

前言：去年4月去完之后，对斯洛文尼亚恋恋不忘。这是唯一一个我去完还想再去的国家，也是至今我唯一一次没跑马成分的计划旅游。今次是从慕尼黑过去的，其实去慕尼黑主要目的是和mm们道别，但慕尼黑离斯洛文尼亚很近，我就抓住机会和mm一起过去了。我们两个都玩得非常开心。

---

行程安排：

D1:早上慕尼黑出发，坐火车先到Lesce Bled，再倒公交车去Bohinj Bistrica。下午坐船游湖。

住宿：Apartment Zvab(booking.com预定，每人每晚20欧，条件很好，去公交站5分钟)

D2:全天登山，从Stara Fuzina到pri Jezeru mountain hut，宿Bohinj Bistrica。

D3:上午Bohinj漂流，下午去Lake Bled湖边随逛，登Ojstrica看湖全景，宿Lake Bled。

住宿：B&B Mlinar Bled，(booking.com，离公交站Bled Union5分钟，湖边10分钟。房东夫妻很热情，有阳台，条件很好，农村景，很安静，双人间50欧一晚，另早餐5欧)

D4:骑车去Vintgar Gorge，下午去Ljubljana，宿Ljubljana(airbnb家庭旅馆)。

D5:返程慕尼黑

---

开支：

D1:42.5欧(住宿，2.5欧是税)+10欧(Bohinj Guest Card,下文详述)+3.6欧(公交)+18欧(晚饭)

D2:2欧(午饭面包)+4.5欧(咖啡+茶+瓶装水)+6.2欧(下午茶)+15欧(晚饭)

D3:4.5欧(早饭)+25欧(漂流)+14欧(午饭)+20欧(晚饭)+1.55欧(公交)+31欧(住宿+住宿税+第二天早餐)

D4:4欧(门票)+15欧(自行车)+2.7欧(午饭)+7欧(下午茶)+15欧(晚饭)+3.6欧(公交)+24欧(住宿)

D5:4.4 欧 (早餐)

成本分析:

合共: ~255 欧

吃: 37.2%, 住: 38.2%, 玩: 21.1%, 公交: 3.5%

---

tips:

**游玩:** 今次行程主要在 Lake Bled 和 Lake Bohinj, 我只介绍这两个地方。这两个湖都在阿尔卑斯山脚下，风景很漂亮。玩的主要是户外活动。七八月份这里的人超级多，住宿要提前几个月预定。

**Lake Bled:** 湖上可以划船，游泳，stand-up paddle (下文详述)

湖外可以骑车(这里骑车线路很多，下文详述)参加水上活动，报团游览阿尔卑斯山，玩滑翔伞等。

Pr1mo tours:<http://www.pr1motours.com/>

Pr1mo tours 我去年参加过，详见我去年斯洛文尼亚游记，极力推荐！这里可以租自行车。

3glav adventures:<http://www.3glav.com/>

非常多的户外活动

**Lake Bohinj:**

这个湖在 Bled 以西约 30 公里，想登山的话这里是基地（登山下文详述）。也有大量水上活动，骑车骑马等等。每年 5 月底 6 月初还有野花节，旅游局安排很多活动的。

Bohinj 旅游局: <http://www.bohinj.si/en>

**Bohinj Guest**

card ([http://www.bohinj.si/en/about\\_bohinj/bohinj\\_guest\\_card](http://www.bohinj.si/en/about_bohinj/bohinj_guest_card)): 超级划算的卡，不自驾的游客 10 欧，天数不限，只要你在 Bohinj 就能用，买的时候会帮你写上有效日期的，你说几天就几天。坐船免费（原价往返 10.5 欧），本地公交免费（都 1.8 欧一程，即 Bistrica, Ribcev Laz, Stara Fuzina 及 Zlatorog 这几个地方），去 Bled, Ljubljana 这些地方半票。Bohinj 景区瀑布景点也免费（例如 Savica Waterfall），水上活动 8 折。我们花了 10 欧，换来

等值约 25 欧的东西。这个卡可能宣传力度不够，坐车坐船时发现很多人也没有。

### 公交: Alpetour

这一带主要是 Alpetour, 也有 AVTO, 但不多。公交车都是几十人的大巴车。

<https://www.alpetour.si/en/public-transport/bus-schedule-browser/>

这里公交车晚点还挺多的，晚 5 分钟 10 分钟很正常。

**特别注意:** 这里公交车不报站，而且车上是没电子显示的。不知道什么时候下车的话，就上车时先跟司机打招呼，你买票时也要告诉他去哪的。另外自己用电子地图跟踪。虽然镇跟镇之间距离不远，从一个到另一个也就 10 分钟左右，但车次不多的，事前查好，或者公交站有时刻可以看。

### 水上活动:

看 Bohinj 旅游局官网，很多选择，我们报的 sports4fun, 因为可以最少 2 个成团，其他要最少 3 个人。但当然这些团是拼团，有人拼的话一个人也行的。这些水上活动有些很新奇刺激，例如 canyoning。我们今次玩的漂流 rafting。

Sports4fun 网页：

[http://www.sport4fun.si/ang\\_first.htm](http://www.sport4fun.si/ang_first.htm)

### 登山:

这边山上住宿很多，可以安排两天或三天线路，背包登山。这是我原来所想的，但山上住宿一般都 6 月底才开，直到 9 月底，所以这次就一天往返了。这里最高峰 triglav, 2800 度米，需要登山装备的。我原来考虑过，后来咨询过 prlmotours 老板，说外国人出过很多意外，我又没登山经验，就不考虑了。如果你想爬但又没足够经验应付，最好找导游。

另外，这里有些登山线路需要头盔的，会有石头掉下来。登山公司有装备出租的。

登山公司参考: <http://www.vertical-adventures.si/>

这家公司看网页都是滑雪，但其实有不同季节登山导游团的。

这里登山有指示牌的，加上 maps.me 手机地图就够，不用旅游中心买地图的。maps me 话说这里比 google 要强，每个指示牌的位置都有。

Stara Fuzina 是很多登山线路起点，想早出晚归的话，住这里不错的，就是餐厅选择少些。

Stara Fuzina 一家高级酒店。

<http://www.bohinj.se/default.asp?HeadPage=481&SubPage=192&ADVANCED+HICKINGbook>

**斯洛文尼亚全国山上的 Hut:**

[http://www.slovenia.info/en/Mountain-lodges.htm?koca\\_planinski\\_dom=0&lng=2](http://www.slovenia.info/en/Mountain-lodges.htm?koca_planinski_dom=0&lng=2)

如果想登山看湖景又不想步行登山，Vogel 有索道的，位于湖的南侧。

**饮食：** 主食面包，这里特别喜欢荞麦，很多荞麦做的主食。

**饮用水：** 这里自来水是阿尔卑斯山泉水，水质特好。

**红酒：** Cvicek, reforsk, teran，斯洛文尼亚自己的本地红酒，这里的就都是 100 毫升的，大概 1 欧多一杯。

**天气：**

**初春：** 我去年 4 月初去的，这个时候山上的雪还没完全化，有点冷，但能骑车。在农村骑得时候，四周都是雪山，非常强烈“阿尔卑斯山”的感觉。但这个时候不能登山。Bled 的 Vintgar Gorge 也没开，要大概 5 月初。这个时候也不能玩水上活动。

**初夏：** 今年 5 月底去，雪山还能看到一点点。缺少雪山，阿尔卑斯山感觉没那么强烈，但还很漂亮。这个时候可以玩水上活动，但登山的话，山上住宿还没开，只能一天往返。

**盛夏：** 什么都可以玩，就是人多

**9 月：** 这个时候人少，水上活动都有，而且山上住宿也还开放。

**冬天：** 只能滑雪。

**语言：**

这里的人英语不错的，菜谱一般有斯洛文尼亚语，英语，德语和意大利语，有些甚至有俄语。

---

2016 年 5 月 26 日周四

**行程:** Bohinj Bistrica 到达- 坐游船(公交坐到 Bohinj Jezero, 属于 Ribvec Laz 小镇)

**注意:** Bistrica 镇上唯一一个面包店就是公交站那里的, 下午 16: 30 关门, 想买趁早。

**推荐食品:** Grmada, 是混合了不同东西的甜品, 一份约 3-4 欧。其实是 Bled 原产的, 但 cream cake 在 Bled 宣传得太厉害, grmada 没人知道, 在 Bled 不太好找, 不过这边很多。据说这个甜品当时是有客人要点甜品, 但厨房什么都没有, 厨司在情急之下临时想出来的。当时就把厨房里的东西混合起来, 这个甜品包括巧克力蛋糕, 香草布丁, 酒, 葡萄干等。

**手信店:** Bohinj Jezero 去 Bistrica 方向公交站东侧不到 100 米, 超市 Mercator 那里有个游客中心, 里面有很多木制品, 在 Bled 没有的, 很漂亮。

### 行程开始:

早上从慕尼黑坐火车出发, 之后到 Lesce Bled 再倒车到 Bohinj Bistrica 住下。这边几个小镇还包括 Ribvec Laz, Stara Fuzina 及 Zlatorog. Bistrica 是最东侧最靠近 Bled 的, 最大的小镇, 住宿吃饭选择较多。Ribvec Laz 正好在湖边。如果想方便登山, 可以住 Stara Fuzina。Zlatorog 位于湖的西侧, 这边离 Savica Waterfall 近, 也是一条登山线路。如果你有帐篷的话, 可以自己带过去湖的西北侧扎营。西南侧是车路, 不方便扎营的。以上几个小镇各自都只有一个公交车站。

(下图: Bohinj 一带的几个小镇)

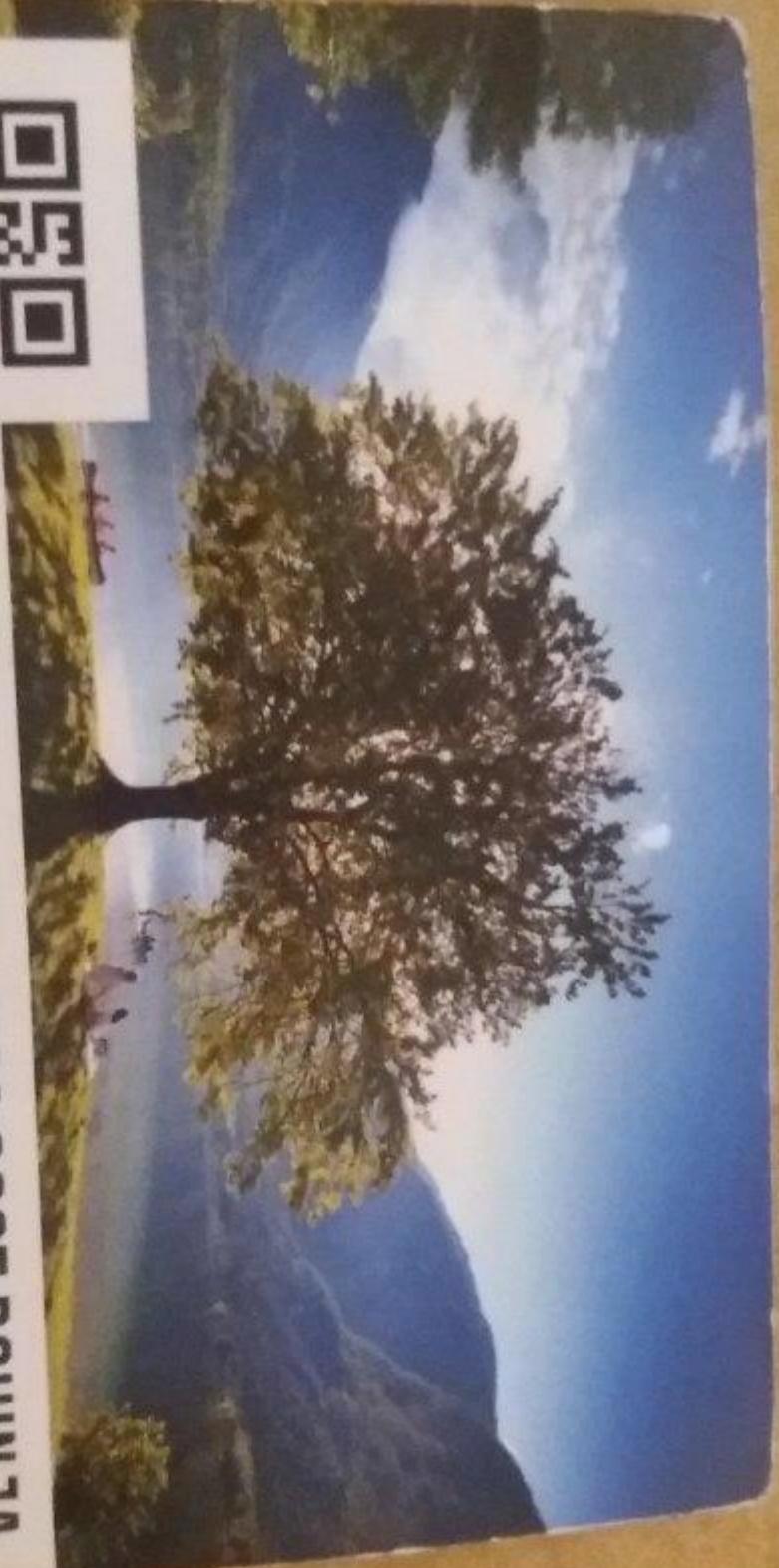


到达后先去游客中心(具体地址见官网, 就在公交站同一条大街的, 这个小镇不大, 到处可以步行) 买 Guest Card, 10 欧, 之后就去住的地方安顿下来。

(下图: Guest Card)



KARTICA GOST BOHINJA  
BOHINJ GUEST CARD



(下图: Bistrica 随拍)



休息一会儿我们就坐接近 5 点的公交去 Bohinj Jezero，准备游船了，车程约 10 分钟。湖边较热闹，也很多吃的。我们随便逛了一会，就去码头坐船（离下车的地方不到几百米，湖边东南侧）。

(下图: Bohinj Jezero 公交站，特色的木制小屋)



这里游船是有导游的，可以给小费。一上船感觉这个船好像国王湖的游船，原来还真是从那里来的。但不一样的是，这个船的人少好多，坐的很舒服，当时就只有 4 个人。船的门是打开的，你可以出去看风景。据导游 Dan 介绍，这里很多瀑布，但要刚下完雨才看到。不过最尽头的 Savica Waterfall 则是一直都有水的，船开到最后时可以远距离看到。下雨下的大的时候，水位还可以升好几米。为了避免污染，这里的船都只能是电动或者划船。这个湖的的确保养的好很，水很清。我问他去过 Triglav 没有，他说 13 岁他爸就带他去，后来他也去过，前后 17 小时一天往返。我想在这里的人都是登山高手。的确，这里能爬山，有丰富水上活动，冬天能滑雪，这里的人多多少少都会运动的。

(下几图：游船码头，游船，在船上享受风景的小 j 及我们的导游 Dan)







我们 18: 10 到达西侧的 Ukanc, 之后待 10 分钟船就返程了。最后我们坐 18: 50 的公交车返回 Bistrica。我们回去在湖边逛了一会，当时有些云，但云缝之间西下的光线落下，湖面一丝丝金黄的，非常漂亮。今天其实预报下雨，我原来还以为到了就玩不了，不过竟然没下还出太阳，最后下了一点点，返程在车上我们还看见彩虹呢！

(下几图：湖边随拍)

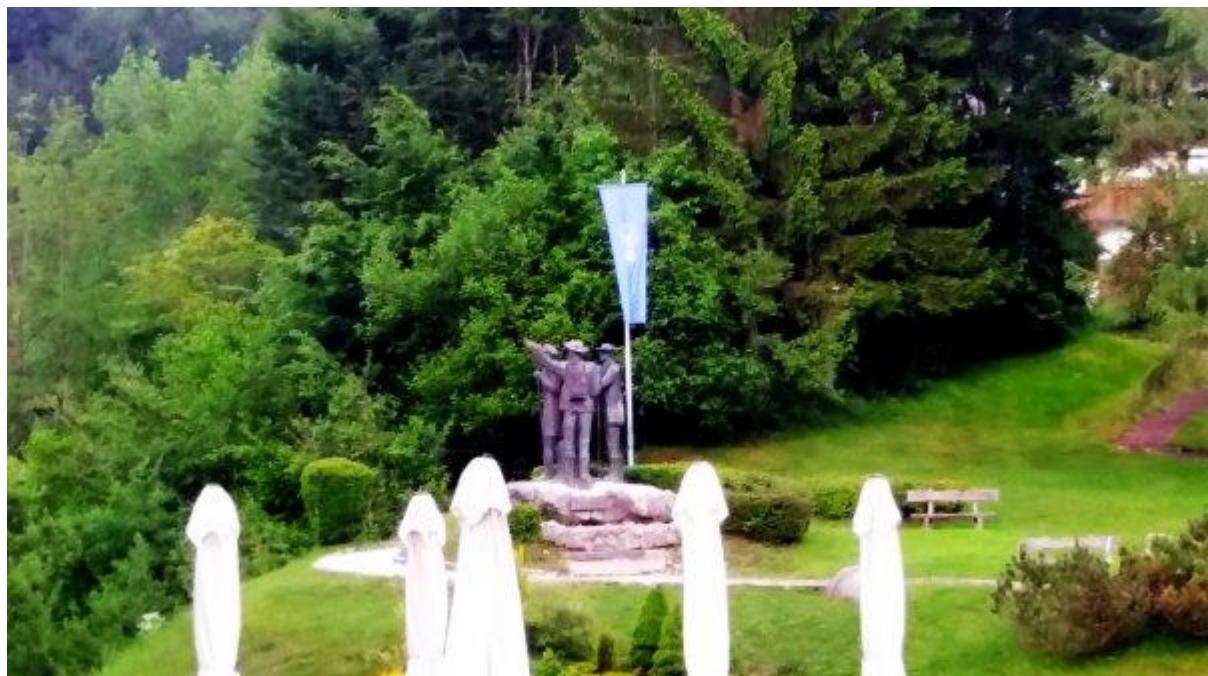








(下两图: Bohinj Jezero 公交站附近, 第一张是斯洛文尼亚首四个登 Triglav 的人, 当时在 19 世纪)

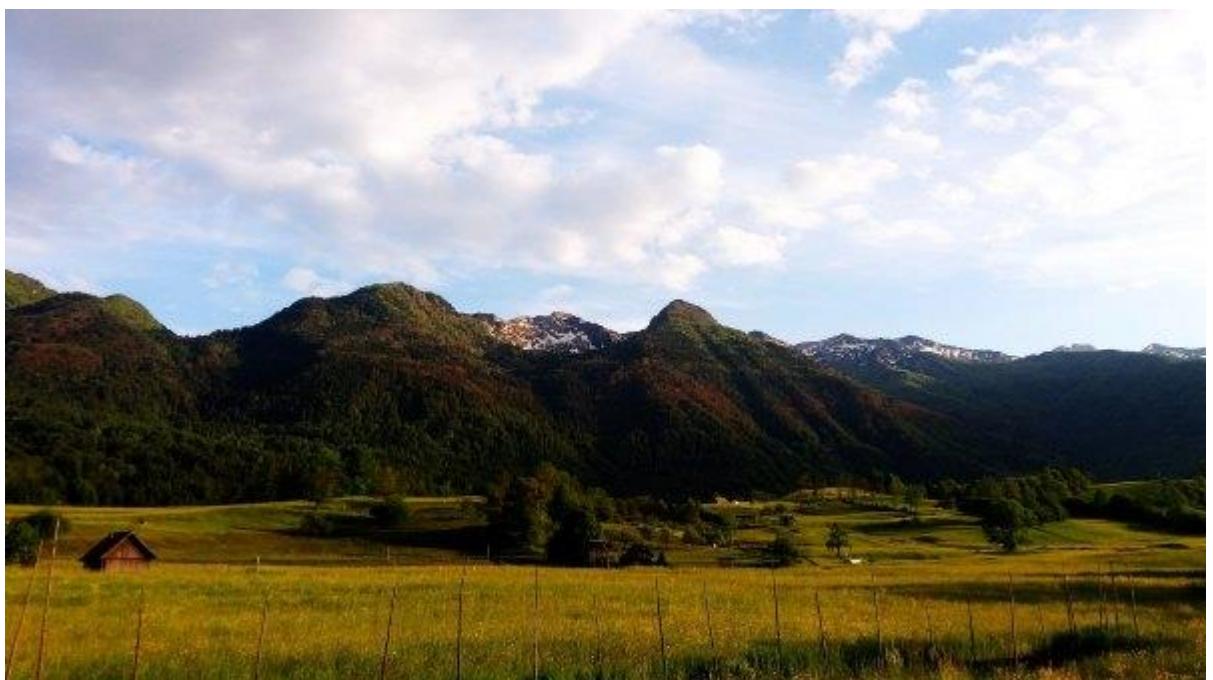




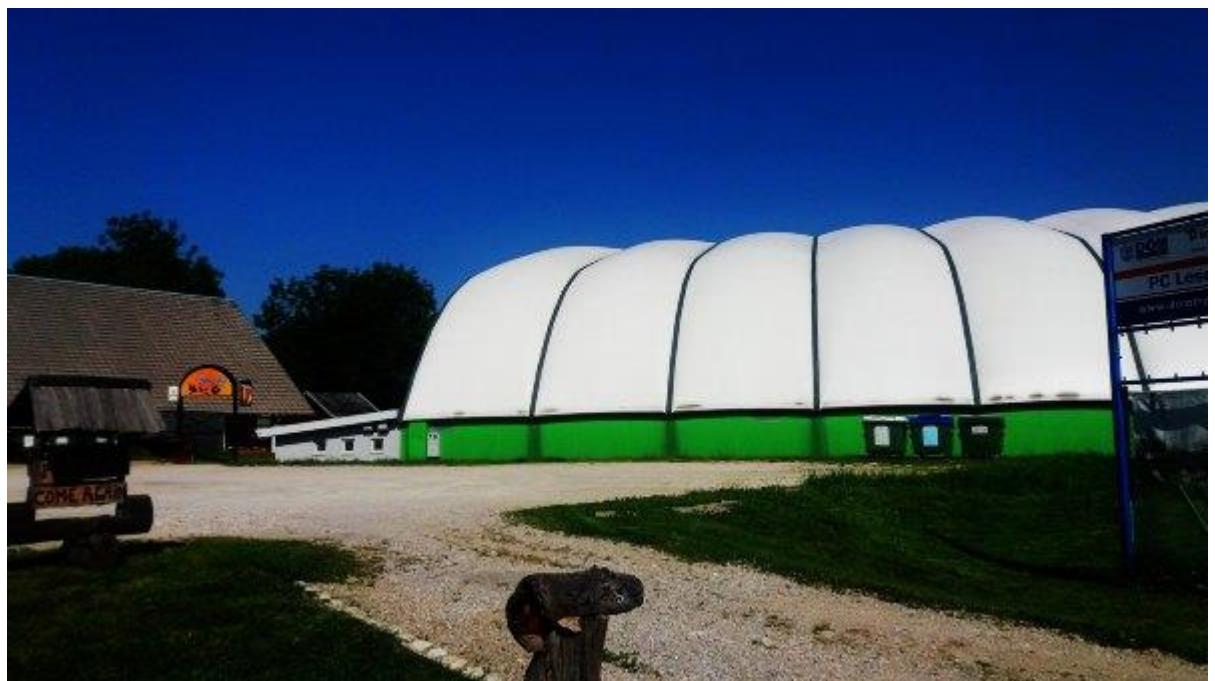
返回 Bistrica，我们就在车站西侧 200 米的餐厅 Gostilna Danica(具体地址自行 tripadvisor)吃饭，这里也是扎营的地方，sports4fun 也在这。因为这两周野花节，这里还办野花宴呢。15 欧有三个菜，分别是汤，牛排和甜品，都有野花成分。这里环境很好，面对高山绿草的，服务也好，菜也好吃，值得推荐。由于去年在 Bled 我没吃到 grmada, 今次在这里看到马上点，4 欧一份。除此之外，我们还点了烤肉拼盘，没吃完，打包第二天吃。餐后还送了两小杯甜的利口酒。因为我们下午在面包店没买到面包，所以就想在这里买些（斯洛文尼亚吃饭都送面包的），当时刚好他们快关门，就把剩余的送给我们了。

晚上回去，洗洗睡了，准备在第二天早 7: 06 去 Stara Fuzina 的车登山去。

（下几图：Gostilna Danica 周围环境，都是山）



(下图：Camp Danica)



(下几图：我们的晚餐，第一个是野菜汤，第二是烤肉拼盘及牛排，图三四是  
grmada，最后是野莓甜品，上面照片是 Savica Waterfall, 照片不能吃的)









**COSTA ITRA Danica**

Triglavská cesta 60  
Turistično društvo Bohinj  
Ribčev laz 48, 4265 Bohinjsko jezero  
ID st. za DDV:SI77172876

RAČUN: 3-001-2770

Artikel/Cena	Kol	Popust	Vrednost
B MEŠANO MESO NA ŽARU			
13,50	1x		13,50
B ZELENA SOLATA			
3,00	1x		3,00
B ORIGINALNA BOHINJSKA GRMADA			
4,00	1x		4,00
B HRANA 13C			
13,00	1x		13,00

ZA PLACILO EUR: **33,50**

GOTOVINA 33,50

DDV (%) ----- Neto ----- DDV ----- Bruto  
B 9,50 30,59 2,91 33,50

4264 Bohinjska Bistrica, 26.05.16 20:43  
Miza 7, Natakar: BORO  
Int. št.: 16-001-003120

ZOI:780ce884e9355114962946f3b5b6d06f  
EOR:69b38af9-59b5-4fe8-b764-73084bedce2a



(下图：餐厅送的面包，我们第二天的早饭+午饭)



---

2016年5月27日周五

行程：Stara Fuzina 开始登山，往西走，直到 Koca na Planini pri Jezeru mountain hut (这是一个在海拔 1400 多米的湖边旅馆)

提示：这段时间山上的 hut 都还没开，路上没有吃也没有厕所的。但我们中途到的 Pri Jezeru hut 有茶和咖啡提供，但说厕所没水。后来下山时经过的 Vogar Hut 有午饭提供，这家能去厕所。

登山很多线路都可以从 Stara Fuzina 开始，但去这的车不多，如果没坐到去这的就坐去 Bohinj Jezero，再北走一公里就可以到。

#### Seven Lakes Hike:

我其实一开始计划是两天登山的，想去 Seven Lakes。这是在山上的 7 个湖，位于 Bohinj 西侧，最底的一个在 1300 多米，最高的 2000。7 个湖都有不同颜色，各自有自己名字。但就是因为山上住宿不开，只能一天往返。我当时就打算只去第一个湖 Black Lake (Crno Jezero)，预计单程 5–6 小时。但当时到 9:30，我们去到一个地方那里有指示牌，显示还有 4 小时才能到那，我们就改变线路，去另一个湖了。这个湖没有名字，就是在 Koca na Planini pri Jezeru mountain hut。绿色的湖水，有鱼，非常漂亮，在 1453 米。

去 Black Lake，其实好多几条路也可以到达，包括从 Stara Fuzina 的。但这边走过去时间长，想快点的，可以在 Savica Waterfall 那边沿 Kormarca 上去，3 小时可到。但 youtube 有个 kormaca 的视频，看了发现不是我们的水平，要动手的，还是算了。另外，只有旺季的时候公交车才能到 Savica Waterfall 的，不然我们这个时候只能到 Zlatorog，然后要再走 3 公里过去瀑布的。

#### Wikiloc Seven Lakes Hike 线路：

<http://www.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=11963148>

#### Kormaca 的 youtube 视频：

<https://www.youtube.com/watch?v=CYeAvCYGPOI>

#### summit post 几个关于 Seven Lake 参考：

<http://www.summitpost.org/triglav/150787>

<http://www.summitpost.org/7-triglav-lakes-valley-route/156936>

#### 我们的线路：

<http://www.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=13597458>

我把我们当日线路放在 wikiloc，那是后来用 wikiloc 手画的。但大致差不多，你用跟着 Mapsme 走，那条路都差不多，这一带该没有那一段特别难。我们从 Stara Fuzina 出发，往西走直到 Koca na Planini pri Jezeru mountain

hut。单程四个半小时，先到 Vogar, 这是可以远看湖东侧的地方，西侧还有一个平台可以看湖景，两个地方 mapsme 都有的(下文详述)。靠近 Stara Fuzina 一带看到很多漂亮的农村小木屋。路上还有牛，马和鸡，就是阿尔卑斯山脚下的感觉。

路况介绍：

我们今天走的这条路，我不会说容易，但也不难。没有大危险，但也不是毫无技术。但我们两个登山都是业余的，我们能走的来，其他人也可以。小部分地方需要动手。大部分是比较大的石头路，不滑，不过我不小心差点滑倒好几次，也有森林路，平路。差不多全程都有树荫，不会太晒。带好水，我们每人喝了约 1.5 升。

(下几图：路况)











冬天下雪会有很多树掉下，路上经常有拦路树要跨过去的。





这个时候是野花节，路上也有不少花，上几张野花图。











### 其他 Stara Fuzina 线路:

如果想看美景又不想那么难，这个不错。

<http://www.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=10493684>

Wikiloc 还有很多其他，自行查阅。

### 难度较高线路:

不多解释，自己看。

<http://www.slovenia-trips.com/eng/hiking-mountaineering/trip/860/Kanjavec-from-lake-bohinj>

<http://www.summitpost.org/kanjavec/152046>

<http://www.summitpost.org/bohinj-group/153412>

### 斯洛文尼亚全国山上的 Hut:

[http://www.slovenia.info/en/Mountain-lodges.htm?koca\\_planinski\\_dom=0&lng=2](http://www.slovenia.info/en/Mountain-lodges.htm?koca_planinski_dom=0&lng=2)

### 开始:

先到公交站面包店买面包（5:30 开门）。计划坐 7: 06 的车，车程该 10 多分钟，因为晚点，我们 7: 30 才到达开始。Stara Fuzina 到达时那个车很多小朋友上学去。

下面指示牌，下车后走几步路就到，我们就跟着走，先去 Planina Vogar。估算的时间很靠谱，我们是大概用了 1 小时 20 分到。



起步时候尚早，湖边有雾，拍照特别漂亮。

(下几图：早上 7: 30 烟雾弥漫富有意境的 Stara Fuzina)









路上看到很多漂亮的木制房子，上几张图。这里的人家，家门口一般都会有块小菜田，自己种点小蔬菜。





(下两图：特别喜欢这家房子，还有画，小 j 觉得很有爱）





(下图：人家种的花)



农村冬天用木材取暖，路上看见很多木材。



没走多远，会见到下面指示牌，跟着 Vogar 方向走就行。



我们先到 Vogar 平台，用时 1.5 小时。这里海拔约 1000m，可以从 Bohinj 北侧俯视湖景。但由于湖太大，这又不够高，看的不是全景。在靠东一点，Vogar Hut 那里有另一个平台能看。这个时候有一个住在 Stara Fuzina 的 mm，她说现在放假回家，这个平台是她最喜欢的地方，平时早上爬山来当运动。

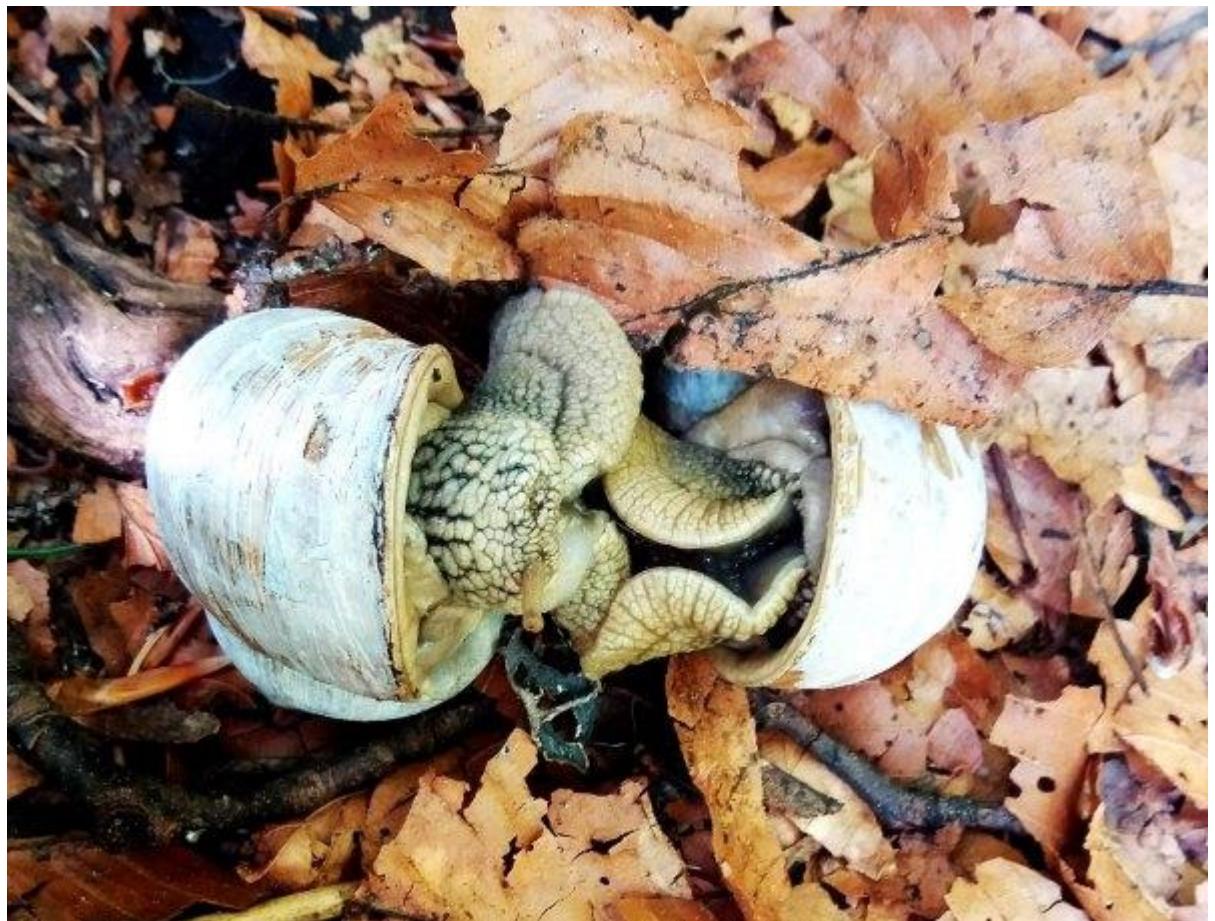
（下图：Vogar 拍摄）





上山路上，看到一对蜗牛在亲热，小 j 特别兴奋，当时我很邪恶的把它们分开然后就走了。我们返程的时候，那是几个小时之后了，小 j 在同一地方见到它们，比之前一次更加兴奋，当时它们又在一起了。那么难得，隔了几小时分开后还在一起，这次我就不邪恶了。

（下两图：一张是上山时一张下山时拍的）





离开 Vogar, 往前走不远, 就到 Mountain hut on Vogar – Kosijev dom ([http://www.slovenia.info/en/koca-planinski-dom/Mountain-hut-on-Vogar.htm?koca\\_planinski\\_dom=27888&lng=2](http://www.slovenia.info/en/koca-planinski-dom/Mountain-hut-on-Vogar.htm?koca_planinski_dom=27888&lng=2))。

这个时候这里住宿还没开, 不过有午饭提供, 有厕所。另一个观湖的平台就在这, 有指示走过去的。我们返程的时候就去了。

(下几图:hut 及附近)







VOCAR - PRŠIVEC - PLANINA VIŠEVNIK -  
PLANINA JEZERO - VOCAR - 4h 45min

PRŠIVEC 2h 30min  
1761m

PLANINA JEZERO 1h 30min  
1453m

STARA FUŽINA 547m



走到这里附近，9:30 的时候，我们看到下面指示牌，Crno Jezero 是 Seven Lakes 第一个湖 Black Lake。我们看要 4 小时，当时我们已经走了 2 小时，这样往返 12 小时太远了。就临时改变线路，跟另一个指示牌去 Planina pri Jezeru。其实我当时也不知道这也是个湖，后来看 maps me 才发现的。虽然去不成 Seven Lakes，但这个湖一样有惊喜。

(下图: Vogar 附近，我们跟着这个指示去)



Smrečja dolina, kranjska gora  
Ravninska cesta  
z živočiščem  
človek na sejtu  
zelenjava

(下图：插叙一下，某个地方看到下面指示，Triglavsko jezero 就是位于 Seven Lakes 的)



今天登山的人很少，路上我们遇到的最多 10 人左右。我们走着走着觉得饿了，就找个地方吃面包。很久没试过野餐了。

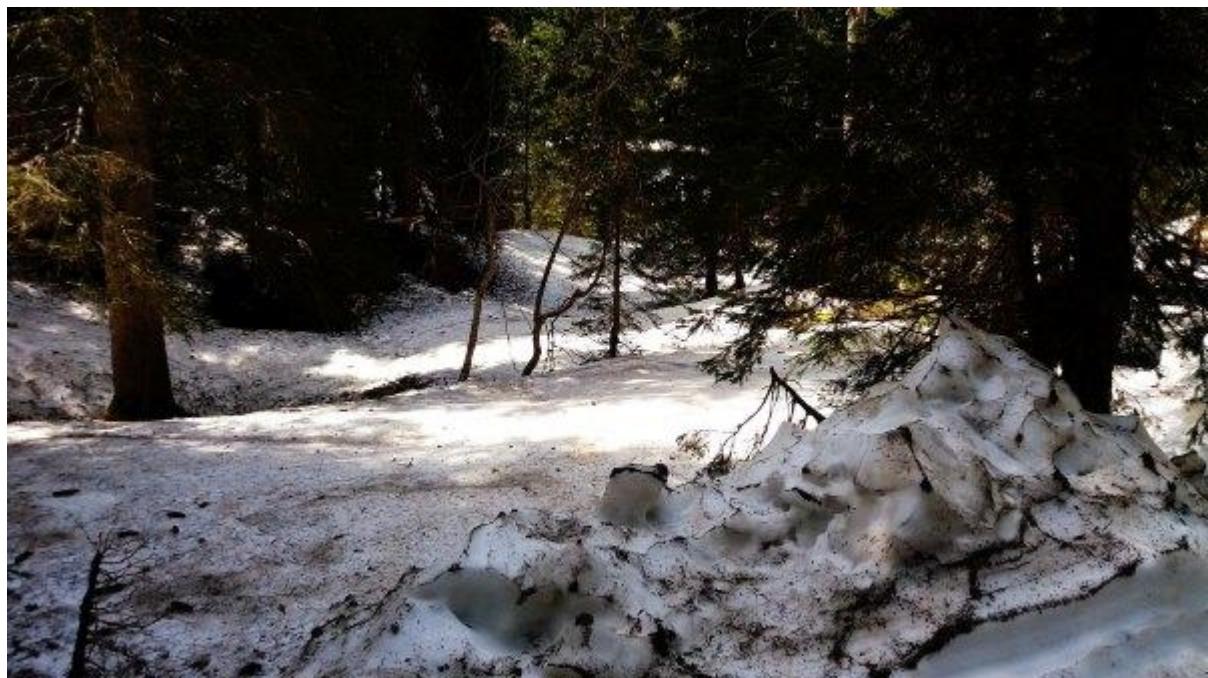
(下图：在野餐的小 j)



这里遇到三个登山客，背着大包的，估计是去扎营。他们和我们同路，后来在湖遇到了。

进湖前有段路雪还没化，有雪和没雪的地方分界很明显，有雪的地方一进去好像开了空调那样，而且雪还挺厚，非常突然的。但雪只在两旁，我们走的路没有。不过这里有另一条路下山的，被雪封了，我们下山时只能原路返回。

（下两图：路上的雪）



走着走着，大概 12 点，这时我们走了约四个半小时，我们终于到湖了，这里海拔 1400 多米。这里的 hut 有茶，咖啡瓶装水，都是 1.5 欧。但不能用厕所，阿姨说的是没有水。我们在湖边近看湖景，那里有鱼，湖上有闪烁着的小点点，非常漂亮。这个湖水是碧绿色的，很清澈，没有污染。之后我们就在 hut 那里喝茶，小 j 睡了一会。

(下图: Koca na Planini pri Jezeru mountain hut)



(下几图: 湖景)



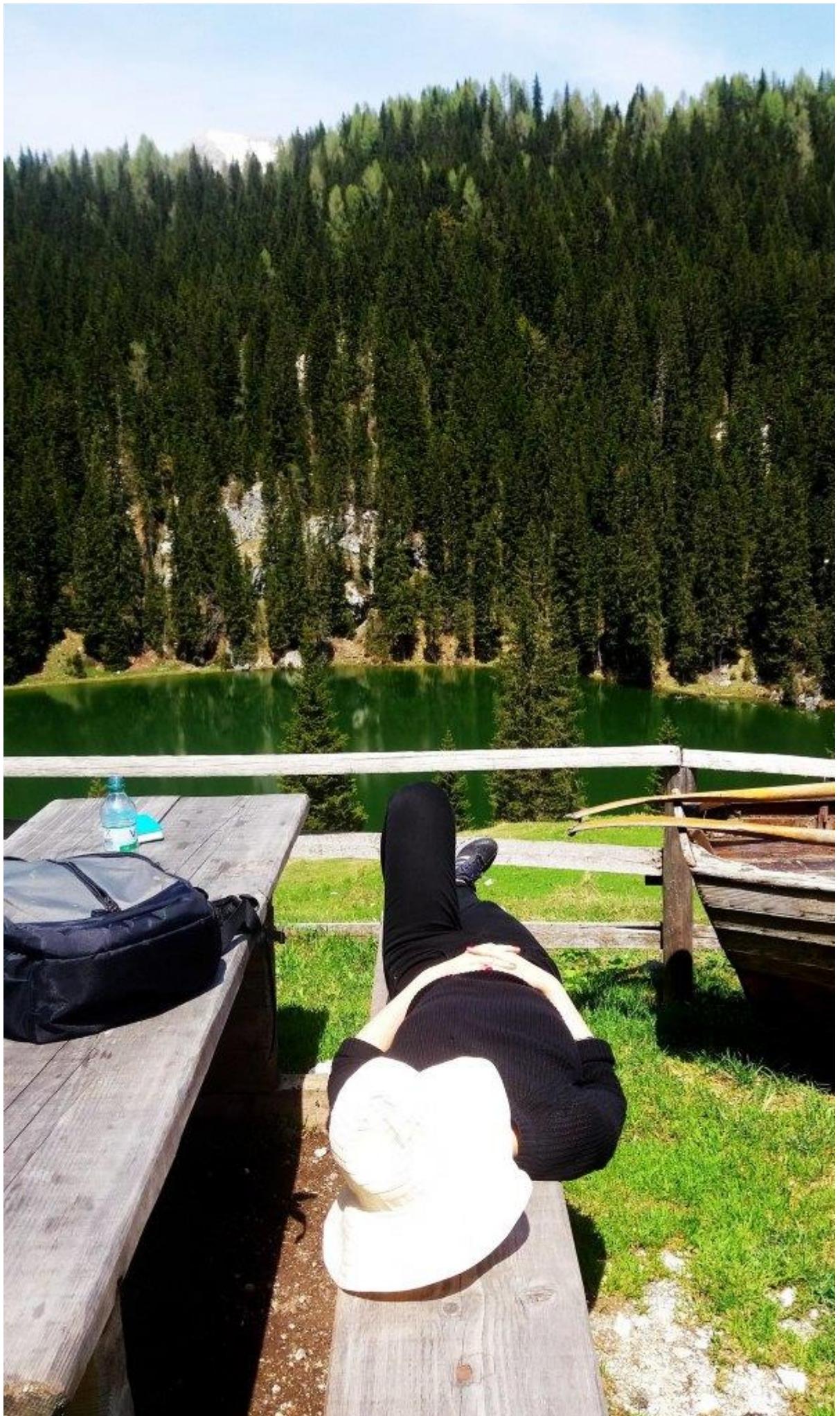




(下几图: Hut 附近环境)



(下图: 湖边睡觉的小 j)



下山的时候大体原路返回，回到 Vogar 的 hut 时，在那边的平台看湖景。这里能看到对面雪山，很漂亮。



快下山前，某个地方还可以玩秋千。就是这些塑料的东西和这个大自然不是很配。

（下图：在阿尔卑斯山脚下玩秋千的小 j）



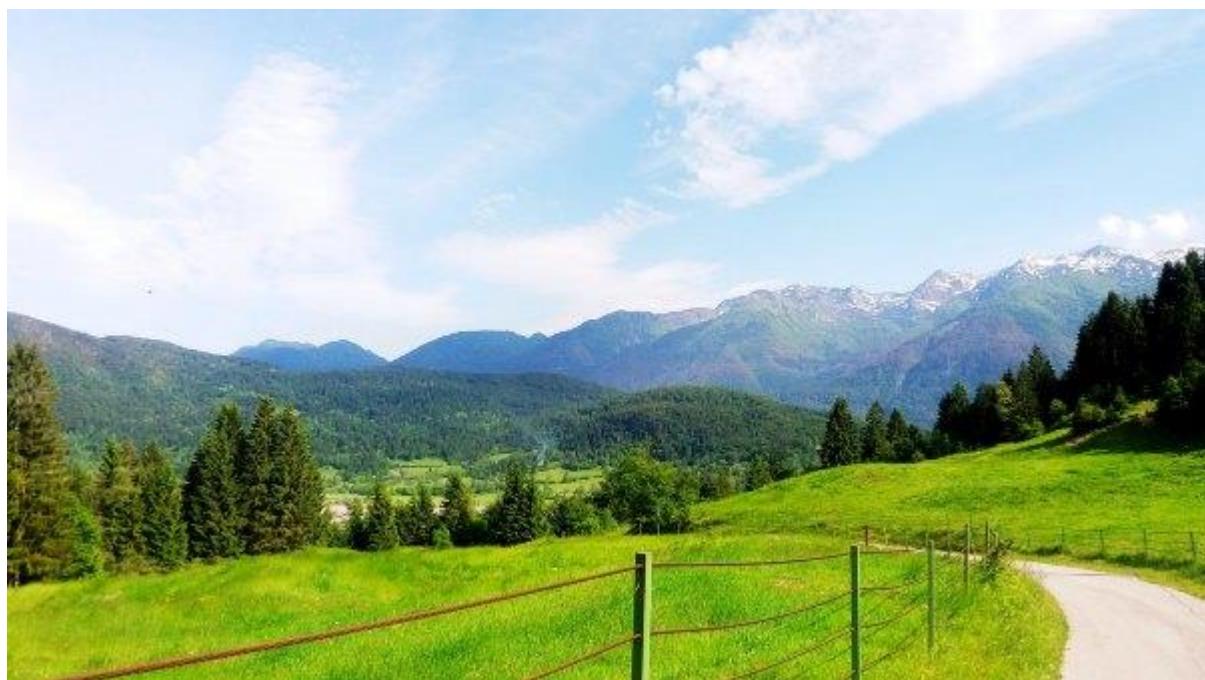
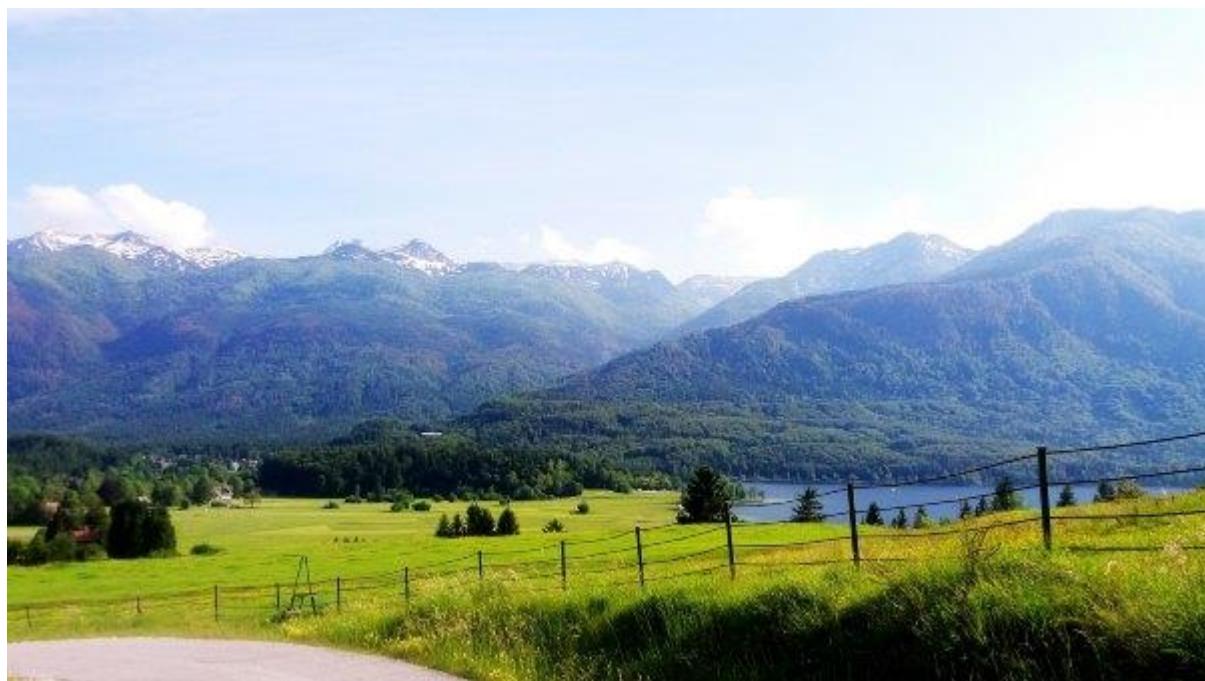
临到山下之前一段小路，我们返程时是不一样的，上山时走了条短的，没什么好看。下来时这段很漂亮。上几张图。





(下图：阿尔卑斯山脚下的牛)











(下图: Stara Fuzina 一个酒店)



到 Stara Fuzina 由于这个时候没公交车返回，我们得步行一公里到 Bohinj Jezero 坐车，还是昨天 18:50 的。这段路有行人路的。



我们把所有面包吃完，到 Bohinj Jezero 的时候 6 点多，还有点时间，吃了点东西，当时很饿。我喝了我最最最喜欢的冰咖啡。



晚饭在住的地方附近的 Druzinski hotel Tripic 吃，吃了个鳟鱼（这里鳟鱼特别多）及牛肉汤配荞麦面，还有自助沙拉 4 欧一份。太热我喝了啤酒（话说不久之前喝酒出过意外的我以为自己不会再喝酒，不过昨天就破界了，今天觉得太热就喝了啤酒。我们吃的鱼的蒜泥蘸酱放在一个贝壳上的，很有意思。

（下两图：我们的晚餐及餐厅环境）



(下几图:上菜谱参考)

## Sladice

DOLCI  
DULCES  
DESSERTS  
DESERTI

SÜSS - SPEISEN  
NAGERECHTEN  
SWEETS  
ДЕСЕРТЫ

### Domači sirovi štruklji z drobtinicami, z medom ali čokolado (1 kom)

4,50 EUR

Saroccoli di ricotta, con miele oppure con  
cioccolato

Pastes de requesón con o miel o con  
chocolate

Roulés au fromage avec ou miel ou  
avec chocolat

Domači štruklji od sira sa prezdom, sa  
medom ili čokoladom



Ziehsteig Rolle mit Quark Füllung  
Honig oder mit Schokolade  
Homemade cheese rolls with honey or  
chocolate  
Домашние сырные рулетики с  
шоколадом

Panicelli  
Tortillas  
Grmada  
Palačinke

### Grmada

Mucchio

3,80 EUR

Grmada kuchen

Pastel - grmada

Grmada gebak

Dessert - grmada

Dessert - grmada

Kučni desert-grmada

Десерт - грмада



### Palačinke (z orehi, čokolado ali marmelado)

Panicelli-crepes (con noci oppure  
cioccolato oppure marmelata)

4,20 EUR

Palatschinken-Pfannkuchen (mit  
oder Schokolade oder Marmelade)

Tortillas franceses

Pannekoeken (met nootjes, chocolade  
marmelade)

Crêpes (noix ou chocolat ou  
marmelade)

Pancakes (with nuts or chocolate  
marmelade)

Palačinke

Блины



### RESTAVRACIJA

#### Palačinke z vročim sadnim prelivom

Panicelli con salsa di frutta calda

5,00 EUR

Palatschinken mit Heiße Früchte-Sauce

Tortillas franceses

Pannekoeken met warme vruchten-saus

u coulis chaud aux fruits des bois

Pancake with hot fruit sauce

inke sa vrućim voćnim preljevom

Блины с горячей фруктовой начинкой





# ŠEF KUHINJE PRIPOROČA

SPECIAL OFFER FROM THE CHEF  
OFFERTA SPECIALE DALL CUCINA /  
SPEZIALES ANGEBOT /  
СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ ОТ ШЕФ-ПОВАРА

## RIBJI MENI FISH MENU / MENU DI PESCE / FISCH MENU / РЫБНОЕ МЕНЮ

Pozdrav iz kuhinje

welcome starter, antipasto di benvenuto, Willkommen Vorspeise,  
приветственная закуска

### Domača gobova juha

mushroom soup, minestrone di funghi, Pilzsuppe, домашний грибной суп

Bohinjski ajdov krap (polnjen s proseno kašo in skuto) s kislo smetano  
buckwheat raviolle with sour cream, raviole di grano saraceno con panna acida,  
Buchweizenteigtasche mit Sauere Rahmsauce,  
гречишные равиоли (с пшеничной кашей и творогом) со сметаной

Bohinjska postrv po hišnem receptu (v moki in sladki papriki)  
z maslenim krompirjem

Mala solata iz solatnega bara

Bohinj trout (with flour and red paprika) with boiled potatoes  
Small salad from self-service salad bar

Trota di Bohinj (con farina e peperone dolce) con patate bollite  
Insalata piccola dall self-service bar

Bohinjer Forelle (mit Mehl und paprika) mit Salzkartoffeln  
Kleiner Salat aus Selbstbedienungs Bar

Бохиньская форель (в муке и сладкой паприке) с отварным картофелем  
Малая порция салата из салат-бара

Vanilijev sladoled z bučnim oljem

ice with pumpkin oil, gelato con olio di zucca, Eis mit Kürbiskernöl  
Ванильное мороженое с тыквенным маслом

Cena / price / prezzo / der Preis / Цена 24.90 eur

# Priporočamo

OFFERTA SPECIALE  
RECOMENDAR  
RECOMMANDER  
PREPORUČUJEMO

WIR EMPFEHLEN  
RECOMMENDED  
БЛЮДА ОТ ШЕФ-ПОВАРА

## Bohinjski ajdovi krapi s kislo smetano ali z ocvirki (3 kom) polnjeni s skuto in prošeno kašo

»Krapi« (ravioli di grano saraceno) ripieni, con panna acida oppure con lardo  
"Krapi" (ravioli) o con la salsa de crema amarga o con la chicharron  
«Krapi» (ravioli) ou à la crème aigre ou crétons  
Bohinjski ajdovi « Krapi » sa kiselim vrhnjem ili sa čvarcima

7,00 EUR



»Krapi« (Buchweizenravioli) mit Füllung, mit Sauere Rahmsauce oder mit Grieben  
»Krapi« (buckwheat ravioli) with sour cream sauce or with cracknels  
Равиоли в сметанном соусе или со шкварками (3 шт.)



## Divjačinski golaž

Gulasch di selvaggina  
Gulasch de caza  
Goulache de gibier  
Divljačinski gulaž

10,90 EUR



Wildgoulash  
Game goulash  
Гуляш из мяса диких животных

## Bohinjska postrv po hišnem receptu (moka in sladka paprika) (cena je za 1 dkg)

Trota di Bohinj (con farina e peperoncino dolce), contorno (prezzo è valido per 1 dkg)  
Trucha de Bohinj (con harina e chile dulce), aditamento (precio por 1 dkg)  
Truite Bohinj (avec farine et paprika), garniture (prix pour 1 dkg)  
Pastrvka na kučni recept (cijena je za 1 dkg)

0,35 EUR



Bohinjer Forelle (mit Mehl und Paprika), Beilage (der Preis ist für 1Dkg)  
Bobinj Forel met bylage  
Bohinj trout (with flour and paprika), side dish (price is for 1dkg)  
Форель по-бохиньски по домашнему рецепту (в муке и паприке), гарнир (цена за 100 гр.)

## Bohinjski krožnik domača pečenica, suho meso, pečenka, kislo zelje, pražen krompir in ajdov krap

Piatto della contadina  
salsiccia, carne affumicata, arrosto, patate arrosto, crauti, ravioli di grano saraceno  
Plato del campo  
Salchichas de casa, asado del cerdo col. patatas asadas, desplome duro del alforón  
Plat de la campagne  
Les saucisses de maison, viande séchée et rôti de porc, choucroute, pommes de terre, purée de sarrasin  
Bohinjski tanjur  
Domala kobasica, dimljeno meso, svijansko pečenje, kiseli kupu, restovan krompir, ajdov krap

13,00 EUR



Platte nach Bauern Art  
Hausgemachte Bratwurst, Schafsfleisch, Schweinbraten, Sauerkraut, Buchweizenravioli, gerösteten Kartoffeln

Boerenschotel  
Zelfgemaakte braadworst, varkensvlees, zuurkool, gehakt, geroosterde aardappelen

Country style plate  
Homemade sausages, smoked meat, roast pork, sauerkraut, sauté potatoes, buckwheat ravioli

"Бохиньская тарелка"  
Домашние колбаски, копченое мясо, жареная свинина, кислая капуста, картофель смет. гречинные рави

今天很满足，登山走了很多路。风景很美！

---

2016年5月28日周六

**行程：**上午 sports4fun 漂流+下午 Bled 泡脚，傍晚 Lake Bled 登 0jstrica 看全景（去 Bled 车票 3.1 欧，Bohinj Guest card 打半票，车程半个多小时）

**美食：**Bohinj Bistica 的 Strud' 1。本地菜，早午晚酒吧都有。

Lake Bled：当然是 Cream Cake，湖边的餐厅 Panorama Restaurant Bled 据说是首创，3.7 欧一件，是很好吃，但不讲究环境的，Bled Union 对面的 Smon 我觉得味道差不多一样，这里 2.7 欧一件。Cream Cake 在 Bled 什么地方都有，但不一定都好吃。我吃过酥皮不脆的。

早上先去 Strud' 1（具体地址自行 tripadvisor，就在镇上大街 Triglavská cesta 转盘那里，隔壁是游客中心）吃早饭，我们吃了一个是本地香肠拼盘+本地奶酪的，另外两只鸡蛋，一杯苹果汁一杯茶，面包，够两个人吃，8.3 欧。

香肠嘛，就是咸味为主，不是很特别，不过来了就尝尝吧。茶据说是 Bohinj 的高山茶呢。这里隔壁是周六集市，有香肠，蛋糕，奶酪这些东西卖，还有一个妇女自己打了发卡等饰物，我原来想漂流回来买，不过已经关门了。这里只有早上开。

（下图：我们的早餐）



（下几图：Strud' 1 及菜谱）



**BOHINJSKI ZAJTRK | LOCAL BREAKFAST**

**HAUSGEMACHTES FRÜHSTÜCK |**

**COLAZIONE CASERECCIA | ДОМАШНИЙ ЗАВТРАК**

OD 7:00 DO 10:00 / FROM 7:00 AM TILL 10:00 AM / VON 7:00 BIS 10:00 / C 7.00 до 10.00

**BOHINJSKI MESNI ZAJTRK**

bohinjska suha klobasa, bohinjski zašinék, bohinjska zaseka,  
bohinjski sir, domaći kruh, domaći jabolčni sok,topel napitek  
+ JAJČKA »NA OKO« (2 kom) ali POPEČENA KUHANA  
KLOBASA (1/2) Z GORČICO

**LOCAL MEAT BREAKFAST**

dry Bohinj sausage, pork neck, minced lard, Bohinj cheese,  
home made bread, home made apple juice, hot drink  
+ FRIED EGGS (2 pcs) or ROASTED SAUSAGE (1/2) WITH  
MUSTARD

**HAUSGEMACHTES FLEISCH-FRÜHSTÜCK**

Trockenwurst aus Bohinj, Halsstück, Verhackert (Brotaufstrich  
aus geräuchertem, kleingehacktem Speck), Käse Bohinj,  
hausgemachtes Brot, hausgemachter Apfelsaft, heißes Getränk  
+ SPIEGELEIER (2 Stück) oder ANGEBRATENE WURST (1/2) MIT  
SENF

**COLAZIONE CASERECCIA A BASE DI CARNE**

salsiccia secca di Bohinj, coppa di maiale di Bohinj, lardo  
di Bohinj, formaggi di Bohinj, pane casereccio, succo di mele  
fatto in casa, bevanda calda  
+ UOVO ALL'OCCHIO DI BUE (2 pezzi) o FRITTA SALSICCIA  
BOLLITA (1/2) con mostarda

**ДОМАШНИЙ МЯСНОЙ ЗАВТРАК**

сухая бохиньская колбаса, бохиньская шея свинины  
Бохинь «засека», бохиньский сыр, домашний хлеб,  
домашний яблочный сок, горячие напитки,  
+ ЯИЧНИЦА - ГЛАЗУНЬЯ, ЖАРЕННАЯ КОЛБАСА С ГОРЧИЦЕЙ

(下几图：周六早上小集市)



之后我们就去公交站隔壁的 sports4fun 了。我们玩的漂流每天两场，上午 9:30 或下午 2:00. 发邮件过去预约，不用给定金，到时候给现钱。有 Bohinj Guest Card 打 8 折。漂流全程 3 小时，实际漂流时间约 2 小时。每人 29 欧，可以选择皮艇(kayak)，39 欧，衣服鞋子全部包括。

漂流是全副武装的，包括头盔，保暖衣及鞋子。保暖衣虽然是全身保护，但沾水还是会湿的，但漂流其实不会沾水，最多只是鞋子会湿，袜子当然也是湿的

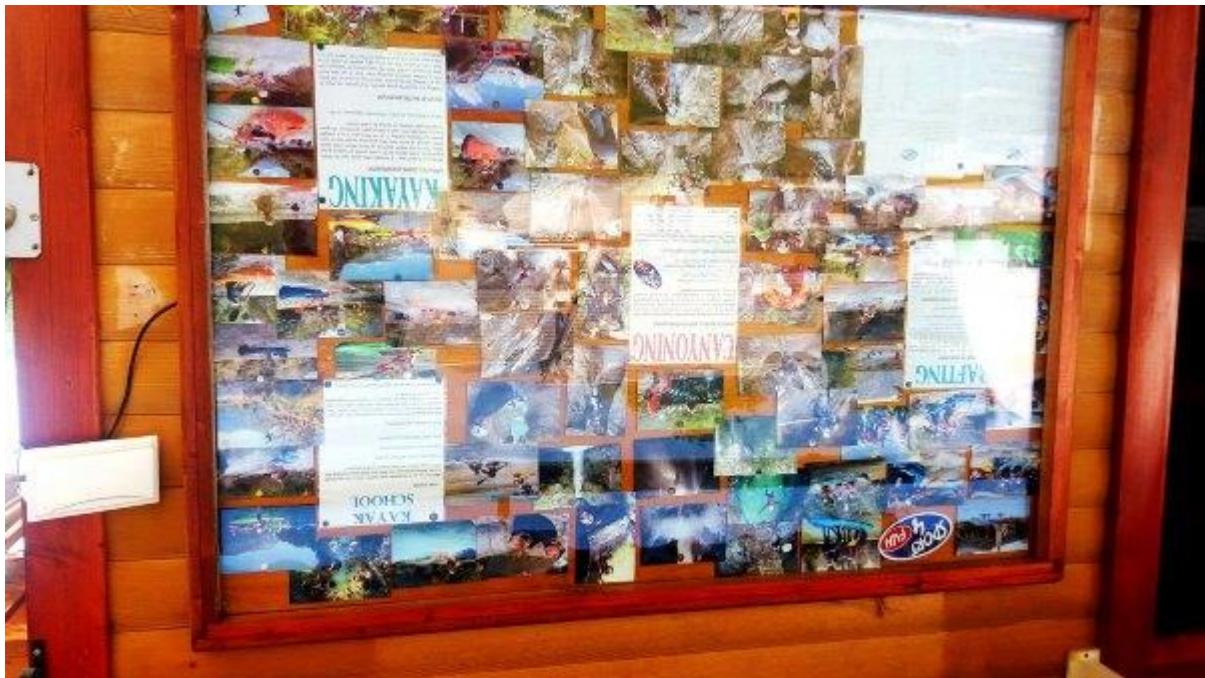
了。但也可以小心点不把脚踩在水里，那就全身不湿了。里面要穿泳衣，因为沾水了，棉会冷的。但正如我之前说，漂流不会沾水，所以里面穿什么都无所谓。但衣服是很紧的，很难穿上，所以也不要穿厚的。如果你玩其他刺激例如canyoning，那是必须会全身湿透的。漂流到最后上岸时，你想游泳也可以在河里游的。头盔是必须的，因为河里很多树枝。漂流的时候我觉得就好像障碍赛，障碍来了就低头闪避。漂流的时候不能带相机，可以带瓶水上船，中途会口渴的。所有东西存在他们那里，包括贵重物品也可以保存。

团是最多 8 个人的，今天除了我们 2 人还有斯洛文尼亚一家 5 口。最小的儿子 5 岁，他和他爸一个皮艇，他好像小王子那样坐在船上。他还请我们吃饼干呢。

路线是从 sports4fun 开车拉我们去湖某个地方开始，不知道是哪，只看到这里有独木舟，皮艇及 SUP (stand-up paddle) 出租，一小时分别是 8, 6, 5 欧（凭记忆，大概这个价格），一天大概二三十欧。之后我们沿着河流走，最后又返回 sports4fun 解散。回去他们会有水和饼干提供的，这点挺贴心。玩完最需要喝水。

（下两图：sports4fun）





我们到湖边开始了，英语团是个帅哥负责，来自 Stara Fuzina。首先是教我们一些技巧。我和小 j 同一个皮艇，其实可以选择和教练一起同一条船，不过我想自己来就不要他了。后面是掌舵的，控制方向，前面负责使劲划。其实不难控制，左右都好操作，不过在平静湖面可以，到了河流因为下游，需要比较用力才能控制方向，我开始时就无力抗衡，皮艇在转，还要帅哥教练下船救我们。

路上除了树枝还有石头是障碍物，都要避开的。这条路不算太刺激，中间有些小坝，就几十厘米，下去时也不会太刺激，不过我觉得非常好玩呢。中间还有钓鱼的人就直接在河里钓鱼的。

漂流到一半，会到一个地方停留。这个时候小 j 和帅哥教练玩河里扔石头，本性就显露出来了.... 我第一次见识什么叫“花痴”，她那种兴奋的表情，就好像小女孩看到偶像在尖叫一样。后回去漂流艇，又抓紧机会和人家聊天。

我们终于顺利回去了，当时 12:30. 玩的很开心呢。之后就赶快坐 12:58 的车去 Bled。

Bled 我们住离公交站 5 分钟路程的 Mlinar。这条路在 maps me 是没有的，google 地图有。比较奇怪时位于 Mlinar 这条路一开始是 14 号，之后 16 号，最后才是 12a 的 Mlinar。因为这点搞到我们耽误了点时间。Mlinar 这一带很多 guest house。附近都是农村景，但走几百米就到大马路了，我觉得这是镇上的农村。晚上这里会较黑的。

(下图：去 Mlinar 的路上)



Mlinar 的房东夫妻很热情好客呢，好像我上次来那样让我感到人情味。这里可以吃早餐，5 欧。虽然不丰盛但也不错了。

放下行李就去 Primo tours 找 Primoz 吃饭（去年参加他的团，然后成了朋友，今次去找他吃饭），去的附近 Peglez'n。是意大利餐厅，但有本地菜，这里的鳟鱼做的很赞，14 欧一份。吃饭时从 Primoz 那里得知原来湖边可以游泳，碰巧我们又有游泳衣，之后就去了。最难得是今天竟然免费呢，平时入场费 4 欧的。

好明显，Bled 的人比 Bohinj 多很多。

（下图：午饭的鳟鱼）

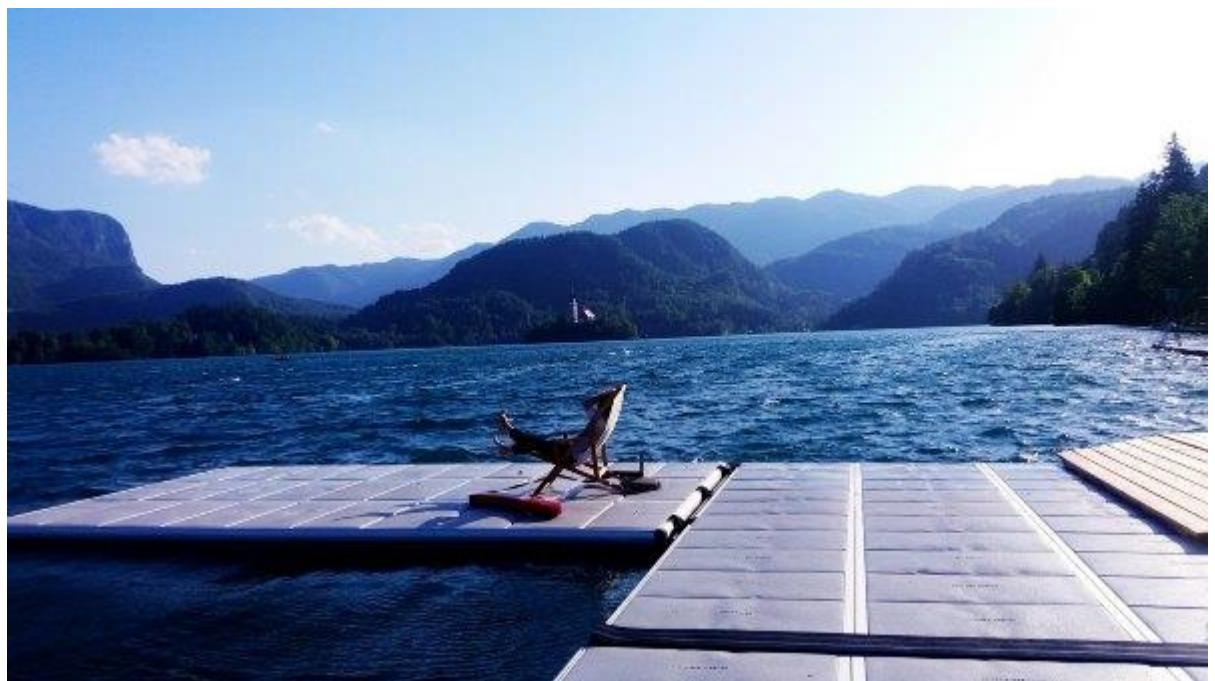


这里游泳可以直接在湖里游，也划了一些小池，我觉得不到 25 米，不同高度的，有适合小朋友的。但是那个时候有点冷，我们后来就泡脚晒太阳了。

(下图：Lake Bled)



(下几图：在享受 Lake Bled 的小 j)





差不多的时候我们就绕湖一圈了，也就五六公里的样子，从东绕北侧往西，我们到了西侧 Camp Bled 再往东侧走约 100 米就到登 Ojstrica 的起点（有指示牌的），再往前走也是另一个起点。这段路不长，大概半小时能上去，不算特别容易但也还可以的。这个时候山顶有人，还有狗.....

我们坐了一会就下来去吃晚餐了。

（下图：Ojstrica 看 Lake Bled 全景）



绕湖的时候，发现这里也有 SUP 的，具体地点忘了，不过记得是湖的南侧。回到东侧时，小 j 很留恋，那就干脆在 Restaurant Panorama 吃饭吧，原来打算第二天骑车回来吃的 Cream Cake 的。她吃了个 Cream Cake，我吃了炸鸡排 +Cream Cake (14+3.7 欧)

(下两图：我的晚餐)



(下图：傍晚时摄于 Panorama 餐厅)



今天玩到 9 点多才回去，天都全黑了。又是很开心的一天。

---

2016 年 5 月 29 日周日

**行程：**骑车到 Vintgar Gorge+Ljubljana（车票 3.6 欧，车程 1 小时 20 分）  
+Gujzina 吃 Prekmorska  
gibanica 蛋糕(老城主街)

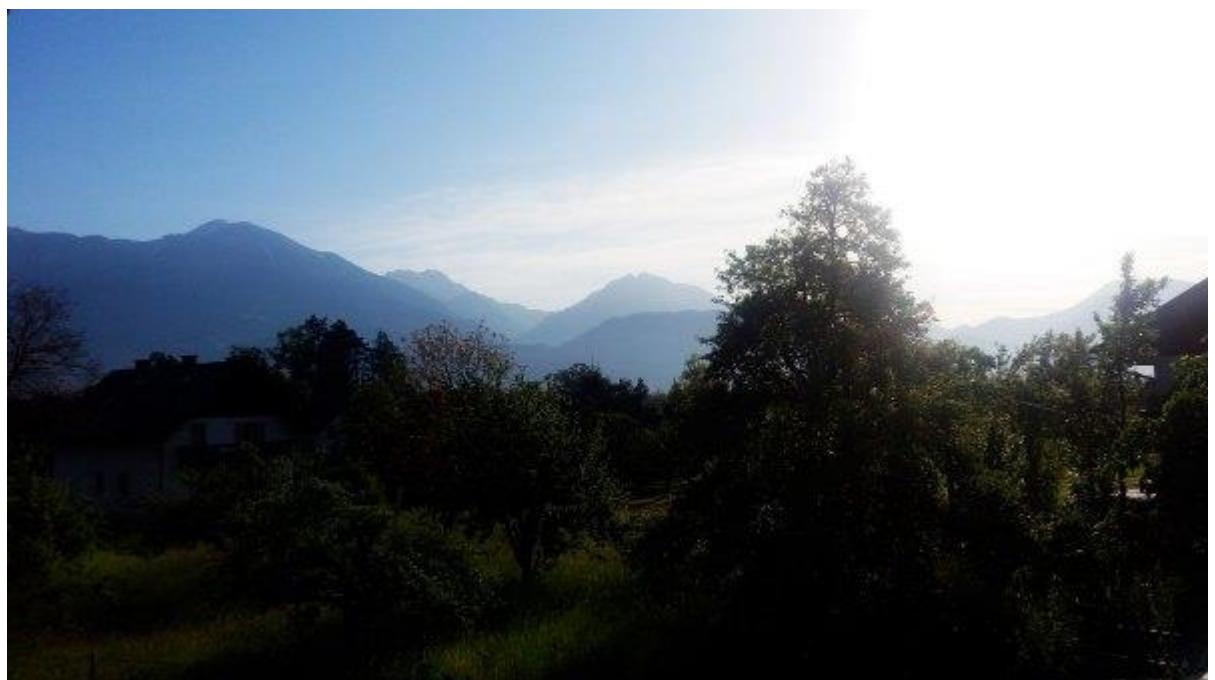
**Ljubljana 艺术演出：**<http://www.opera.si> （有芭蕾舞音乐一类，门票最低 5 欧）

本来是计划天气好的话，骑完去 Vintgar Gorge 就骑去 Radovna Valley 吃农家菜的（我去年游记有写，有兴趣自己查阅），不过下午天气不好，我们就只是上午骑车，下午就去 Ljubljana 了。

在 Mlinar 吃过早饭后，就去 Primo tours 那里租车。他们有电动，但只有一辆，我们就都骑非电动了。他们家的山地车还很高级，27 档的，我第一次骑那么高级。车是 4 小时 15 欧，一天 20 欧。

我们先骑到东侧过了 Bled Union 那边加油站，经过 Selina Cesta 上去。这条路人少，有起伏，经过农村，能看到美景。路上有指示牌的，Primoz 也给地图，当然最好还有手机地图就不会弄丢了。我今年骑得时候发现去年骑错了路，去年经过一个小镇，有很多人及车，今年就没有。

（下图：上几张路上阿尔卑斯山美景）







不到一小时骑到 Vintgar Gorge。我去年没去这，因为每年冬天都有很多树枝落下，要清理了才能开的。门票 4 欧，学生票 3 欧。门口有停自行车的地方。当时有很多旅行团的车，但我们骑车来的，路上看的更多。这里主要是看水的，这条路其实无尽头的，一路延伸，我们走到后面一个大瀑布就原路往返了，其实走的路并不多，不过慢慢看拍拍照，单程花了 1.5 小时，往返大概 2 小时。这里是峡谷，有些较窄的地方太阳晒不到，特别凉快。

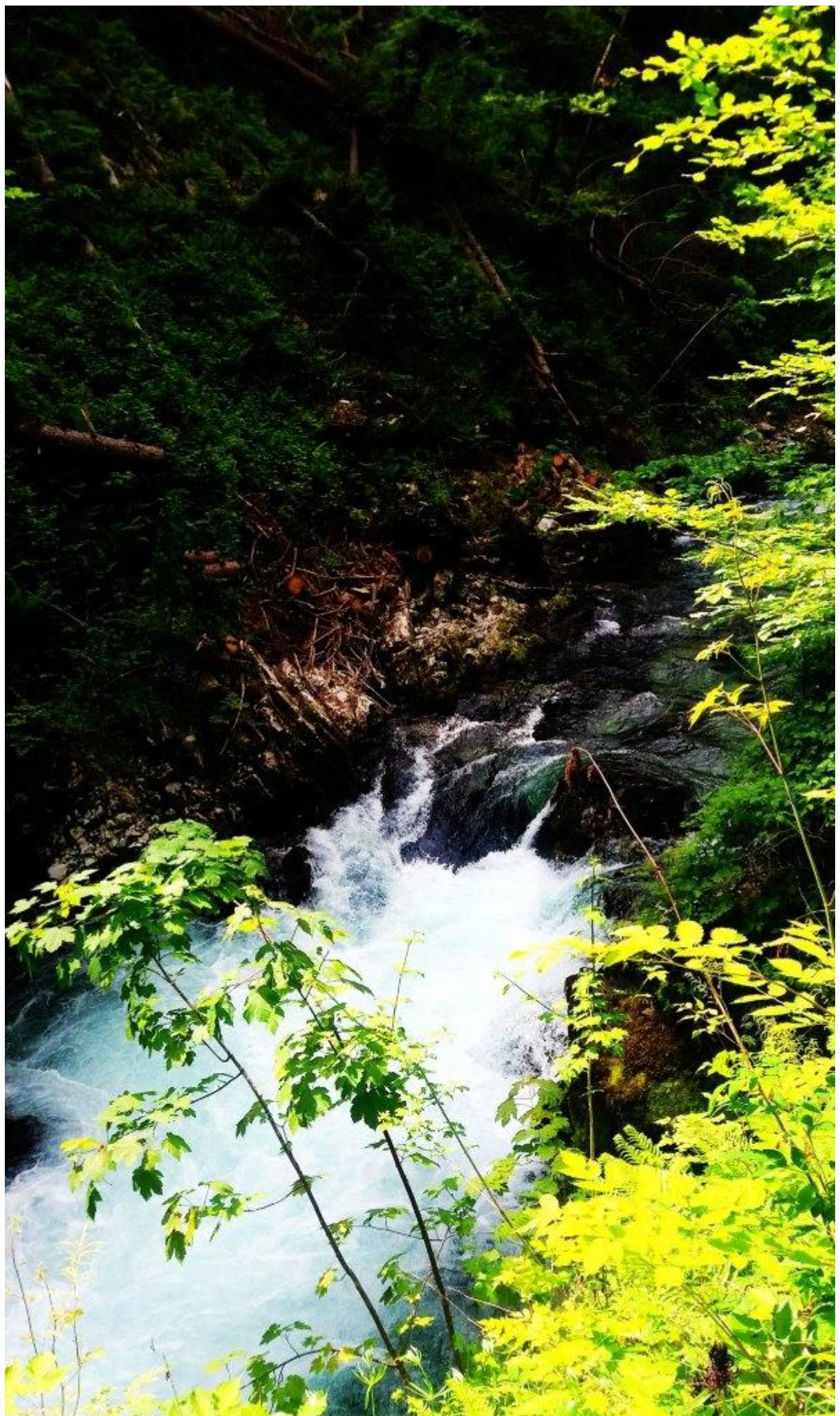
(下图: Vinrgar Gorge 停车的地方)



这里是木制栈道，但后面有些地方要稍微爬爬山，不建议穿凉鞋。这里的水的确很美很好看，还有几个瀑布呢。

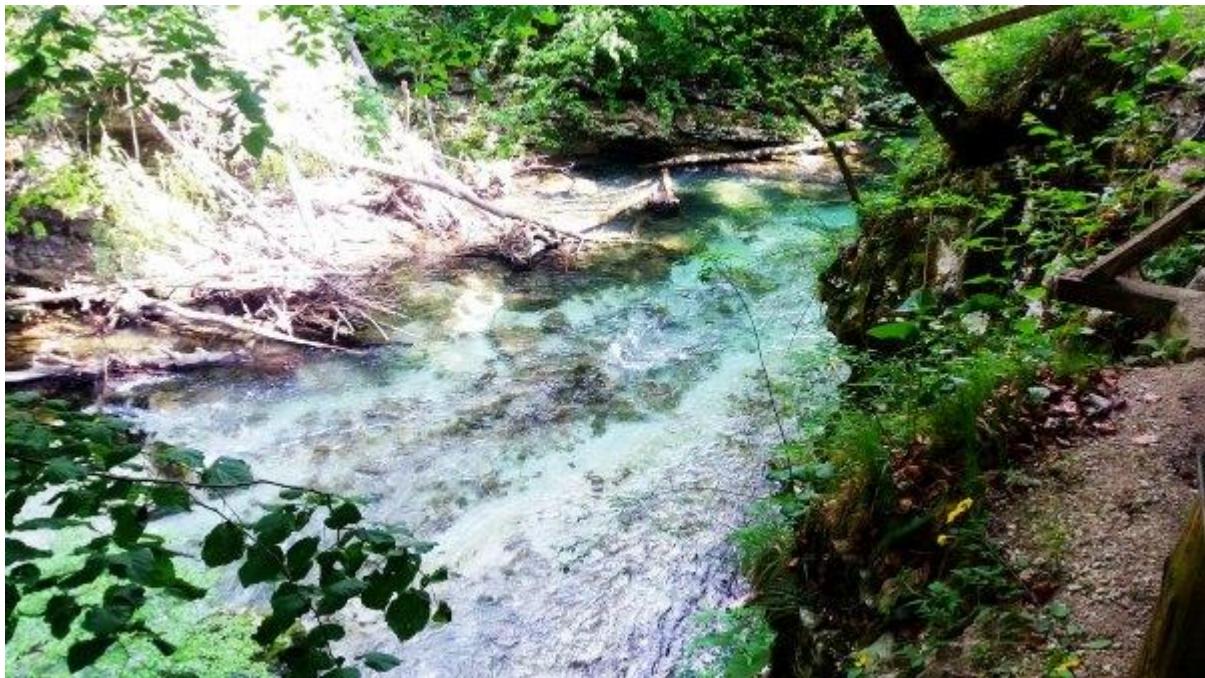
(下几图: Vintgar Gorge)

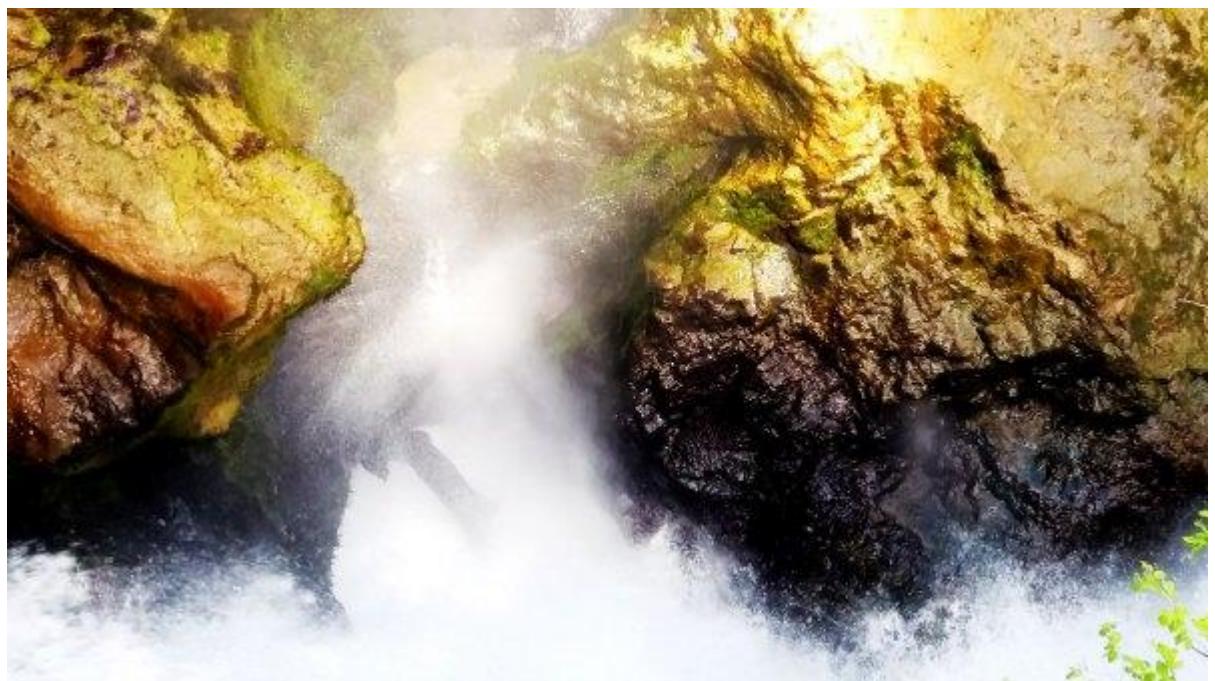






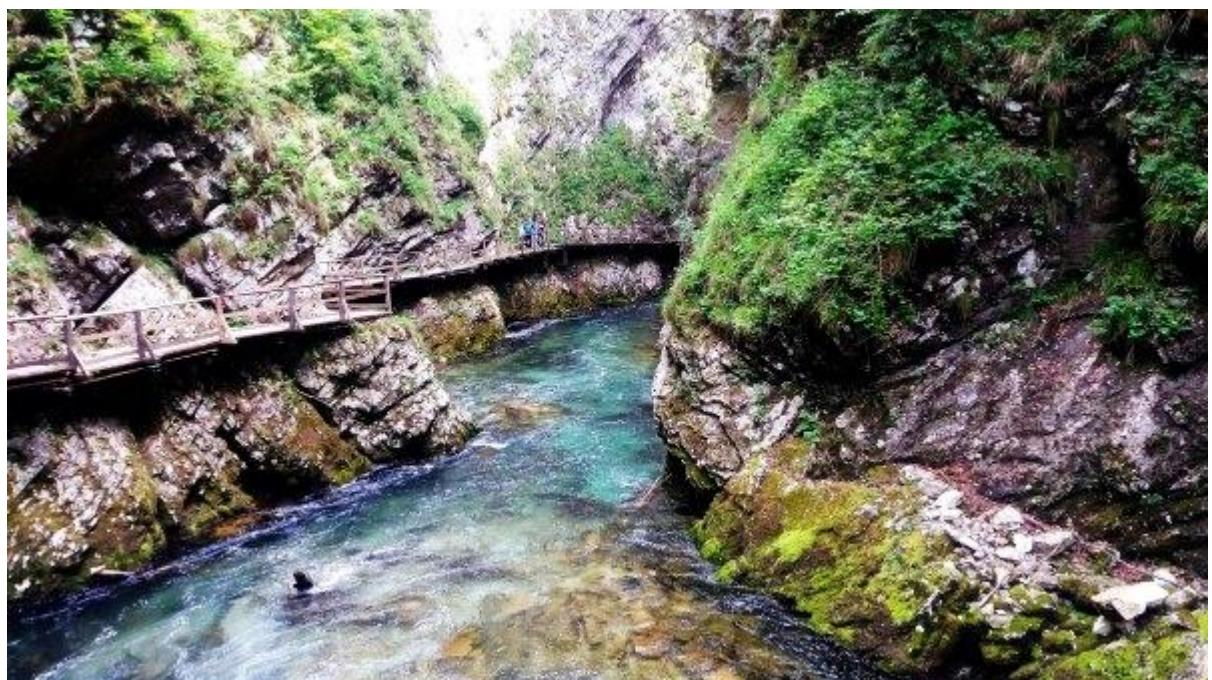












(下图：一对父子)



我们 12 点多骑车回去，之后就去 Smon 吃甜品，我忍不住又吃了一块 Cream Cake。这里还有 grmada, 2.9 欧一份，看上去很像 tiramisu。

(下图：Smon 的 Grmada)



我们吃完午饭就赶 14:31 的车去 Ljubljana 了。到了先去家庭旅馆安定下来，就去老城逛了。我们其实也就跟地图逛，这些地方我都不太感冒。

当然，重点是要去 Guzina 吃蛋糕，4.7 欧，另外咖啡 2 欧。这个蛋糕是东斯洛文尼亚特色，很有层次，里面有葡萄干，罂粟籽，乡村奶酪等等。Cream Cake 其实要做不难的，但这个自己做估计很难了。

(下图: Prekmorska gibanica)



Ljubljana 给我的感觉是人非常非常少，毕竟是首都呢。周日车也很少。上几张街景随拍。









在老城周日晚 8 点，竟然还有集市。上两张图。





我们走着走着的时候，路上卖樱桃的正在收摊，有人向我们喊“Hello”，送了我们几粒樱桃，之后示意我们离开。表示是送的。其实当时我们买了草莓，买的时候小 j 想吃樱桃，不过后来买了草莓。此时竟然有人主动送樱桃过来，真是心想事成。虽然只是几粒，不过来的特别甜呢。

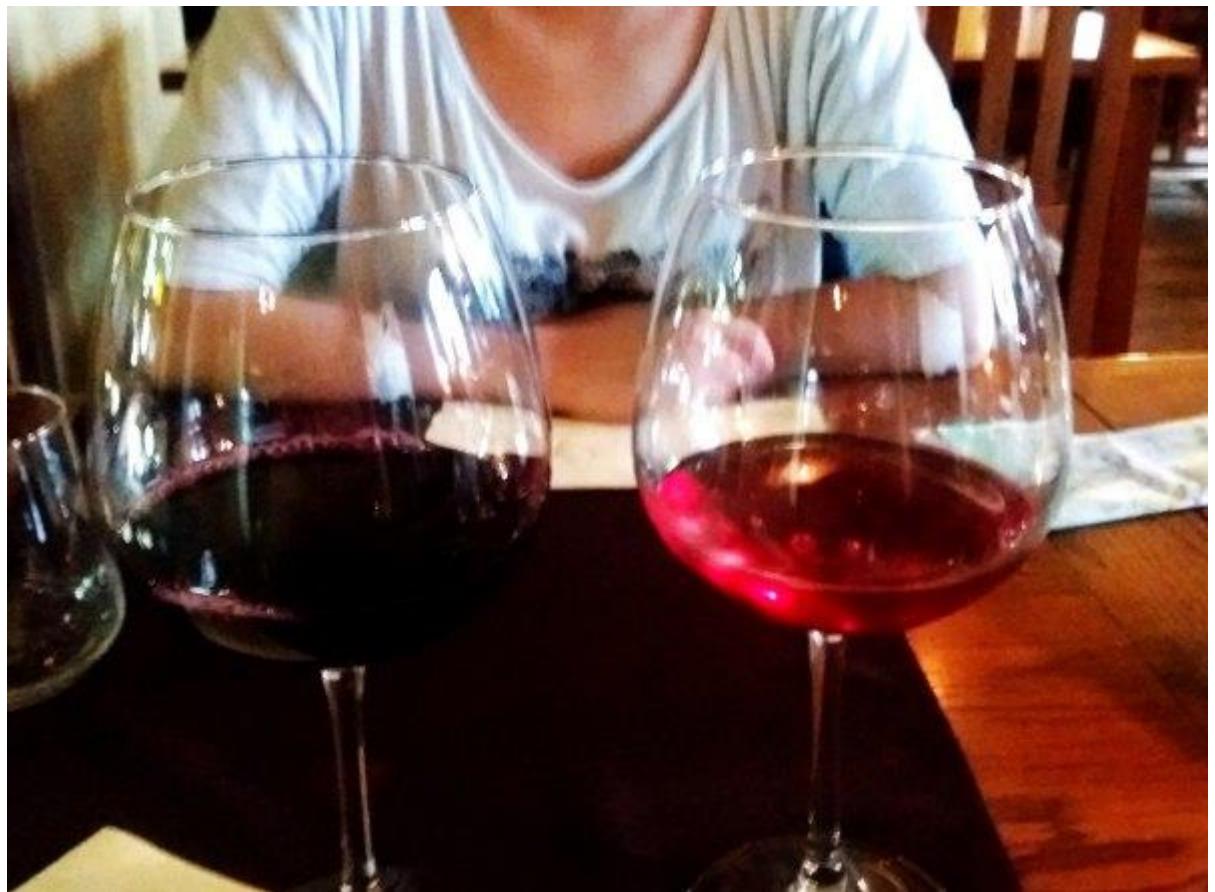
（下图：我们的草莓樱桃橙子）



晚饭又去了去年那家，位于老城边上的 Vodnikov Hram。小 j 吃了个韭菜面包汤，5 欧，我吃了个兔肉，11.4 欧。还喝了 reforsk 及 cvicek，我又把自己喝酒的意外抛诸脑后了……两杯酒大概合共 3 欧，另外送了两杯甜的小酒。

（下几图：我们的晚餐）







吃饭时下起大雨来。但我们已经到城市，雨下得算是及时。这几天要玩的都玩了，天气都很好。

---

2016年5月30日

返程：早上坐9:20大巴去慕尼黑，在麦当劳吃过早饭后就坐车了。本次行程完满结束，中间呆了三整天，天天都运动，我和小j都非常开心。今年生日，在慕尼黑见了3个mm，3份礼物，一个送我指甲油，一个送成都熊猫，一个陪我去旅行，非常愉快的一年。

（下图：我的生日礼物）



最后，在Bled及Ljubljana，我们看到很多有意思的标语，上一下照片。

A black and white photograph of a framed quote on a wall. The frame is dark and rectangular, set against a light-colored wall. The quote is written in a serif font and reads:

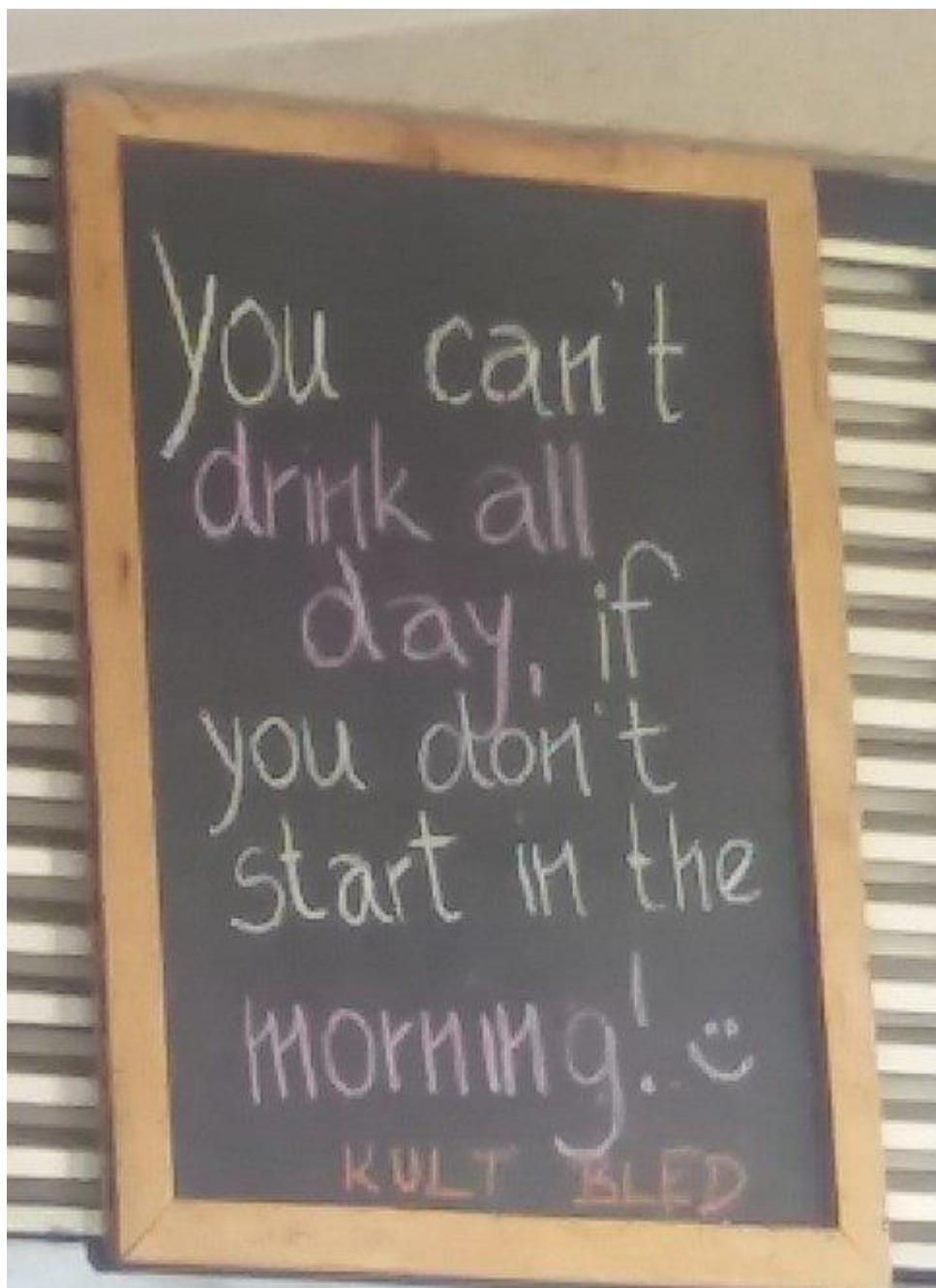
I like it  
when you smile  
but I love it  
when I'm  
the reason

# KULT KLUB BLED



We serve beer, as  
cold as your  
ex's heart! 💔

- \* Hirter      \* London pride
- \* Leffe          \* London porter
- \* Paulaner      \* Kozel (svetlo, temno)
- \* Ayinger       \* India pale ale
- \* Kasteel R.    \* Grimbergen
- \* Staropramen   \* Punk IPA
- \* Vagabond      \* Vagabond (brezglutensko)



结语：去年我去完斯洛文尼亚，没打算再来的，因为我一般一个地方只去一次，但去完之后恋恋不忘，今年有机会就再来了。现在我是还希望再来，下次要找好时间去 Seven Lakes 登山。