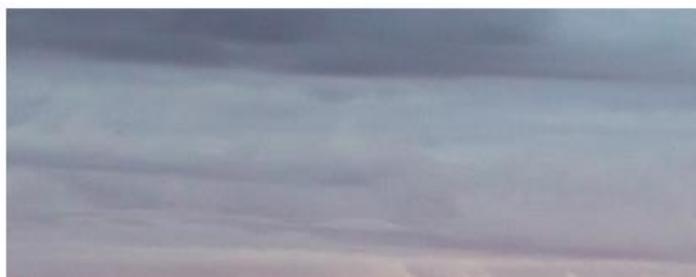


[Suomeksi](#) [In English](#) [По-русски](#)

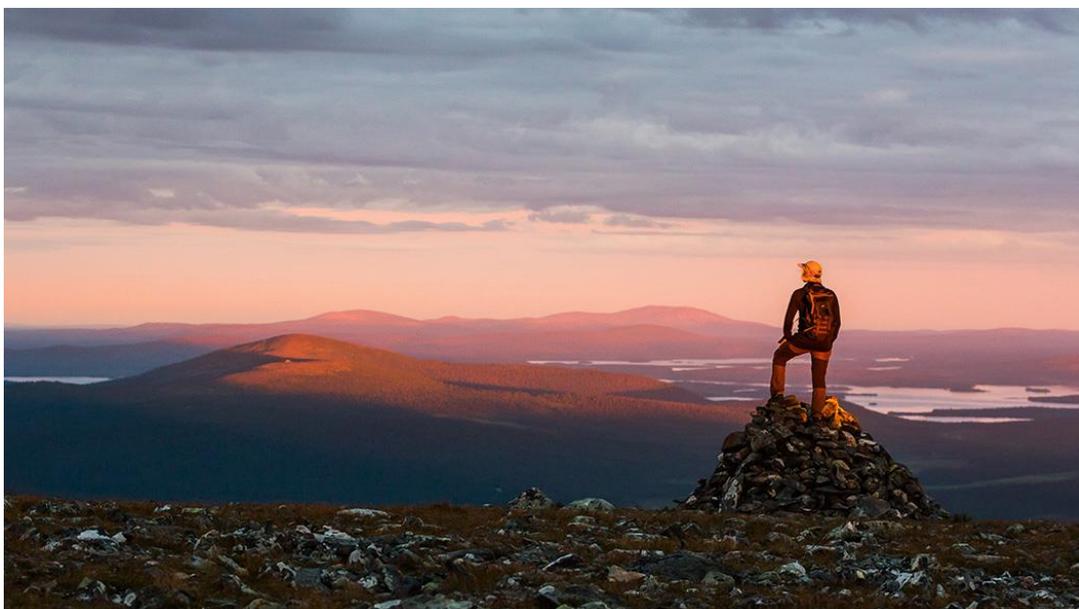
帕拉斯-禺拉斯山

[自然中心](#)[自然景观与徒步路线](#)[地图和交通方式](#)

帕拉斯-禺拉斯国家森林公园



帕拉斯-禺拉斯国家森林公园



呼吸世界上最清新的空气，伴您度过难忘的芬兰拉普兰之旅。芬兰帕拉斯-禺拉斯山国家公园位于北极圈以北200公里。山脉怀抱着森林田野形成了一道独特的自然景观，北部的湖泊更是青蓝见底，森林灌木挺直高大而又茂盛，绿草如茵，好似梦幻一般人间仙境。

帕拉斯-禺拉斯国家森林公园的主题鸟是雪鹀。



全年野外远足

国家公园及周围美丽的拉普兰村庄将带您探索北部纯净与自然，更是您感受拉普兰四季丰富多彩活动的最佳时机。

休闲活动

夏天，北极光和午夜阳光照耀着整个夜晚。[爬山游玩享受森林一日游](#)，林荫小路上有徒步和骑山地自行车等项目。品尝北部的各式各样的甜浆果，观赏清澈的小溪湖泊。也许会采摘到森林中野生蓝莓也会偶尔发现驯鹿的身影！国家森林公园的风景和大自然清新的空气令人们心情开阔。

冬季，白雪覆盖了山脉和森林，动植物进入休眠期。仰天长望的时候到啦，此时的北极光尤为壮观，除观光以外，在野外雪地行走，雪橇滑雪冲坡，有惊无险安全又刺激，冬季的北部自然之旅是一种非凡体验。

住宿与服务

本旅游区提供各种各样的住宿服务和不同价位住宿选择。国家森林公园旁边是芬兰最受欢迎的冬季运动和旅游中心例如：[禺拉斯 Ylläs \(yllas.fi\)](#)，[列维 Levi \(levi.fi\)](#) 小镇庄园：[摩尼奥 Muonio \(discovermuonio.fi\)](#)和 [哈特 Hetta \(tosilappi.fi\)](#)等。

住宿地点靠近一日游的游览地，您尽可轻松畅快与家人朋友外出游玩。

[户外好态度](#)

享受帕拉斯-禺拉斯山国家公园：

- 清淨的自然和世界上最纯净的空气
- 北方奇妙的光照现象：午夜阳光与北极光
- 美丽的山脉和森林景观
- 丰富多彩的轻松一日游活动项目
- 纯正的拉普兰风格优质服务体验

您的大自然旅行从自然中心开始



自然中心是一个有趣的景点项目，建议您在出发之前前去了解一下简单事项。自然中心将为您提供有关该地区自然特质以及远足信息与温馨提示。欢迎参观游客中心，您可以在观看展览中更深一步了解大自然，并获得户外徒步地图和纪念品等。帕拉斯-禺拉斯国家森林公园有三个自然中心。自然中心提供的各项服务是免费的，拉普兰山区自然中心与禺拉斯山自然中心 凯罗卡斯(Kellokas)并且保持将全年为广大游客提供服务。帕拉斯山脉自然中心暂时关闭。

禺拉斯自然中心 凯罗卡斯(Kellokas)

禺拉斯山自然中心凯罗卡斯向游客介绍该地区的自然景观和托尔讷河谷的文化(也称为 meänkulttuuri)起源地，以及国家公园南端的禺拉斯-阿克努斯山丘地区。



自然中心提供有关山村庄园和Väylän varsi（翻译为河边，指的是托尔讷河边上居民区）的当地文化与自然的展览，森林保养博物馆，极光和自然视频，画廊和各种文化活动。与自然中心相连的餐厅为您供应当地美食。

Meän elämää (我们的生活) 展览的语音指导

[https://soundcloud.com/user-165215450/sets/mean-elamaa-zh/s-](https://soundcloud.com/user-165215450/sets/mean-elamaa-zh/s-Pxki9?si=89e96169cf404d328561b0134f6543a5&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing)

[Pxki9?si=89e96169cf404d328561b0134f6543a5&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing](https://soundcloud.com/user-165215450/sets/mean-elamaa-zh/s-Pxki9?si=89e96169cf404d328561b0134f6543a5&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing)



02.0 拉普兰山丘

00 欢迎来到我们的生活展览 37

01 我们的生活 12

02.0 拉普兰山丘 5

02.1 八种季节 2

03 村庄 2

04 湖泊 2

05 湿地 3

Ulkoruokinnassa
Meän elämää (我们的生活) 展览的语音指导 (Yllästäunturin luontokeskus)
Privacy policy

帕拉斯山自然中心

帕拉斯山脉自然中心暂时关闭。远足将从游客中心院内出发，冬季将设有滑雪道，滑雪用具可直接入山。



Metsästä paljakalle (从森林到无草木的山峰)的语音导览

[https://soundcloud.com/user-165215450/sets/metsasta-paljakalle-zh/s-](https://soundcloud.com/user-165215450/sets/metsasta-paljakalle-zh/s-3Tm9C?si=4e8f4e35b9bd40caa5633399d850a77e&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing)

[3Tm9C?si=4e8f4e35b9bd40caa5633399d850a77e&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing](https://soundcloud.com/user-165215450/sets/metsasta-paljakalle-zh/s-3Tm9C?si=4e8f4e35b9bd40caa5633399d850a77e&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing)



00 欢迎您走进森林到拉普兰童山展览

01 北方火山

02 被覆盖的冰山

03 - 05 浮游生物

06 - 07 拉普兰大鸟

08 - 10 小巧而玲珑

11 顽强的地衣

Ulkoruokinnassa
Metsästä paljakalle (从森林到无草木的山峰)的语音导览 (Pallastunturin luontokeskus)
Privacy policy

拉普兰山区自然中心

拉普兰山区自然中心是帕拉斯-禺拉斯国家森林公园最北部的游客中心。访客可以参观有关游牧萨米人和8个季节的展览。此外，您还可以在帕比拉鸟类展览（Pappilan linnut-näyttely）上欣赏木雕鸟类。拉普兰山区自然中心举办活动项目中，也为远足旅行者提供信息咨询。

[Kahvila peura](http://kahvilapeura.fi) (kahvilapeura.fi) 与自然中心联合运营，提供由当地食材制成的美味食物。



Vuovjjuš - Kulkijat (旅行者)展览的语音导览

https://soundcloud.com/user-165215450/sets/vuovjjus-kulkijat-zh/s-Emi9d?si=ff04af39059446a69419e47d041fc69a&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing



0 欢迎来到沃尤斯 (Vuovjjuš) 旅行者的展览

SOUNDCLOUD



1:07

▶ 6



0 欢迎来到沃尤斯 (Vuovjjuš) 旅行者的展览

▶ 6



1 冰川的起源

▶ 2



2 移动即生活



3 拉普兰驯鹿放牧



4 萨米人的文化宗教信仰



5 最漫长最艰难的季节



6 边境的影响

▶ 1



Ulkoruokinnassa

Vuovjjuš - Kulkijat (旅行者)展览的语音导览 (Tunturi-Lapin luontokeskus)

[Privacy policy](#)

自然景观与徒步路线



温馨提示：

- 天气多变化，晴天下雨阴天或大雪都有可能出现。
- 冬季保温五件套 羽绒服、大棉靴、保暖手套、护耳帽、保暖裤！
- 寒冷气候电话电量消耗很快，为了保暖请将其放入大衣口袋里。
- 为了防止迷路，请在地图标示的指定范围内活动。全程地图不离身，遇到迷路走失等情况，请尽快寻求救援等各项帮助或找寻原路返回。
- 每人须备足食物和饮用水，穿衣首选保暖性能强的，包中常备不少于一件多余的保暖衣。
- 绝对杜绝乱扔垃圾，如遇到没有垃圾桶情况下，请将垃圾妥善保存，建议全程保持行李包内有垃圾存放袋，另外，坚决杜绝乱扔烟头的行为，防止火灾的出现与环境破坏污染！



筛选

徒步路线

雪鞋徒步

自然景观路线

最佳路线

适宜家庭孩子

中途休息站

美景

往返路线

单程路线



7 结果



雪鞋徒步 · ENONTEKIÖ
Jyppyrä 尤普拉雪鞋雪地步道

TOP 容易

↔ 1.8 公里 ▲ 90 米
⌚ 1:00 小时 ▼ 88 米

Metsähallitus



徒步路线 · ENONTEKIÖ
Jyppyränpolku (尤普拉小路) 短途路线

TOP 中等

↔ 1.8 公里 ▲ 90 米
⌚ 1:00 小时 ▼ 88 米

Metsähallitus



自然景观路线 · PALLAS-YLLÄSTUNTURI NATION...
Orava-avenue 松鼠大道无障碍通道

TOP 难

↔ 0.6 公里 ▲ 18 米
⌚ 0:30 小时 ▼ 7 米

Metsähallitus



雪鞋徒步 · PALLAS-YLLÄSTUNTURI NATIONAL P...
Varkaankuru (瓦尔考斯) 冬季徒步路线

TOP 容易

↔ 3.2 公里 ▲ 75 米
⌚ 2:00 小时 ▼ 74 米

Metsähallitus



徒步路线 · PALLAS-YLLÄSTUNTURI NATIONAL P...
Varkaankuru (瓦尔考斯) 山谷区的徒步路线

TOP 容易

↔ 3.5 公里 ▲ 86 米
⌚ 1:30 小时 ▼ 78 米

Metsähallitus



徒步路线 · PALLAS-YLLÄSTUNTURI NATIONAL P...
Vatikuru 瓦蒂库鲁山区环形路线

TOP 容易

↔ 3.1 公里 ▲ 97 米
⌚ 1:00 小时 ▼ 97 米

Metsähallitus



徒步路线 · PALLAS-YLLÄSTUNTURI NATIONAL P...
盖森基湖 (Kesänkijärvi) 路线

TOP 容易

↔ 5.6 公里 ▲ 54 米
⌚ 2:00 小时 ▼ 46 米

Metsähallitus

路线介绍

禺拉斯山游客中心凯罗卡斯 (Kellokas) 游客景点

站在凯罗卡斯自然中心(Kellokas)的游客观景台景色尽收眼底，您可以看到禺拉斯山 (Yllästunturi)，凯洛斯塔普利山 (Kellostapuli) 和凯斯纳山峰(Keskinen laki)这三座大山的顶端。山的高度在500米左右，山脉衬托着美丽的森林湿地景观。随着季节变化森林公园会呈现出不同的自然美丽景色，秋天的颜色尤为艳丽。在隐秘的森林里偶尔会有猫头鹰身影出现，运气好您会拍到它们飞翔的身影，中心也为您搭建了以猫头鹰主题为主的摄影木屋。

Varkaankuru (瓦尔考斯) 山谷区的徒步路线

Varkaankurunpolku徒步路线全长3, 4公里，您将途经到嶙峋的山谷，茂密而又神奇的森林公园。在这里每一棵松树都有这200岁以上高龄，你们将在不知不觉中彼此了解。

从凯罗卡斯 (Kellokas) 自然中心开始，您将会进入拉普兰最美丽的森林中。徒步到森林深处，此时您将聆听到小溪流淌的轻声细语。漫步在茁壮卵果蕨中和长满碧绿青苔的岩石中，享受宁静的森林时光。Varkaankurunpolku徒步路线将围绕着森林小山坡和茂密的树林草丛为背景，为您提供了独一无二的旅行体验。

孩子们也可以沿着锯齿状的木板乡间小路通过山谷。在小路的旁边会设有一个舒适的拉普兰风格的小屋和一个室外厕所。在小屋里休息一下可能是这次旅行的亮点。森林沿途路线不适于婴儿车的使用，我们建议您可以用婴儿旅行背带来帮助小朋友完成这次美妙旅程。

通常在拉普兰贫瘠的荒地上找不到树林，因此Varkaankuru山谷多样而郁郁葱葱的自然格外引人注目。经过最后一段 Varkaankuru神秘多样的山谷以后，展现您面前的将是一大片开阔而又茂盛的松树林，在夏末初秋之际这片森林里您将可以尽情享受森林中蓝莓的美味。

2023年的夏天，瓦尔考斯 (Varkaankuru) 路线将得到修复。在维修期间，您可以逆时针循环前往瓦尔考斯 (Varkaankuru) 帐篷。这条路从禺拉斯山脉 (Yllästunturi) 的方向开始，半公里后转向瓦尔考斯 (Varkaankuru) 帐篷。路径的长度约为 2 公里。沿途生长着一片古老的松树林。在帐篷前，一片美丽的风景出现在眼前，树木变成了圆叶桦树。小路附近有一条潺潺的溪流它们流向瓦尔考斯 (Varkaankuru) 池塘。您可以返回相同的路线，或者您可以从方向继续前往凯洛斯塔普利山 (Kellostapuli) 和 Keskienseläki 山周围的较长小径。

为了保护Varkaankuru独有的林区植物生长及动物繁殖规律，从5月1日至11月31日 禁止在标记路线外行走。

Varkaankuru（瓦尔考斯）冬季徒步路线

Varkaankuru冬季徒步路线的全长是3.2公里，冬季需要在雪道上使用雪鞋后您会穿越白雪皑皑的森林到达耶拉最美丽的山峰。山地景观已经从游客中心的后院开放了。

请遵循路线标记和大云杉树的路径标示。即便被积雪覆盖了一切，森林中的生活仍然很活跃。您是否能分清兔子与松鼠在雪地里行走的足迹呢？

Varkaankuru为您展现的最后一个景点是带您进入Varkaankuru的瓦尔考斯河（Varkaanoja）返程途中您将从一座桥穿过。这时您会发现一个户外传统的火塘，您可以三五成群独自点起篝火享受原始的取暖方式，但要注意的是在您离开时，请按照正规方法关闭火炉并带走产生的垃圾。

从瓦尔考斯（Varkaankuru）帐篷出发，您可以沿着雪鞋小径继续前往位于山脚下的Jokerikuppila咖啡厅，该山在季节开放。您可以采取同样的路线返回瓦尔考斯（Varkaankuru）。

从帐篷往返自然中心，一路上您将欣赏北极之光或是初春阳光感受黄昏或黎明。在黑暗中，仰望天空，您会发现有一个火狐狸的尾巴在夜空中闪闪发亮。

盖森基湖（Kesänkijärvi）路线

在崎岖的丘陵中远足，向北噪鸦小鸟打个招呼。在湖边享受火塘边气氛的旅行路线，途经壮丽的山脉景观，此活动老少皆宜。

准备充足的食物放在背包中，然后前往盖森基湖（Kesänkijärvi）火塘屋子。在这条简单的远足路线上，四周是崎岖不平的山路风景秀丽，您除了可以欣赏到曲曲弯弯丘陵之外，还可以看到真正的拉普兰森林湿地。这些都是令人叹为观止的景点。

精美绝伦的盖森基山（Kesänkitunturi）和凯洛斯塔普利山（Kellostapuli）绝对令人赞叹不已。在Kesänkijärvi湖（盖森基湖），您值得准备一台照相或摄像机，帮助您更好捕捉山连着山，景色在湖面上的反射倒影自然景观现象。

位于路线中心湖泊被原始森林溪流和泉水包围。路线信息板给您提供更多关于神秘泰加林的信息与知识。

本次路线的第一段设有无障碍通道前往火塘木屋，到达火塘木屋之后建议细心的您观察下当地自然环境，你会在不经意间发现一种叫北噪鸦小鸟的鸟类时常会在天空中飞过。

火塘木屋之后，这条路线继续前行，经过一条铁篦子桥进入森林，然后沿着Hormistonjänkä木板路回到盖森基湖（Kesänkijärvi）停车区的起点。木板路容易走，但不一定适合推着婴儿车因为木板路偏窄。在宽阔的森林湿地公园您可以享受的这里的芬芳气味，尤其在秋天，可以欣赏到丰富的色彩。也许您还会在木板路旁找到一片茂盛的橙色云莓。

Orava-avenue松鼠大道无障碍通道

顺着轻松而宽阔的步行道往前行，即可到达帕拉斯小木屋（Pallaskota）。沿途河岸有松鼠雕像，和帕拉斯山（Pallastunturi）与其它环绕远山之美景。

Orava Avenue（松鼠大道）的出发点在帕拉斯山自然中心往南大约300米处。Orava-Avenue(松鼠大道)步行您会到达帕拉斯小木屋。那里有一座公共的和一座可供私人租赁的拉普兰小屋，适用于篝火活动。如需就餐你除了要自带食物以外还需要带上炊具餐具和卫生纸，以及方便短途的必需品。

拉普兰小屋的近设有一座无障碍厕所。从Orava-Avenue(松鼠大道)至帕拉可罗环型路线（Palkaskeron kierros）大概需要六公里左右的路程。

Orava Avenue(松鼠大道)就是一个艺术作品，鼓励客人去户外徒步参观。艺作品中出现七个松鼠坐在木桩上的铜像，大概描绘世界七大类宗教和世界的统一体现。

该作品介绍了基督教，犹太教，伊斯兰教与伊斯兰教的苏菲派，佛教，万物有灵的宗教，印度教。

这条路每个位置都有路标，并铺有宽敞的土路，路线畅通无阻，您可以随意来回走动，整个路线全长约6公里。

Vatikuru瓦蒂库鲁山区环形路线

直线长达3公里的瓦蒂库鲁（Vatikuru）自然徒步路线，出发地点为帕拉斯山（Pallastunturi）自然中心，沿着瓦蒂库鲁（Vatikuru）周围环绕而行，该地主要讲述介绍拉普兰山区的生活状态和文化背景。圆形路线使您可以安全地使用婴儿车推行，一路上风景优美，路线有起有伏。该路线会经过古老的传统驯鹿小屋，您可以在小屋的楼梯上坐下来欣赏风景。（驯鹿小屋里面的驯鹿群已转走房屋也已关闭）坐在小屋楼梯上，也能看到旧帕拉斯酒店的遗址。

路线的起点与Hetta-Pallas远足径是同一出发点。尽管路况比较曲折但在互相协助下行走无障碍，沿着自然步行道一路不设有篝火现场。最近的篝火现场位于 Orava Avenue（松鼠大道）尽头的游客中心以南1公里处的帕拉斯小木屋（Pallaskota）。请顺时针按标记指示路线行走。

Jyppyränpolku（尤普拉小路）短途路线

国家森林公园中通往摄影山风景区的最短路线。这里也是欣赏神奇的午夜阳光的好地方。

从拉普兰自然中心出发1.8公里，地质为小石子路，沿着树林的路线您将抵达Jyppyrävaara（尤普拉山峰）。在不到一公里的距离内，您将领略到壮观的旷野风光。这条路全程为石子路而且会伴有很短一段陡峭路段，不适合婴儿车。

在尤普拉小木屋，您可以眺望到欧纳斯山（Ounasjärvi）和布哈格洛(Pyhäkero)，此刻您在手里握着拉普兰木制水杯kuksa品着茶，呼吸世界上最干净的空气。旷野俯瞰着Hetta教堂和村庄。天气晴朗时，您甚至可以看到芬兰西北部的大山和哈尔蒂山(Halti)。

在夏日深夜里太阳依然在地平线上漂浮，并且将近在两个月太阳都不会下山。停下你匆忙的脚步，忘记时间的重要。在寂静的拉普兰大山的怀抱中静坐冥想。

Jyppyrä 尤普拉雪鞋雪地步道

观赏森林的色彩柔和的黎明曙光和冬夜里美丽星空。您可以从码头顶部的各个角度欣赏北极的冬天。

尤普拉（Jyppyrä）长约1.8公里的冬季步行道，带您从拉普兰自然中心进入一片大雪压雪松挺且直的自然景观。据测试拉普兰北方的树在积雪承重最高可达3000公斤。环顾四周被大雪覆盖的森林，此时的森林格外宁静，空气非常新鲜。

拉普兰地区冬季时早上太阳不会升起，但是北部的天空是浅蓝色和红色的水彩色调很美。您可以爬到小山丘，或山顶迎接观看第一缕曙光的到来。每当夜晚来临，北极光的绿色光芒可以在天空中照耀，无尽的星空在人们的头顶上方闪耀。春天，大自然万物复苏国家森林公园北部向游客扩大开放。

经过一段短暂而陡峭的攀登您将到达尤普拉山峰(Jyppyrävaara)的顶部后面一所小木屋升起篝火烤火取暖休息，木屋外的伴随着风雪之声，这将是大自然为您演奏的最美音符。

[温馨提示: 您在国家公园游客中心和联合企业家协会可以租到雪鞋 \(nationalparks.fi/pallas-yllastunturi\)](http://nationalparks.fi/pallas-yllastunturi)

Peurapolku 鹿径

Jyppyrä(尤普拉)的鹿径旁边建立了很多壮观的鹿的墓地。步行道的告示牌向我们介绍我们祖先猎鹿和曾经存在，但现在已经灭绝的鹿群鹿种。

鹿径长约两公里左右，夏季可以穿常用的鞋类远足。冬季，鹿坟墓被雪掩藏，但越野滑雪时可以看到驯鹿群栖息饮食之地。当您跟随木质围成的栅栏，看到有鹿的足迹时，说明您所在的是正确道路。但是这些栅栏与鹿雕像和捕鹿有何关系呢？这个问题只有您行走在鹿径上才能找到答案。

鹿葬受到《古物法》的保护。地衣成长地域容易受到破坏和损害，这就是为什么要跟随标志路线行走。

[户外好态度](#)

地图与交通方式

从不同的城市都可以进入帕拉斯-禺拉斯国家森林公园。临近公园最近的机场在罗瓦涅米和基屈拉市 (Kittilä) 机场可通往国家公园·阿卡斯隆波罗 (Äkäslompolo), 禺拉斯湖(Ylläsjärvi)和 列维(Levi)。从罗瓦涅米 (Rovaniemi) 到列维 (Levi) 和 哈特 (Hetta) , 交通便利。



从赫尔辛基 (Helsinki) 启程：

从赫尔辛基前往罗瓦涅米和基蒂莱有飞行航班。您也可以乘坐夜间长途列车从赫尔辛基前往罗瓦涅米或科拉里。

从罗瓦涅米 (Rovaniemi) 启程：

从罗瓦涅米 (Rovaniemi) 开始到基屈拉市 (Kittilä), 列维 (Levi), 摩尼奥(Muonio)和 哈特(Hetta)都有巴士服务。驾车从罗瓦涅米 (Rovaniemi) 到禺拉斯 (Ylläs) 和列维 (Levi) 大约两个小时, 到摩尼奥 (Muonio)三个小时, 到 哈特 (Hetta) 四个小时。

从基蒂莱 (Kittilä) 启程：

从基蒂莱 (Kittilä) 出发, 有前往 禺拉斯湖(Ylläsjärvi)和阿卡斯隆波洛 (Äkäslompolo)的机场巴士, 行驶时间约为一小时。从基蒂莱 (Kittilä) 出发, 乘出租车15分钟即可到达 里维 (Levi)。

从科拉里 (Kolari) 启程：

从Kolari出发, 前往禺拉斯 (Ylläs) 景区的禺拉斯湖(Ylläsjärvi)和阿卡斯隆波洛 (Äkäslompolo)村庄的火车每趟都配有巴士接送服务, 全程大约需要45分钟。

