŠUTOM			9,5% KOS	
	1	7,90		7,90
Skupaj EUR:				18,20

Plaćilo	Znesek
GOTOVINA	18,20
Za plaćilo EUR	18,20

Stopnja	Osnova	Znesek	DDV
DDV 9,5%	14,43	15,80	1,37
DDV 22%	1,97	2,40	0,43
Skupaj	16,40	18,20	1,80

Stregla vas je: REZERVA 2 KAVARNA

Hotel Park, Restavracija Kavarna

Hvala za obisk.

www.shr.si tel: 04/5791818

吃完两点多，就去 pr1motours 租自行车（他们有地图的，有什么问题都可以咨询他们），4 小时内 11 欧，一天 18 欧，是电动车（电池爬坡的话只能用大概 4 小时）。这个湖路较平，山地车也行。绕湖一周慢慢看大概 1 小时。我们骑到湖的西南侧 Osojnice/Ojstrica（地图上有标 Osojnice 的）那边就上去看全景，两者是同一座山，中间分道，Osojnice 高些，我们去的 Ojstrica，爬上去约 20-30 分钟，景色是很美，上山的路不算难，有些石头，最后那段石头多些，但不需要技术，老人家可能有点困难。

（下图：走到这里上去，只有行人路）



(下图:很棒的全景, 只有这里可以正面看到教堂, 在城堡不行)



看完全景我们就去划船, 不划的可以坐 Pletnar, 专人划的, 每人 12 欧往返, 去到岛上给你半小时上去。划船第一小时 15 欧 (4 个人的船), 随后每小时 10 欧。我们划去湖边单程用了 25 分钟 (技术不是很高的那种)。划船和 Pletnar 的地点都在湖的偏东北侧, 西侧也有划船, 这里去岛只要几分钟, 不过当时淡季还没开。可以自己划船上小岛, 有地方停的。

(下图: 划船时拍的)



划完船六点半了，还了车就去吃晚饭，我们去的位于火车站附近百年老酒吧 (Gostilna pri Planincu, 详细地址自行 tripadvisor)，这里可以喝本地啤酒，有普通和黑啤，餐牌上带了“Union”的就是，500 毫升 2.5 欧。我们还吃了一个 Meat plate, 荞麦饺子，沙拉，Ljubljana Style 的炸猪排，里面是带火腿和奶酪夹心的。这里分量很足，埋单总共 36 欧。

(下两图：吃饭的餐厅和晚餐)





今天玩得很开心又吃了很多。

白天还有点云，吃完晚饭，天全晴了，看到很多星星，认出北斗七星，北极星及猎户座。

今天开支：52.5(住宿，2.5是税)+5.4(公交)+20(晚餐连消费)+6.4(午餐)+11(自行车)+7.5(划船)~103欧

2015年4月9日周四

D2: Prilmotours 的 1000 Spring Route (详见 Prilmotours 官网)

(提示：玩滑翔伞在山顶，会有风，带件外衣，玩的时候也会冷的)

这个团深入阿尔卑斯山看，一天去好几个地方，包括两个泉水水源。早上9:00出发，我们下午7:30回来，当然玩滑翔伞花了些时间。这个团有些地方就

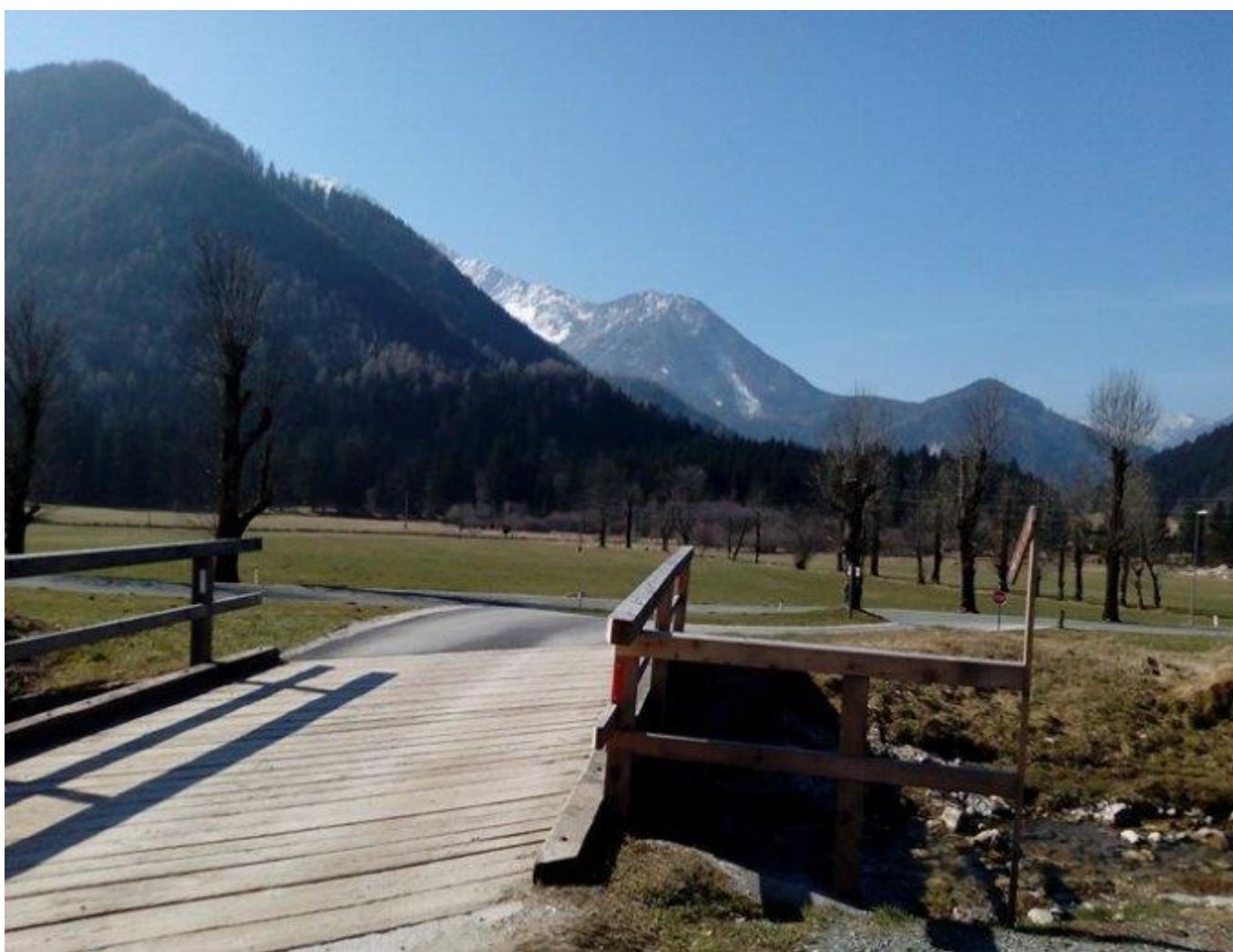
本地人知道，网上很难找到，公交车去不到，即使你自己开车，GPD 也搜不到那些地方。四月初还有点冷，路上的雪没完全化。如果你想看雪山的话，这个时候不错，七八月分就大概没得看了。带了雪山的景特别多了一份诗意。

网上写这个团有 "optional hiking" 及 "optional cycling"，一小段 hiking 是有的，每次 15 分钟左右，路上是没见过有租自行车的地方（大概是现在淡季还没开门）。体力劳动是很少的。但是山路很多弯，容易晕车的带上晕车药。

早上 8 点前出门吃早饭，发现原来全世界都是 8:00 才开门，于是去湖边绕了一圈，早上人很少，湖面很平静很美。我们第二天发现对面的 K-bar 7 点就有早饭吃，这家大概是特例。

出发先去第一个景点是喝泉水的，含有矿物质，我们接了两瓶带回家喝，这个泉水味道不错呢。

(下两图：泉水介绍及去喝泉水的地方，这个泉水帮助消化，不能多喝不然会拉肚子的)



之后我们去了一个森林，里面住了位斯洛文尼亚滑雪高人，他就在森林深处自己一个房子独处。这里有些坡路，当时雪还没化，我们滑冰滑下去了，第一次玩，很过瘾。

（下图：我们玩滑冰/雪，Pr1motours 提供的凳子）



随后我们去吃午饭，在一个心形湖边的农庄餐厅，这个地方真是非常梦幻，湖边的美景，远处的雪山，亲眼看真是美得不能形容。我们吃了牛肉汤面条，啤酒，还有他们农家特色的 masounk, 是奶油加黄油加面粉，咸的，非常腻。据说是因为他们干农活，需要很多热量，就吃这个了。这种特色食品好不好吃都值得一试。埋单每人半分牛肉汤面条（分量比较多的）+啤酒 4 欧多（另有免费面包）。

我找到一份关于 Triglav national park 的介绍，里面有提及 Masounk 的，有兴趣可以看看

hrcak.srce.hr/file/93446

(下图：路上一景)



(下图：午饭牛肉汤+面条)



(下图：梦幻的午餐地点，远处是雪山）



(下图:当地农家食品 Masounk)



在路上看到很多单独的小木屋，就是很“阿尔卑斯山”的感觉。小时候看《飘零燕》里的海迪，就是这种感觉（Heidi, 国外著名儿童文学，动漫由宫崎骏画的）。据 Primoz 说，他们这里的人就过原始生活，自给自足。我们午饭吃的餐厅的面包他们也是自己做的，什么都自己动手，家里有块田种点菜。他们有网络，电视，家里水电都有，也有学校，但就不会去市里。有些房子很老，几代人住在一起，一层住一代。现在有旅游业，他们有些小收入，以前是比较艰苦的。确实，他们真是很与世隔绝，没有公交车，出去外面要翻山，那些独立的房子他们就连邻居也没有。在农家门口，可以看到很多木头，他们冬天用来取暖的。现在前一个冬天刚过，他们又在准备下一个冬天了。这里冬天可以低至零下 20 度，是滑雪胜地。这里还有人打猎的。

下面我们跨境去奥地利看另一个泉水，这个泉的特色是含有铁质，会把石头氧化，变成红色。这个味道很重，我们觉得有菠菜和血的味道，我喝不了几口。因为容易氧化，这个泉水不建议带走，就现场喝。

(下图: 含铁的泉水，把石头氧化成红色)



随后到了行程重点 – 滑翔伞，在 Logarska dolina, 山顶跳到 Logarska Valley, 这个被誉为 “No. 1 Alps Valley” 的地方。

跳伞的地方有户农家，一对夫妇经营，卖自家的花蜜，无添加剂火腿。这家就是在山顶独立的自成一家。主人家给了我们一盘火腿，饮料和面包。午饭吃的少，大家都没吃的太饱，把火腿面包都扫光了。当然人家自家做的特别好吃。女主人 Judita 会说一点德语和英语（这里农村人也会英语的），对我们很友善，和我们聊天，还让我们在她的纪念册留言。走的时候还出来送我们走。这个时候是淡季，就只有我们，夏天的时候人很多。她家网址：www.naklemencem.si 这个下午茶是团费包括的，不用另外给钱。

滑翔伞(paragliding)很好玩。安全不用担心，飞行员很谨慎的（不是自己跳，有人陪同的），这里海拔 1100 多，跳下去 500 米。3glav 旅行社也有这个玩，按高度收费的，这个 500 米很矮，78 欧算是很便宜。我们是今年第一跳，风季刚过去，今天天气又很好，我们真是幸运。当时两个飞行员，第一个跳的可以玩的久一点，因为下去后飞行员和乘客一同坐车返回原地，第一个跳的会等着第二个差不多时间就落地。我是第一个跳，当时玩了差不多 20 分钟，会在高空盘旋的，然后慢慢落下，空中是有凳子坐的（软的凳子，但坐的挺舒服）。

的）。起飞时要快跑，落地简单。整体来说，我觉得很好玩，值得体验一次，其他国家，估计要贵。玩滑翔伞可以带相机的，会有另外一根绳子给你绑着。



（下图：下午茶的美味火腿和花蜜水）



(下图：吃火腿的小木屋)



(

(下图：冬天落下很多树枝)



(下图:路上一景)



之后我们就去今日最后一个景点-瀑布，这个在Pr1motours官网有照片的，不过现在水不多，夏天水多时还可以洗澡。

(下图：瀑布)



回去经过 Ljubljana 机场，今天开车经过很多地方，都很美，吃了农家特色，见了农家人的淳朴。去的地方人都很少，感觉很舒服。

顺便一提，那些山里的路都比较窄，大巴车很难走。

晚饭让 Primoz 推荐餐厅，但我们大概找错了，去了一家意大利餐厅，但很好吃，分量也足。(Ostarija Peglez' n, 湖边东南处，地址自行 tripadvisor)

(下图：晚餐，海鲜意大利面，炒杂菜，斯洛文尼亚香肠（新鲜肉）+土豆菠菜（土豆菠菜作为主菜挺好吃的，Istria 那边也很多这种吃法，合共 28 欧）)



之前听说斯洛文尼亚有特色酒，吃完晚饭去了酒吧，旅馆附近就有，简单介绍一下，Cvicek, teran, refosk, 都是本地红酒，我只知道第一种是用不同葡萄做的，其他不清楚.....对红酒有兴趣的可以试试，我不大懂这个，就随便尝尝看。我们喝了 Cvicek 和 Refosk，觉得 cvicek 酸味没平时红酒那么重，Refosk 忘记了。斯洛文尼亚红酒都是 100 毫升一杯，我们喝的酒吧这种酒 1.3 欧一杯，后来在 Ljubljana 老城喝就贵很多了，同样的酒要大概 3 欧。

(下图：右：Cvicek 左：Refosk)



(下图: Vina/wine 就是本地的酒)

CENIK

KULTTRG J. Al. u. 2. Tivolička 2. KOMPLEKSA
PROSTORI NAKON DNEVNE UŠTEDE: 0,50 L 0,25 L

Mesecnice	1,20
Kahva	1,40
Kahva s zmetano	1,60
Cappuccino	1,60
Kava	1,80
Kava espresso	1,80
Kava s smetano	1,90
Kava s mlekom	1,90
Dole kava	1,90
Dole kava s zmetano	1,70
Brekafinska kava	1,40
Brekafinska Dole kava	1,60
Brekafinska kava s smetano	1,60
Brekafinska kava s mlekom	1,90
Vrčica čokolada (zravna/krema)	2,20
Vrčica čokolada s zmetano	2,40
Slatka smetana	0,50
Irska kava	3,20
Gaj (različni okusi)	1,30

OSTALO / OTHER	
Mleko	0,7 L
Med	0,30
Embalaža pizza	0,50
Lanček Coffe to go	0,15

KLUBSKE CENE / CLUB PRICE	
Kupon kava	0,70
Kupon kava z mlekom	0,80
Club Staropramen 0,5 L	1,50

SOKOVI / JUICES	
Fructal stek. 0,2L (različni okusi)	2,00
Fructal breskev	0,1 L 1,00
Fructal jabolko	0,1 L 1,00
Fructal jagoda	0,1 L 1,00
Fructal pomaranča	0,1 L 1,00
Soja limonada	0,33 L 2,00
Ledeni čaj	0,33 L 1,90
Naravna limonada	0,3 & 0,5 L 1,80

GAZIRANE PIJACE/CARBONATED BEVERAGE		
Coca cola	0,25 L	2,00
Coca cola	0,1 L	1,00
Cockta	0,25 L	2,00
Fanta	0,25 L	2,00
Fanta	0,1 L	1,00
Schweppes Bitter Lemon	0,1 L	1,00
Schweppes Bitter Lemon	0,25 L	2,00
Schweppes Coco Breeze	0,25 L	2,00
Schweppes Tangerine	0,25 L	2,00
Schweppes Tonic Water	0,25 L	2,00
Schweppes Tonic Water	0,1 L	1,00
menska	0,25 L	1,50
menska	0,1 L	0,50

ERGIJSKE PIJACE/ENERGY DRINKS		
full	0,25 L	2,70
erry	0,25 L	2,60

VODE/WATER

0,50 L	1,50
zlični okusi)	0,50 L 1,70

Bauducco	
Prosecco	0,03 L 1,90
Tocino rosé	0,03 L 1,90
Charmatské	0,03 L 1,90
Citrus	0,03 L 1,90
Limonica - Mikro	0,03 L 1,90
Rose d'orobio - Akce	0,03 L 1,90
Borsodské - Mikro	0,03 L 1,90
Stock	0,03 L 1,90
Martini Bianco	0,10 L 2,10
Vodka Smirnoff	0,03 L 2,20
Vodka Petruš	0,03 L 2,20
Green Aperol	0,03 L 2,30
Vinjak Cezar	0,03 L 2,30
Vilamovka	0,03 L 2,30
Vodka Absolut Blue	0,03 L 2,30
Liker Melitu	0,03 L 2,30
Gin Wapping	0,03 L 2,30
Tequila Agavita Blanco	0,03 L 2,30
Tequila Siera silver	0,03 L 2,30
Carolans liquor	0,03 L 2,30
Captain Morgan	0,03 L 2,50
Baileys Irish Cream	0,03 L 2,50
Rum Havana Club	0,03 L 2,50
Rum Bacardi	0,03 L 2,50
Campari Bitter	0,03 L 2,60
Gin Bombay	0,03 L 3,10
Aperol Spritz	3,20

VISKI / WHISKEY

Whisky Canadian Club	0,03 L 2,60
Whisky Ballantines	0,03 L 2,60
Whisky Tullamore Dew	0,03 L 3,00
Whisky Jack Daniels	0,03 L 3
Whisky Johnnie Walker	0,03 L
Whisky Jim Beam	0,03 L
Whisky Jameson	0,03 L
Whisky Black Bush	0,03 L
Whisky Chivas Regal	0,03 L

MIX / MIX

Jäger cola	(jäger 0,03;cola 0,10)
Stock cola	(stock 0,03;cola 0,10)
Vodka jabí	(jabimof 0,03;jabi 0,10)
Vodka sprite	(jabimof 0,03;sprite 0,10)
Vodka cola	(jabimof 0,03;cola 0,10)
Juice vodka	(jabimof 0,03;jabi 0,10)
Gin tonic	(wapping 0,03;tonic 0,10)
Bacardi cola	(bacardi 0,03;cola 0,10)
C.C cola	(c.c 0,03;cola 0,10)
Jack cola	(jack 0,03;cola 0,10)

LAĐJA / BOAT

er boat	jäger 1 L;cola 6x0,25 L
lađa boat	(jabimof 1 L;6x red bull)
Jack boat	(Jack 1 L;6x cola 0,25)

TOBACHTNI IZDELKI / TOBACCO PRODUCTS

Marlboro zlate

VSE CENE SO V EURIH IN VSEBUJEJO DDV

Bled, 01.08.2014

又过了丰富美好的一天。

今天开支：早餐 3.9, 午餐 5, 晚餐 14, 酒 1.3 团费+滑翔伞（另外给了点小费）138，合共~160

2015 年 4 月 10 日周五

D3: Triglav National Park 骑车 (Radovna Valley +Krma)+Ljubljana

喜欢骑

行的，一定喜欢这里，可骑的地方很多，上百公里甚至更多，风景又很漂亮。但不好骑，很多坡！电动车不管用，电池撑不了那么久。用山地车需要很大体能。

Ljubljana 住宿： Rooms Ambrozic (booking.com)

单人间连税约 35 欧，不带独立卫生间，房子很老，但房间很干净，只是太简单，衣架也没有。而且设计有点古怪，房间里面竟然有个梯级。这里离火车站/汽车站 很近（汽车站比火车站靠西约几十到 100 米），步行约 10 分钟，去老城就几分钟，地点是很好。因为考虑到第二天要早起去车站，所以就住这里。不然同等价位 有其他好选择的。

早上去对面 K-bar 吃早餐，然后出发。今天是纯骑车，这里骑车的地方很多，我们时间有限，就选了一条最短的路线，我们来回大概四五十公里，但骑了 7 小时，中间含一小时吃饭。路是很多坡的，不太好骑，刚返程时车还没电了.....

具体路线 Primoz 会告诉你，走的路有小部分是马路，整体来说是车不多的。这里要带上手机地图，大地图不够用的。有时候路上有标记，但不是很足。

这个人也骑了我们的线路，还有更多其他地方，有兴趣参考

<https://adeleinslovenia.wordpress.com/2014/06/09/cycling-and-ceramics-the-radovna-valley-and-radovljica/>

九点我们出发，Radovna Valley 离 Bled 大概 20 公里，到达前有条 12 公里直路，已经是在 Triglav national park 里面了。一开始往西北方向骑，沿着 Vintgar Gorge 方向，到这个景点大概 1 小时。到 12 公里直路前，会经过一些

村庄，那些小村庄就是很“阿尔卑斯山”的。在 Radovna Valley 那里有农家可以吃饭，吃完我们就往西南再骑几公里去 Krma, 这里看 Julian Alps 很美。进入 triglav 一路古木参天，很原始森林，偶尔有些人家。两边都是高山，有些地方会稍冷。这条路线一小部分是主要车路，其他部分车都很少。

我们到 Radovna Valley 大概花了 2.5 小时。

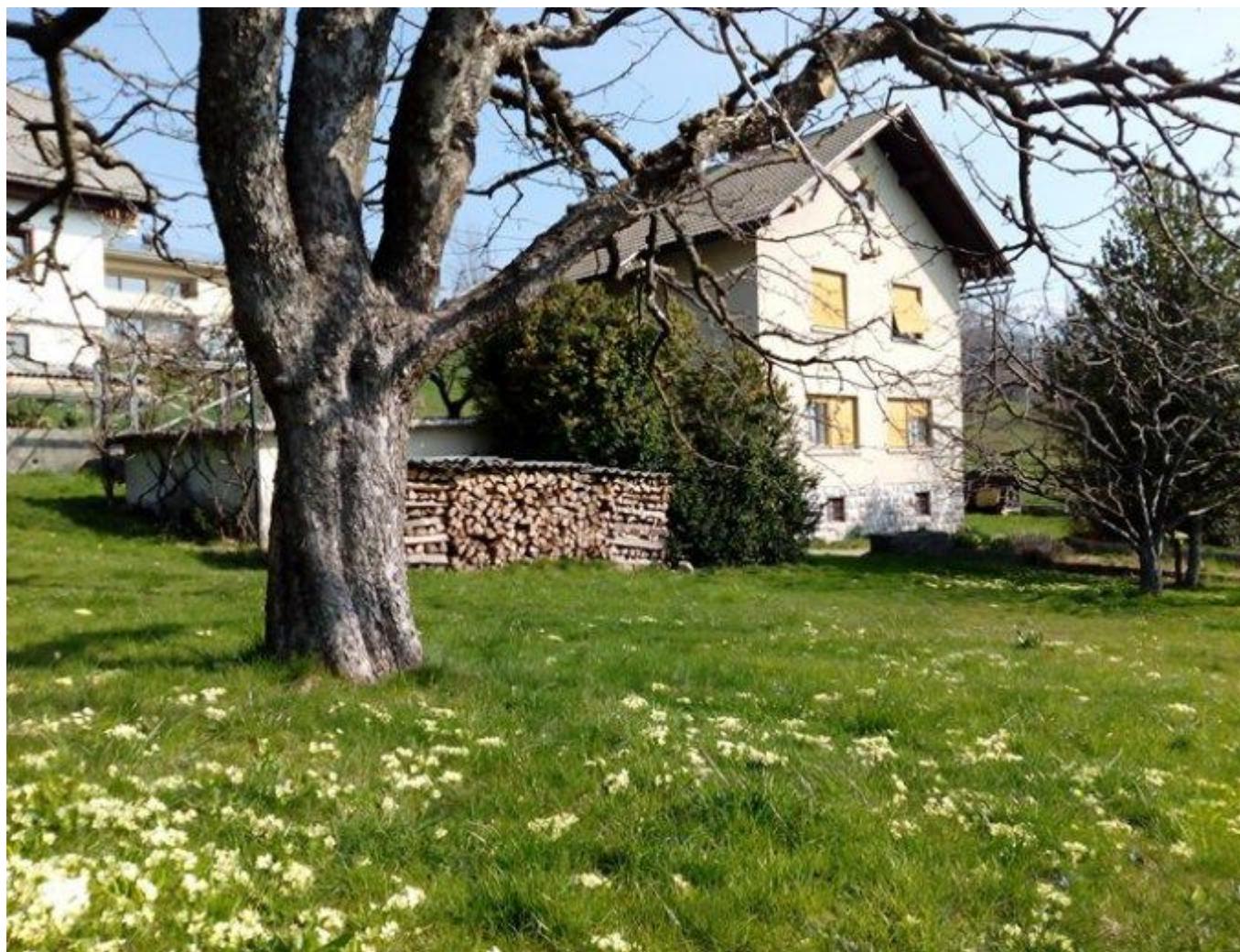
(下图：进入 12 公里大路前的阿尔卑斯山景色)



(下图：看到这个牌子往 Podhom 走)



(下图:农村一景)



(下图：12 公里大道入口处，这里每 500 米一个标记，很容易知道自己什么时候到)



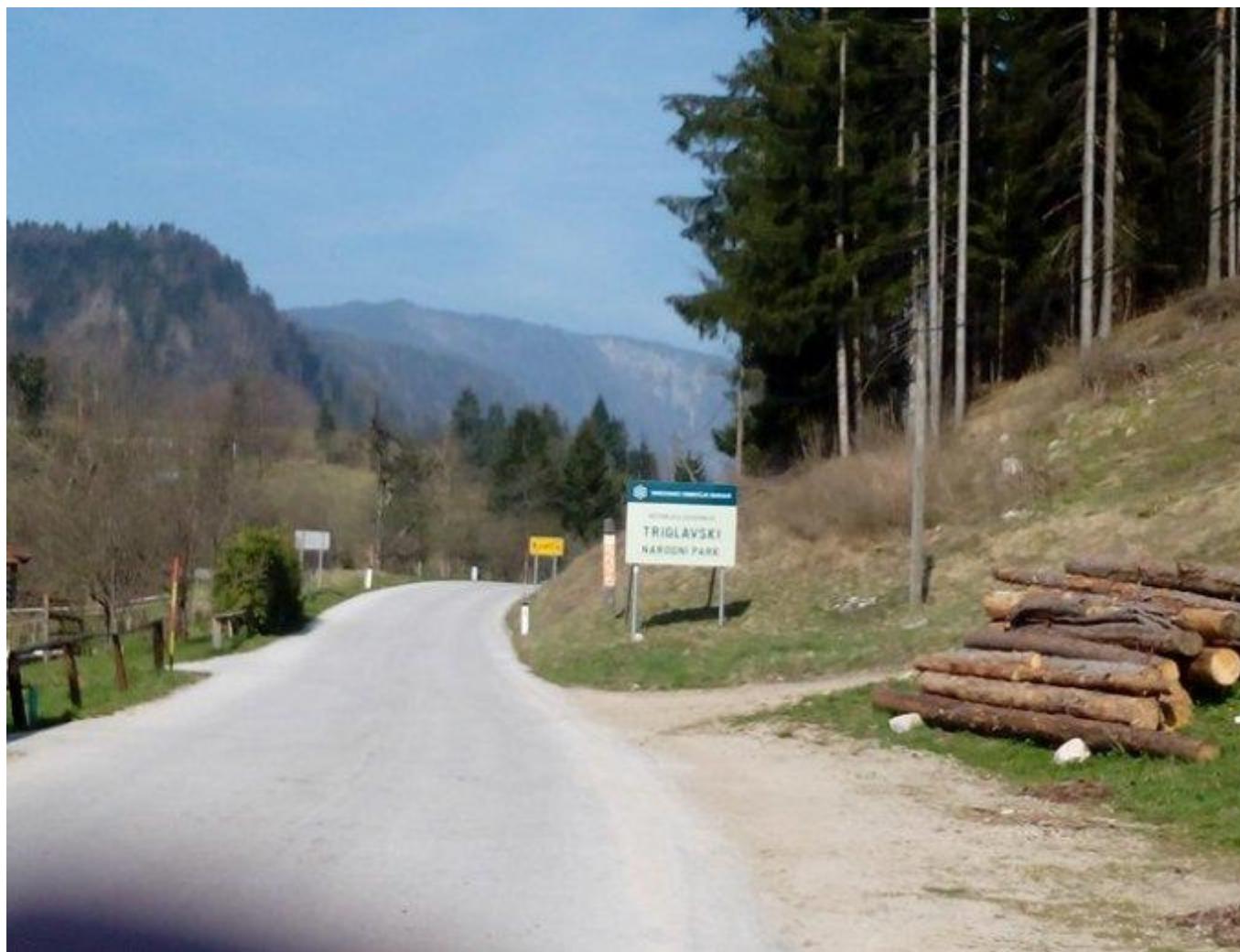
(下图：12 公里大道一景，湖水是绿色的，很清澈漂亮）



(下图：看到这个牌子往右边)



(下两图: Triglav national park 一景)





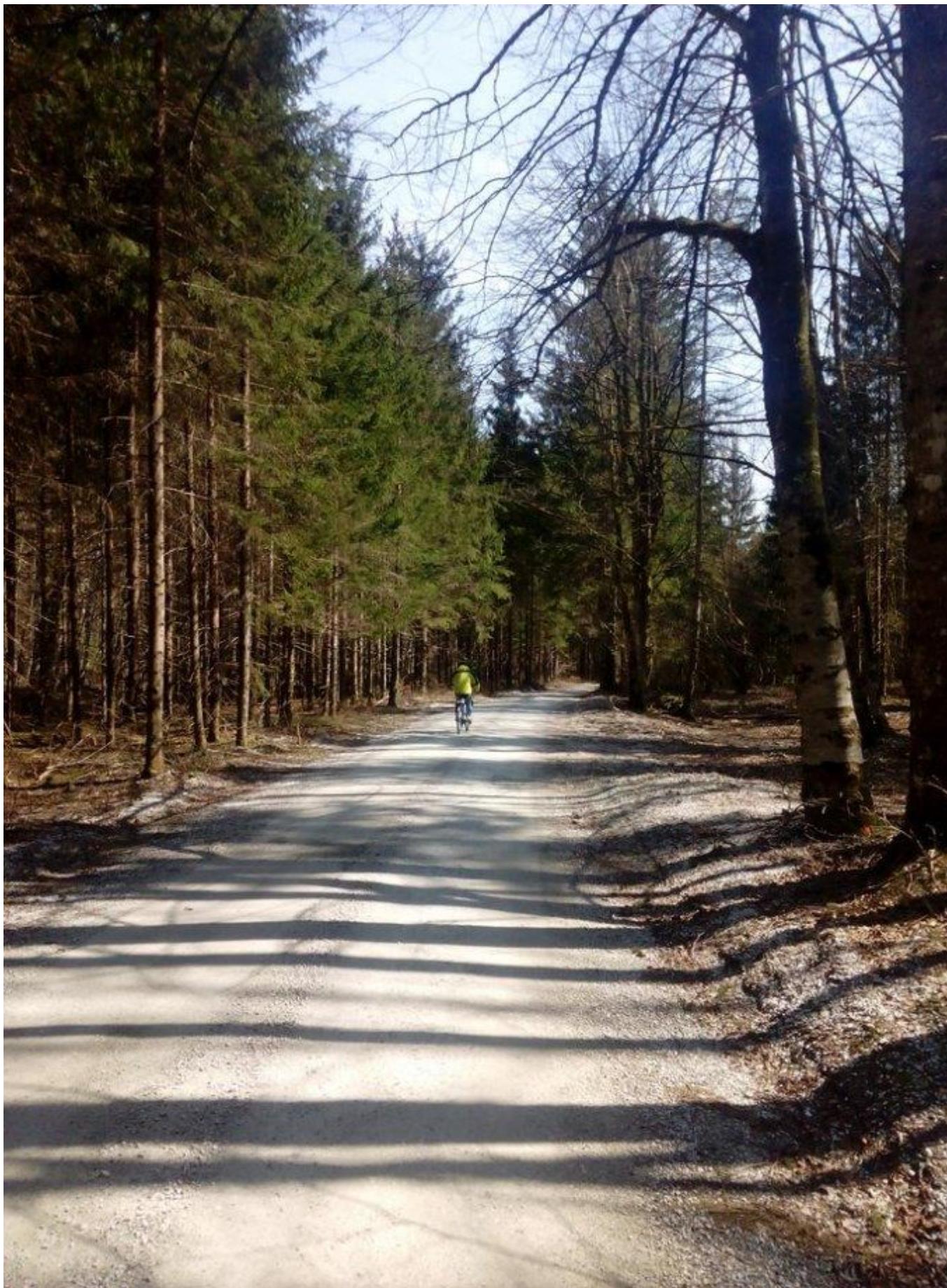
(下图：经过 Radovna Valley 后的 Krma)



(下图：在路上，具体忘了哪里.....)



(下图：古木参天的原始森林)



午饭的地方必须说说，在 Radovna Valley 那里就只有一家。www.triglav-radovna.eu。家族式经营的农家餐厅，提供住宿，和前一天吃火腿的地方一样，女主人亲切和蔼。当时我带了水，说不用喝他们的自来水说，她马上很热情的说，我们这里的水很好，是阿尔卑斯山泉水，那我就喝了。吃完饭出了门口的时候，她还追出来，送我们两只笔。那种暖暖的人情味，我足以感觉到这里农村人家的淳朴。我们午饭吃了一个汤，里面有肉和很多其他菜，还有荞麦面包卷，里面夹有 ricotta，上面有碎的烤培根，两样都很好吃，合共 11.5 欧。

另外，他们农家的厕所也很干净的说。

(下图：送的笔)



(下图：午餐)



Tel. 045891-152
JANEZ LIPOVEC S.p.
GOSTILNA, APARTMAJI, PREVOZI
ZGORNJA RADOVNA 18
4281 MOJSTRANA
DDU ident. številka: SI54493960
Davčna številka: 54493960
Zgornja Radovna, 10.04.2015 ob 12:23
Račun št.: 9075
Natakar: TANJA LIPOVEC
Miza št.: 1 863

Kol.	Opis	Znesek
1	JOTA	5,50
1	AJDOLI KRAPI	6,00
	Skupaj EUR:	11,50

Obracun DDU:

Stop.	Vred.z DDU	DDU
9,5%	11,50	1,00
Platilno sredstvo:	Gotovina	

吃完我们继续出发去 Krma, 看地图尽头大概几公里的路，这里看 Julian Alps 确实很美，一片大森林后面几个雪山。返程的时候，车没电了，还好来得时候上坡多，回去下坡多，偶尔有上坡但太陡骑不动。最后，返程脚动骑车也是花了 2.5 小时。我原来打算坐 14:00 的车去 Ljubljana, 路上改为 16:30，最后坐了 17:30。我们回来 Lake Bled 下午 16:00，当时觉得很热，就去了 Smon 吃甜品喝东西。这家店的服务员 mm 很漂亮，不过不好意思偷拍。

本来想吃 grmada 的，不过这里木有（后来在 Ljubljana 一家出名的甜品店也没找到）。随便点了一个多层次的蛋糕，还有 Strudel（酥皮点 心）。随后去附近超市 Mercator 买面包。超市里没多少特色食品。17:30 顺利上车去 Ljubljana (6.3 欧)，1 小时 20 分钟。路上一路森林雪山，非常漂亮。

(下图：下午茶，两杯柠檬水(2*2.5)+两件蛋糕(2.9+2.2)= 10.1 欧)



(下图：超市拍得，那个兔子不知道是不是兔子肉)



到了 Ljubljana，就发现这个是个不太发达的国家了。老城还挺漂亮，其他有些地方明显破旧，非艺术类的涂鸦也特别多，在布拉格也是，不知道这是什么样的文化，好像发达的地方较少见。就连火车站厕所，存衣柜，火车……到处都是。这里的街道名和门牌号不是标的特别清晰的。

放好行李 7 点多了，马上去老城吃饭。去的离河边没多远的 Vodnikov Hram (Vodnikov trg 2)，点了一份带蒜的奶油汤（这个很好喝，3.8 欧），一个什锦肉盘（有两种口味猪排，待大麦仁的香肠和普通香肠，每样两件，28 欧，里面带很多土豆和酸菜，可以不另点主食），沙拉和荞麦面做的饭 (Zganci)，合共 38 欧。这家餐厅挺好吃，服务态度也好，推荐。埋单时送了两小杯烈酒。

(下图：带蒜的汤)



(下图：晚餐)



(下图：口感像土豆的 zganci)



吃完晚饭快 10 点，去老城大街 Mestni trg 19 的 Gužina 吃甜品，这家的 Prekmorska gibanica 蛋糕是获奖的，这是斯洛文尼亚东部特色，多层次的酥皮蛋糕，里面有苹果，ricotta, 龙栗籽，核桃，很好吃，值得一试，4.9 欧一块。另外点了 Potica，这是面包类甜品，普普通通，这个 3 欧。

(下图：Potica)



(下图：必吃的 Prekmorska gibanica, 我拍的不好，拍不出层次来)



又过了丰富的一天，回去 11 点了，在原始森林骑车感觉真棒！！！蛋糕很好吃！！！

今天开支：早餐：3.8，午餐：6.5，骑车：18，住宿：35，超市：3，下午茶：5，大巴：6.3，晚餐：20，甜品：4 合共[~]102

周六：Izola(Istria 半岛)

住宿：airbnb 的民宿 (<http://www.airbnb.com>)

Izola 不是 Istria 最出名的小镇，所以住宿也不多，有家 hostel，也有家三星级酒店，都不合适就选择民宿了。如果你去 Piran 或 Portoroz，选择会多很多的。

饮食：这边明显不一样，靠近意大利冰淇淋店很多（不过冰淇淋没意大利的好看）。海鲜很多也不贵，但种类不多，主要是小龙虾（scampi，这次学了这个英文单词），鱼，章鱼和墨鱼。这边就没有荞麦了。海边的三星级酒店 Hotel Marina 很多人推荐，价格也不贵。

语言：这里意大利语较多，大家都说“ciao”（意大利语 hello），但餐厅还是四种语言，甚至有俄语。

如果想骑车的话，这里很不错的，Koper 到 Izola 有专门的自行车道，和公路靠在一起，很漂亮，估计能一直骑到 Piran 和 Portoroz。Izola 的 Hotel Marina 有车出租，8 欧一天，估计其他地方也有车出租。我们跑马拉松就没骑车了。

如果去 Koper 的话，推荐一家在公交总站南边几百米的餐厅，tripadvisor 很多人推荐，午餐不到 10 欧，据说 fish soup 很好。

Hisa Refoska, kulinarika & vino 地址：Smarska cesta 1, Koper

-----开始-----

原计划坐早上 7:30 去那边，之后去 Piran 玩的，但昨天骑车花了体力，周日还要跑马拉松，就打算早早去 Izola 休息算了。

早上在火车站麦当劳买了杯 Cappuccino(1 欧)，这里早饭一个汉堡+咖啡 2 欧。

我们没到 7:30 就到车站，这个大巴站有好几十条线路的，不同地方有不同站台等，找好号码就是了。这是我原来以为的，前一天明明看了去 Koper 是 12 号，谁料.....

(下图：不该就是在这里等吗？)



(下图：大巴站)



等到 8 点，原来这个车竟然在不相关的 10 号站台发车！！！还好我有后备方案，我们就去火车站坐 9:42 的车去 Koper 然后再倒公交车去 Izola 了。火车站售票处有些车写了“bus”的，我还以为是车型.... 原来真是 bus。一进去站台就是一号站台，一边是铁轨，另一边通去外面的，那里就是停车场。这个必须在售票处买票，不能车上给现钱的，去 Koper 是直达(原来计划的车是绕的，去 Izola 两个半小时)，全程高速，1 小时 20 分(约 100 公里，车票 9.6 欧。这个车其实又不靠谱，火车站官网显示这趟车是车程两小时的，11:50 到，我们 11:00 就到了。

我们一进去火车站，看见一个老式蒸汽火车，烧柴的那种，顿时吓了一跳，以为斯洛文尼亚还在开这种火车。细看原来这是个特别节目，有电视台采访，上车的人都穿运动服，拿着登山杖的。这种火车车厢是连通的，但是是外面连通，意思是去另一节车厢要出车外。火车大概 8:30 出发，看着浓浓的黑烟冒出来，启动的声音很大，轰隆轰隆的，开车了，我们都看的很激动，车上的人在站台的人互相挥手。

虽然这次是没赶上计划，但有意外收获。有时候出点意外是更加难忘的，会有意想不到的惊喜。

(下图：蒸汽火车)



(下图: Ljubljana 火车站是没有电子显示牌的)



另外一提，这里火车好像不是很靠谱，有趟始发的，早早在站台了，原定 8:30 发车，磨蹭磨蹭磨到 8:34 才发车……

车到了 Koper, 看到些棕榈树，有点热带感觉。从 Ljubljana 开过来这条路线就没有雪山了，可能斯洛文尼亚山多，来这边是有翻山的路的。Koper AP 不是在镇上的，有一两公里的路。到了之后原地倒公交车，是 arriva 的，这个时刻表 arriva 官网查不到，车站又没时刻表(Izola 那边倒是 有)，Koper 旅游官网的时刻是不对的。当时有其他人等车，我问了也不知道车什么时候来，最后 11:42 来了（去 Izola 1.8 欧）。去 Izola, Portoroz, Piran 都是这里坐车。大概知道的是，周末这里的本地公交车（即去 Izola, Piran, Portoroz 一带的）大概一小时一趟，平时 20 分钟。

(下图:Koper 汽车站)

10

ODHODI ZA:
PARTENZE PER:

IZOLA
ISOLA

PORTOROŽ
PORTOROSE

PIRAN Linijski
PIRANO



去 Izola 约不到 10 公里的路，很快就到了。这次住 airbnb 的民俗。小镇主要面积不到 1 平方公里，我们住的地方附近有水果卖。



靠海那边很多餐厅，我们随便挑了一家快餐就吃，意大利简餐，素的 panini(3.5 欧) +macchiato(1 欧)。这边咖啡较便宜，cappuccino 一般 1.1 欧。之后我们去了吃甜品，这里有个蛋糕也很有层次，很好看，叫 Izolanka，加了橙汁的，味道普普通通吧，2.5 欧一块。

(下图：简单美味的午餐)

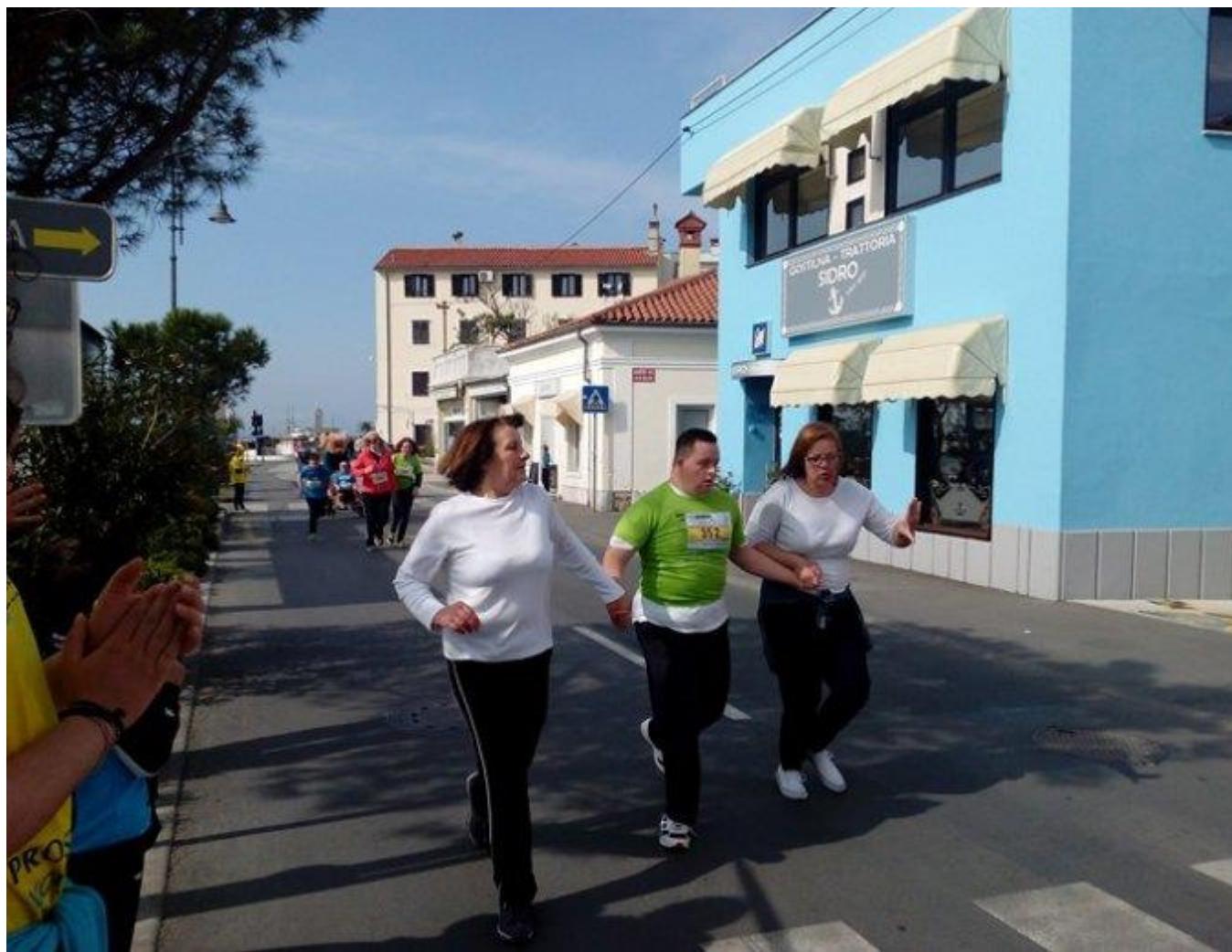


(下图：甜品，都是 2.5 一块，左边是 izolanka，右边是 sadina rezina)



在吃甜品的时候，有小朋友跑步（这个马拉松办两天），还有身体有缺陷的小朋友跑，这里有个特殊学校。我觉得这个项目特别有意思，这些小朋友都有大人带着跑的，有些身体原因坐在婴儿车那里，小朋友和大人都很开心。

（下几图：有缺陷的小朋友和普通小朋友跑）









我们沿着海边绕了一圈，这里很悠闲，滨海路很漂亮，有个公园，有小朋友在玩，有人在晒太阳，虽然以前也去过不少海边，但就没有这种感觉，从来没感觉到海边的悠闲惬意。

(下几图：漂亮悠闲的海边)



blog.sina.com.cn/cxini



blog.sina.com.cn/cxini



为了明晚比赛，今晚早吃饭，去了海边一家餐厅(Parangal Restaurant)。点了海鲜拼盘，海鲜汤和填充小墨鱼(约 10 欧)（海鲜拼盘和海鲜汤英文是 fish plate 和 fish soup, 但里面其实是不同的海鲜）。填充小墨鱼里面是 mozzarella 和火腿，很好吃。这家东西不多。送两杯小甜酒，埋单每人 20 欧。这里吃海鲜喜欢用蒜泥橄榄油蘸酱，很好吃的说。

(下两图：填充小墨鱼及海鲜拼盘)



今天开支：公交 $9.6+1.8=11.4$ ，咖啡：1，蛋糕：2.5，午餐：3.5，晚餐：
20，住宿：66（两天）

合共 \sim 105

周日：Istrski Marathon <http://www.istrski-maraton.si/s1/>

一般这部分我都会省略，但这个比赛实在是太特别，在这简单说几句。

首先，昨天的残障儿童比赛我非常欣赏，给他们一个机会获得奔跑的快乐。

这个比赛作为一个马拉松来说，难度是很高，赛道漂亮指数也是极高的。难道方面，没想到竟然有越野成分，雅典累计攀升240米，这个280米，本来以为感觉和雅典差不多，但这个难很多，雅典毕竟是缓坡，而且是柏油路，这个比赛的坡短的几十米，长的几百米，全部都是明显的陡度。柏油路主要是前半，

后半是荒山野 岭的越野路，自行车路，凹凸不平的鹅卵石也有，赛道类型很丰富。观众是我见过最热情的，到处也有掌声。

(下两图：海边的志愿者和观众)



blog.sina.com.cn/cxin



blog.sina.com.cn/cxini

晚饭前先去吃冰淇淋，之后就去当地最高级的 Hotel Marina 吃海鲜大餐，这家餐厅离海边几十米，环境优雅，可以远眺日落，我们吃了两条海鱼（都是 12 欧，带配菜，一个网烤的一个烤箱烤的，网烤的较干，配菜是土豆菠菜，烤箱的放盘里，较湿，配菜是西葫芦+土豆，烤箱的上菜时会给你把刺除掉，弄得好像鱼柳的一样），一份海鲜冷盘（约 10 欧），一碗小龙虾汤（好像 5 欧），白酒 1.2 一杯，沙拉，这里要餐位费 1 欧，埋单每人 25 欧。

（下图：环境优美的餐厅）



(下图：小龙虾汤)



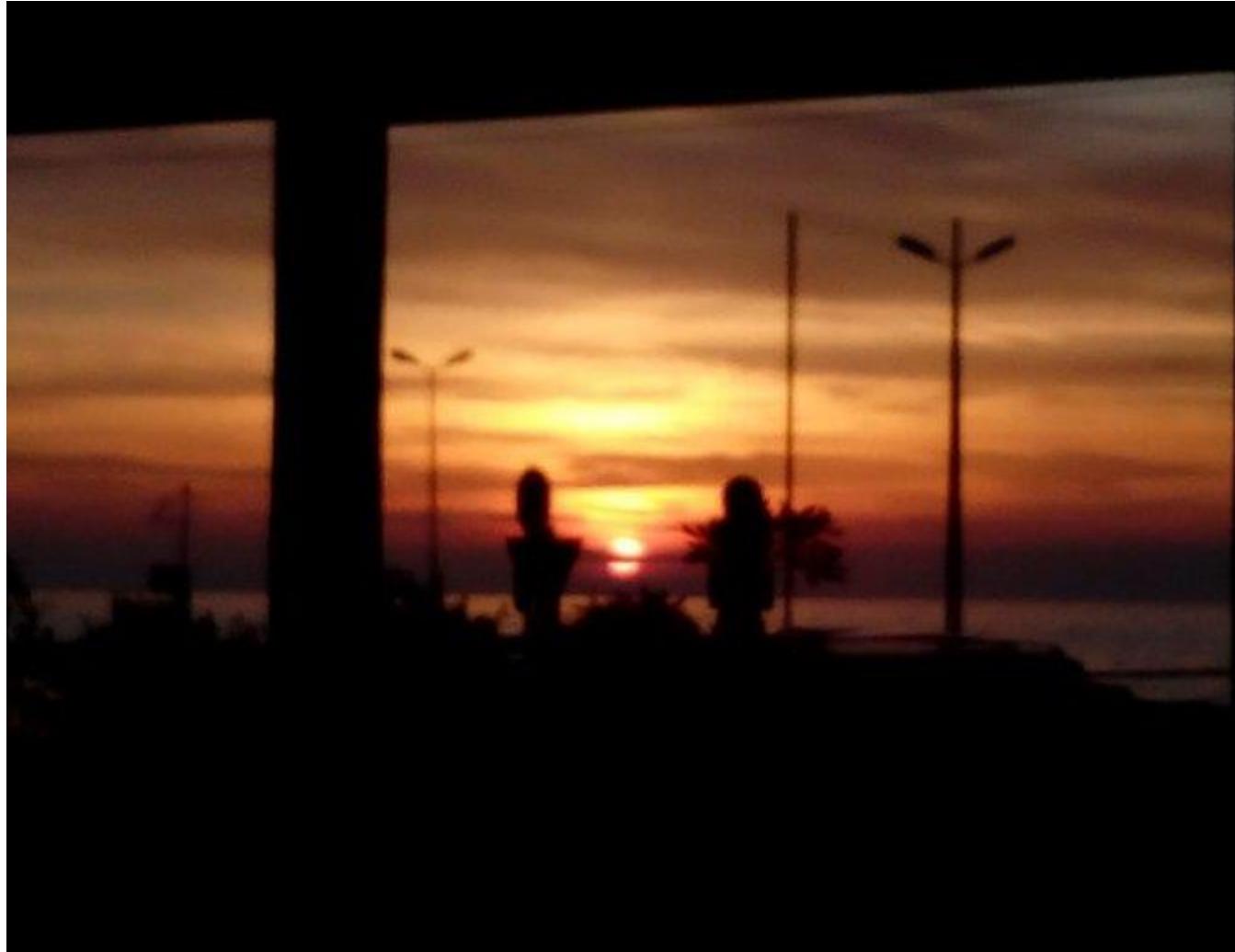
(下图：网烤的鱼)



(下图：烤箱的鱼)



(下图：远眺日落)



这几天天天都很丰富很开心，今天跑了马拉松还多了一份满足，吃了丰盛的海鲜庆功宴，饱饱的回去。

今天开支：冰淇淋：2.4 欧 咖啡：1.5 晚餐：25 合共： 29 欧

周一：Ljubljana - 德国

早上在路口 Lonka 小吃店吃过早餐（这家餐厅巧克力牛角包很赞！，1.3 欧一个），之后便做 10:34 Izola 直达 Ljubljana 的车返程（车票 11.1 欧）。

Arriva 的车（这个网站可以查到，靠谱的）

(下图：美味的巧克力牛角面包)



blog.sina.com.cn/cxinio

(下几图: Izola 公交车站时刻表)

ODHODI / ARRIVI / ARRIVALS		ODHODI / PARTENZE / DEPARTURES
8.32D° 8.54D° 10.14D° 10.29D° 10.54D° 11.54D° D° 13.47S 14.17D° 14.31D° 15.87S 15.27D°	BOLNIŠNICA OSPEDALE / HOSPITAL	8.35D° 8.57S 7.41D° 8.00D° 8.15D° 8.46D° 10.00D° 10.15D° 10.46D° 11.49D° 12.00D° 12.28D° 14.01D° 14.17D° 14.40D°
	CELJE	14.34V 16.33V
	DOBRAVA	12.42D°
Time dan pred šol poukom)	IJIRSKA BISTRICA	11.10D° - 20.54NP(na dan pred šol poukom)
	KOPER / CAPODISTRIA	5.30V 6.00D° 6.29SONP 6.30D° 6.45D° 6.57S 7.10SP 7.10SONP 7.30D° 7.45D° 8.00SONP 8.10D° 8.25D° 8.56SONP 9.00D° 9.30D° 9.46SONP 10.00D° 10.30V 11.00D° 11.20SONP 11.30D° 12.00D° 12.10SONP 12.15D°G 12.30D° 12.50D° 13.00SONP 13.10D° 13.30D° 13.40SONP 13.50D° 14.10D° 14.20SONP 14.30D° 14.50D° 15.20SONP 15.25D° 15.52D° 16.16V 16.40D° 17.00SONP 17.10D° 17.50V 18.42V 19.30D° 19.35SONP 20.00D° 20.20SONP 20.40D° 21.20V 21.45D° 22.00SONP 22.10D° 22.40V
8.14S 11.27D° 13.11S 13.38SP 14.12S	KORTE - MEDOŠI	6.30S 6.50SP 7.27S 10.30D° 12.12S 12.50SP 13.17S 14.30S 14.17SP 15.35D°
	KRANJ	16.24V(1.Jul. - 31.Avg.)
8.25D° 8.24V(1.Jul. - 31.Avg.) 9.57V Jul. - 31.Avg.) 12.20V 16.07V(25.Jun. - 30.Avg.)	LJUBLJANA	4.30D° 10.34D° 11.04V(26.Jun. - 31.Avg.) 12.15D°G 12.59V(1.Jul. - 31.Avg.) 12.59NP/PA3 14.34V 16.24V(1.Jul. - 31.Avg.) 16.33V 18.19V(1.Jul. - 31.Avg.) 19.09NP/PA1 19.19D°
	MARIBOR - MURSKA SOBOTA	14.34V
(Avg.) 17.52NP(na dan pred šol poukom) poukom) 21.42NP(na dan pred šol poukom)	NOVA GORICA	14.15PE/S 14.59D° 17.09V(1.Jul. - 31.Avg.) 18.45NP(na dan pred šol.poukom)
16.24V(1.Jul. - 31.Avg.)	POREČ	7.59V(21.Jun. - 31.Avg.) 16.07V(25.Jun. - 30 Avg.)
		5.17V 5.37D° 5.58D° 6.00D° 6.29D° 6.50D° 7.00D° 7.30D° 7.50D° 7.70D° 8.00D° 8.20D° 8.50D° 9.00D° 9.30D° 9.50D° 10.00D° 10.30V 11.00D° 11.20D° 11.50D° 12.00D° 12.10D° 12.15D°G 12.30D° 12.50D° 13.00D° 13.10D° 13.30D° 13.40D° 13.50D° 14.10D° 14.20D° 14.30D° 14.50D° 15.20D° 15.25D° 15.52D° 16.16V 16.40D° 17.00D° 17.50V 18.42V 19.30D° 19.35D° 20.00D° 20.20D° 20.40D° 21.20V 21.45D° 22.00D° 22.10D° 22.40V

blog.sina.com.cn/cxinio

PRIHODI/ARRIVI/ARRIVALS		ODHODI/PARTENZ	
7.57D° 8.14D° 8.32D° 8.54D° 10.14D° 10.29D° 10.54D° 11.54D° 12.17D° 12.42D° 13.47S 14.17D° 14.31D° 15.07S 15.27D°	BOLNIŠNICA OSPEDALE/HOSPITAL	6.35D° 6.57S 7.41D° 8.00D° 8.15D° 11.40D° 12.00D° 12.28D° 14.01D°	
9.57V 12.20V	CELJE	14.34V 16.33V	
7.41D° 14.01S	DOBRAVA	12.42D°	
10.33D° 20.12NP(na dan pred šol.poukom)	ILIRSKA BISTRICA	11.10D° 20.54NP(na dan pred šol.poukom)	
	KOPER/CAPODISTRIA	5.30V 6.00D° 6.20SONP 6.30D° 7.30D° 7.45D° 8.00SONP 8.10D° 9.40SONP 10.00D° 10.30V 11.00D° 12.10SONP 12.15D°G 12.30D° 13.00D° 13.40SONP 13.50D° 14.10D° 14.25D° 15.25D° 15.52D° 16.10V 16.40D° 19.30D° 19.35SONP 20.00D° 20.25D° 22.00SONP 22.10D° 22.40V	
6.27D° 7.27S 7.52SP 8.14S 11.27D° 13.11S 13.39SP 14.12S 15.06SP	KORTE - MEDOŠI	6.30S 6.50SP 7.27S 10.30D° 11.17SP 15.35D°	
7.59V(1.Jul. - 31.Avg.)	KRANJ	16.24V(1.Jul. - 31.Avg.)	
1.59V(1.Jul. - 31.Avg.) 8.35D° 8.24V(1.Jul. - 31.Avg.) 9.57V 9.15NEPB 10.15V(1.Jul. - 31.Avg.) 12.20V 16.07V(25.Jun. - 30.Avg.) 7.35D° 17.35NPA1	LJUBLJANA	4.39D° 10.34D° 11.04V(26.Jun. 12.59V(1.Jul. - 31.Avg.) 12.59N 16.33V 18.19V(1.Jul. - 31.Avg.)	
2.20V	MARIBOR - MURSKA SOBOTA	14.34V	
03D° 9.27V(1.Jul. - 31.Avg.) 17.52NP(na dan pred šol poukom) 141NP(na dan pred šol.poukom) 21.42NP(na dan pred šol.poukom) 4V(26.Jun. - 31 Avg.) 16.24V(1.Jul. - 31.Avg.)	NOVA GORICA	14.15PE/S 14.59D° 17.09V 18.45NP(na dan pred šol.poukom)	

blog.sina.com.cn/cxinfo

9.57V 12.20V	CELJE	14.34V 16.33V
7.41D° 14.01S°	DOBRAVA	12.42D°
10.33D° 20.12NP(na dan pred šol.poukom)	ILIRSKA BISTRICA	11.10D° 20.54NP(na dan pred šol.poukom)
	KOPER/CAPODISTRIA	5.30V 6.00D° 6.20SONP 6.30 7.30D° 7.45D° 8.00SONP 8.1 9.40SONP 10.00D° 10.30V 1 12.10SONP 12.15D°G 12.30 13.40SONP 13.50D° 14.10D° 15.25D° 15.52D° 16.10V 16. 19.30D° 19.35SONP 20.00D° 22.00SONP 22.10D° 22.40V
6.27D° 7.27S° 7.52ŠP 8.14S° 11.27D° 13.11S° 13.39ŠP 14.12S° 15.06ŠP	KORTE - MEDOŠI	6.30Š 6.50ŠP 7.27S° 10.30D 14.17ŠP 15.35D°
7.59V(1.Jul. - 31.Avg.)	KRANJ	16.24V(1.Jul. - 31.Avg.)
7.59V(1.Jul. - 31.Avg.) 8.35D° 8.24V(1.Jul. - 31.Avg.) 9.57V 10.15NEPB 10.15V(1.Jul. - 31.Avg.) 12.20V 16.07V(25.Jun. - 30.Avg.) 17.35D° 17.35NPA1	LJUBLJANA	4.39D° 10.34D° 11.04V(26.J 12.59V(1.Jul. - 31.Avg.) 12.2 16.33V 18.19V(1.Jul. - 31.Avg.)
12.20V	MARIBOR - MURSKA SOBOTA	14.34V
8.03D° 9.27V(1.Jul. - 31.Avg.) 17.52NP(na dan pred šol.poukom) 20.41NP(na dan pred šol.poukom) 21.42NP(na dan pred šol.poukom)	NOVA GORICA	14.15PE/Š 14.59D° 17.09V 18.45NP(na dan pred šol.po
11.04V(26.Jun. - 31.Avg.) 16.24V(1.Jul. - 31.Avg.)	POREČ	7.59V(21.Jun. - 31.Avg.) 16
	PORTOROŽ/PORTOROSE PIRAN/PIRAN	5.17V 5.37D° 5.58D° 6.07 7.30D° 7.40D° 7.47SONP 9.27SONP 9.52D° 10.02D 11.47D° 11.57SONP 12.1 13.20D° 13.37ŠP 13.48Š 16.47V 17.12D° 17.20V
		blog.sina.com.cn/cxinio

	DOBRAVA	12.42D*
	ILIRSKA BISTRICA	11.10D* 20.54NP(na dan pred šol.poukom)
	KOPER/CAPODISTRIA	5.30V 6.00D* 6.20SONP 6.30D* 6.45D* 6.57Š 7.10ŠP 7.10SONP 7.30D* 7.45D* 8.00SONP 8.10D* 8.25D* 8.50SONP 9.00D* 9.30D* 9.40SONP 10.00D* 10.30V 11.00D* 11.20SONP 11.30D* 12.00D* 12.10SONP 12.15D*G 12.30D* 12.50D* 13.00SONP 13.10D* 13.30D* 13.40SONP 13.50D* 14.10D* 14.20SONP 14.30D* 14.50D* 15.20SONP 15.25D* 15.52D* 16.10V 16.40D* 17.00SONP 17.10D* 17.50V 18.40V 19.30D* 19.35SONP 20.00D* 20.20SONP 20.40D* 21.20V 21.45D* 22.00SONP 22.10D* 22.40V
	KORTE - MEDOŠI	6.30Š 6.50ŠP 7.27Š 10.30D* 12.12Š 12.50ŠP 13.17Š 14.30Š 14.17ŠP 15.35D*
3 Avg.)	KRANJ	16.24V(1.Jul. - 31.Avg.)
	LJUBLJANA	4.39D* 10.34D* 11.04V(26.Jun. - 31.Avg.) 12.15D*G 12.59V(1.Jul. - 31.Avg.) 12.59NPA3 14.34V 16.24V(1.Jul. - 31.Avg.) 16.33V 16.19V(1.Jul. - 31.Avg.) 19.09NPA1 19.19D*
	MARIBOR - MURSKA SOBOTA	14.34V
(om)	NOVA GORICA	14.15PE/Š 14.59D* 17.09V(1.Jul. - 31.Avg.) 18.45NP(na dan pred šol.poukom)
	POREČ	7.59V(21.Jun. - 31.Avg.) 16.07V(25.Jun. - 30.Avg.)
	PORTOROŽ/PORTOROSE PIRAN/PIRANO	5.17V 5.37D* 5.58D* 6.07SONP 6.17D* 6.45D* 6.57SONP 7.00D* 7.20D* 7.40D* 7.47SONP 7.55D* 8.17D* 8.37SONP 8.57D* 9.17D* 9.27SONP 9.52D* 10.02D*G 10.17V 10.47D* 11.07SONP 11.17D* 11.47D* 11.57SONP 12.17D* 12.32SONP 12.37D* 12.57D* 13.17SONP 13.20D* 13.37ŠP 13.48Š 14.00D* 14.17SONP 14.30D* 14.45D* 14.57ŠP 15.07Š 15.07SONP 15.30D* 15.50D* 15.57SONP 16.30D* 16.47V 17.32D* 17.37SONP 17.57D* 18.17D* 18.32SONP 18.47D* 19.17SONP 19.37D* 20.17V 20.32SONP 20.32V blog.sina.com.cn/cxinio

这个车不走高速，很绕，110 公里的路走了两个多小时，一点半左右到 Ljubljana。我们在火车站寄存行李（大柜子 3 欧一天，够放两个大旅行包，小的 2 欧一天），这里的柜子被严重涂鸦，看上去破破旧旧，给人的感觉不太靠谱的说.....

(下图：看上去不太靠谱的存衣柜)



我们又去了那天的 Gužina 吃饭，这里的菜谱竟然有中文，实在太好玩了。后来问服务员是完全不懂中文的人翻译的，不知道是不是用翻译机。我们午餐吃了 红烩肉（这个好像中式土豆炖牛肉，10.8 欧，用铜锅上比较特别），土豆荞麦拼盘（这个好吃，10.9 欧），放在木盘上的蔬菜拼盘（这个分量很少，就好看，还是吃沙拉划算），还有巧克力蛋糕（4 欧，味道中规中矩，但弄得非常好看）。埋单总共 30 欧。

这个时候的 Ljubljana 老城很安静，人很少，显得分外迷人。在暖暖的太阳下用餐，很是惬意。



blog.sina.com.cn/cxinio

（下图：咱继续吃点热菜）



(下图：看看 29 Strudel 的翻译)

Sladice / Desserts / Süßspeisen / Dolci/点心 / Десерты

28. Bučni sladoled z bučnim oljem in bučnimi semeni
Pumpkin ice cream with pumpkin seed oil and
pumpkin seeds
Kürbiseis mit Pflaumensoße
Gelato di zucca con salsa di prugne
香草冰淇淋、南瓜籽油、南瓜种子
Ванильное мороженое с тыквенным маслом и
тыквенными семечками

29. Rejtaši
Zavitek
alergeni: jajca, gluten, mleč. izd. ki vsebujejo laktoso
Strudel
施特鲁德尔
Рулет

30. Izber različnih ostalih svežih sladič iz naše ponudbe. Za ponudbo povprašajte natakarja.
Selection of various other fresh desserts from our offer. Ask the waiter to offer.
Большой выбор других свежих десертов из нашего меню. Понитересуйтесь у официанта.

31. Sljivovi knedlini (25 minut !)
Alergeni: jajca, gluten, mleč. izd. ki vsebujejo laktoso
Plum dumplings
Pflaumenknödel
Gnocchi di prugna
梅子饺子
Сливовые кнедлики

5,80 €

4,00 €

4,00 €
od / from

10,90 €
(5 kosov)

Order here Buy for home Take away

Order here Buy for home Take away

Order here Buy for home Take away

blog.sina.com.cn/cxinio

(下图：他家必吃的甜品)



(下图：我们的午餐)



blog.sina.com.cn/cxinfo

(下图：非常好看的蛋糕，看看右边的巧克力粉，还弄了一个图案)



吃完就去斜对面的 Mestni Trg 2 的 Vinoteka Movia 喝酒。这是自家经营的酒吧，不便宜，推荐的 Vileko Rdece 要 10 欧一杯（60 欧一瓶 750ml），成分：70% merlot, 20% pinot noir, 10% cab. sau., 2006 年产的，放桶内 6 年，酒精度 13%。我虽然不懂红酒，但觉得这个很好喝，喝完后内还有余香。

酒吧网址：

<http://www.movia.si/en/wine/veliko-belo>

(下几图: Movia 酒吧及 Vileko Rdece, 送橄榄当小吃)





\



blog.sina.com.cn/cxin

Ljubljana 就大概只有老城可逛，我们没多少时间，而且这种地方欧洲太多，心也不在这里，没时间就没逛了。

喝完大概 15:40，准备坐机场大巴返程，汽车站西侧约 100 米有个很大的公交站亭子，写着 Air Terminal，但这个又是不靠谱的，该在下面 28 号站台等车，这正是在大巴站售票处后面（北面）。我们坐 16:10 的（网上查 16:30 也有车，但公交站牌没这趟，车是大概一小时一趟），整整一小时到，4.1 欧。这趟车是我在斯洛文尼亚做过人最多的，差不多坐满。

（下图：这里等车去机场）



blog.sina.com.cn/cxiniu

终于到机场了，这个飞机是我见过最小的飞机，而且很矮，高一点会磕到头.....

今天开支：早餐 2.4，公交 $11.1+4.1=15.2$ ，午餐：16，红酒：10 存包：1.5 合共[~]45 欧

全程开支：吃 177 住：153 交通：39 玩：143 杂项：1.5 合共[~]515

记得上次去希腊花了 300 多，斯洛文尼亚其实消费不高，这次主要是玩滑翔伞和报团花的钱较多，住的单人间也增加成本。吃的其实不贵，晚餐 15 欧左右就够，我们差不多天天吃甜品，又喝酒，这次是我出门吃的最多的一次。天天都觉得吃了很多。这里的食品倒是挺有特色的，分量也足。

总结：斯洛文尼亚是个超级好玩的地方，想象中的阿尔卑斯山景色这里完全可以满足你，而且没瑞士那么贵。

人情方面，这里服务态度很好，阿尔卑斯山的农民的淳朴令我很深刻，还有就是那些在阿尔卑斯山深处现在还是与世隔绝的人家，令我开了眼界。而且没想到一个不太发达的国家农村可以这么得体。旅行社的老板 Primoz 回来也加了

facebook 好友，不就是单纯做生意那么简单。马拉松路上的观众更是印象深刻。

这里就是公交不太发达，班次不多，还有就是会有不太靠谱的情况。

这次旅程，和我以前的旅程都不一样，印象特别深刻，回来几天了还在回味。这次特别丰富，特别美好（当然这个特别的马拉松是很重要的一部分）。

总的来说，斯洛文尼亚，吃喝玩乐跑会给你很多惊喜，绝对值得你从国内专门来一趟。趁现在旅游业还没完全开发，赶快来吧，不然以后可能会不一样了。斯洛文尼亚是我去过最喜欢的地方，美景，美食还有人文各方面我都很喜欢。

最后，斯洛文尼亚给我留下点疑问，这个国家机场那么少，铁路线路又不多，表明对外贸易是不多的，可这个国家看上去并不穷，虽然也不富，到底这个国家靠什么作为主要经济来源？今天看维基百科，斯洛文尼亚可是中东欧转型国家 GDP 最高的国家。

这里教育水平我相信不会有西欧国家高，但受教育不多的人也会说英语，就单纯只是他们对英语比较接受，西欧人比较高傲，不愿意学吗？很多有英语教育，不发达的国家的人也说不好英语的。

这是个前南斯拉夫国家，当时最后一个总统 Milosevic 是个独裁者，不知道当时在独裁者统治下他们生活怎样，但从他们的热情善良我觉得他们不像是受过压逼的人。当时我忘了问 Primoz 他们脱离南斯拉夫前后的生活区别，这点我是想了解的。

治安方面，这个国家很好很安全，克罗地亚也是。无论东欧或西欧，都会有些更发达的地方治安会差，可见治安不是和经济完全挂钩。治安问题到底是什么原因呢？

这些问题日后好好看一下。