

# MONTE NEGRO

WILD BEAUTY DESTINATION MAGAZINE

黑山 野性之美

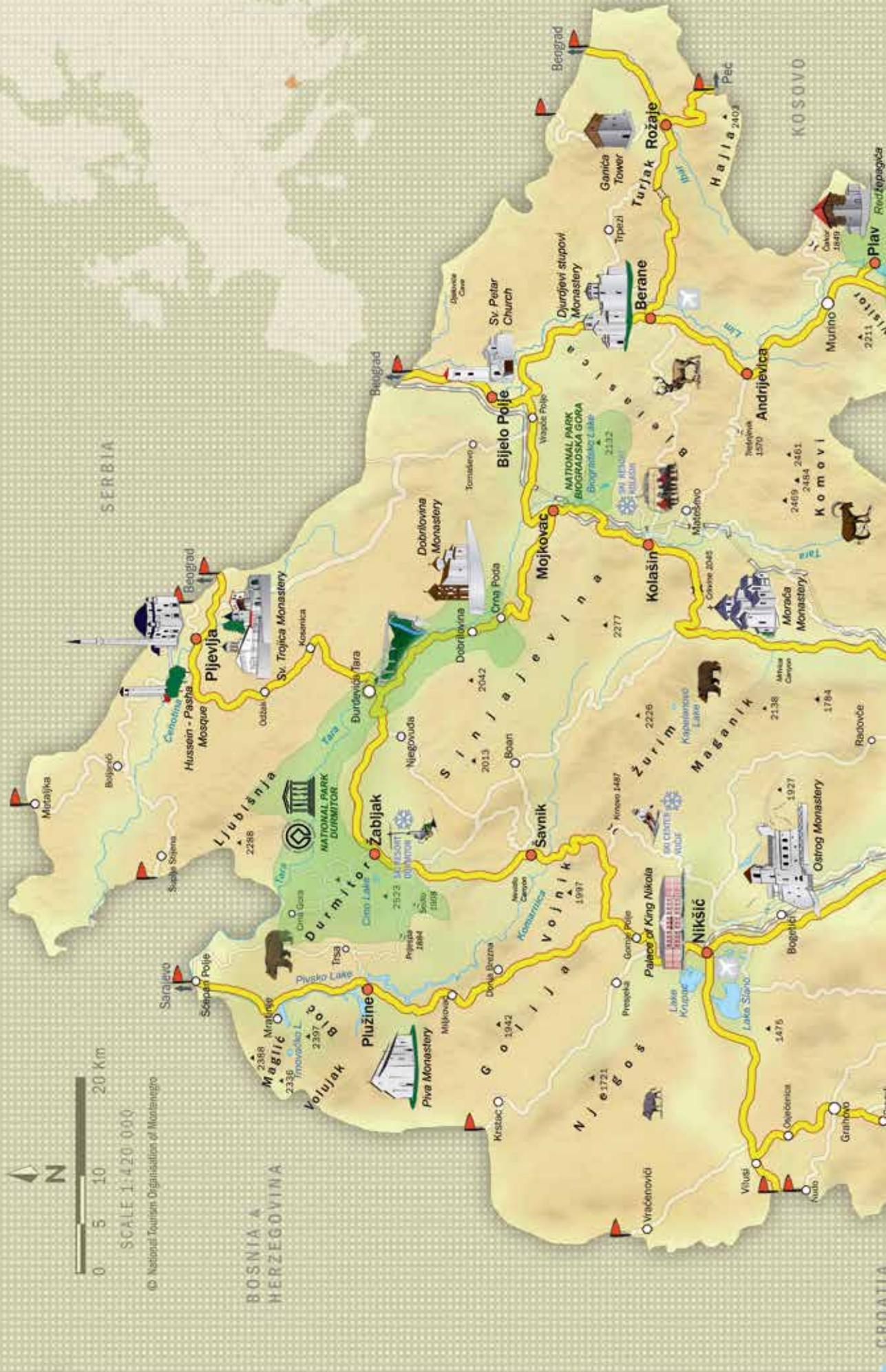


MONTE  
NEGRO

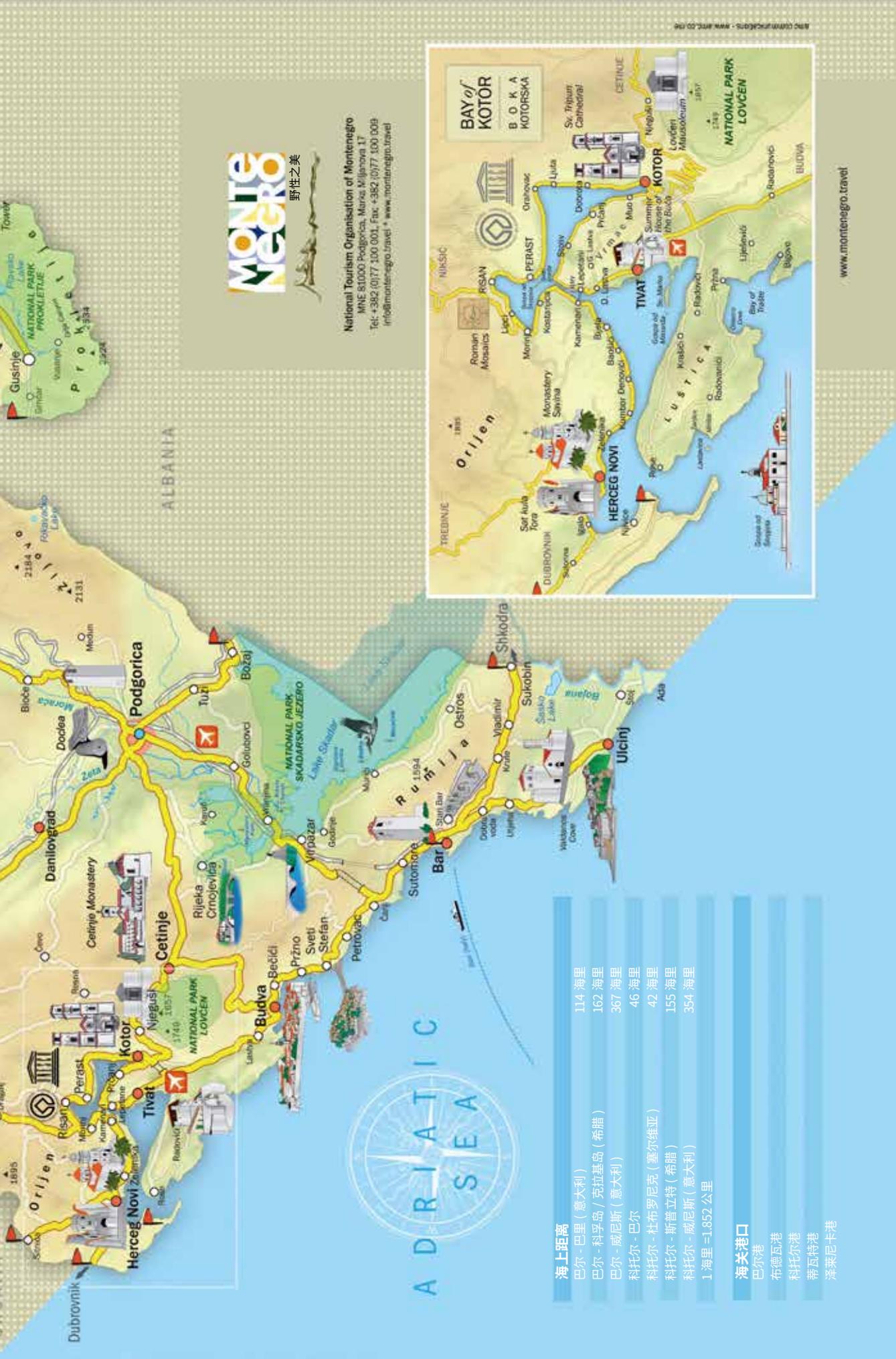
野性之美

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

# MONTENEGRO

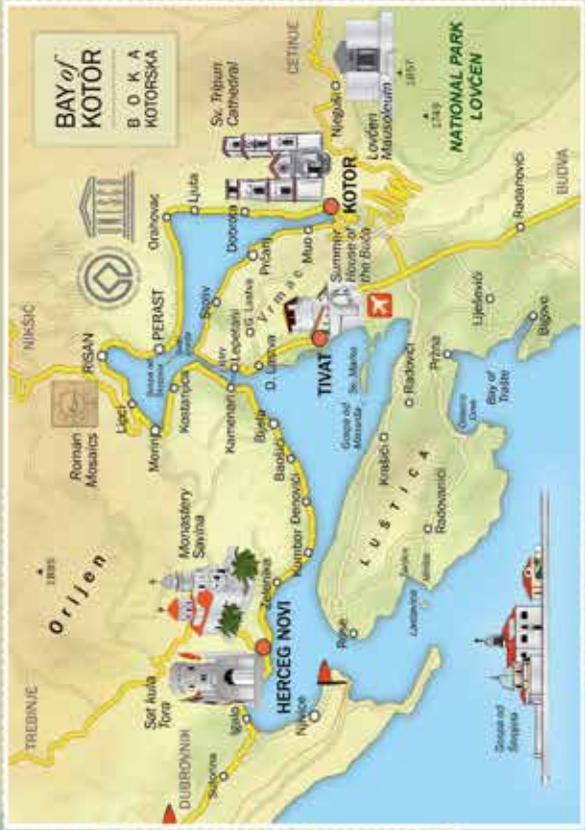


© National Tourism Organisation of Montenegro



**MONTE NEGRO**  
野性之美

National Tourism Organisation of Montenegro  
MNE 81000 Podgorica, Matice Milosavljevića 17  
Tel: +382 (0)77 100 001 Fax: +382 (0)77 100 009  
info@montenegro.travel • www.montenegro.travel



- 海上距离**
- 巴尔 - 巴里 (意大利) 114 海里
  - 巴尔 - 科孚岛 / 克拉基岛 (希腊) 162 海里
  - 巴尔 - 威尼斯 (意大利) 367 海里
  - 科托尔 - 巴尔 46 海里
  - 科托尔 - 杜布罗尼克 (塞尔维亚) 42 海里
  - 科托尔 - 斯普利特 (希腊) 155 海里
  - 科托尔 - 威尼斯 (意大利) 354 海里
  - 1 海里 = 1.852 公里

- 海关港口**
- 巴尔港
  - 布德瓦港
  - 科托尔港
  - 蒂瓦特港
  - 泽莱尼卡港

# MONTENEGRO TOURIST MAP 黑山地图

www.montenegro.travel

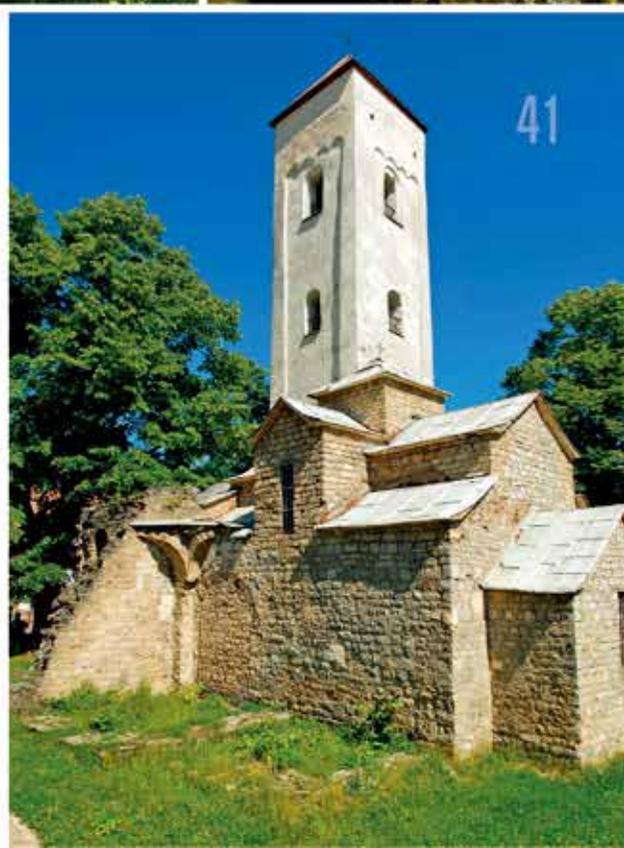
# 目录 CONTENTS

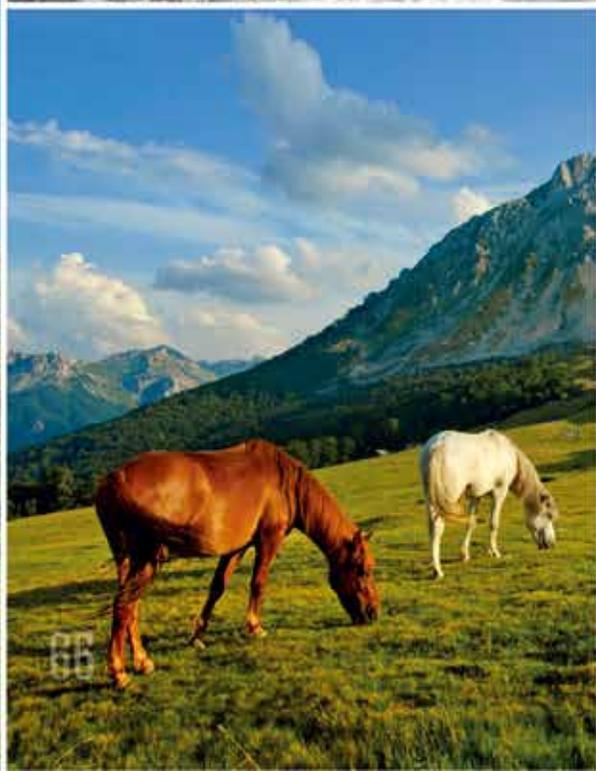
黑山野性之美



## 简介 黑山地图

- 06 THE BAY OF KOTOR 科托尔峡湾**  
科托尔峡湾, 科托尔 (Kotor)、新赫尔采格 (Herceg Novi), 蒂瓦特 (Tivat)
- 14 THE BEACH AND NIGHT LIFE RIVIERA 沙滩与海边夜生活**  
布德瓦 (Budva)、圣斯特凡岛 (Sveti Stefan)、佩特洛瓦茨 (Petrovac)
- 20 TWO COASTS 双岸之地**  
巴尔 (Bar) 的里维埃拉
- 22 THE SUNNY SIDE OF THE WORLD 世界阳光之都**  
乌尔齐尼 (Ulcinj) 的里维埃拉
- 25 VILLAGES AND RURAL LIFE 乡村与田园生活**  
里姆雅尼 (Limljani), 上拉斯特瓦村 (Gornja Lastva)





MONTENEGRO



封面  
**PERAST ISLANDS**  
佩拉斯特岛  
圣乔治岛和圣母岩岛，  
佩拉斯特岛

摄影  
Radoje Jovanovic

## 28 THE OLD ROYAL CAPITAL AND THE CAPITAL CITY 旧皇都与首都

采蒂涅 (Cetinje), 波德戈里察 (Podgorica)

## 34 NATIONAL PARKS 国家公园

洛夫琴山 (Lovcen), 杜米托尔山 (Durmitor), 斯库台湖 (Lake Skadar), 拜尔戈拉德斯卡山 (Biogradska gora), 普罗克勒迪耶 (Prokletije)

## 41 OFF THE BEATEN TRACK 游踪鲜至之地

达尼洛夫格勒 (Danilovgrad), 尼科希奇 (Niksic), 普卢日内 (Pluzine), 萨维尼克 (Savnik), 扎布利亚克 (Zabljak), 普列夫利亚 (Pljevlja), 科拉欣 (Kolasin), 莫伊科瓦茨 (Mojkovac), 比耶洛波列 (Bijelo Polje), 罗扎耶 (Rozaje), 贝拉内 (Berane), 佩特尼察 (Petnjica), 安德里耶维察 (Andrijevisa), 普拉夫 (Plav), 古西涅 (Gusinje)

## 46 WINE & DINE 美酒与美食

袖珍国的三道菜  
葡萄酒之乡

## 50 ART & CULTURE 艺术与文化

黑山的伟大艺术

## 54 CULTURE & HERITAGE 文化与遗产

黑山的三大文化: 奥斯卓修道院、采蒂涅修道院、圣特里芬大教堂、莫拉察修道院、侯赛因帕夏清真寺、佩拉斯特 (Perast)

## 58 ACTIVE HOLIDAYS 动感假日

徒步旅行、漂流、骑行、风筝冲浪、划船、跳水、溪降...

## 66 72 HOURS IN MONTENEGRO 黑山72小时之旅

周末旅行

## 72 EVENTS CALENDAR 活动日历

最受欢迎的活动

## 76 WILD BEAUTY DIRECTORY Wild Beauty 名录

主要联系方式

## 78 HOW TO REACH US 如何到达黑山

飞行、自驾、乘坐巴士、轮船或火车

THE BAY OF KOTOR 科托尔峡湾

# The Serenity and Azure of Europe's Southernmost Fjord

## 欧洲最南端的蔚蓝峡湾



TIVAT  
蒂瓦特



PORTO  
MONTENEGRO  
黑山港



HERCEG  
NOVI  
新赫尔采格

清晨时分,当邮轮驶入科托尔峡湾时,奥连(Orjen)山脉和洛夫琴高崖映入游客的眼帘,风景美不胜收。看到奇特的岛屿分布在清澈的海上,注意到佩拉斯特和多布罗塔(Dobrota)宫殿的石墙和颜色奇异的地中海植物,游客们会情不自禁地发出赞美之词。面对壮丽的自然景观,刹那间我们觉得自己如此渺小无助。科托尔峡湾是地中海沿岸

唯一的峡湾。凭借着独特的自然景观和历史价值,科托尔——莱沙湾(Risan Bay)已被纳入联合国教科文组织的世界遗产名录。

像一串珍珠项链,许多城镇和村庄坐落于峡湾沿岸,其中最大的是新赫尔采格、蒂瓦特和科托尔。九个岛屿点缀着大海,像一面镜子衬托出岩石峭壁的美丽。



lonely planet  
**BEST IN TRAVEL 2016**  
TOP 10 CITY  
KOTOR



# KOTOR 科托尔

# 科

托尔、科托尔——莱沙湾是峡湾最生动的一部分。科托尔、莱沙、佩拉斯特、波察伊 (Prcanj)、斯托里夫 (Stoliv)、莫里尼 (Morinj)、奥拉霍瓦茨 (Orahovac) 以及许多未经破坏的小村庄都坐落于这条富于变化的海岸线上。

## 科托尔老城

在科托尔峡湾的终点，有一座被洛夫琴山、弗马茨 (Vrmac) 山国家公园和大海包围的小城，它就是科托尔。老城位于陡峭的圣乔瓦尼 (San Giovanni) 山之下，山顶有座 16 世纪的堡垒，老城是地中海沿岸中世纪古城原貌保存得最完整的城市定居点之一。长 5 公里、高 20 米、

宽 10 米的老城墙环绕着古城，是欧洲最为完整的“长城”。博物馆、教堂、一座大教堂、宫殿、石头街道、广场以及精雕细琢的台阶和城门，仿佛带你走进一个童话世界。你几乎可以期待敞开的绿色百叶窗后面站着一位睡美人，正欣赏着波光粼粼的大海。



## 科托尔不容错过的景点



### St Tryphon's Cathedral 圣特里芬大教堂

科托尔老城最著名的历史遗迹。大教堂修建于12世纪，坐落在9世纪教堂的遗址上，以纪念并献给科托尔的守护神圣特里芬。它是亚得里亚海东海岸现存最古老的大教堂。



### The Fort of San Giovanni 圣乔瓦尼堡垒

堡垒位于山上的古城墙上，海拔最高点为280米。沿着一条弯曲的小路攀爬即可到达。这条路十分难爬，但登顶之后的美景会让你不虚此行。



### The Church of St Luke 圣卢克教堂

这座教堂是科托尔城现存的五座古罗马风格建筑之一。教堂留存有一些壁画，还有一座12世纪晚期科托尔峡湾画派创作的圣障。

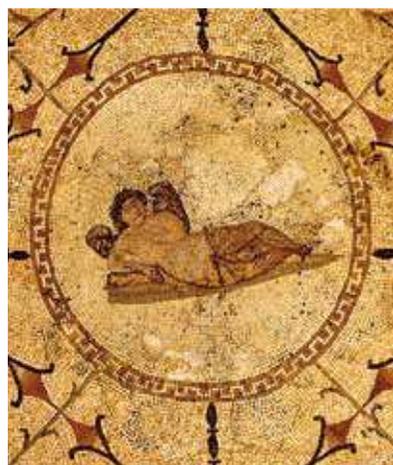


## Perast 佩拉斯特

巴洛克风格的佩拉斯特可能是科托尔峡湾最美丽的小镇。从17世纪末到18世纪初，这座以狭窄街道和精美宫殿为主的小城曾拥有一支200多艘船的峡湾船队。巴洛克艺术通过贸易传入这里，当地著名画家特里波·科科里亚 (Tripo Kokolja) 就

是最杰出的代表。

正对佩拉斯特的海平面上有两座岛屿。一座是天然岛屿——圣乔治岛，岛上有一个建于9世纪的本笃会修道院。另一座是人工岛——圣母岩岛，它是由堆置岩石和沉没废旧船只形成的。■



■ 古罗马壁画，睡神修普诺斯，公元2世纪

## Risan 莱沙

莱沙是地中海地区最古老的城镇之一。在女王图塔统治期间（公元前4世纪），这里是伊利里亚王国的首都。位于莱沙附近的里普西 (Lipci)，发掘出了有日出、猎鹿、扬帆的帆船等图像的洞穴壁画。这些壁画历史可以追溯到青铜时代，是巴尔干史前艺术最完整的代表作品。莱沙另一处极有艺术价值的是古罗马壁画，描绘了睡神修普诺斯的形象，这些壁画是在一座公元2世纪的古罗马城市别墅的废墟里发现的。



## 科托尔峡湾，作家眼里的峡湾

“…我们来到科托尔峡湾，看着这个曲曲折折的天然港湾就如同在检阅自己的人生，它如挪威峡湾那样改造了本来平凡的风光，也像芭蕾舞步一般对步行姿态给予了提升。”

——英国·爱尔兰作家丽贝卡·韦斯特  
(1892-1983)

“科托尔峡湾是无数无法被人窃夺的珍珠，如此巨大耀眼，无法带走。”

——英国诗人乔治·戈登·拜伦  
(1788-1824)



## 伊沃·维津 (Ivo Vizin) 环游世界的科托尔峡湾人

早在 19 世纪，科托尔峡湾就因为其诸多勇敢的航海家而闻名于世。最著名的是 1806 年出生于波察伊的船长伊沃·维津。维津驾驶的船叫“辉煌号”，他是第一个完成环球航行的南

部斯拉夫人。在麦哲伦完成环球航行后，他是那个时代第六个完成如此壮举的专业航海家。在完成探险之后，维津回到了家乡波察伊，直至 1868 年逝世。



www.tivat.travel



# TIVAT 蒂瓦特

通过维吉 (Verige) 海峡，蒂瓦特湾和莱沙湾、科托尔相连，它是科托尔峡湾区域所有内湾里最大的一个。这里因索利拉 (Solila: 盐池) 和一些沿海及内陆的小居住区出名，比如，名叫 Miholjska prevlaka 或 Ostrvo cvijeca 的鲜花岛，圣马可岛 (St. Marco) and 慈恩圣母岛 (Our Lady of Grace) 而出名。索利拉由沼泽状的海床和稀疏的动植物群组成，这里曾是古罗马人、威尼斯人、土耳其人使用的盐田。如今，它已经成为自然保护区，是蒂瓦特引以为傲的、珍贵的自然遗产。作为侏儒鸬鹚和火烈鸟的栖息地，足以吸引你满怀激情奋地来次行摄和观鸟之旅。

坐落于巴洛克风格的科托尔与中世纪风格的新赫尔采格之间的蒂瓦特，一直都是统治者、贵族和诗人的避暑胜地。来自科托尔的贵族家庭布察 (Buca) 的夏季宫殿的高塔至今仍是蒂瓦特的象征。■



■ 科托尔峡湾海军

## 城市公园

蒂瓦特城市公园是黑山最大的景观公园。这里有一项持续数世纪的传统，每位出自蒂瓦特的航海家都会在他们的漫长旅途中带回一棵树，并种在这个公园里。

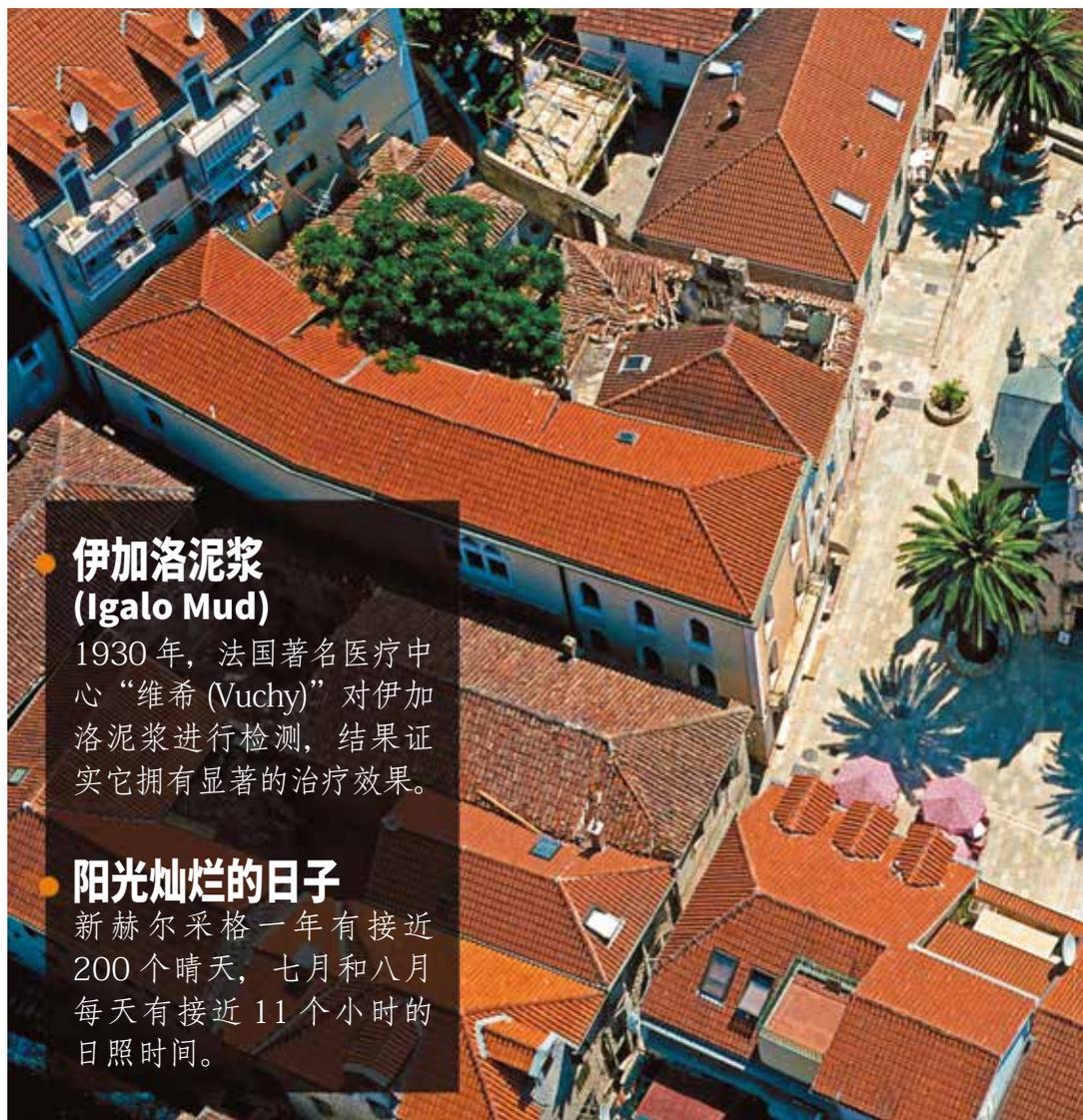
# TIVAT 蒂瓦特



## Porto Montenegro 黑山港

地中海首屈一指的豪华游艇母港已经完全改变这个曾经寂静的小镇。豪华住宅、酒店和商业设施与游艇和帆船完全配套，建筑风格也完美地融入当地的自然风光。五星级的丽晶酒店是这一地区的标志性建筑，体现了蒂瓦特现代和精致的一面。

[www.portomontenegro.com](http://www.portomontenegro.com)



### 伊加洛泥浆 (Igalo Mud)

1930年，法国著名医疗中心“维希 (Vichy)”对伊加洛泥浆进行检测，结果证实它拥有显著的治疗效果。

### 阳光灿烂的日子

新赫尔采格一年有接近200个晴天，七月和八月每天有接近11个小时的日照时间。

## HERCEG NOVI 新赫尔采格

# 尼

维采 (Njivice) 山脊、卢斯蒂卡 (Lustica) 半岛和奥连山脉将新赫尔采格与宽广的大海隔开。新赫尔采格海岸线长达15公里，坐拥一批高品质的小众旅游目的地，比如伊加洛，梅尔耶内 (Meljine)，泽莱尼卡 (Zelenika)，库姆博 (Kumbor)，巴奥希西 (Baosici)，蒂耶诺韦西 (Djenovici)，比耶拉 (Bijela)，卢斯蒂卡等等。

诺贝尔奖获得者、著名作家伊沃·安德里奇 (Ivo Andric) 将自己的临时居住地新赫尔采格称为“一座满眼植被、阶梯和阳光的永恒之城。”1382年，波斯尼亚国王特尔特科·科特霍曼尼茨一世 (Tvrtko I Kotromanic) 下令修建这座要塞，它现

在的名字来自15世纪的统治者赫尔采格·斯捷潘 (Herceg Stjepan)。1902年，来自布达佩斯的匈牙利贵族安塔尔·马扎尔 (Antal Magyar) 博士在泽莱尼卡开设了“绿色海滩公寓”，这是黑山现代酒店业开启的标志。由于名声远扬的伊加洛天然矿泉水和有疗效显著的泥浆，早在1929年，新赫尔采格市就被公认为“海滨游泳胜地和保健旅游中心”。新赫尔采格以蜿蜒曲折的街道和金合欢树著称，在明亮的黄色花朵映衬之下，一年一度的“金合欢狂欢节”庆祝活动如期上演。这里还举办各类顶尖的文化和音乐节，比如新赫尔采格冬季沙龙 - 阳光台阶音乐节 (Suncane skale) 和电影节。



- 老城区
- 玛慕拉 (Mamula) 岛
- 旧火车站
- 圣米夏埃尔·阿尔汉格爾教堂
- 萨维娜修道院
- 城市酒馆

## » 新赫尔采格不容错过的景点



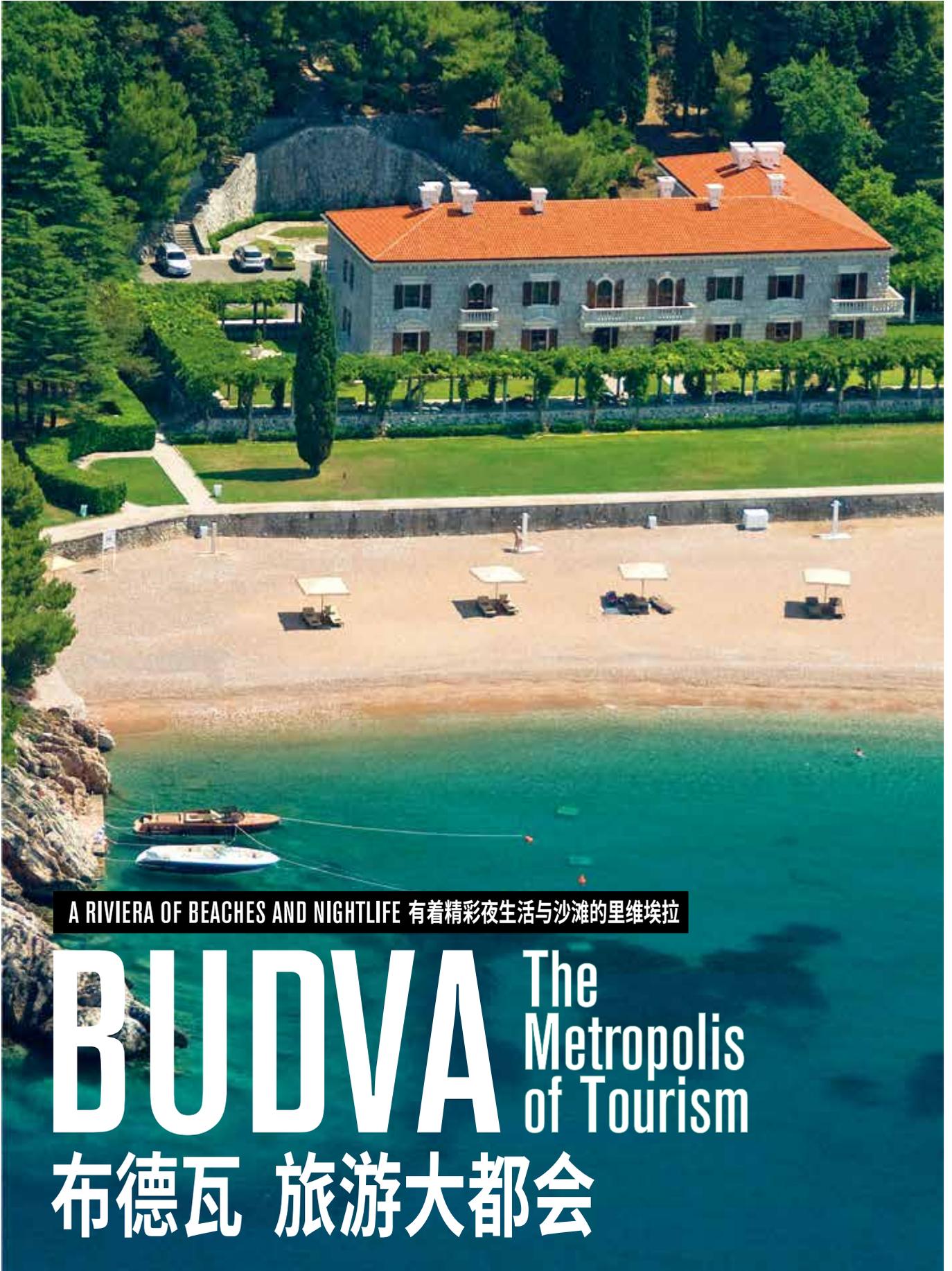
### The Old Town 老城区

这片独特的建筑群位于现在城市的核心区域。坎利塔 (the Kanli Tower) 曾是 16 世纪的一座土耳其监狱，如今已经变成亚得里亚海沿岸最美丽的夏季剧院之一。



### The Blue Cave 蓝洞

蓝洞离新赫尔采格约 6 海里。正如其名，由于太阳光从其表面反射，洞穴在晴天会呈现出非同寻常的蓝色，十分迷人。



A RIVIERA OF BEACHES AND NIGHTLIFE 有着精彩夜生活与沙滩的里维埃拉

# BUDVA The Metropolis of Tourism

## 布德瓦 旅游大都会



“布德瓦的夏季，是光彩夺目、壮观奢华的，有吸引众多明星的无与伦比的豪华酒店，有举办海岸舞蹈节 (the Sea Dance Festival) 的海滩，滚石乐队也在这里开过音乐会…”

- 圣斯蒂凡岛
- 老城布德瓦

如果你选了黑山作为目的地，那么毫无疑问你会来到布德瓦。这是一个在历史、文化、艺术和旅游领域都具有重要意义的小城，让人一见钟情。

选择如何在布德瓦游玩并不重要，无论你是沉迷于美丽的沙滩或内陆地区宁静的村庄，还是花一天时间流连在祥和宁静的帕斯特洛韦西 (Pastrovici) 修道院或坐船出海去探索隐秘的洞穴，又或是在欧洲最负盛名的迪斯科舞厅，或者在爬满葡萄枝的鱼餐厅露台上度过一晚——因为一旦你进入布德瓦这个“魔法世界”，你所需要做的就是随心所欲地享受一切。

夏季的布德瓦是一个奢华、光彩照人的目的地。名人派对、举办海岸舞蹈节的海滩、滚石乐队、蓝尼·克罗维兹、麦当娜等明星的演唱会、F1 摩托艇锦标赛、卡沃利和维维安·韦

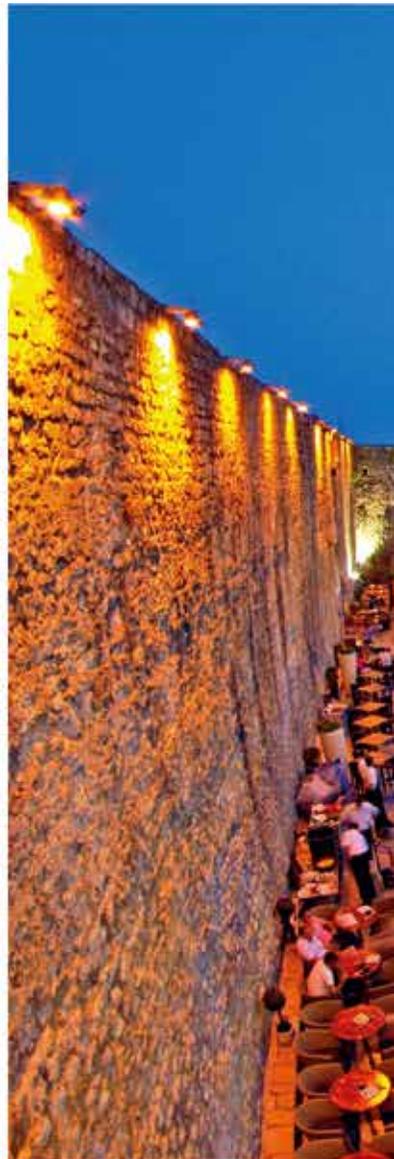
斯特伍德时装秀、交响乐团系列音乐会、剧院演出等一系列活动轮番上阵。这就是布德瓦，魅力十足。

布德瓦的冬天是不同的。它会从时尚的大都市变成安静的海边小镇，它略带神秘的气氛会勾起游客一探究竟的兴趣，对那些喜欢宁静的游客是一种享受。清晨站在阳台上边喝咖啡边俯瞰大海，躺在舒适的躺椅上品尝葡萄酒，漫步在不再熙熙攘攘的古城里，参观博物馆、画廊、城镇堡垒等旅游景点，都是不错的选择。

被中世纪城墙环绕的**布德瓦老城**有特色的堡垒、高塔和城门，可以说整个老城就是座独一无二的建筑和市镇，狭窄的街道、小广场、咖啡馆、精品店、餐厅、画廊等都能在这里找到。多亏了音乐会、演出和展览等活动，老城区在夏天的几个月里成了“剧院之城”。这同样是一个节日的名字，自 1987 年以来，该节日为这个古老的地方增添了与众不同的魅力。



19 世纪的海角圣玛利亚教堂、圣约翰教堂、圣三一教堂、圣萨瓦教堂、早期基督教巴西利卡的废墟，罗马柱，拥有考古和人类学藏品的城市博物馆，现代画廊，史蒂耶潘·米特罗夫·琉比察 (S.M. Ljubisa) 纪念堂等建筑都是文化、艺术、历史爱好者的乐享之地。



## BUDVA RIVIERA 布德瓦里维埃拉的 NIGHT LIFE 夜生活



布德瓦的清晨有着无法抗拒的清幽。大海仍是平静的，海水是清凉的，诱使你从享受它的魅力开始新的一天。白天天气很热，生活节奏明快，肾上腺素开始飙升，温度达到顶峰。傍晚则令人放松。在品尝美食与美酒之后，昏昏欲睡的人们会出来散散步，然后舒服地休息一会。夜幕降临后，现场音乐和音乐会、拥挤的咖啡馆、老城区狭窄的街道上拥堵的人群让布德瓦变成一个热闹的娱乐中心。在这样一个夜晚，你会感到兴奋，渴望结交新朋友、冒险和爱。

最好的一个选择是“山顶”(Top Hill)。这个迪斯科舞厅在 2012 年被“世界最佳俱乐部”(The World Finest Clubs) 评选为世界上最好的夜总会。它可以容纳 5000 人，位于布德瓦高处的 Toplis 山上。

也许你会选择“Trocadero”，这是个位于市中心的三层迪斯科舞厅，或者你可以选择地处贾兹海滩的“歌剧”(Opera)、“斯巴达”(Sparta)、“氛围”(Ambiente) 舞厅。

好听的老式摇滚乐和哈雷戴维森的声响是“啤酒和机车”(Beer & Bike) 俱乐部的特色。在老城内

地中海风格的幽灵咖啡厅 (Café Casper) 或者海滨大道边上的众多咖啡厅和俱乐部，那可以听到爵士、灵歌、“浩室”、拉丁等多种风格的音乐。

也许你不想这么度过一个夜晚。想要试试运气吗？阿瓦拉酒店 (the Hotel Avala)、黑山皇后酒店 (The Queen of Montenegro)、辉煌酒店 (Hotel Splendid)、西风酒店 (Hotel Maestral) 的赌场正等着你。如果你不喜欢迪斯科舞厅里的疯狂，也不愿意在赌场尝试一把，那么古城里的许多酒馆是不错的选择。在那里，你可以听着吉他声，或是跟着旋律一起唱，喝一杯当地的韵丽 (Vranac) 红葡萄酒，品尝油浸奶酪、

帕斯特洛韦西通心粉和碎橄榄。新老朋友们坐在一起喝酒，祝福在布德瓦度过一个愉快夏天的同时，你会有新的邂逅。



**FULL.** *feel.*  
纵情体验



**MONTENEGRO**



**Jaz Beach**   
贾兹海滩

《孤独星球》将贾兹海滩评为欧洲最顶级沙滩，是欧洲十个不可错过的海滩之一。布德瓦被称为欧洲拥有最美海滩的目的地，紧随其后的是分布在葡萄牙、科西嘉岛、撒丁岛、英国、西班牙梅诺卡岛、希腊和立陶宛的海滩。



# 圣斯蒂凡岛 SVETI STEFAN



■ 玛格丽特公主

**在** 1960-1970 年代，这个岛屿、小城和酒店第一次让黑山成为世界上最著名的旅游目的地之一。它是地中海区域的避暑胜地。5 个世纪以前，当地居民为阻止海盗而建立这座小岛，后来变成一个拥有豪华住所和高级酒店的热门目的地。

约瑟普·布罗兹·铁托、瓦科拉夫·哈维尔、英国的玛格丽特公主、索菲亚·罗兰、卡洛·庞蒂、柯克·道格拉斯、史泰龙、莫尼卡·维蒂、君特·格拉斯、阿尔贝托·莫拉维亚、简·柏金、埃米尔·库斯图里卡、克劳迪亚·辛馥等数以百计的名人都将圣斯蒂凡岛作为度假地；世界最出色的网球运动员德约科维奇选择在这里举办婚礼，为什么这里备受明星政要垂青呢？不妨亲自来看看。

世界著名奢侈酒店品牌“安缦集团”在过去的几年里，又为圣斯蒂凡岛增添了额外的性感。■



MONTENEGRO

# PETROVAC

## 佩特洛瓦茨

佩特洛瓦茨距离布德瓦约 17 公里, 是一个海滨小城, 适合家庭度假。每年超过 2000 小时的日照、美丽的沙滩、郁郁葱葱的绿色植被、大路两旁本地风格的滨海建筑风格的房子, 都会让你对佩特洛瓦茨一见钟情。小咖啡馆、隐秘的台地、友好的居民和清晨出海的渔民, 都会让你感到温馨。这是一个有着历史悠久的山城。

从遗存的古罗马壁画可以看出, 这个地区在公元前 3 世纪曾是古罗马人的居住地。佩特洛瓦茨的标志性景点过去是拉斯特瓦 (Lastva) 的城堡、现在是卡蒂茨 (Katic) 岛和圣

奈迭亚 (St. Nedjelja) 岛。圣奈迭亚岛的山顶上有一座教堂, 据说是一位在海难后被冲上海滩的水手修建的。在附近的小码头, 有一座古威尼斯堡垒式的城堡, 这座标志性建筑、经常出现在明信片 and 游客照里。每年的 8 月和 9 月, 这里是佩特洛瓦茨之夜 (Petrovac Night)、黑山阳光雷鬼音乐节 (Montenegro Sun Reggae) 和佩特洛瓦茨爵士音乐节的会场。

### 为什么选佩特洛瓦茨?



因为有宽阔的徒步道、石头房子、狭窄的街道、披萨店和鱼餐厅



因为有美丽的沙滩、隐秘的洞穴、独特的岛屿



因为佩特洛瓦茨靠近布德瓦、巴尔、乌尔齐尼、波德戈里察



因为它是安静的海滨小城, 夏天让你远离拥挤的人群和喧嚣



因为这里是唯一一个能让你在夏夜聆听到最美爵士乐的地方

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



# BAR 巴尔

**双岸之城**  
大海、湖泊、橄榄树、葡萄酒之邦



世界上很少有这么一个城市，能够将大海、湖泊、高山、东正教堂、天主教教堂和清真寺和谐地融为一体。这就是为什么巴尔是你在黑山不可错过的目的地。这是一座为旅游而生的城市，并且就像这个多种族城市的居民所说的，生活在这里和平、舒适而愉快。

从波德戈里察出发，通过索奇那 (Sozina) 新隧道，行驶约 40 分钟即可抵达巴尔。不过，我们建议走经过**帕斯特洛夫斯卡山 (Pastrovska Gora)** 蜿蜒曲折的老路，因为沿途有美丽的风景，一面是斯库台湖，一面是亚得里亚海。巴尔有黑山最大的港口，也

是拥有最多橄榄树种植者与酒窖的小城。宽阔的林荫大道和徒步道沿着大海而建，被一片松树林和沙滩所包围。斯库台湖位于巴尔的内陆地区，是巴尔干半岛最大的湖泊。

**巴尔老城 (Stari Bar)** 位于山坡上，距离市中心仅 4 公里，被 11、12 世纪的老城墙包围。城墙里有保存相对较好的石街、石塔，以及土耳其风格的建筑，颇具东方氛围。当你游览这一区域时，你会看到一棵有 2000 多年树龄的橄榄树、修于 11 世纪的城门、15 世纪到 16 世纪威尼斯风格的废墟，其中包括圣凯瑟琳教堂和圣韦内兰达 (St. Veneranda) 教堂，其历史分别追溯到 14 世纪和 15 世纪。



毗邻老城的是黑山唯一一条输水道，修建于16世纪到17世纪期间。沿着陡峭的主街道走，可以看到巴尔的标志性建筑，旧式手工艺品商店，还能买到最好的橄榄油及自制蜂蜜。周五是集市日，可以买到本地的山羊奶酪、橘子和橄榄（当地叫“zutica”）、橄榄油、柠檬、石榴、茨勒尼查的葡萄酒等生产于巴尔周边村庄的产品。

巴尔老城拥有独特的宁静氛围。在那些老宅改造而成的老式风格的酒馆里，你只能听到窃窃私语。在这里，你还能品尝当地的美味佳肴，如japraci, bamije, mantije, bey's soup等。

“我们建议走经由帕斯特洛夫斯卡山的蜿蜒曲折的老路，因为沿途有美丽的风景，一面是斯库台湖，一面是亚得里亚海。”

巴尔海滨最受欢迎的海滩是沿着碧绿色大海边上的大片沙滩：察伊(Canj)的女王(Kraljicin)海滩，位于布扎特(Buzat)田园诗般海湾里的大沙滩(Veliki pijesak)，前往乌尔齐尼路上的乌迪埃哈(Utjeha)，在海滩那里你可以看到清澈的海水和淡水泉眼，以及马耶维克(Maljevik)的岩石海滩。另一个特殊的海滩是位于苏托莫雷(Sutomore)与巴尔之间的“红色”海滩。因为海滩和海床上都有红色的鹅卵石，因此被称为红沙滩。

从海滨最快到达斯库台湖的路程必须经由索奇那隧道。到达斯库台湖之后，你可以喝杯咖啡，欣赏湖景和岸边的勒桑德罗(Lesendro)城堡。此

外，可以乘船游湖，看看铺满湖面的睡莲、成群的小鸟、各式小岛和露出湖面的古建筑遗址。这些遗迹的时间跨度从史前到古代再到中世纪初期。这里还有一个有20多个修道院组成的大修道院，因此斯库台湖的湖盆被成为“圣山”。其他历史景点还包括见证了黑山与土耳其战争的防御工事：Tophala, Besac, Lesendro, Grmozur, Virskakuli等。游船停靠点必看的景点是穆里西村(Murici)、皮耶萨萨茨(Pjesacac)野餐地，以及海湾尾部的一个小海角。

维帕札(Virpazar)镇位于湖边，镇上的一系列酒馆提供各类美食，如鳗鱼饭、干银鲤、熏制鲤鱼、烤或腌制的李子、苹果、柑橘以及茨勒尼查地区的葡萄酒。该地区50多个酒窖提供最好的黑山酒——茨勒尼查韵丽红葡萄酒。

甜点和佳肴，巴尔提供最好的两个选择。



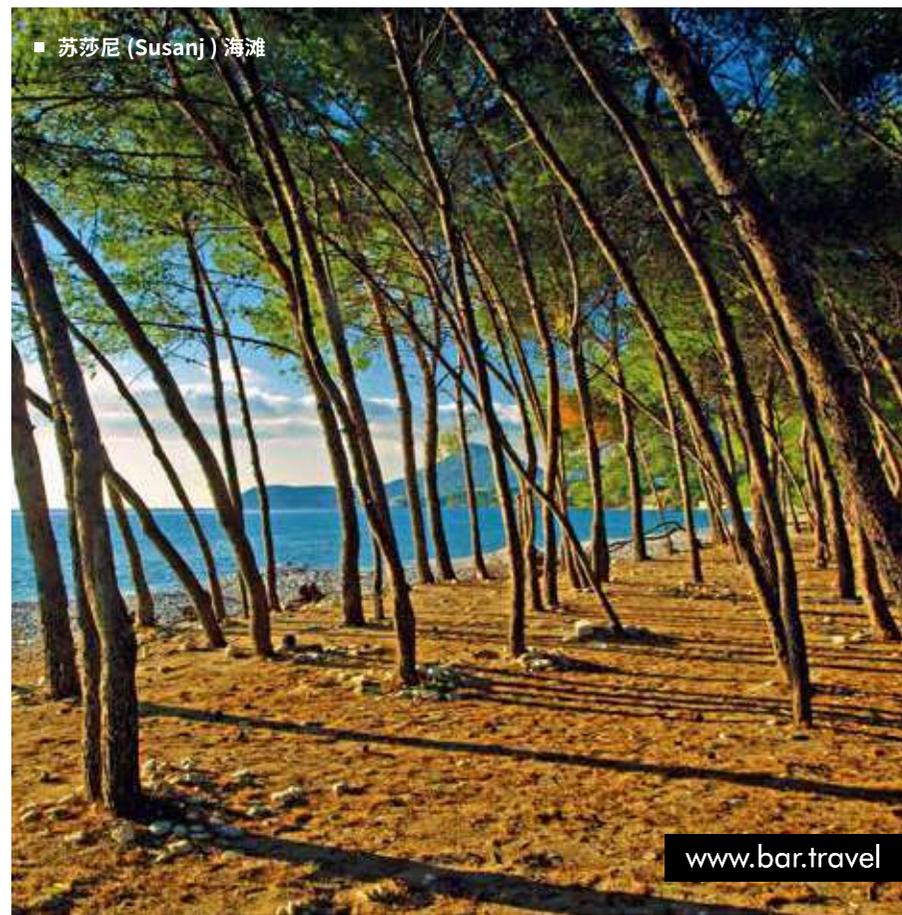
■ 国王尼古拉一世城堡



■ 输水道



■ 维帕札



■ 苏莎尼(Susanj)海滩

www.bar.travel



»» 乌尔齐尼不容错过的景点

1 Church — Mosque

教堂——清真寺

教堂建于1510年，土耳其人入侵乌尔齐尼之后，将教堂改为清真寺。如今是乌尔齐尼考古博物馆。

2 Pasha's Mosque

帕夏清真寺

建于1719年，清真寺附近有一个土耳其浴室。

3 Kalimere

卡里梅雷

这是一种非常吸引人的老式捕鱼设备，可以在博亚那岛和米莱娜 (Milena) 港口看到。

4 Valdanos

瓦尔达诺斯

一个距离距市中心5公里的美丽小海湾，拥有超过17,000棵橄榄树。

5 Ulcinj Saltworks

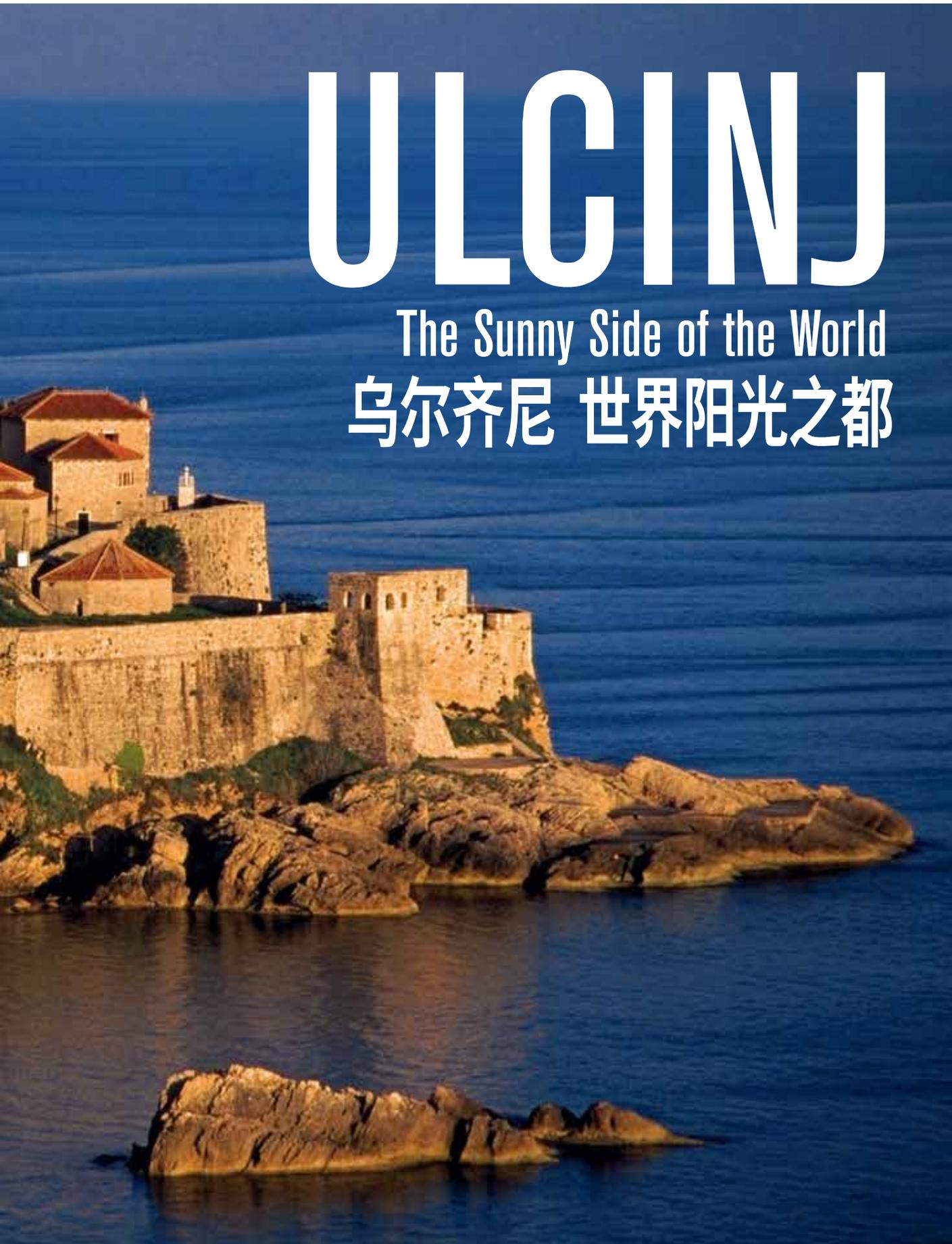
乌尔齐尼盐池

这是一个奇妙的观鸟地点，超过241种鸟类在此栖息。春季里，每天有超过40,000只候鸟访问此地。

# ULCINJ

The Sunny Side of the World  
乌尔齐尼 世界阳光之都

MONTENEGRO





**乌**尔齐尼是黑山最南端的城市，拥有 2500 年的历史，那些阳光明媚的日子的主角不乏光荣的战士、海盗和囚犯，如著名的塞万提斯。老城的城墙与亚得里亚海最美丽的海滩也见证了它的过去。夏日，你的皮肤能感受到热辣的阳光，你的视野疏阔，因为这座城市正位于奥特朗托海峡旁边，一直连接到宽广的地中海。

乌尔齐尼被征服过很多次，但从未没落。它是整个亚得里亚海最美丽和最古老的城镇之一。它的历史可以追溯到公元前 5 世纪，由伊利里亚人建立。鉴于其重要的战略意义，这里是征服者的必争之地。伊利里亚人、古希腊人、古罗马人、威尼斯人、土耳其人等民族都曾统治过乌尔齐尼。

乌尔齐尼，古时被称为 Olcinium、中世纪时期被称为 Dulcinium，过去是一个动荡的小城，如今它是一个拥有罗曼风、哥特式、东方风格建筑的宁静的小城。

乌尔齐尼**老城**占地 3 公顷，被“库克罗普斯” (Cyclops) 城墙包围，可以从北面的丘陵或南面的海湾进入。

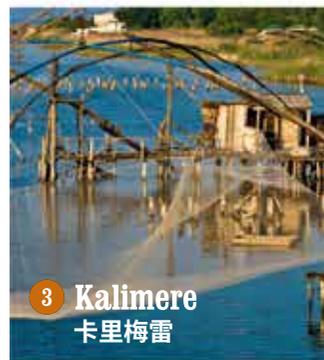
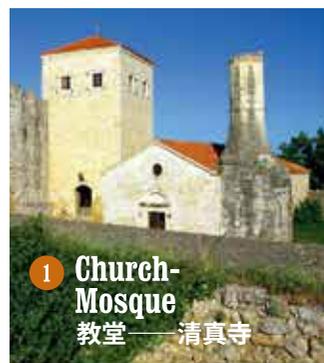
从北面进去，第一个看到的景点会是奴隶广场。它曾经是奴隶交易市场，也被称为塞万提斯广场。众所周知，西班牙著名作家**米盖尔·德·塞万提斯**曾以囚犯的身份在这里度过五年的时间。他最伟大的作品《堂吉珂德》就受这段囚禁经历的启发而作。

除了广场，著名的巴尔希奇塔也位于老城区，这是座典型的中世纪建筑，著名的《**塔木德经**》改革者萨巴泰·泽维的家。在皈依伊斯兰教之后，他的姓名改为 Mahmed Effendi，于 1676 年在此去世。离巴尔希奇塔几米之遥的地方，就是民族博物馆，拥有丰富的与乌尔齐尼文化历史有关的藏品。

圣尼古拉斯东正教教堂在奥斯曼帝国统治时期曾被改造为清真寺，但在 1890 年重新被改为教堂。教堂附近有一个土耳其浴室。

这黑山海岸的最南端能吸引游客有很多原因，但最重要的还是长长的沙滩。乌尔齐尼市中心就有——**小沙滩** (Small Beach)，长 360 米，坐落在古城墙下。还有**女士海滩** (Lady Beach)，这里的天然泉水据说可以治疗女性不孕症。

长达 12 公里的**长滩**由最好的沙子组成，一边的乌尔齐尼是黑山未被破坏的自然天堂。长滩一直延伸到博亚娜河 (River Bojana) 入海口，这里有座沙滩岛——博亚娜岛。小岛两面环河、第三面临海，让注重隐私的旅人能不受打扰尽享自然之美。博亚娜岛是黑山和阿尔巴尼亚的天然边境。盛夏，这里依然气温宜人，每天迎面海风习习，吸引着数以百计的来自世界各地的风筝冲浪者。而博亚娜岛令人惊叹的日落图已经传遍世界各地。■





Above Lake Skadar 在斯库台湖之上

# LIMJANI – BETWEEN TWO MAGICAL SHORES

## 位于迷人两岸间的里姆雅尼

**里**姆雅尼地处巴尔行政区，位于斯台库湖与亚得里亚海之间，从种植葡萄树的茨勒尼查地区一直延伸到拥有许多泉眼的苏托曼 (Sutorman) 山脉。

早在 1908 年，里姆雅尼就在一条小型蒸汽火车行驶路线上，沿途



共有五个火车站和停靠站，因此它被收入吉尼斯世界纪录大全。

从巴尔到维帕札需要 4 个小时，不妨从中抽出 2 个小时游览这个风景如画的村庄。**黑山第一条铁路**已经变成一条骑行与徒步道，这里因而变得更加独特，风景更美不胜收。

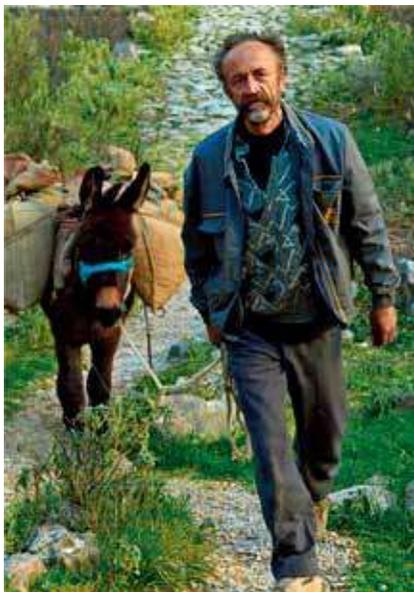
当

倾斜的**圣托马斯教堂**为你讲述难以置信的故事时，你会感受到灵魂仿若新生。1896年，一场地震

及随后连续40天的暴雨引发的泥石流，使教堂连带基座的石块一起移动，它的朝向变成了东南——西北向，而它本身却奇迹般地完好无损。

树荫下的村庄、林间小溪、淡水泉眼以及本地传统产物使得夏季的温热也变得令人愉悦。这片区域勤劳的农民几个世纪以来都在种植源于本地的多个品种的**韵丽葡萄**，并用它们酿制出著名的**茨勒尼察葡萄酒**。在这片峡谷里，几乎每一公里就有一个著名的酒窖，比如 Sjekloca, Klisic, Pejnovic 等，你可以去那里品味这些优质的葡萄酒。每年12月，葡萄酒和银鲤节 (Wine and Bleak Festival) 都会在维帕札如期举行，推广茨勒尼查葡萄酒和其他当地的产品。

邻近里姆雅尼的周边地区，可以游览**贝萨茨 (Besac) 堡垒**，其历史可以追溯到奥斯曼帝国时期。斯库台湖的诸多小岛上有建于14世纪、15世纪的修道院，比如 Starcevo、Moracnik、Beska。其他独特的历史景点还有上、下波塞利修道院 (Gornji and Dolji Brceli)、**维帕札、里耶卡茨洛诺耶维察 (Rijeka Crnojevica)**，扎布里亚克茨洛诺耶维察 (Zabljak Crnojevica) 和弗拉耶娜 (Vranjina) 等小镇。

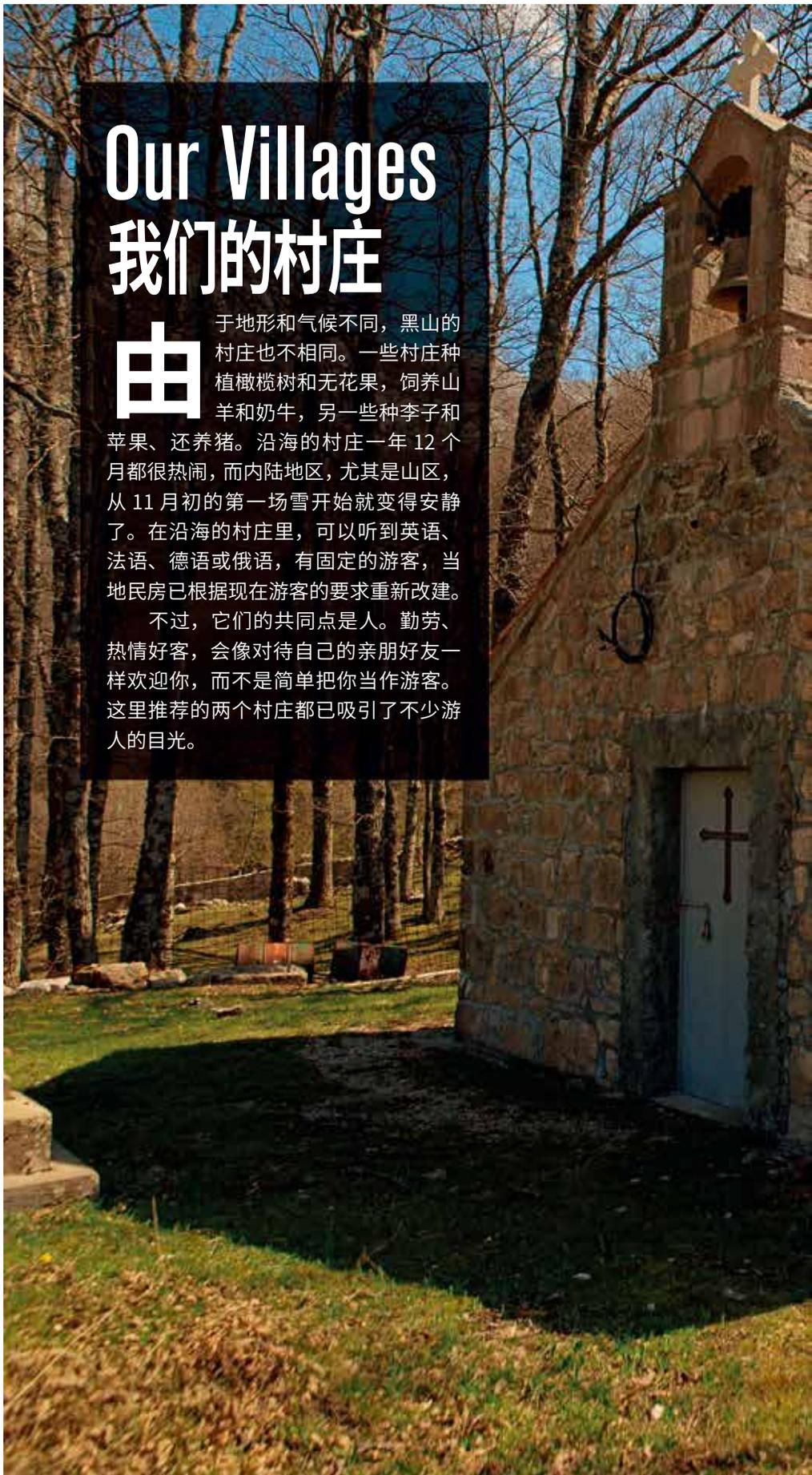


# Our Villages 我们的村庄

由

于地形和气候不同，黑山的村庄也不相同。一些村庄种植橄榄树和无花果，饲养山羊和奶牛，另一些种李子和苹果、还养猪。沿海的村庄一年12个月都很热闹，而内陆地区，尤其是山区，从11月初的第一场雪开始就变得安静了。在沿海的村庄里，可以听到英语、法语、德语或俄语，有固定的游客，当地民房已根据现在游客的要求重新改建。

不过，它们的共同点是人。勤劳、热情好客，会像对待自己的亲朋好友一样欢迎你，而不是简单把你当作游客。这里推荐的两个村庄都已吸引了不少游人的目光。





■ 上拉斯特瓦村，蒂瓦特

MONTENEGRO

# OVERLOOKING THE OPEN SEA

## 俯瞰大海

Gornja Lastva  
上拉斯特瓦村

**这** 个历史悠久的地中海村庄坐落于海拔 300 米的弗马茨山上，离亚得里亚海主路与蒂瓦特约 3 公里远。整个村庄向阳而建，可以看到漂亮的蒂瓦特湾、卢斯蒂卡半岛以及整个大海。

当地村民花了不少心力维护那些反映原初建筑风格的石屋，设法保护古老的石头房子，其中一些保护完好的房子可追溯到 19 世纪。村子里有一座手工老磨坊，也是人们的聚集地，人们边干活边唱歌喝酒。

如今，拉斯特瓦村吸引游客的有其传统建筑、多姿多彩的文化活动、健康的有机食品市场、建筑学暑校、视觉艺术作坊，一切源于小镇最真实的一面。

“拉斯特瓦村盛会” (The Lastva Fiesta) 通常在 8 月的第一个星期六举行。特别节目有科托尔湾海军舞蹈表演、蒂瓦

特音乐教育协会的音乐会、拉斯特瓦村历史展览和其他娱乐活动。

“磨坊之夜”包括展览和唱歌两部分，由一个教堂乐队在橄榄磨坊外唱歌，同时在这里举办本地艺术家作品展。■



■ 维尔耶米库里西 (Velji Mikulici), 巴尔



■ 法国大使馆

# Cetinje

## THE MONTENEGRIN CORE OF EXISTENCE

### 采蒂涅 黑山的核心城市

#### A Sleeping Royal Town 一座沉睡的皇城

如果你想了解黑山，想在知道他们的名字、与他们握手后深入了解黑山人，那么你应该先来参观采蒂涅。在这里，你会知道黑山精神因何而来。采蒂涅是黑山的文化与历史遗产，是无价之宝，是黑山的精神首都。

**黑**山统治者曾在采蒂涅统治黑山长达数个世纪，历史上所有与国家存亡和权力交接的决策都在此做出。巴尔干半岛的第一本书在这里印刷，黑山的第一家医院在这里建立，黑山的第一辆车在这里行驶，第一个店家在这里开业，第一场网球比赛、第一场游泳比赛在这里举行。在之前的几个世纪里，诸多国家大使馆和文化机关都坐落于此，使这个城市成为真正的欧洲首都。

采蒂涅位于一个峡谷里，春天能闻到酸橙树的气息。多样化的建筑风格和风物历史吸引了众多关注，来黑山的游客必定会参观采蒂涅。传统的黑山石头房子，晚期俄罗斯巴洛克派，纯法国分离派，帝国风格，现代主义建筑都能在这里看到。令人难以置信的是，在几百米的间距内就能找到这些类型的建筑。

采蒂涅是一个博物馆之都，也被称为城市的博物馆。尼古拉国王宫，现为**尼古拉一世国王博物馆**是一个不可错过的景点。自1926年成立以来，它已经接待了众多政治家、外交官、作家、公关人员、艺术家以及成千上万来自世界各地的游客。接下来则是黑山**艺术博物馆**，这里拥有超过3000件展品。在蓝色小礼拜堂里，陈列着“圣女菲尔”圣像，这是最受尊崇的基督教文物之一。在圣像完成的数个世纪后，她从以她为主保圣人的罗德岛运送到黑山旧皇都采蒂涅。

1838年，黑山最伟大的精神与世俗统治者，诗人和哲学家佩塔尔·彼德洛维奇·涅古什二世 (Petar II Petrovic Njegos) 在他的府邸修建了比利阿尔达 (Biljarda)。在第一张台球桌从维也纳运到黑山之后，这里被命名为**涅古什比利阿尔达博物馆**。

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

MONTENEGRO



位于鹰岩山 (Orlov krs) 脚下的采蒂涅修道院 (修于 1701 年) 曾经是伊万·茨诺耶维茨 (Ivan Crnojevic) 宫廷所在地, 它藏有一些最伟大的基督教文物, 如施洗者约翰的木乃伊手。包括遥远的阿拉伯地区在内的其他地区都给黑山统治者敬献礼物, 修道院的宝库因而变得充裕。走在采蒂涅, 还能看到首次建立于 15 世纪的弗拉赫 (Vlah) 教堂, 至今仍会举办音乐会和演出、黑山最古老的泽塔穹顶 (Zetski dom) 皇家剧院 (修建于 1884 年), 黑山国家图书馆 “Djurdje Crnojevic”, 以及其他一些重要的建筑。

鹰岩山位于采蒂涅西南区域, 公侯大主教达尼洛一世陵墓就在山上, 这里坐拥着采蒂涅最美丽的景色。

游览采蒂涅可能会给你产生一种错觉: 你处于历史的漩涡中, 是历史的一部分。人们仿佛穿过时间之镜, 走进了古老的岁月。

城市周边也有几个有吸引力的洞穴: 利普斯卡 (Lipska), 科洛尼纳 (Koronina) and 杜波基 (Duboki)。利普斯卡洞适合游客访问, 是热门景点之一。

对于游览过采蒂涅的人来说, 很容易理解为什么黑山人为它骄傲, 为什么他们宣誓时会提到洛夫琴山。这种自豪感源于这座城市, 源于这里的一切, 尤其是洛夫琴海拔高 1749 米的斯蒂洛夫尼克 (Stirovnik) 峰和海拔高 1657 米的耶泽尔斯基峰 (Jezerški vrh), 佩塔尔·彼德洛维奇·涅古什二世陵墓就在这里——需要攀爬 461 级台阶才能到达陵墓, 从这里可以看到涅古什二世的出生地——涅古斯, 科托尔峡湾, 卡通斯卡那西亚 (Katunska nahija), 甚至有人说天晴时, 有可能看到意大利。这就是为什么人们常说, 没去过洛夫琴国家公园, 采蒂涅之旅是不完整的。

另一个让人难忘的地方是里耶卡茨尔诺耶维恰 (Rijeka Crnojevic), 一个风景如画的小镇, 名字源于穿城而过的河流。它位于斯库台湖的西岸, 离采蒂涅市中心 16 公里。这个充满生机的渔业小城曾经是个很大的商业中心, 拥有黑山最大的集市。■



■ 政府大楼



■ 佩塔尔·彼德洛维奇·涅古什二世



■ 泽塔穹顶皇家剧院

“历史上所有与国家存亡和权力交接的决策都出自于此在。”



■ 利普斯卡洞穴



■ 尼古拉国王宫



■ 采蒂涅修道院



■ 俄罗斯大使馆

The Capital city



PODGORICA

# A CITY LOVED BY THE SUN

波德戈里察 阳光垂青的都城

MONTENEGRO





# 首

都——河流之城，桥之城，阳光之城，葡萄酒之城，充满多样性和选择的都市，也是未来之城。

波德戈里察位于绿色平原上，距斯库台湖不远，被6条河流分割，拥有100多座桥梁，四周是海拔高2024米的库西(Kuci)山脉，距海40公里，波德戈里察似乎是被大自然钦定的首都。

根据书面资料记载，这座夏季炎热、冬季温和的城市，在历史上曾经历过五次更名。尽管在二战爆发70天之后它就被摧毁，但波德戈里察仍有一小部分保存完好的古城——老瓦罗斯(Stara varos)。小城的钟楼见证过17世纪和奥斯曼帝国时期。

在城市的郊区，离市中心约4公里处有座古城——杜西里阿(Doclea)。其历史可以追溯到公元1世纪初。距离波德戈里察市中心12公里的Medun村拥有伊利里亚时期Meteon城的遗骸，以及马可·米杨诺夫(Marko Miljanov)博物馆。马可·米杨诺夫是奥斯曼帝国时期黑山著名的英雄和作家。尽管他到50多岁时才成为作家，但他的作品《人性和勇气的范例》(《Examples of Humanity and Bravery》)被认为是黑山共和国的道德准则。

## Panoramic Road 全景公路

欣赏首都四周美景的最好方法就是走“克里塔环线”(“The Circuit around Korita”)。这条全景公路长达65公里，经过诸多激动人心的景点：普罗克勒提耶(Prokletije)、库西区域、波德戈里察、鲁米亚山、洛夫琴山和斯库台湖。





“波德戈里察离一切都近。当地居民最为了了解这种安逸的生活，这也是游客最向往的。”

- 佩特洛维茨 (Petrovics) 庭院
- 杜西里阿古迹
- 马可·米杨诺夫雕像

波德戈里察是一个大熔炉，不同文化和宗教在此聚集。这里，你可以找到东正教、天主教、伊斯兰教和犹太教等宗教活动场所：11 世纪的圣乔治东正教教堂、黑山最大的东正教教堂基督复活主教座堂、达依巴贝 (Dajbabe) 修道院、希里亚皮佩斯卡 (Celija Piperska) 修道院、杜戈 (Duga) 修道院、18 世纪的奥斯曼阿齐兹 (Osmanagic) 清真寺、15 世纪的 Skender Causeva-Starodoganjska、Konik 的罗马天主教堂、图齐 (Tuzi) 的圣安东尼教堂和犹太教堂。

波德戈里察离一切都近。当地居民最为了了解这种安逸的生活，这也是游客最向往的。从城市的一端到另一端半小时是不够的，但当地人开车从市中心前往亚德里亚海海岸 (约 40 公里) 或科拉欣山的核心区 (65 公里)，只需 40 分钟。冬天可以滑雪，夏天可以去山地避暑。他们还可以绕道去斯库台湖，去酒馆里喝一杯茨勒尼查葡萄酒、品尝佳肴，也可以跟着船上餐厅环湖游览，又或是找一片沙滩游泳。

美丽的布库米斯科 (Bukumirsko) 湖和里卡瓦斯科



(Rikavacko) 湖也在附近，里耶卡茨尔诺耶维恰同样很近，约 30 公里。此外，开车前往洛夫琴山和黑山旧皇都采蒂涅也很方便，不到一小时即可到达。

波德戈里察是欧洲植被最多的城市之一。这里还有许多属于户外活动的区域，如美丽的克鲁舍瓦茨 (Krusevac) 城市公园。曾经的尼古拉国王冬宫，如今是举办音乐会和展览的地方。

市中心的博凯斯卡 (Bokeska) 街是主娱乐街，到处是酒吧和咖啡馆。城市的快速发展促进了建筑的现代化，体现在当地的住宅和购物中心上，如“三角洲城” (Delta City)，商住综合体“首都广场”则拥有该地区唯一的“硬石”咖啡餐厅。



## The Largest Vineyard and Wine Cellar in Europe

### 欧洲最大的葡萄园和酒窖

欧洲最大的单一葡萄园就在波德戈里察的塞默弗什科 (Cemovsko) 灰岩盆地，占地面积 2,350 公顷。该葡萄园属于 Plantaze AD 公司，这名字也是全国著名的红酒品牌。葡萄叶已成为城市桂冠的一部分。Plantaze 还拥有欧洲最有趣的酒窖——西普萨尼克 (Sipcanik)，它以前是个飞机棚，占地面积 7,000 平方米，位于地下 30 米左右，长 356 米，形似隧道。

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

# 黑山国家公园

# THE NATIONAL PARKS OF MONTENEGRO

**黑**山有太多可以向世人展示：庄严的山脉、高耸的山峰、迷人的湖泊和河流，令人惊叹的峡谷，巴尔干半岛独特的山区风景、蔚蓝的亚得里亚海……杜米托尔国家公园、斯库台湖国家公园、洛夫琴国家公园、拜尔戈拉德斯卡山国家公园、普罗克勒迪耶国家公园占据了黑山 8% 的领土，游览其中任意一个都会有独特的体验。

杜米托尔国家公园和塔拉河峡谷是联合国教科文组织的世界遗产。此外，联合国教科文组织在“人与生物圈方案” (MAB) 中把塔拉河列为生物圈保留地之一。

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

[www.nparkovi.me](http://www.nparkovi.me)



## Lovcen National Park 洛夫琴国家公园

# High above Kotor 科托尔之上

**科**托尔之上，骄傲地俯瞰采蒂涅，偶尔能看见布德瓦，美丽的洛夫琴山是黑山自由与尊重的象征。国家公园沿用了洛夫琴山的名字，由于地中海气候和大陆型气候在此交汇，这里拥有丰富的动植物群，其中植物种类超过 2,000 多种。

国家公园的森林覆盖率达 70%，有不少当地特有的物种、药草、香草、装饰类植物和蜜源植物。

这个国家公园的特殊在于文化和历史遗产。从科托尔到涅古斯与洛夫琴的发卡弯公路蜿蜒曲折闻名遐迩，某些点让你惊悚，但当你到达风景如画的涅古斯，品尝完当地著名的蜂蜜酒、奶酪和火腿，你

会忘记疲乏，变得十分兴奋。

这段旅行最令人激动的是当你爬完 461 级台阶，游览黑山诗人、公侯大主教涅古什的陵墓的时刻。陵墓边上的高地，可欣赏到卡通斯卡那西亚的“石头海”和亚得里亚海，晴天极目眺望还能看到意大利。■

### 数据

**面积：**6,220 公顷

**高度：**海拔 939 米至 1749 米

**最高峰：**斯蒂洛夫尼克峰 (Stirovnik)(1749 米)

**现状：**自 1952 年起，被列为国家公园

**所属行政区域：**采蒂涅市和布德瓦市



## Mausoleum 陵墓

按照涅古什二世的遗愿，他被葬在耶泽尔斯基山顶小教堂。1916 年，该小教堂被奥地利炮击摧毁。1925 年，为了遵从为黑山公侯大主教、南斯拉夫文学巨人涅古什修建纪念碑的意愿而重建。由著名雕塑家伊凡·梅斯特洛维奇设计的新纪念碑经过将近二十年的准备和建设，现今的陵墓从 1974 年开始对外开放。



“在南部斯拉夫国家的群山中，杜米托尔是最宏伟和壮观的。”

——科特·哈塞尔特  
德国地理学家

## Durmitor National Park 杜米托尔国家公园

# World Heritage 世界遗产

### Tara Rafting 塔拉河漂流

如果你想要一个与众不同的假期，自己又具有充足的肾上腺素和强健体魄的话，可以去塔拉河体验漂流，享受起伏激流勇进的感觉。塔拉河是欧洲最干净的和最长的河流（150公里），被称为“欧洲的眼泪”，美得让你无法呼吸。这里某些静谧的区域藏着郁郁葱葱的植被、隐秘的小沙滩、瀑布和童话般的风景。

### 数据

**面积：**39,000 公顷

**高度：**海拔 500 米至 2523 米

**最高峰：**博博托夫库克峰

**现状：**自 1952 年起，被列为国家公园  
自 1980 年起，被列为联合国教科文组织世界遗产

**所属行政区域：**扎布利亚克、萨维尼克、普卢日内、普列夫利亚、莫伊科瓦茨

**杜**米托尔国家公园位于黑山的西北部高原，与塔拉河和皮瓦 (Piva) 河为邻，拥有 48 座海拔超过 2,000 米的山峰，以及欧洲最深的峡谷。（杜米托尔 (Dumitor) 来自于意大利语，Dormire-意思是沉睡的、沉睡的山，在凯尔特语中 dru/mi/tor，意思是山上的水）

被誉为“高山之眼”的 18 个冰川湖泊都位于海拔 1,500 米之上，为山峦增添了特殊的魅力。其中面积最大、最具特色的是被森林环绕的黑湖，梅蒂耶德 (Medjed) 峰在湖边矗立。从黑山最著名的冬季旅

游中心扎布利亚克 (Zabljak) 步行 2 公里即可到达。这里的冬天既漫长又寒冷，而夏天短暂又清爽，这就是为什么越来越多的游客来扎布利亚克和杜米托尔避暑的原因。

国家公园拥有不少清澈、水势湍急的河流，其中最主要的一条是塔拉河。其峡谷被认为是世界上第二深的峡谷，仅次于美国科罗拉多大峡谷，它的某些地方深度达到了 1,300 米。峡谷里有多达 1,500 种不同的植物和 130 种鸟类。自 1980 年以来，公园和塔拉河峡谷被联合国教科文组织列入保护行列，而峡谷早在 1977 年就已经在世界生态资源网中。■



Lake Skadar National Park 斯库台湖国家公园

# Time Stands Still 时间就此静止

**这**个国家公园是渔民、自然爱好者、钟爱文化和历史遗迹者、游艇爱好者、泳者、徒步旅行者、骑行爱好者、科学家、考古学家、葡萄酒鉴赏家和一流美食家们的天堂。斯库台湖是巴尔干半岛最大的湖泊，是一个完整的自然绿洲，是 270 种鸟类（包括达尔马提亚鹈鹕 Dalmatian Pelican）的栖息地。湖里的鱼是国家级烹饪食材（鲤鱼干、烟熏银鲤），这里还生产黑山最好的葡萄酒——茨勒尼查“韵丽”红酒。

约有五十座岛屿和半岛散落在斯库台湖湖区，拥有丰富的考古遗址、中世纪堡垒、修建于 5 世纪到 15 世纪期间的修道院和教堂、传统建筑风格的村庄 - 戈蒂涅 (Godinje)、波塞雅尼卡卢茨 (Poseljani Karuc)、多多西 (Dodosi) 等小村庄，这一切使斯库台湖和公园成了一个文化旅游目的地。

从弗拉耶娜 (Vranjina) 延伸至斯库塔里 (Scutari) 的曲折的湖岸线拥有大量的沙滩、岬角、隐秘的湖湾、湿地植被、半岛、至今仍有人居住的古渔村。博亚娜河将斯库台湖与亚得里亚海连接起来。由于入湖的水流迅捷，每年湖水的水量至少要交换六次。斯库台湖距离大海和波德戈里察都只有 20 公里。

黑山以前的首都、后来全国最大的商业中心**里耶卡茨尔诺耶维恰** (Rijeka Crnojevic) 是个拥有光荣历史的魅力小城，吸引着喜欢摄影、优美风景和湖边美食的人。

如果要享受生动的环境和湖鲜佳肴，可以去斯库台湖的“首府”**维帕札**看看。那里酒馆众多，你可以品尝到各种斯库台湖美食和最好的茨勒尼查本地产葡萄酒，或购买土特产，参加传统“葡萄酒和银鲤节”，又或是单纯地享受湖边清新的空气和独特的氛围。■

## The Ancient Capital 古都

古老的废墟和气氛证明了里耶卡茨尔诺耶维恰的昔日荣光。它曾是主要的商业中心，由伊万·茨勒涅维茨 (Ivan Crnjec) 建立，他还有个名字叫 Ivan Bey。15 世纪下半叶，因为担心土耳其人会占领扎布利亚克，伊万·茨勒涅维茨先将首都然后将大主教公署从弗拉耶娜搬至坐落在里耶卡上面的奥博德 (Obod) 山。这里是南部斯拉夫第一本西里字母书出版的地方，该书印于 1494 年。这个小镇还拥有黑山第一家药店和第一家枪支和铁匠店。“Marica”工厂过去在这里用鱼鳞生产珍珠。

## 数据

**面积:** 40,000 公顷

**湖岸线:** 168 km, 其中 110.5 km 在黑山境内

**高度:** 海拔 5 米

**深度:** 平均 5 米, 最深处为 8.3 米

**现状:** 自 1983 年起, 被列为国家公园

**所属行政区域:** 波德戈里察、巴尔、采蒂涅



Biogradska gora National Park 拜尔戈拉德斯卡山国家公园

# The Last Virgin Forest in Europe

## 欧洲最后的原始森林

**拜**尔戈拉德斯卡山国家公园位于黑山东北、比耶拉希察山(Mount Bjelasica)区域中部的塔拉河和里姆(Lim)河之间。四周被群峰、几百年的森林和野生草地环绕，小溪与池塘贯穿其中，它是大自然馈赠的礼物。

毫无疑问，该地区最大的天然宝藏就是拜尔戈拉德斯卡山**原始森林**，覆盖面积 1,600 公顷，是欧洲最后的三大原始森林之一。1878 年，它被作为礼物献给黑山统治者 - 执政的尼古拉王储后一直被称为“王子森林”，此后一直由国家保护。

公园拥有 26 个植物群落和大

约 2,000 个植物种类和亚种。超过 200 种鸟类生活在此，其中帝国鹰最显重要，鹿、麂鹿、狼、野猪、狐狸、兔子和 350 多个种类的昆虫在这里找到了它们的栖息地。

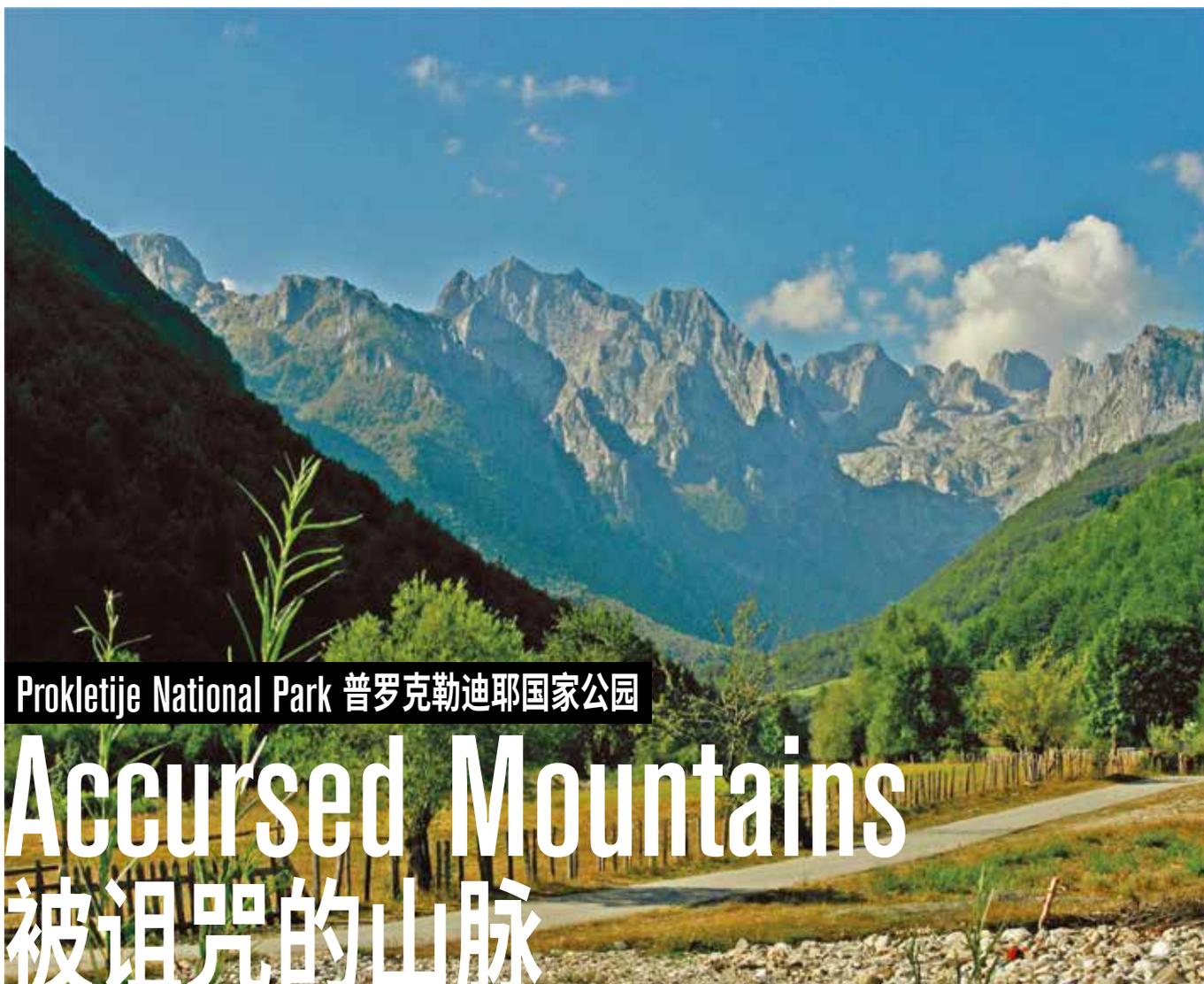
**拜尔戈拉德斯卡湖**位于海拔 1094 米原始森林的核心区域，是国家公园境内最大的冰川湖。拜尔戈拉德斯卡山和湖周边是著名的考古遗址，拥有神圣的纪念碑和小屋、塔楼、磨房等民俗建筑物。在海拔 1,777 米的弗拉雅克**卡敦**(Vranjak Katun)农舍住上一晚，生着篝火，闻着木头味，呼吸着稀薄的空气，迷人的气氛将带你回到生活充满着别样价值与不同节奏的时代。■

### Lake Biogradsko 拜尔戈拉德斯卡湖

拜尔戈拉德斯卡湖是热门的野餐目的地。这里有一个游客中心，一家餐厅、小木屋、配有照明设备的小路、一个停车场和一个露营地。

#### 数据

- 面积:** 5,650 公顷
- 老自然生长保护区:** 1,600 公顷
- 高度:** 海拔 832 米至 2,139 米
- 最高峰:** 克尔娜山 (Crna Glava)(2,139 米)
- 现状:** 自 1952 年起，被列为国家公园
- 所属行政区:** 科拉欣、莫伊科瓦茨、贝拉内、安德里耶维察



Prokletije National Park 普罗克勒迪耶国家公园

# Accursed Mountains

## 被诅咒的山脉

**普** 罗克勒迪耶山脉从斯库台湖延伸到科索沃北部，是欧洲最艰险、鲜有人探索的地区，然而它美得无与伦比。

这些山脉难以到达、崎岖而狂野，当地人称之为被诅咒的区域或禁区。几个世纪以来，这块土地人迹罕至，因此至今保持原生态的样子。法国旅行作家和地理学家艾米·布 (Ami Boue) 形容这些壮丽的山峰是“雄伟的南欧阿尔卑斯山”。

黑山的普罗克勒迪耶真正的珍宝是长 10 公里的**格拉雅** (Grbaja) 冰川谷，一直延伸至古西涅 (Gusinje) 的西南部。如今，因为康乃馨 (Karanfil) 山脉十座海拔超过 2000 米的山峰都集中在 4 公里之内，因此格拉雅冰川谷成为攀登这片山脉的登山者的大本营。

与格拉雅冰川谷毗邻的是游客更

少、更宽阔的**罗波雅娜** (Ropojana) 冰川谷，有一条连接古西涅和阿尔巴尼亚北部瓦尔波纳 (Valbona) 谷的老路。这里有一个称为女士罩衫 (Skakavica) 或萨维诺奥科 (Savino oko) 的岩溶喷泉以及一个 20 米高名叫的格利亚 (Grlja) 的瀑布。

游览普罗克勒迪耶最佳起点是古西涅和**普拉夫**。位于普拉夫湖边、靠近里姆河源头的普拉夫拥有美丽的山景和湖景以及丰富的文化遗产。不应错过的景点有布勒左耶维采 (Brezojevice) 的圣三一教堂、雷泽帕吉茨 (Redzepagic) 塔、老清真寺和苏塔纳 (Sultana) 清真寺。

**古西涅**位于山脚下从三条冰川过来的道路汇聚点上，凭借地理位置它曾是个重要的商业中心，如今它是座风景如画的小城，你在这里能品尝到美味的馅饼、果仁蜜饼和饮料波扎。

## Ali Pasha's Springs

### 阿里帕夏泉

普罗克勒迪耶山泉眼和井眼随处可见，其中最著名的、水量最充足的要属阿里帕夏泉眼。在旱季，泉水以每秒钟 1.5 立方米的流速从约 300 平方米的区域流出。

### 数据

**面积:** 16,630 公顷

**保护区面积:** 1,052 公顷

**高度:** 海拔 925 米至 2,534 米

**最高峰:** 玛雅克拉塔峰 (Maja Kolata) (2,534 米)

**现状:** 自 2009 年起，被列为国家公园

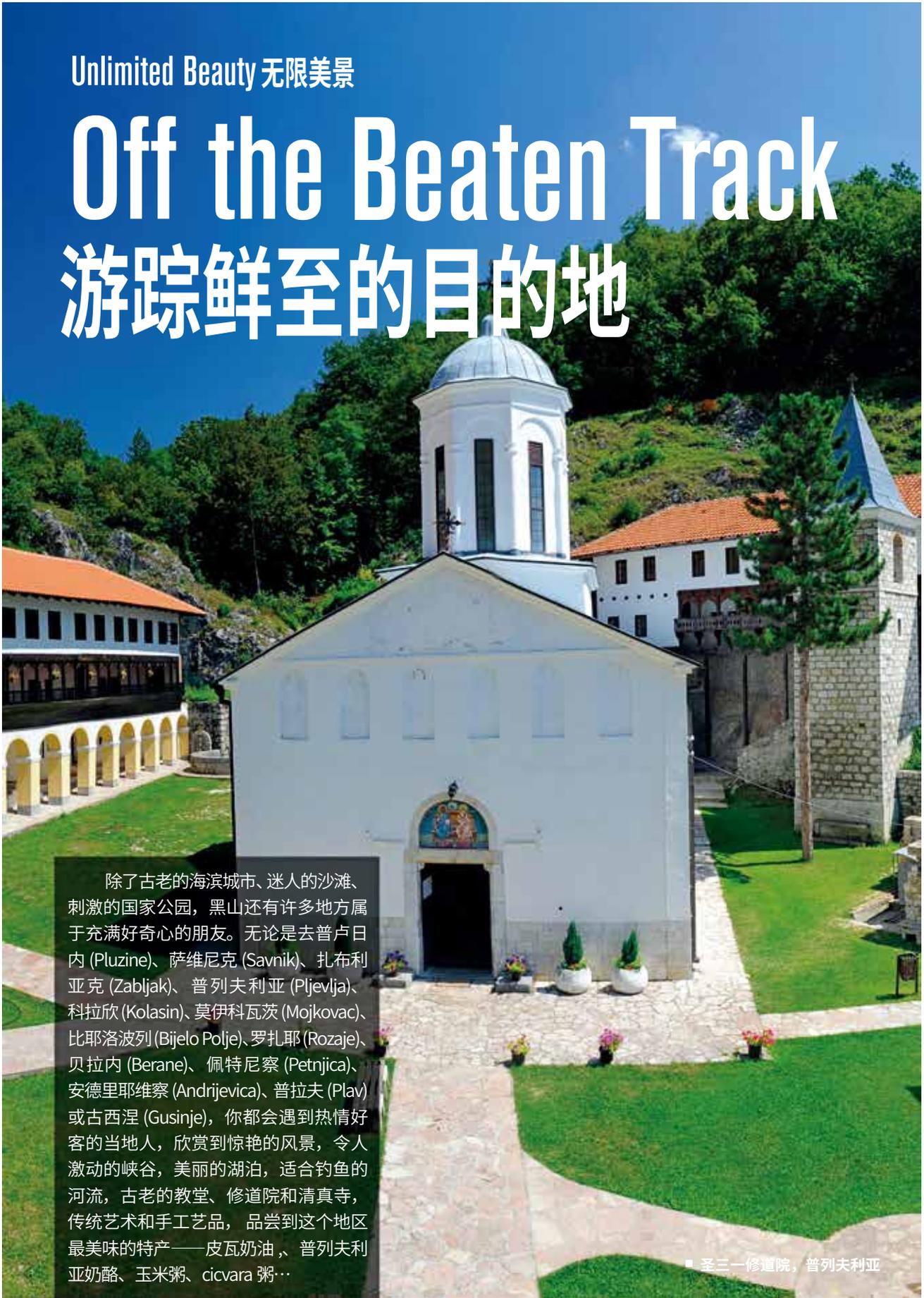
**所属行政区:** 普拉夫、古西涅

Unlimited Beauty 无限美景

# Off the Beaten Track

## 游踪鲜至的目的地

MONTENEGRO



除了古老的海滨城市、迷人的沙滩、刺激的国家公园，黑山还有许多地方属于充满好奇心的朋友。无论是去普卢日内 (Pluzine)、萨维尼克 (Savnik)、扎布利亚克 (Zabljak)、普列夫利亚 (Pljevlja)、科拉欣 (Kolasin)、莫伊科瓦茨 (Mojkovac)、比耶洛波列 (Bijelo Polje)、罗扎耶 (Rozaje)、贝拉内 (Berane)、佩特尼察 (Petnjica)、安德里耶维察 (Andrijevica)、普拉夫 (Plav) 或古西涅 (Gusinje)，你都会遇到热情好客的当地人，欣赏到惊艳的风景，令人激动的峡谷，美丽的湖泊，适合钓鱼的河流，古老的教堂、修道院和清真寺，传统艺术和手工艺品，品尝到这个地区最美味的特产——皮瓦奶油、普列夫利亚奶酪、玉米粥、cicvara 粥··

■ 圣三一修道院，普列夫利亚

Unlimited Beauty 无限美景

# OFF THE BEATEN TRACK

## 游踪鲜至的美境



# 宁

静的**达尼洛夫格勒** (Danilovgrad) 是黑山一块隐秘的宝石，吸引着寻找精神源头的游客。它坐落在比耶罗帕弗利茨卡 (Bjelopavlicka) 平原最美丽的部分，40多年来，这里是黑山的雕塑艺术殖民中心，吸引着来自各大洲的雕塑家和雕塑爱好者。不过，真正确立它的地位是修建于17世纪的奥斯卓修道院。它坐落在悬崖上，是巴尔干半岛最著名的圣地，每年会接待成千上万的三大宗教（东正教、天主教、伊斯兰教）信徒。

**尼科希奇** (Niksic) 是黑山第二大城市，是尼科希奇啤酒生产地。这是一个拥有诸多桥梁、湖泊、公园和很多节日的地方。尼科希奇是前往普卢日内、扎布利亚克、萨维尼克的必经之地，不妨放慢脚步慢慢欣赏。

尼古拉国王宫是这个城市和黑山最具价值的文化遗产之一，如今是一座国家博物馆、城市图书馆、画廊和档案馆综合体。冬天，在公园的环绕之下，它俨然是一座“童话般的宫殿”。夏季，克鲁帕茨湖、沙滩、步道和

“Lake Fest” 摇滚音乐节吸引着成千上万的年轻人。距离市中心30公里的弗西耶 (Vucje) 滑雪中心为游客提供另一类娱乐休闲项目。

普卢日内坐落在皮瓦河谷与科马尼萨 (Komarnica) 河谷交汇之处，四周群山环绕，是皮瓦地区自然公园的核心。这里拥有丰富的山峰、山谷、河流、风景如画的牧场、草地和湖泊。长42公里的皮瓦湖是最大的湖泊，而最难以到达的是位于 Maglic、Volujak、Bioc-Trnovacko (海拔1,517米) 和斯塔比扬斯卡 (Stabljanska) 峰 (1,319米) 之下的冰川湖。

**普卢日内** 行政区内的约10%的土地属于杜米托尔国家公园，最美丽的景点是苏西卡 (Susica) 峡谷和时隐时现的斯盖茨科 (Skrcko) 湖 (海拔1700米)。皮瓦奶油、脱脂奶制成的奶酪、流行的“prljo” 酸奶、grusavina 或 jardum 酸奶都产于杜米托尔山脉高处的皮斯塞 (Pisce) 高原。塔拉河从布利斯塔诺维萨 (Brstanovica) 到谢班波里耶 (Scepan Polje) 的河段是最适合漂流的地方。它位于普卢日内境内，并且是黑山、波黑之间的国界。

建于16世纪的皮瓦修道院是黑山最大的“绘画画廊”，拥有超过1,250平方米的壁画，绝对不容错过。

纳维迪尔峡谷或许给你决定在**萨维尼克** (Savnik) 留宿一晚的充足理由。它是从尼科希奇到扎布利亚克的途经之地，位于岩石嶙峋的高山区。布科维察 (Bukovica)、比耶拉 (Bijela)、萨维尼克三条河在此交汇。

小科马尼萨河 (Mala Komarnica) 上的纳维迪尔峡谷是欧洲最后一个被征服的峡谷。它的名字来源于“nevidj bog”，意为“几世纪未被当地人所见”，足以证明征服这片峡谷是多么的艰难。长4.5公里的大峡谷于1965年被发现。前面的1.5公里是自然的奇迹，拥有许多奇石，其中最高的岩石达35米。峡谷宽约2米到3米，最窄的地方只有50厘米。

小镇附近有两家修道院，分别是13世纪的波德马林斯科 (Podmalinsko) 修道院和17世纪的比耶拉修道院。

安静祥和的小城**科拉欣** 位于海拔954米处，离首都波德戈里察只有70公里，以清新的空气闻名，是黑山首屈一指的滑雪中心。这里适合从海边出发一日游或是到山间酒店“Bianca”和“Lipka”度几天假期、滑滑雪。绕着小城镇四处逛逛，游览比耶拉希察 (Bjelasica) 和希尼亚耶维纳 (Sinjajevina) 高山里的村庄，去塔拉河垂钓或划船，享受山里的美食佳肴，到“Vodenica”或“Savardak”餐厅尝尝玉米粥，游览拜尔戈拉德斯卡山国家公园或者参观莫拉察修道院，尽情体验这个城市的一切。



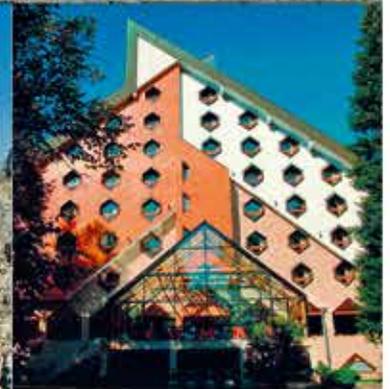
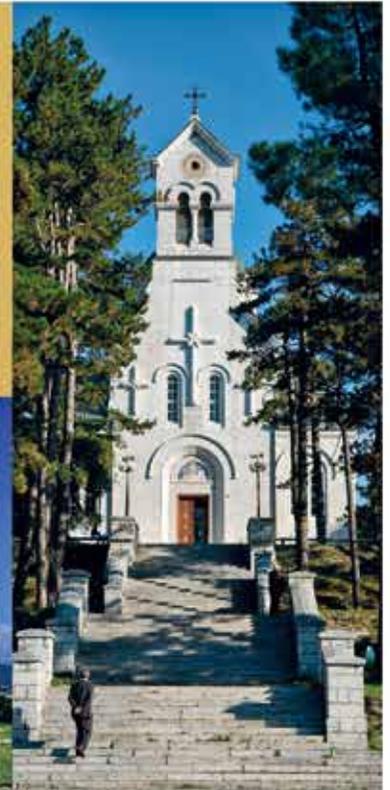
黑湖，杜米托尔山

圣彼得教堂，比耶洛波列

圣瓦西里耶·奥斯特罗斯基 (St Vasilije Ostroski) 教堂，尼科希奇

艺术聚落，达利洛夫格勒

杜德耶维斯托波维 (Djurdjevi stupovi) 修道院，贝拉内



- [www.danilovgrad.travel](http://www.danilovgrad.travel)
- [www.niksic.travel](http://www.niksic.travel)
- [www.pluzine.travel](http://www.pluzine.travel)
- [www.savnik.travel](http://www.savnik.travel)
- [www.kolasin.travel](http://www.kolasin.travel)
- [www.mojkovac.travel](http://www.mojkovac.travel)
- [www.zabljak.travel](http://www.zabljak.travel)
- [www.pljevlja.travel](http://www.pljevlja.travel)
- [www.bijelopolje.travel](http://www.bijelopolje.travel)
- [www.berane.travel](http://www.berane.travel)
- [www.rozaje.travel](http://www.rozaje.travel)
- [www.andrijevica.travel](http://www.andrijevica.travel)
- [www.plav.travel](http://www.plav.travel)

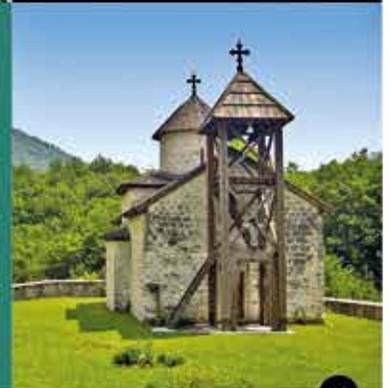


斯盖茨科湖，杜米托尔山

Bianca 酒店，科拉欣

塔拉河

杜布里洛维纳 (Dobrilovina) 修道院，莫伊科瓦茨





■ 科莫维 (Komovi) 山, 安德里耶维察 (Andrijevica)

**莫伊科瓦茨 (Mojkovac)** 位于比耶拉希察山、希尼亚耶维纳山和普罗申斯盖 (Proscenske) 山的山脚下, 在杜米托尔和拜尔戈拉德斯卡山国家公园的土地之内。小镇生活深受塔拉河影响, 并被两座原始森林定义: 一座位于拜尔戈拉德斯卡山国家公园园内, 另一座位于塔拉河峡谷的“Crna Poda”黑松原始森林, 在比斯特里察 (Bistrica) 和杜布里洛维纳之间。“Crna Poda”占地 20 公顷, 45 米高的松树平均年龄 400 岁。杜布里洛维纳的圣乔治修道院距离原始森林约几公里, 建于 16 世纪晚期。

莫伊科瓦茨是户外爱好者的度假胜地, 在这里可以体验徒步穿越、山行、钓鱼、漂流、皮划艇、备受欢迎的河流巡游、飞行伞等活动。

黑山最漂亮的山区中心是**扎布利亚克**, 位于海拔 1,453 米, 是巴尔干半岛位置最高的小城。这里是杜米托尔国家公园的中心, 夏季和冬季同样吸引人。夏天, 辽阔的高原、浓密的森林、众多湖泊、高耸的山峰、塔拉河峡谷、原生态的自然环境吸引着那些喜欢散步、穿越、徒步、登山、骑行、越野驾驶、骑马、漂流和钓鱼等运动的旅行者。冬季扎布利亚克变成了一个童话般的小镇, 吸引着高山滑雪、越野滑雪、单板滑雪、雪上风箏、雪鞋徒步等雪上项目爱好者。

如果运动不是你喜欢的度假方式, 那么散步、在酒店

桑拿房或土耳其浴室放松自己也不错。各种档次的酒店、传统餐厅和咖啡厅让这个山城成为最出色的山地中心。

**普列夫利亚 (Prjevlja)** 是黑山最北端的城市, 它是基督教和伊斯兰教互相融合的地方。这里拥有一些黑山最伟大的文化和旅游景点: 华丽的塔拉河峡谷中相当长的一段、**久尔杰维恰塔拉 (Djurdjevica Tara) 大桥**、16 世纪的圣三一修道院和 16 世纪的侯赛因帕夏清真寺。最后, 如果自然和宗教都激不起你的兴趣, 那么普列夫利亚的坦布拉琴 (tambular) 表演者和当地奶酪会让你在这里度过难忘的一夜。

**比耶洛波列**位于里姆河峡谷, 靠近塞尔维亚。这是一个拥有丰富节日、文化和历史的动感小城。小城四周环绕着茂密的牧场、泉水和广阔的森林。比耶洛波列中心的圣彼得教堂是西里尔文手抄本《米罗斯拉夫福音》的诞生地。这是一本写在羊皮纸上的手抄本, 用彩色颜料和黄金装饰刻录的页首字母, 艺术价值非常高, 书能在城中心看到。

且不说里姆河吸引着来自世界各地的垂钓和皮划艇爱好者, Banje selo 和 Kisele vode 出产的天然矿泉水也为这片土地增添了一份美丽。

蒂亚罗维察 (Djalovica) 洞穴位于佩斯特斯卡 (Pesterska) 高原上, 是巴尔干半岛最大最长的洞穴, 仍在等待属于她的辉煌时刻。迄今为止只探索了其中 16 公里



■ 罗扎耶



■ 佩特尼察



■ 古西涅



■ 普拉夫

MONTENEGRO

的地下世界，那里有几米高的钟乳石和石笋、足球场大小的湖泊和洞穴。

深藏匿于里姆河谷里，拥有最适合钓鱼的河流，贝拉内和安德里耶维察是前往“雄伟的南欧阿尔卑斯山”——普罗克勒迪耶山脉最好的经停地。**贝拉内**与科拉欣、莫伊科瓦茨、比耶洛波列、安德里耶维察共享壮丽的比耶拉希察山脉。这里的杜德耶维斯托波维修道院是黑山最美的中世纪风格建筑之一，其历史可以追溯到13世纪。

**佩特尼察**距离贝拉内约18公里。游览这座田园小镇的一个理由是它拥有该地区唯一一座三层楼高的清真寺。这也是巴尔干半岛最大的清真寺之一，因其独特的结构以及木雕支柱而闻名。它可以容纳1,200名信徒。

**罗扎耶**位于黑山东北部的峡谷里，四周有美丽葱郁的高山环绕，伊巴尔(Ibar)河穿城而过，拥有众多适合垂钓的小溪和泉眼。海拔2,403米的哈依拉(Hajla)山是普罗克勒迪耶山脉最高的山峰之一。加尼茨(Ganic)塔是罗扎耶最古老的建筑之一，建于1797年，直到30年前，它还充当一座住宅楼在使用。

罗扎耶是你最容易找到便宜民间工艺品的地方，地毯、编织品、刺绣围巾、摇篮、女红、纺锤等。

历史上**安德里耶维察**是个军事小镇。想要征服拥有三

座超过2,400米山峰的科莫维(Komovi)山脉必须从这里出发。美丽山间小镇察里内(Carine)位于海拔高1,800米的地方，镇上的圣以利亚(St. Elijah)教堂从未被关闭过。在科拉欣到安德里耶维察的路途中，单单是特雷西耶维克(Tresnjevik)山鞍部看见的美景就会让你不虚此行。

普拉夫位于里姆河的源头、高山脚下海拔945米处，常驻居民不到4000人。美丽的湖景、维奇托(Visitor)山、普罗克勒迪耶山脉、丰富的文化遗产让普拉夫逐渐成为一个热门的目的地。雷泽帕吉茨的圣三一修道院(13世纪)、雷泽帕吉茨塔(15世纪)、老清真寺(15世纪)、苏塔纳清真寺、维勒鲁姆(Velemun)植物园都是不容错过的景点。

在高不可攀的普罗克勒迪耶山脚下，邻近阿尔巴尼亚边境，有一座只有2,000个居民的小镇，它就是**古西涅**。

曾经是重要的商业中心，现在是安静的、风景如画的小镇。在小镇里，可以品尝美味的馅饼、果仁蜜饼和饮料波扎。遇到集市，你能买到最好的乳制品，比如山羊奶酪和奶油。事实上，在古西涅，辅政大臣(Vizier's)清真寺、圣乔治东正教堂、圣安东尼天主教堂都集中在一条街，完美地诠释了三教和平相处的景象。

这个地区以丰富的水源和泉水著称，其中公认最美丽的是阿里帕夏泉。■

## Montenegrin National Cuisine 黑山国菜

# Three cuisines in one tiny country 袖珍国的三道菜

A place where one still lives and eats at leisure 一个生活和饮食都轻松的地方

**在** 黑山只要一睁开眼睛，就能看到不同的高山——荒芜的或森林覆盖的，有陡峭岩溶斜坡的或舒缓高峻的，水系丰富的或干旱的，土地肥沃的或贫瘠的。你若知道一个黑山人生活的地区，就很容易猜出他的饮食习惯。黑山的美食是由大自然提供的本地原材料烹饪而成的。

总的来说，黑山菜是以尽可能最优的方式烹饪地中海、斯库湖和北部山区最好的物产。忠于传统，但勇于创新。因受全球流行因素影响较慢，黑山美食还保持着传统模式，当然这里也能尝到墨西哥、意大利、日本或中国的美食。

大多数黑山人仍旧保持不变的是还过着慢悠悠的生活。

**沿海地区**主要烹制地中海菜、海鲜，搭配有橄榄油的主食。典型的菜品包括烤鱼、炖石斑鱼、马里、墨鱼等鱼类。瑞士甜菜、玉米粥和沙拉也是经典的配菜。

不要错过琥珀鱼、鲳鲹、金枪鱼排、烤鲭鱼配土豆、煮海鲷或海鲈、各式做法的鱿鱼、章鱼沙拉、贻贝、蛤、黑色焗饭……

除了**山区**和大陆地区的传统食品，如玉米粥、cicvara，你还不能错过当地人称为钟烤羊肉 (ispod saca) 的菜肴，这是把羊肉和土豆放在钟形盖子的锅里烤出来的。洛夫琴山脚下的涅古斯村，是尝试熏火腿、奶酪、干羊肉和沙司的最佳所在。这要归功于海洋性气候与大陆性气候在此交集，以及当地传统的风干方法。



■ 普列夫利亚奶酪





“总结来说，黑山菜是地中海、斯库台湖和北部山区馈赠的最好礼物。”



■ 钟烤羊肉 (ispod saca)



## Montenegrin kacamak 黑山玉米粥

把1公斤土豆去皮切块放入水里煮，并加入盐。当土豆煮到半熟，加入0.5公斤玉米粉或小麦粉，继续煮10分钟。用木勺在面粉中间戳一个洞，炖20分钟。当土豆煮熟后，倒出多余的水，从炉中移出。将所有食材放在一起，用木杵搅拌，之后再放入炉中。最后，加入约700克生奶酪和300克奶油，搅拌直至完全混合，温度合适时即可食用。如果与酸奶融合，味道更佳。

传统的开胃菜包括涅古斯熏火腿、干羊肉、牛肉或鲤鱼，配上涅古斯、普列夫利亚、库西、茨勒尼查的奶酪，以及杜米托尔奶油、皮瓦奶油和巴尔橄榄。通常会缓缓倒好一杯葡萄酒，再一饮而尽，绝不例外。

在山区，主要的菜肴有钟铃羊肉、煮羊肉、羊肉拌牛奶、烤鳟鱼、酸奶鳟鱼、玉米粥、土豆配酸奶、奶酪或奶油卷、烟熏香肠与豆汤、肉抓饭和油炸饼。

如果你去**斯库台湖**地区游览，必须品尝的食物包括配着梅干、李子、苹果和柑橘的清煎鲤鱼、葱烤鲤鱼、烤鳟鱼饭或烤鳟鱼。烟熏鲤鱼评价很高，人们会长久记住银鲤鱼的味道，无论它的做法是干烤、清炒、蒸煮还是做沙拉。

一顿丰富的黑山美食必须配有许多种甜品。有低热量的新鲜或



■ 涅古斯熏火腿

晒干的水果，也有更复杂的高热量食物：奶酪油炸饼、果酱或蜂蜜、甜甜圈和煎饼、果仁蜜饼、托伦巴(Tulumba)、奶油派、鸡蛋饼和馅饼。

另一个必须尝试的是黑山典型的酒精饮料：饭前和饭后都会喝一杯。北方地区喝李子白兰地，中部和南方地区喝**葡萄酒白兰地**。

免不了要边喝边讨论尼科希奇啤酒高品质的秘方，对于这个问题黑山北部和南部意见一致。

黑山的葡萄酒是干型的，且富含丹宁。高妙的黑山韵丽可以媲美意大利的基安蒂红葡萄酒，最受欢迎的茨勒尼查韵丽红葡萄酒是由多种韵丽和克拉托奇雅(Kratosija)葡萄混酿而成的。许多葡萄酒生产商都会酿制这类红酒。白葡萄酒和红葡萄酒一样棒，原产地黑山的多种克斯塔茨(Krstac)葡萄酿制的产品是白葡萄酒爱好者的首选。

最后一点，试着品尝**蜂蜜酒**，古斯拉夫人的国酒。它是由天然蜂蜜发酵的酒精酿造的，与葡萄酒生产过程一样，最终产品可以是含酒精或不含酒精饮料。通常来说，涅古斯和采蒂涅的咖啡厅都会提供这种蜂蜜酒。■



## Montenegro's Wine Scene 黑山的葡萄酒

# The Land of Wine 葡萄酒之乡

A Country of Slow Drinkers 慢饮者的家园



■ 西普萨尼克酒窖

如果必须以享乐的态度选一种产品代表黑山，在激烈竞争的格拉巴酒、涅古斯火腿、涅古斯奶酪和葡萄酒中，毫无疑问将是韵丽葡萄酒胜出，它是黑山特产的优质干红葡萄酒，酒呈深黑红色闪着紫色光泽，果味浓郁，酒体饱满，丹宁轻柔，有多种森林浆果的香味。一般来说，Plantaze 酒厂出品的韵丽珍藏级葡萄酒显示了力量、阳刚和技巧，而屡获殊荣。黑山人一般在做重要决定时，才怀着敬意饮用它。

**黑** 山最南面的城市**乌尔齐尼**日照充足、气候温暖，小规模生产者种植的特殊品种葡萄越来越受当地人珍视（如：米尔洛维茨或采特科维茨 Milovic or Cetkovic），而他们的产品也最受游客欢迎。

科托尔峡湾是欧洲最美的海湾之一，同时也是黑山最独特的葡萄种植区。除了科托尔峡湾的其他酒农，在**蒂瓦特**附近的利耶塞维奇 (Ljesevici) 有一处由 Petar Giljaca 拥有的著名酒窖和葡萄田。Giljaca 的红酒闪烁着浓郁的深紫红色泽，有黑莓、熟透的李子的芬芳，丹宁柔和，它温和的酒体来自于韵丽葡萄，而柔顺优雅则主要来自于其中的梅洛。

如果你从亚得里亚海往内陆去，过了索奇那 (Sozina) 隧道就是黑山最著名的葡萄酒产区**茨勒尼查**，这个区域散布着 25 个村庄，归功于来自斯库台湖的温暖小气候、肥沃的土壤和由石墙支撑的层级梯田，这里是著名的具有多样性的葡萄品种——韵丽的故乡，茨勒尼查的私人酒窖全都使用这个葡萄品种酿酒，还添加一些本地品种如克拉托奇雅、丽西希娜和若干种西耶罗维娜，这种佳酿酒色鲜红，具有饱满的地中海品质酒体，轻丹宁味，带一点清新的酸。

很多小酒馆里藏着由茨勒尼查老酒庄 (Sjekloca, Lekovic, Djurovic, Kojicic) 和新生代酒庄 (Djurisic, Kapa, Masanovic, Dobrkovic, Ilickovic) 按照传统方式酿造的酒，香气中弥漫着黑莓、石榴、李子和无花果的芬芳。



www.plantaze.com

MONTENEGRO

- 传统酒馆
- 里姆雅尼的葡萄园
- 西普萨尼克酒窖

“葡萄酒和银鲤节”期间，茨勒尼查的人流量足以证明人们对这款酒的忠诚度，这个传统节日每年12月在维帕札举办。

如果你在品味茨勒尼查的韵味之后愿意继续葡萄酒探寻之旅那么你最好向波德戈里察进发。广袤的半荒漠化的**塞默弗什科地区** (Cemovsko Fields) 从首都向南延伸，黑山最领先的葡萄酒厂 Plantaze 在这里耕种了 2300 公顷新一代葡萄田。在酒窖里，各种条件控制得宜，适合储存培养出那种独特的香气，这种芬芳即使在黑山以外的区域也很容易被分辨。除了标准的葡萄酒，你还可以品尝新的“精选”（老窖、老窖金牌陈酿），“特选”（霞多丽和赤霞珠灵魂特酿、白比诺灵魂特酿、卢萨、弗拉迪卡、韵丽桶藏等等），以及“顶级特选”（韵丽珍藏、韵丽首席）。

波德戈里察的一条主路向西南方向分叉，它蜿蜒经过**里耶申斯卡**

(Ljesanska)，**里耶斯卡** (Rijecka) 和**卡通斯卡那西亚** (Katunska nahija)，通向采蒂涅，另一条路通向比耶罗帕弗里奇 (Bjelopavlici)，选哪条路走都不错，一切由游客自主。

在这广袤多山的古老黑山的中心区域，有很多小型酒窖。**里耶斯卡那西亚**区域叫梅特里兹的小村庄，靠近科科齐采的路边，有家叫“Excellent”的酒厂，产量 3,000 升，有三种标牌的酒：韵丽桶藏、韵丽和比耶洛白葡萄酒，红酒由多种韵丽葡萄和克拉托奇雅葡萄混酿而成，这些葡萄都是在当地富含石灰石的土壤中栽种的。

继续向南一点的波比亚村位于海拔 100 米左右的高度，离上布拉托 (Gornje blato) 不远，有家叫“Patrimonio”的酒窖可供参观，主人是 Radosav Brnovic，这里可以品尝到极棒的 Patrimonio 韵丽和 Patrimonio 韵丽桶藏，酒中富含玫瑰花瓣、石榴花、无花果果实的香气。

**卡通斯卡那西亚**主要位于海拔较高的区域，当你向尼科希奇进发，就像在黑山其他的酒乡一样，也能在那里发现隐藏的绿洲，当地的小气候适合葡萄生长，因而能出品高质量的酒。

“Rupice”酒庄位于科曼尼，除了能喝到很好的“Di”葡萄酒，这里也有真正的美好体验。初饮你能闻到浓郁的蔓越莓香气，它柔和的色泽令人着迷，花草芬芳是其酒香中的主要部分，颜色是李子酱的色泽。口味干爽，微微的酸使酒显得更清新，它温和饱满，丹宁柔和，虽然酒精度数较高，但它优雅的酒体把一切都保持得相当平衡。

黑山还有很多好葡萄酒厂，对于葡萄酒爱好者、鉴赏家和侍酒师，我们推荐由葡萄酒专家斯维托扎·萨维茨 (Svetozar Savic) 博士撰写的黑山葡萄酒百科全书，书名《111 种黑山家酿葡萄酒》。



# 黑山和 他的艺术家

**气** 候催生艺术家。我们的气候很有特色，孕育的艺术家也独特，带点离奇、古怪和不同寻常。这里是东西方文明交会的地方，各种传统花了几个世纪方能和谐共处，而大自然似乎也在跟人的思维和想象力开玩笑，这里地形地貌变化剧烈，从严峻的喀斯特地形到温和的海岸，——伟大的艺术家就诞生在这里。

纵观历史，这个区域的人们似乎热衷于“活在当下”，尽管生活条件恶劣，他们也要发现、表达、并留下印记，艺术正是最好的媒介。有三位伟大的黑山艺术家使这个小国在艺术界闻名，他们是：弗约·斯坦尼茨 (Vojo Stanic)，玛丽娜·阿布拉莫维茨 (Marina Abramovic)，米欧杜拉格·达杜·尤里茨 (Miodrag Dado Djuric)。

很多视觉艺术家在学习和成长期历尽艰苦，有些人甚至生活在贫困边缘，但如被称之为“黑山之狂”的艺术家弗约·斯坦尼茨所说，困厄推动着他们毫不妥协地创造和表达。



[www.dado.me](http://www.dado.me)

# DADO DJURIC

## 达杜·尤里茨 一个风格多变的画家



Triptych Pali-Kao, 1972, 布上油画 195 × 450 cm

**2010**年11月27日逝于巴黎之前，著名的黑山画家达杜·尤里茨表达了将自己安葬在采蒂涅附近的家乡科塞勒村的愿望。葬礼是国葬的规格，我们这位“享有国际声誉的画家”身穿黑山传统服装躺在黑山橡木的棺木中入葬。

米欧杜拉格·达杜·尤里茨1933年10月4日生于采蒂涅，就像很多黑山视觉艺术家一样，他先后在新赫尔采格艺术高中和贝尔格莱德艺术学院求学。他的首次展览是和法国艺术家们于1958年在里耶卡举办的，而那段时间前后，他在巴黎附近的一个小村庄生活。

达杜是20世纪象征艺术最重要的代表之一，他曾经说过，他的画就是生活哲学。“不

要试图告诉我，我是达达主义、抽象或超现实主义画家，我是个风格多变的画家，我画，这包含它全部的意义。”——达杜过去常常这样说。

达杜创造了自己的世界，这个世界刺激观者，没人能无动于衷，包括创作混乱和启示、充气娃娃、巨人、魔鬼、骷髅和其他奇怪的主题。

为了感受和理解他的作品，你必须进入他的世界，跟这个来自采蒂涅的犀利而诙谐的男人一样，不要害怕，坚持到最后一口气。

他的作品在全世界被很多博物馆、画廊、私人收藏家收藏。

在萨尔瓦多达利和马克夏加尔之后，米欧杜拉格·达杜·尤里茨被认为是对超现实主义绘画影响最大的画家之一。

“达杜的艺术有绝望之外的宁静，我很惊讶有人评价他的作品病态，难道它们没有揭露出我们不敢直面的真实世界吗？那是当我们处在健康、舒适和中立的状态时羞于表达的。”

“达杜远离美学，他让我们处在滴血的人性中，没有废话，毫不妥协。他的图像如此让人沮丧（强烈的印象会留存在最底层的记忆中），就像那些令人懊丧的东西，即使只瞥了一眼，过了很久，我们仍在心里记着它。”

—Daniel Cordier  
法国画廊主和艺术评论家

Thomas More  
1958-1959.  
布上油画  
162 × 130 cm

# MARINA ABRAMOVIC

## 玛丽娜·阿布拉莫维茨

### 艺术家无所不在



[www.moma.org/calendar/exhibitions/964?locale=en](http://www.moma.org/calendar/exhibitions/964?locale=en)  
[www.artsy.net/artist/marina-abramovic-1](http://www.artsy.net/artist/marina-abramovic-1)

“艺术家必须成为战士，不但要征服新版图，同时要征服自己和自身的软弱。”

2010年玛丽娜·阿布拉莫维茨在著名的纽约MoMA举办了回顾展，展览包括两部分：一层由年轻艺术家重现她的著名表演，在另一层她在长达三个月的时间里每周六天静坐在那里，而千以百计的参观者轮换着坐到她面前直视她的眼睛，所有坐到玛丽娜面前的参观者的照片都留在了专著《玛丽娜在场时的肖像：716小时，3000只眼睛》中。

## 黑

山人说这位世界著名的表演艺术家是黑山人，这是从她父亲家族方面来说的，而塞尔维亚人说她是塞尔维亚人，因为她出生、学习、受教育都在那里，她却不愿意把自己界定在任何边界里，她现在生活和在工作都在纽约，同时还在欧洲很多有影响的大学里授课。

她很少谈到童年，作为手工艺人的父母从小给了她严格的道德和宗教约束，直到她决定离家独立。母亲对她尤其严格，追求自由就成了这位艺术家表演的主题。

她在贝尔格莱德从绘画专业毕业，然后去萨格勒布增进技巧，

在诺维萨德任教时，她用身体艺术、动作、模仿、姿态等替代绘画，进而表达痛苦，这成了她表演的基调。

在“表演”中玛丽娜·阿布拉莫维茨探索自己身体和精神的极限、危险和恐惧，同时在精神和情感上寻求转化。

表演包括刀、火、吃急性精神病治疗药片、挑战损伤，她在徒步中国长城2000公里后与长期合作者分手的表演，同时引起了国际上传统和非主流艺术界的兴趣。

毫无疑问，人人都会认同这一点：如果艺术的目的是拓展疆界，那正是这位“表演艺术女王”在从事的事业。



# VOJO STANIC

## 弗约·斯坦尼茨 阁楼上观察到的宇宙

MONTENEGRO



[www.facebook.com/VojoStanic](http://www.facebook.com/VojoStanic)

# 我

们会说他是新赫尔采格人，但其实他是尼科希奇人，只是住在新赫尔采格；弗约·斯坦尼茨 1924 年生于波德戈里察，1951 年他从贝尔格莱德艺术学院雕塑专业毕业，虽然在雕塑方面很成功，但他还是受绘画吸引，把所有的精力都献给了他的居住地新赫尔采格。受梵高和他的“画布上的爆炸”启发，他在 1954 年创作了第一幅油画。

他和妻子雕塑家娜达一起，把一座奥匈帝国时期的海关办公室改造成了家。艺术工作室在阁楼上，他能在那里通过窗户看见开阔的海面。他常常在访谈中说“我感觉能在那里瞥见宇宙”。

从 1965 年开始他成为自由艺术家，他曾在挪威、法国、意大利生活过。1985 年他成为黑山科学和艺术学院的常规会员之一。

他超乎常规、与众不同，组合真实的和不合理的事物，常常走入幻想之境；把玩前辈大师的技巧和本国传统，把普通人的日常生活放上画布，讲述当地往事、海洋故事，同时也表现远远超越黑山、南斯拉夫甚至欧洲的广大空间。他听从直觉，跟随潜意识，热爱生活且希望死后住在地狱，因为那里“会有趣得多”。

他获得无数荣誉，在纽约和莫斯科办过很多个展和联展，也在 1996 年威尼斯双年展上代表过黑山。1999 年他成为杜里安 (Doclean) 科学和艺术学院的成员。



“基于潜意识的第一印象很重要，潜意识是我们真正的意识，因为它是下意识立即发生的。当然意识本身也很重要，不过因为它是经验和教育的产物，我从不过度依靠它。在绘画和常规艺术领域，有价值的东西都源于潜意识。我常常听从我的直觉，艺术就是直觉，天真是儿童的特点，幸运的是还有人看重它而不让自己失去天真。”

——弗约·斯坦尼茨

# THREE CULTURES 三种文化 和谐而多样化的环境



## DIVERSITIES THAT MATCH 和谐而不同

几个世纪以来，黑山一直是巴尔干半岛最重要区域，那些征服者不管是盗国者还是世界领袖，都为了这块土地征战。每个时期的征服者各自留下了印记，这些外来军队离开后，很多人还是留在了黑山。当你环游黑山，你会看见不同宗教信仰的人住在这里，在不同的城市里，有高大钟塔的东正教教堂和修道院，和有尖塔的罗马天主教教堂，在你眼前变换。

几个世纪以来，占黑山多数的东正教徒和信仰其他宗教、以及无宗教信仰的人们和平融洽地生活在一起。

黑山是个多样化融合的国家，居民由东正教徒、天主教徒、穆斯林和犹太人组成。移民带来的在种群、文化、宗教、国籍方面的混杂形成了和谐多样化的环境，由于每个地方来的人都会带来一些本土的东西，经过时间的洗涤便成了这个地区的显著特点。

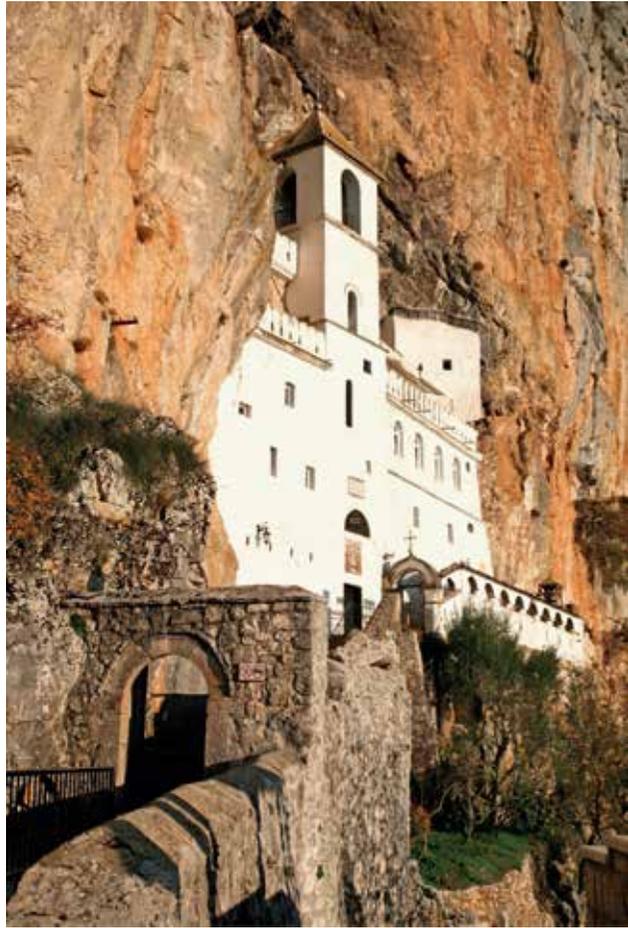
## OSTROG MONASTERY 奥斯卓修道院

### 巴尔干半岛最受游客欢迎的圣地

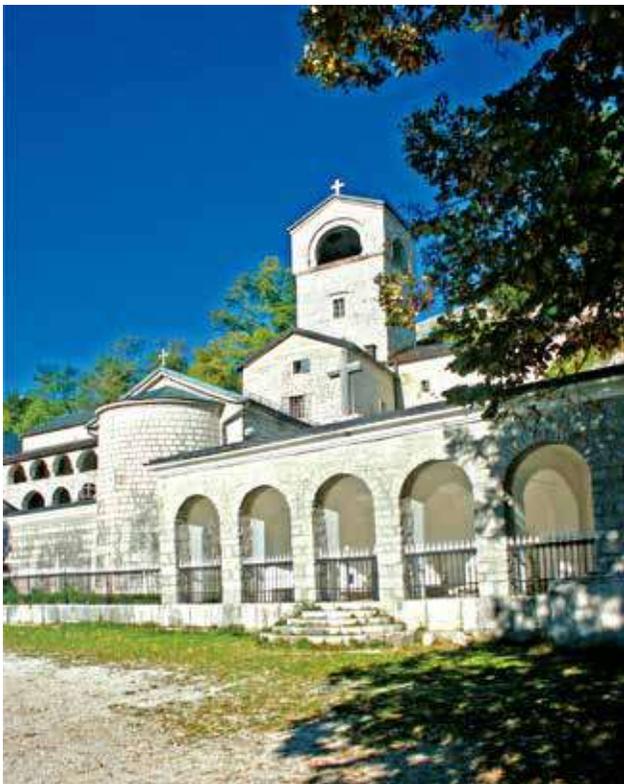
因它独特的位置和所代表的力量，东正教的奥斯卓修道院是游客最常来拜访的目的地，更是全世界各宗教朝圣者们的圣地。修道院位于直辖市达尼洛夫格勒，离城 20 公里，高高地坐落在比耶罗帕弗里奇山谷的峭壁上，从主路上就看得见。它所处的位置本就神奇，被一些不可见的绳索固定着，看起来像悬在半空。修道院包含上下两部分，于 17 世纪下半叶由扎胡姆列 - 新赫尔采格地区的大主教瓦西里耶·约瓦诺维茨 (Vasilije Jovanovic) 创立。传说他死后行了宣福礼，保存在修道院里的遗骨有神奇的疗效。第二个教堂是献给圣十字的，它建在修道院上部区域的悬崖边上。修道院里的住所绕着教堂。所有旅行社都提供去奥斯卓修道院游览观光的服

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

[www.manastirostrog.com](http://www.manastirostrog.com)



MONTENEGRO



## CETINJE MONASTERY 采蒂涅修道院

### 黑山宗教信仰的历史中心

为敬奉圣母出世而建的采蒂涅修道院是在 18 世纪初的头几年 (1701-1704) 在原茨诺耶维茨 (Crnojevic) 修道院的基础上修建，老修道院在 1692 年被土耳其人破坏。公侯主教丹尼洛 (Danilo) 修复它的时候用了老修道院废弃的石头，一块刻有茨诺耶维茨王朝的纹章和伊万·茨诺耶维茨铭文的石板也被转移到了那里。1714 年修道院被焚毁，1743 年由黑山大主教沙瓦·伊万诺维茨·涅古什 (Sava Ivanovic Njegos) 修复。这里有圣彼得·采蒂涅斯基 (St Petar Cetinjski) 的圣坛 (一个装有圣骨的箱子)，他是黑山历史上最重要的人物之一，他的圣骨引发了狂热的崇拜。采蒂涅修道院是黑山人民历史和精神信仰的中心。修道院里有很多基督教历史圣物，比如施洗者圣约翰的木乃伊手，耶稣受刑十字架的残片以及圣彼得·采蒂涅斯基的遗骨。

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



## St. TRYPHON'S CATHEDRAL

### 圣特里芬大教堂

#### 科托尔的独特装饰

圣特里芬大教堂（位于科托尔老城，世界遗产）是亚得里亚海范围内最漂亮的罗曼风建筑之一，它用圣特里芬的名字命名。这位小亚细亚具有神奇治愈力的奇人，虽然不知他怎样来到科托尔，但自从公元 809 年他的遗骨从康斯坦丁堡（今伊斯坦布尔）移到这里以后他就成了科托尔的主保圣人。这座献给圣特里芬的教堂建于 1166 年，值得夸耀的是它比欧洲许多著名的教堂还古老，比如巴黎圣母院、莫斯科的圣母升天教堂、罗马的圣彼得巴西利卡大教堂、伦敦的圣保罗大教堂等等。教堂外观更改过几次，全凭修建时流行的建筑风格，现在由一座中廊联结两座钟塔组成。教堂内部装饰可说豪华，有珍贵的家具、文艺复兴时期的绘画以及 14 世纪以来的壁画，圣特里芬无比尊贵的遗骨被保存在一个有银衬里的箱子里。

[www.kotor.travel](http://www.kotor.travel)  
[www.kotorskabiskupija.net](http://www.kotorskabiskupija.net)

## MORACA MONASTERY

### 莫拉察修道院

#### 数世纪的灵性生活

莫拉察修道院 (Moraca Monastery) 初建于 1252 年，位于连接波德戈里察到科拉欣的城间公路旁、莫拉察河岸海拔 300 米高处，这条河的名字也是跟着修道院起的。它四周都是石墙，院子周边一圈是修道院生活用房。中世纪泽塔 (Zeta) 国（即现在的黑山）的统治者斯蒂芬·沃卡涅维茨·尼曼涅茨被认为是它的创立者。这个修道院在历史上命运坎坷，土耳其人在 16 世纪初征服巴尔干时把它烧毁了，17 世纪中又在灰烬中重生。它的内部有很多壁画作装饰。主教堂有不少拜占庭艺术中最好的壁画，比如 13 世纪的“乌鸦送食于先知以利亚”，这幅画是这座教堂最有名的作品。很多早期圣像屏上的雕像也逃过了火灾得以保存下来。邻近有圣山瀑布流入莫拉察河，自然景色给修道院平添了不少韵味。

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



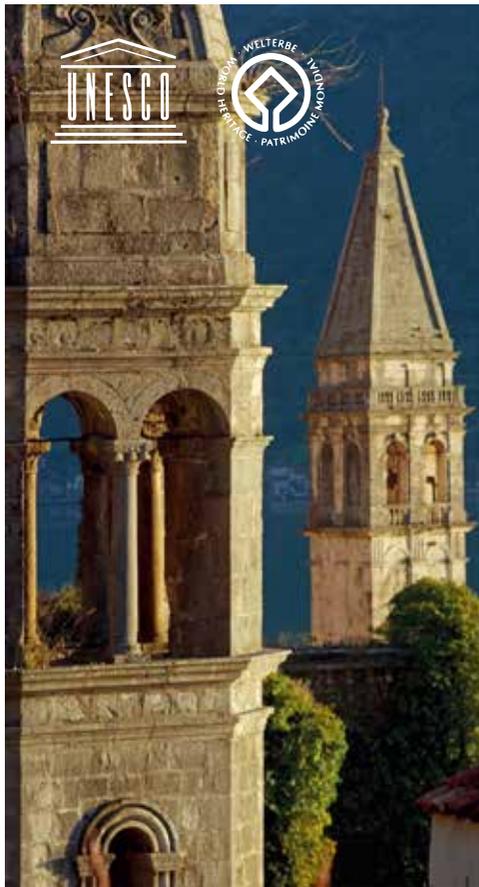
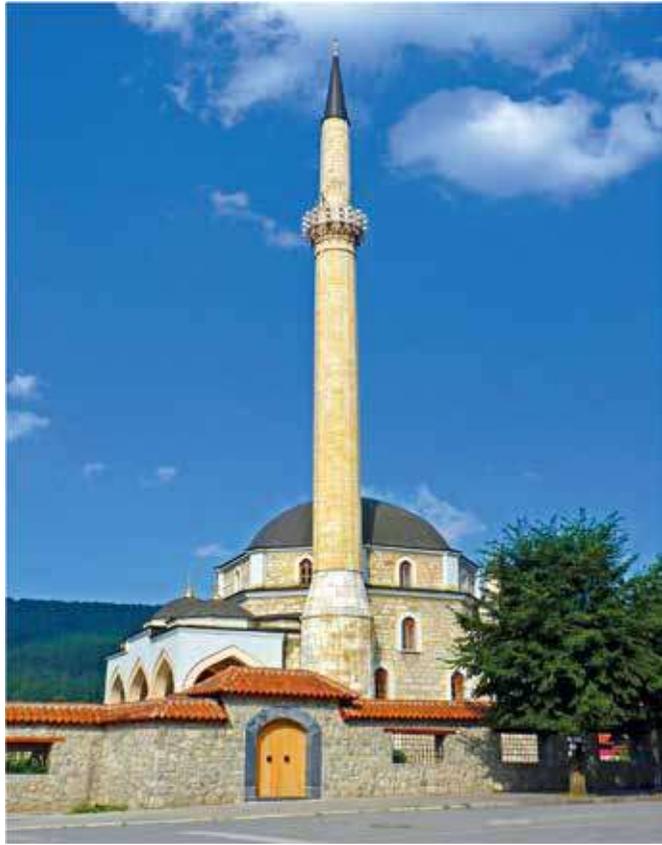
# THE HUSSEIN-PASHA MOSCQUE

## 侯赛因帕夏清真寺

### 时间的馈赠

位于普列夫利亚的侯赛因帕夏清真寺有座 42 米高的宣礼塔，是黑山最重要的清真寺建筑代表之一。它用精心打磨的石材建成，是执政大臣帕夏侯赛因·波利安尼茨 (Hussein-Pasha Boljanic) 于 16 世纪下半叶捐建。由声誉卓著的哈依鲁丁 (Hajrudin) 主持建造，他还造了著名的莫斯塔尔 (Mostar) 老桥。1952 年起，清真寺被纳入国家保护建筑，最近的修复工作是在 2006 年完成的。建筑内部有色彩丰富的东方主题的装饰以及从古兰经上摘录的语录。清真寺拥有的重要收藏包括阿拉伯文和土耳其文的古老手抄本和书籍以及绘有镀金小画装饰的 16 世纪的古兰经手抄本。

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



# PERAST 佩拉斯特 巴洛克珍宝

佩拉斯特这座地中海小城位于科托尔和新赫尔采格之间海拔 873 米高的圣以利亚山山脚下，它面对维吉海峡，这里有昔日贵族们留下的巴洛克宫殿、教堂钟楼和芬芳的地中海植蔬，一条狭窄的小路沿着海岸蜿蜒前行，沿途都是停在港口的捕鱼船，有如一快宁静平和的绿洲。航海者、历史人物们在不同时代在佩拉斯特留下印记，其中之一就是巴洛克画家特里波·科科里亚 (1661-1713)。科科里亚为面对港口的圣母岩岛上的同名教堂创作了壁画，这座岛和旁边的圣乔治岛都是最受游客们欢迎的去处。黑山最漂亮的小岛 - 圣母岩岛 (Gospa od skpjela) 是在一片水下暗礁上堆置石块形成的，据记载，1452 年在暗礁上发现了一幅绘有怀抱圣婴的圣母像，被当时的居民看作是上帝的启示，应该在岛上兴建一座教堂。为了纪念这个事件，500 年来每年 7 月 22 日都会举行仪式，装饰过船身的船载满石头驶向小岛，法西阿达节 (Fasinada)——这个往岛四周投放石头的仪式是这个地区最重要的传统之一，一般只有男人参与这个仪式。17、18 世纪遗留下来的 19 座宫殿讲述着佩拉斯特过去的荣耀、财富和伟大，市博物馆位于比约维茨 (Bujovic) 宫内，作为 17 世纪世俗建筑的杰出代表名闻遐迩。

[www.kotor.travel](http://www.kotor.travel), [www.perast.com](http://www.perast.com)



# Active Holidays 动感假日

所有五座国家公园对于徒步者、山行者、自行车手来说都是真正的天堂。途经这些原生的自然和真正的乡村聚落，“卡敦之路”令人兴奋，能激起你的好奇，鼓励你去进一步探索乡野之美。



## 徒步旅行 - 和自然的亲密接触

你会非常喜欢在黑山徒步旅行，因为在欧洲其他地方难有这样的机会。无论随便走走还是更难的线路，沿海、湖、河岸以及穿越群山的线路让你能直接体验到这个国家野性的美。散步步道、历史经商路线、徒步路线已经成为长达三千公里的山地步行通道的一部分，所有旅游景点和景区都被这个做了标记且景观化的徒步网联结在一起。

**黑山徒步穿越线路 CTI**  
这条线路从布库米斯科湖开始（从波德戈里察约40公里处），途经黑山、科莫维山、希尼亚耶维纳山（Sinjajevina）通过扎布利亚克和杜米托尔山。全程164公里，需时7至8天，它的最高点和最低点海拔高度分别是2487米和812米。

**海岸徒步穿越线路 -PPT**  
这条全景线路途经海边群山，从新赫尔采格出发，

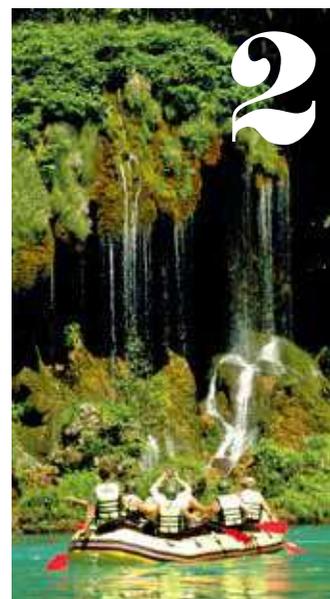
经过奥连山以及围绕科托尔和莱沙的山峦，然后经过洛夫琴山、帕斯特洛夫斯卡山、鲁米亚山，终点在巴尔。全程182公里需时8至9天，路途最高点和最低点海拔高度分别是1893米和595米。

### “巴尔干群峰”

这条线路很受欢迎，全程192公里，途经三个国家，包括黑山、阿尔巴尼亚和科索沃。



[www.montenegro.travel](http://www.montenegro.travel)  
[www.pscg.me](http://www.pscg.me)  
[www.peaksofthebalkans.com](http://www.peaksofthebalkans.com)



2

## 塔拉河漂流 最深的峡谷

欧洲的泪珠、清澈可直饮的水，温顺又野蛮、热情又温柔，有着世界第二大峡谷的神秘——这就是塔拉河。很多沿河的旅行社和营地都提供乘坐皮筏漂流塔拉河的服务，也有乘坐木筏向下游漂流的。旅程全长15到90公里不等，需时一至三天。根据水位情况，漂流服务从五月开始最迟到九月底才结束。



经验丰富的漂流玩家的活动时间可以延长到四月和十月。从布利斯塔诺维萨营地到谢班波里耶一天漂流游全程18公里，需时两到三小时。这段是峡谷里最短却最激动人心的部分，起点和终点之间落差很大，会经过塔拉河全程50个激流段中的21个。

# 3



## 自行车骑行 - 两轮穿越黑山

黑山在很小的区域内就有地理多样性带来的丰富地形变化，这给假日骑行提供便利，全程 3000 公里的道路，一路都有精彩的自然环境、文化和历史纪念处，风景就像电影场景一样不断变

换你探索。排名前五的路线全长 1972 公里，海拔高度从 2 米到 2162 米，详细线路资料可以从国家旅游协会的网站上下载 ([www.montenegro.travel](http://www.montenegro.travel))。有 1700 公里的路线在《黑山野外骑行》

这本书中有记载。沿途很多旅游和酒店设施、小屋、山间公寓、餐馆、小旅店能提供急需的体能补给和休息场所。对于想要挑战黑山山野的人来说，骑行穿越确实是一次特殊的享受。



## 风筝冲浪 - 在长滩捕风

乌尔齐尼和博亚娜岛的长滩是亚得里亚海风筝冲浪的“首府”和欧洲这项运动的中心之一。风筝冲浪的季节从五月初到十月底，这里每天

刮风，沿着 12 公里长的长滩，风筝冲浪俱乐部鳞次栉比。多西尼翁 (Dolcinium) 风筝冲浪俱乐部是黑山这项运动的先锋，帕夏、沙盒、风

筝圈、龙等等，这些俱乐部都有自己的海岸以及出租设备、训练学校、海边营地、咖啡、酒吧、餐厅和停车场，每天还在沙滩上举行派对。

4



5

## 航海 航行要有好风

黑山为航海者准备了风帆满胀的大海，全长 293 公里曲折的海岸线。很多海湾都有带泊位的好餐厅，此外还有包括欧洲最漂亮的黑山港在内的现代化的港口。你可以花七天时间周游黑山的海岸线，也可以花七天时间在科托尔峡湾内穿行。

以下五个小镇提供最基本的港口服务：蒂瓦特（黑山港，卡里曼尼 Kalimanj）、布德瓦、科托尔、新赫尔采格和巴尔。迷人的停泊点包括以下：特拉斯特 (Traste) 角、克鲁策 (Kruce) 角、奥布拉诺 (Oblatno) 角、马耶韦克 (Maljevik) 角、毕戈法 (Bigova) 角以及圣马可岛。这个区域的亚得里亚海风向比较平衡，主导风向是南风，夏季月份常常有西北风。

[www.montenegro.travel](http://www.montenegro.travel)  
[www.cgjs.me](http://www.cgjs.me)

## 6



## 潜水 控制呼吸

在过去十年里，在黑山海岸附近发现了三处考古宝藏，引起了全球公众和潜水者的关注，这批宝藏包括在科托尔湾和巴尔发现的两艘古罗马船只、4600枚钱币、部分莱沙的伊利里亚国王巴拉约斯的珍宝。黑山有美丽的海床，四季皆宜潜水的气候，众多的潜水点，海水透明度高适合深潜，有专业人员指导初学者，一些诱人的潜点和古代沉船遗骸非常适合经验丰富的潜水者。在这里潜水需要出示黑山签署的有效期12个月的潜水证，除此之外，必须在合法的潜水组织者和合格的指导员的陪伴下潜水，所有必需的资料在黑山20多家潜水俱乐部都能找到。

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

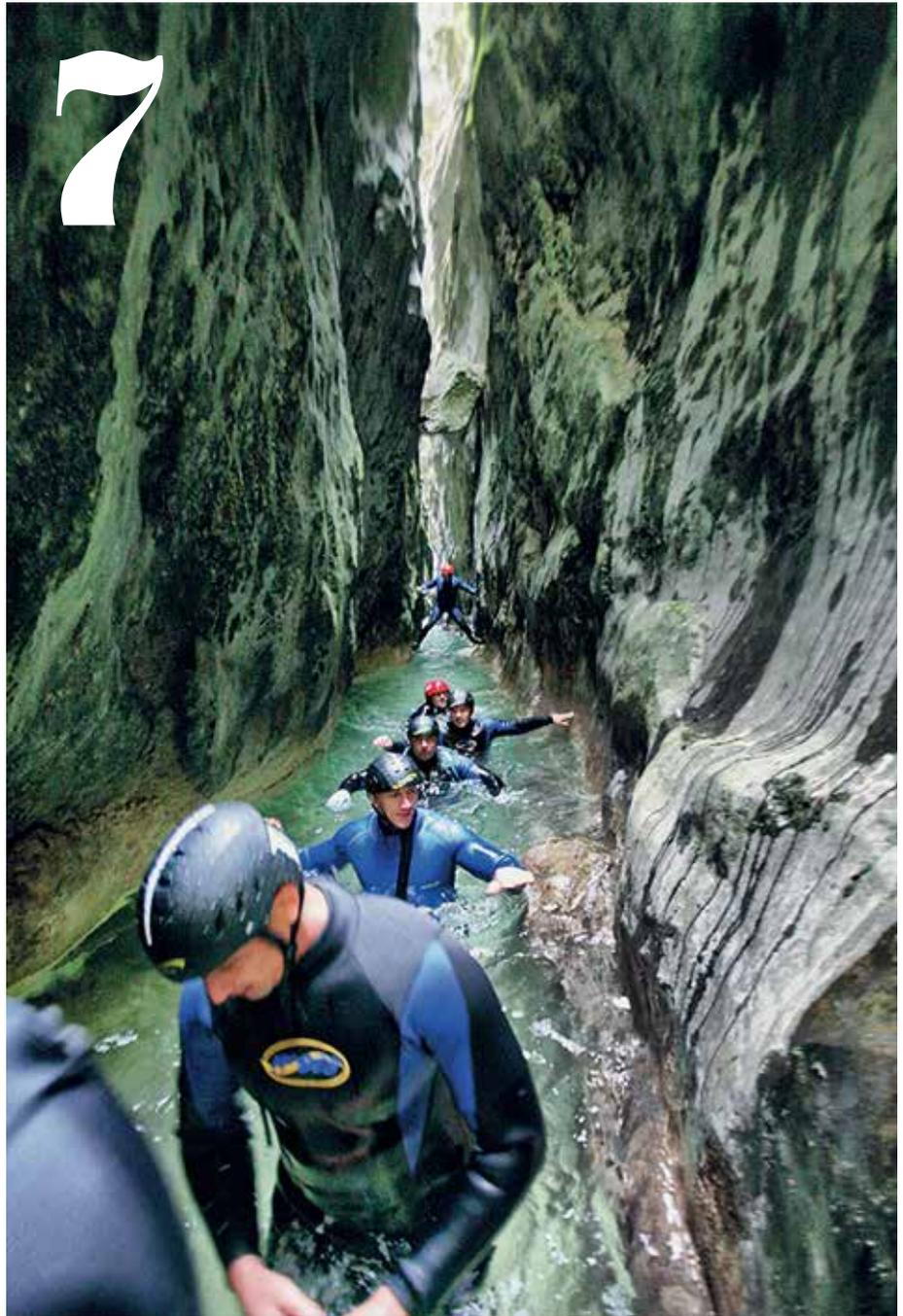
## 溪降 - 给那些想玩得更多的人

这是为勇敢和适应力强的人设计的。黑山最吸引人的溪降地址位于纳维迪尔 (Nevidio) 山谷的科马尼萨河上。这是欧洲最新开发的溪降地点之一，第一次穿越溪谷的活动是

1965年由总部位于尼科希奇的“Javorak”登山协会组织的。如今，穿越这条溪谷是黑山最受欢迎的一项探险活动，峡谷深400米长4公里，有些地方的宽度却只有50

厘米。想要穿越这条溪谷必须有能攀爬、溪降、跳水、潜水的勇气和技能，所有这些探险必须穿戴保护设备，由专业俱乐部的经验丰富的向导陪伴下完成。

## 7





## 滑雪

### 杜米托尔山 肾上腺素之峰

数十年来，来自全世界的钟情者爱上了杜米托尔山的美景和山间吹拂的风，老朋友和新游客不断来访，包括 21 世纪的肾上腺素运动痴迷者——滑雪者和雪板玩家，以及所有喜欢人迹罕至的雪道的游人。扎布利亚克（海拔 1453 米）是杜米托尔山脚下的小镇，全年有 120 天时间被 15 厘米厚的雪覆盖着，拥有萨文库克峰（Savin kuk）雪道（雪道长度达 3500 米），雅沃罗瓦萨（Javorovaca）雪道（位于小镇入口，长 400 米），斯杜奥茨（Stuoc）雪道长度为 1780 米。那些喜欢“安静”的人可以选择雪鞋健行，线路是沿着黑湖 - 萨文库克峰滑雪中心 - 黑湖全长 6 公里的环线。对那些寻求更多舒适感的游客，我们建议乘坐摩托雪橇到附近的高原游览。从波德戈里察机场到这里的距离是 130 公里，从蒂瓦特机场过来 160km。

### 科拉欣 童话般的山区牧歌

从波德戈里察驾车一个多小时，沿路穿过很多隧道及有着奇特美丽名字的普拉提耶峡谷，就能到达科拉欣滑雪中心。科拉欣位于拜尔戈拉德斯卡山国家公园附近，它被许多山峰环绕，其中包括希尼亚耶维纳峰（2203 米）、比耶拉希察峰（2116 米）和科莫维峰，它适合所有年龄的滑雪者，也适合冬季亲子家庭度假。“科拉欣 1450 滑雪中心”配有各种类型的雪道，无论是儿童还是熟练滑雪者都各有独立雪道。雪道电梯和缆车能在一小时运送 6300 名滑雪者，“维利哈沃格（Vilina voda）”电梯能在 4 分钟内把客人运到雪道顶部，双人座的缆车能在不到 20 分钟内把客人运送到海拔 2000 米的促波维（Cupovi）山顶。这里除了 30 公里长配备良好的高山滑道，还有 4.5 公里长的越野雪道，同时提供去比耶拉希察山峰游览的雪地摩托服务。



## 大鱼拖钓 伟大的游戏

如果你喜欢体验肾上腺素飙升，感受海的精神，并在开放水域跟真正的大鱼搏斗的话，你可选择在亚德里亚海黑山区域的大鱼拖钓。在海上历尽万难经验老道的男女船员们等着你来加入。提供大鱼拖钓服务的有不少公司和船主，很容易在镇里或海边的港口码头找到他们。在当地所有的运动捕鱼俱乐部都可得到运动捕鱼许可，详细的介绍在海洋运动捕鱼协会的网站可获得。

[www.ssrn-cg.com](http://www.ssrn-cg.com)

# 10



[www.avanturistickipark.me](http://www.avanturistickipark.me)

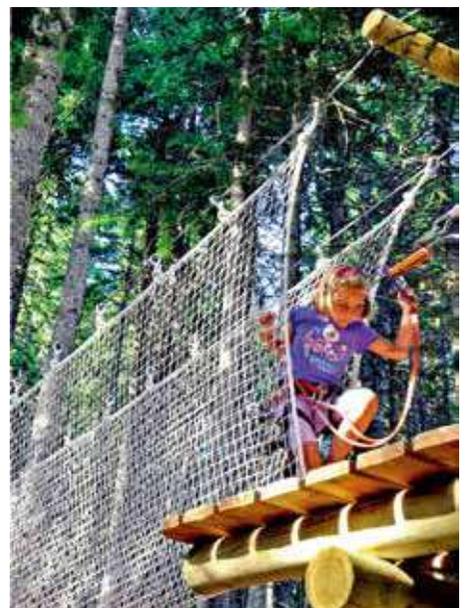
## 探险乐园

洛夫琴探险乐园  
洛夫琴国家公园

洛夫琴探险乐园位于国家公园内的伊万诺娃科希塔，由一系列的溜索道组成，它有不同的挑战项目，5-70岁的游客都可参加。每个挑战项目需要30-50分钟完成，共六条溜索道在等待考验你的勇气和耐心，起点有为5岁以上孩子准备的离地1.5米的黄线。另外这里还有彩弹射击、射箭、山地自行车等项目。

黑湖探险乐园  
杜米托尔国家公园

在扎布利亚克的黑湖边，有座成人、儿童区域分置的探险乐园。成人区有9条溜索道，总长220米的11个障碍物，有750米长的路线位于地平面以上，可以接受所有年龄人员的挑战。儿童区有7条溜索道共10个障碍物，完成这里挑战的最小的孩子只有一岁零七个月大。这两个区域的每条溜索道旁都配备了合格的专业指导人员。



黑山旅游局 | STRATEGIC PARTNERS  
战略合作伙伴 | OF MONTENEGRO TOURISM



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

A Montenegro Break 黑山假日

# 72 Hours in Montenegro

## 黑山72小时之旅

难以想象的自然，步移景异就像在电影中一样，靠海近山，在很小的范围内竟有这么大的多样性，对于每个来黑山的游客都是挑战，这些地方游人至少要花三天时间去探索。

# DAY 1

## 风景一 蒂瓦特 - 科托尔 - 采蒂涅 - 布德瓦 (83 公里)

**如**果你坐飞机来到黑山，比如降落在蒂瓦特，我们建议你立即开始你的探索之旅，第一段旅程如下：蒂瓦特 - 科托尔 - 采蒂涅 - 布德瓦。从机场驾车到**蒂瓦特**，沿着海边的松树大道步行到小小的停泊着渔船的卡里曼尼港，感受真正原初的地中海的精神，随后到亚得里亚海最漂亮的港口——黑山港找一家奢华的餐厅享用早餐，在那里你的目光可以停留在泊于港口的来自世界各地的私人游艇上面。这里租车既方便又便宜，租上一辆继续行程，开往下个目标 - 距离蒂瓦特 10 公里的老城**科托尔**。走在这里历经几百年的古老广场，你将体验到另一种真实。这里狭窄的街道受世界遗产保护，穿过餐馆和精品店联通教堂和博物馆，观察高处那些著名的城墙，它们可是这个城市的标志。沿着城墙步行能看到难以忘怀的景色，根据体力不同一般需要花一个小时的时间。大约中午从科托尔出发去往采蒂涅，取道“游踪罕至的线路”——有 25 个发卡弯的老路，这里看见的科托尔湾美得让人窒息。那才是真正的探险呢！这条联接科托尔和采蒂涅的道路建于 1884 年，曾是黑山联通外部世界的主要道路。

从海边到山区，你将来到**涅古斯**，海洋气候和山区气候在这里混合，黑山历史上最重要的人物 - 公侯大主教佩塔尔·彼德洛维奇·涅古什二世 (1813-1851) 出生于此。在这里，拜访具有百年历史的家族餐厅“Kod Pera na Bukovicu”，尝尝他们的涅古斯熏火腿和奶酪，还有家酿的红酒和蜂蜜酒。如果体力充沛你可以攀登洛夫琴山，涅古什博物馆位于海拔 1660 米处，只需攀登 461 级台阶就能到达。接下来再赶往**采蒂涅**，它是黑山独立精神上的首府（黑山于 1878 年在柏林国会宣布独立），城里有博物馆、修道院、老大使馆和领事馆以及一座皇家城堡。

回到新公路上，从采蒂涅开 35 分钟就能到达**布德瓦**。找一家好旅馆休息一会儿，美美地享受这里的夜生活，除了漂亮的海滩，布德瓦还以顶尖的餐馆和丰富的夜生活著称，它能给你亚得里亚沿海最棒的娱乐体验。

## 风景二

布德瓦 - 巴尔  
- 乌尔齐尼 - 奥斯特罗斯  
- 波德戈里察  
(165 公里)

# 清

晨你在**布德瓦**的海港  
或老城里的餐厅里享  
用完第一杯咖啡后，  
往独一无二的**圣斯特**

**凡岛**岛上旅馆去。很多世界名流  
如索菲亚·罗兰及和那些坐着私人飞  
机旅行的富豪都曾入住这里，排名世

界第一的诺瓦克·德约科维奇在这里举办了婚礼。当你第一眼看到它，就会明白为什么富豪和名人都喜欢来这儿。继续前往**巴尔**的旅程，它是黑山最大的海港城市（此处的港口也是最大的）。沿着海滨散步，休息一下看看棕榈树，眺望开阔海面上的船只来来往往。离开市区后，转向巴尔老城，你得花点时间体验这座保存了古老土耳其灵魂的城市，石头铺就的路面，有很多地道的传统餐馆以及欧洲最古老的橄榄树。

向南继续你的旅程，前往有着长沙滩的乌尔齐尼。下到临近**乌尔齐尼老城**的城市海滩，在老城里漫步，听导游讲海盗和塞万提斯，这是个关于地牢中的囚犯的故事。继续前往博亚娜岛，这里是博亚娜河流入大海的地方。走进沿河排列的一家餐馆，你绝不会忘记这里的美食体验。如果是夏天，至少花点时间在海里游泳并在温暖的沙滩上舒服地躺一会儿。

然后转上另一条老公路，经过风景如画的**奥斯特罗斯** (Ostros) 去往波德戈里察。沿着巴尔干地区最大的湖 - 斯库台湖行驶，当道路下降到和湖面水平的地方，游览风景优美的小镇**维帕札**，经过老桥，端着酒馆自酿的本地红酒眺望湖面，如果前面在乌尔齐尼没有足够的时间，那么就坐下来吃顿中饭，品尝一下湖区美食 - 特色菜包括烟熏、腌渍鲤鱼或者“醉”鲤鱼，风干银鲤和鱼汤等等。

你将在晚上到达**波德戈里察**，步行穿过城市中心可以帮助你熟悉黑山的首都，跨过莫拉察河上随便哪座人行桥，找家很棒的餐厅或酒吧放松一下，转一个街角你就能发现它们。

# DAY 2

Budva  
布德瓦

Bar  
巴尔

A Montenegro Break  
**72 Hours** *in*  
**Montenegro**



**Ulcinj**  
乌尔齐尼



**Virpazar**  
维帕札



**Podgorica**  
波德戈里察



A Montenegro Break  
**72 Hours** *in*  
**Montenegro**

[www.tivat.travel](http://www.tivat.travel)  
[www.kotor.travel](http://www.kotor.travel)  
[www.cetinje.travel](http://www.cetinje.travel)  
[www.budva.travel](http://www.budva.travel)  
[www.bar.travel](http://www.bar.travel)  
[www.ulcinj.travel](http://www.ulcinj.travel)  
[www.podgorica.travel](http://www.podgorica.travel)  
[www.zabljak.travel](http://www.zabljak.travel)  
[www.kolasin.travel](http://www.kolasin.travel)  
[www.nparkovi.me](http://www.nparkovi.me)  
[www.niksic.travel](http://www.niksic.travel)

# DAY 3

## 风景三

### 波德戈里察 - 拜尔戈拉德斯 卡山 - 杜米托尔 - 尼科希奇 - 波德戈里察 (289 公里)

**大** 为有长路要赶今天得早点出发，至少 7:30 就得起床，你将体验一段无与伦比的旅程。从波德戈里察前往科拉欣，山峰在等着你。穿过激动人心的莫拉察河 - 普拉提耶峡谷，你会对计算经过的小隧道数量失去兴趣，而右方山石嶙峋的峡谷和奔腾的河流会使你肾上腺素猛增。离开波德戈里察前往科拉欣，45 公里后会经过莫拉察修道院，那里能“告诉”你几个世纪以来发生的故事。接下来参观科拉欣，沿着主路步行细细领会这座山区小城的氛围。在 Bianca 酒店水疗度假村的舒适大厅享受山区奢华氛围，记得品尝一下当地的茶。下面的路程将把你带到拜尔戈拉德斯卡山，这里有欧洲最后的三大原始森林之一，这块自然保护区自从 1878 年起受到保护，被作为礼物赠予当时的尼古拉国王，而成了国王的私人保留地。拜尔戈拉德斯卡湖就掩映在这片原始森林的中心地带海拔 1094 米高的地方。

从拜尔戈拉德斯卡山出发你将途经山谷中的城市莫伊科瓦茨，随后穿过“Crna Poda”黑松林，路过杜布里洛维纳修道院，随后是一处人工工程奇迹——壮观的久尔杰维恰塔拉大桥将出现在你眼前，桥建于 1938-1940 年间，它是欧洲至今为止建造的最大最漂亮的预应力混凝土公路桥。桥由五个强壮的桥拱组成，主拱跨度达 116 米，矗立在 150 米的深谷中。如果你足够勇敢，你可以用溜索过塔拉河，即使对我们中最健壮的人来说，这也等于是投了一颗肾上腺素炸弹。

从大桥开始你的路向上朝着扎布利亚克和杜米托尔去，这里是黑山最受欢迎的山区和最大的旅游和滑雪中心。小镇很小，很容易分辨方向。你必须沿着通向黑湖的路走上一段。如果你打算呆久一点，杜米托尔山峰高居小镇边上，去博博托夫库克峰（海拔 2523 米）的游程最热门。萨文库克峰是几个可滑雪山坡中最大的之一。你可以从位于镇中心扎布利亚克旅馆边上的旅游协会服务中心得到游览所需的指导、地图以及山区游览的建议。

走新公路，从扎布利亚克到波德戈里察需要开大约两小时，在尼科希奇下来，到克鲁帕茨湖边找个餐馆休息一会儿，然后继续上路吧。虽然我们知道还有很多地方没有去，三天游遍三百个奇迹已经足够了。等你回到家翻看自己拍摄的照片和录像，想必这次你将花费远超 72 小时的时间去重温那三天在黑山的美好体验。

## EVENTS

01 ESCAPE TO THE SNOW  
逃往雪山

地点：尼科希奇，科拉欣，扎布利亚克  
时间：一月 - 三月

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

07 GASTRO EVENINGS  
“THE SUMMER OF GOOD TASTE”  
美食饕餮夜 - “美味之夏”

地点：蒂瓦特  
时间：六月 - 八月

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

04 SNOW DANCE  
雪地舞蹈节

地点：尼科希奇的弗西耶 (Vucje) 滑雪中心  
时间：二月

[www.vucje.me](http://www.vucje.me)

02 TRADITIONAL  
WINTER CARNEVAL  
传统冬季嘉年华

地点：科托尔  
时间：二月

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

08 SOUTHERN SOUL  
FESTIVAL  
南方之魂节

地点：乌尔齐尼，长滩，多西尼翁风  
筝俱乐部

时间：六月底七月初

[www.southernsoulfestival.me](http://www.southernsoulfestival.me)

05 THE INTERNATIONAL  
CARNIVAL  
国际嘉年华

地点：布德瓦老城前  
时间：五月

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

03 THE MIMOSA FESTIVAL  
金合欢狂欢节

地点：新赫尔采格  
时间：二月 / 三月

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

06 LIM REGATTA  
里姆赛舟会

地点：安德里耶维察，贝拉内，  
比耶洛波列，普拉夫

时间：五月底 - 六月初

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

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

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

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

09 SPRING BREAK  
MONTENEGRO  
黑山春歇

地点：布德瓦，卡曼诺佛 (Kamenovo) 海滩  
时间：六月

[www.springbreakmontenegro.me](http://www.springbreakmontenegro.me)

# 活动日历



## 13 SEA DANCE FESTIVAL 海岸舞蹈节

地点：布德瓦，爵士海滩  
时间：七月

[www.seadancefestival.me](http://www.seadancefestival.me)



## 16 SEA ROCK FESTIVAL 海岸摇滚音乐节

地点：科托尔老城  
时间：七月

[www.searock.me](http://www.searock.me)

## 10 KOTOR ART 科托尔艺术节

地点：科托尔  
时间：六月 - 八月

[www.kotorart.me](http://www.kotorart.me)



## 11 SUMMER WITH THE STARS 夏季星空

地点：巴尔  
时间：七月 - 八月

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

## 14 RIJEKA NIGHT 里耶卡之夜

地点：采蒂涅，里耶卡茨尔诺耶维恰  
时间：七月

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



## 17 THEATRE CITY 剧院之城节

地点：布德瓦老城  
时间：七月 - 八月

[www.gradteatar.com](http://www.gradteatar.com)



## 12 BLUEBERRY DAYS 蓝莓日

地点：巴尔  
时间：七月

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



## 15 AFTER BEACH PARTIES 沙滩晚会之后

地点：沿黑山海岸线的所有酒吧  
时间：七月 - 八月

[www.event.its.me](http://www.event.its.me)

## 18 SUNCANE SKALE 阳光台阶音乐节

地点：新赫尔采格的卡利库拉  
时间：七月

[www.suncaneskale.org](http://www.suncaneskale.org)

# 活动日历

## 19 INTERNATIONAL FASHION SHOW 国际时装周

地点：科托尔  
时间：七月

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



## 25 PETROVAC NIGHT 佩特洛瓦茨之夜

地点：佩特洛瓦茨大道  
时间：八月

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



## 22 ADVENTURE RACE "NORTHERN CHALLENGE" 探险赛“挑战北方”

地点：莫伊科瓦茨  
时间：八月

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

## 26 BOKA NIGHT Boka 之夜

地点：科托尔  
时间：八月

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

## 20 MNE MOUNTAIN SUMMER TANGO CAMP MNE 山地夏季探戈营

地点：科拉欣  
时间：七月 - 八月

[www.summertangocamp.com](http://www.summertangocamp.com)



## 27 DURMITOR ART ECO FESTIVAL 杜米托尔艺术生态节

地点：扎布利亚克  
时间：八月

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



## 23 REFRESH FESTIVAL 焕新节

地点：科托尔, 马克西姆斯迪斯科舞厅  
时间：八月

[www.refreshfestival.me](http://www.refreshfestival.me)

## 28 BEDEM FEST BEDEM 节

地点：尼科希奇, 堡垒道  
时间：九月

[www.facebook.com/BedemFestNiksic/](http://www.facebook.com/BedemFestNiksic/)

## 21 KOTOR INTERNATIONAL SUMMER CARNIVAL 科托尔国际夏季嘉年华

地点：科托尔  
时间：八月

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

## 24 LAKE FEST 湖节

地点：尼科希奇, 克鲁帕茨湖  
时间：八月

[www.lakefest.me](http://www.lakefest.me)

## 29 THE WINE AND BLEAK FESTIVAL 葡萄酒和银鲤节

地点：巴尔, 维帕札  
时间：12月

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



# DIRECTORY 名录



## 机构

可持续发展和旅游部: [www.mrt.gov.me](http://www.mrt.gov.me)  
 黑山国家旅游局: [info@montenegro.travel](mailto:info@montenegro.travel), [www.montenegro.travel](http://www.montenegro.travel)  
 黑山旅游局 (CTU): [ctu@t-com.me](mailto:ctu@t-com.me), [www.ctu-montenegro.org](http://www.ctu-montenegro.org)  
 黑山国家公园: +382 (0)20 601 015, [npcg@nparkovi.me](mailto:npcg@nparkovi.me), [www.nparkovi.me](http://www.nparkovi.me)  
 旅游服务 (咨询、申诉和投诉电话): 08001300

## 当地旅游组织

安德里耶维察: +382 (0)69 343 374, [www.andrijevica.travel](http://www.andrijevica.travel)  
 巴尔: +382 (0)30 311 633, [www.bar.travel](http://www.bar.travel)  
 贝拉内: +382 (0)51 236 664, [www.berane.travel](http://www.berane.travel)  
 比耶洛波列: +382 (0)50 484 795, [www.bijelopolje.travel](http://www.bijelopolje.travel)  
 布德瓦: +382 (0)33 402 814, [www.budva.travel](http://www.budva.travel)  
 采蒂涅: +382 (0)41 230 250, [www.cetinje.travel](http://www.cetinje.travel)  
 达尼洛夫格勒: +382 (0)20 816 015, [www.danilovgrad.travel](http://www.danilovgrad.travel)  
 古西涅: +382 (0)69 044 572  
 新赫尔采格: +382 (0)31 350 820, [www.hercegnovi.travel](http://www.hercegnovi.travel)  
 科拉欣: +382 (0)20 864 254, [www.kolasin.travel](http://www.kolasin.travel)  
 科托尔: +382 (0)32 322 886, [www.kotor.travel](http://www.kotor.travel)  
 莫伊科瓦茨: +382 (0)50 472 428, [www.mojkovac.travel](http://www.mojkovac.travel)  
 佩特尼察: +382 (0)69 500 116  
 尼科希奇: +382 (0)40 213 262, [www.niksic.travel](http://www.niksic.travel)  
 普拉夫: +382 (0)51 250 151, [www.plav.travel](http://www.plav.travel)  
 普列夫利亚: +382 (0)52 300 148, [www.pljevlja.travel](http://www.pljevlja.travel)  
 波德戈里察: +382 (0)20 667 536, [www.podgorica.travel](http://www.podgorica.travel)  
 罗扎耶: +382 (0)51 270 158, [www.rozaje.travel](http://www.rozaje.travel)  
 萨维尼克: +382 (0)67 201 421, [www.tosavnik.me](http://www.tosavnik.me)  
 蒂瓦特: +382 (0)32 671 324, [www.tivat.travel](http://www.tivat.travel)  
 乌尔齐尼: +382 (0)30 412 333, [www.ulcinj.travel](http://www.ulcinj.travel)  
 扎布利亚克: +382 (0)52 361 802, [www.zabljak.travel](http://www.zabljak.travel)

## 重要联系电话

紧急: 112; 领事事務: +382 (0)20 416-380  
 警察: 122; 火警: 123; 救护车: 124  
 道路救援 (AMSCG): 19807, +382 (0)20 234 999, [www.amscg.org](http://www.amscg.org)

## 机场

波德戈里察 (TDG): +382 (0)20 444 244, [www.montenegroairports.com](http://www.montenegroairports.com)  
 蒂瓦特 (TIV): +382 (0)32 670 930, [www.montenegroairports.com](http://www.montenegroairports.com)  
 杜布罗夫尼克 (DBV): +382 (0)20 773 100, [www.airport-dubrovnik.hr](http://www.airport-dubrovnik.hr)

## 国家航空

黑山航空: 19804  
www.montenegroairlines.com

## 火车站

黑山铁路运输部: www.zcg-prevoz.me  
波德戈里察火车站: +382 (0)20 441 211, 441 212  
苏托莫雷火车站: +382 (0) 30 301 692  
巴尔火车站: +382 (0)30 301 615  
比耶洛波列火车站: +382 (0)50 478 560  
尼科希奇火车站: +382 (0)40 211 912

## 海运

Barska Plovidba AD: +382 (0)30 303 469, 311 164  
www.montenegrolines.net

## 巴士运输

波德戈里察汽车站: +382 (0)20 620 430  
www.busterminal.me, www.BusTicket4.me

## 出租车

波德戈里察: 19700, 19704, 19714, 19711  
布德瓦: 19555, 19717, 19715, 19666  
科托尔: 19719, 19737  
新赫尔采格: 19730, 19767  
巴尔: 19701, 19744  
乌尔奇尼: 19766, 19745  
蒂瓦特: 19729, 19777

## 移动通讯运营商

T-mobile: (067)-1500  
Telenor: (069)-1188  
M:tel: (068)-1600

## 黑山免费 WiFi

www.wifispc.com/montenegro



# How to Reach Us? 如何到达黑山

## 航空

从欧洲各国首都坐飞机到达大约两小时左右，共有两个现代化机场，一个在波德戈里察（离城市12公里），另一个在蒂瓦特（离城中心4公里）。



有常规航线到黑山的**航空公司**

黑山航空	<a href="http://www.montenegroairlines.com">www.montenegroairlines.com</a>
塞尔维亚航空	<a href="http://www.airserbia.com">www.airserbia.com</a>
土耳其航空	<a href="http://www.turkishairlines.com">www.turkishairlines.com</a>
奥地利航空	<a href="http://www.aa.com">www.aa.com</a>
意大利航空	<a href="http://www.alitalia.com">www.alitalia.com</a>
亚得里亚航空	<a href="http://www.adria.si">www.adria.si</a>
易捷航空	<a href="http://www.easyjet.com">www.easyjet.com</a>
瑞安航空	<a href="http://www.ryanair.com">www.ryanair.com</a>

## 飞行时间

波德戈里察 - 贝尔格莱德	45 分钟
波德戈里察 - 维也纳	1 小时 35 分钟
波德戈里察 - 布鲁塞尔	2 小时 30 分钟
波德戈里察 - 苏黎世	2 小时
波德戈里察 - 哥本哈根	2 小时 45 分钟
波德戈里察 - 杜塞多夫	2 小时 30 分钟
波德戈里察 - 法兰克福	2 小时 10 分钟
波德戈里察 - 伊斯坦布尔	1 小时 45 分钟
波德戈里察 - 卢布尔雅那	1 小时 05 分钟
波德戈里察 - 伦敦	2 小时 50 分钟
波德戈里察 - 莫斯科	3 小时 10 分钟
波德戈里察 - 巴黎	2 小时 40 分钟
波德戈里察 - 罗马	1 小时 20 分钟

另外，夏季有许多到黑山的常规包机航线。

## 汽车

公路是可靠的，海边城市和山区由亚得里亚海公路和新建的莱沙 - 扎布利亚克公路连接在一起。由波德戈里察到海边走索奇那 Sozina 隧道最快。黑山公路总长 5,277 公里。到贝尔格莱德的公路正在修建中，一系列城际公路都是标准三车道。黑山的特点是峡谷、隧道和桥多。

## 索奇那 (Sozina) 隧道收费

- 摩托车：1 欧元
- 载客车辆：2.5 欧元
- 载客车辆 + 拖车：5 欧元
- 大巴：12 欧元

**AMSCG 黑山汽车协会：** +382 (0)20 234 999, +382 19807, [www.amscg.org](http://www.amscg.org)

## 巴士

可利用网站提前购票或者上车买票。

网址：  
[www.busTicket4.me](http://www.busTicket4.me) 和 [www.BalkanViator.com](http://www.BalkanViator.com)

## 波德戈里察汽车站：

+382 (0)20 620 430,  
[www.busterminal.me](http://www.busterminal.me)

## 轮船

巴尔和巴里（意大利）之间有常规轮渡，巴尔、布德瓦、科托尔、新赫尔采格有国际港口，黑山最大的港口在蒂瓦特，那里有总长 150 米的游艇泊位。

## Barska Plovidba AD:

+382 (0)30 303 469, 311 164,  
[www.montenegrolines.net](http://www.montenegrolines.net)

## 港口

- 布德瓦港：[www.dukleymarina.com](http://www.dukleymarina.com)
- 巴尔：[www.lukabar.me](http://www.lukabar.me)
- 科托尔：[www.luckauprava.me](http://www.luckauprava.me)
- 黑山港：[www.portomontenegro.com](http://www.portomontenegro.com)

## 火车

黑山铁路线总长 335.46 公里，铁路连接了塞尔维亚和阿尔巴尼亚，巴尔 - 贝尔格莱德的线路是主线。

## 黑山铁路运输部：

[www.zcg-prevoz.me](http://www.zcg-prevoz.me)



## 距离

Podgorica 波德戈里察																					
158	Andrijevica 安德里耶维察																				
52	210	Bar 巴尔																			
142	16	194	Berane 贝拉内																		
121	48	173	32	Bijelo Polje 比耶洛波列																	
66	224	40	208	187	Budva 布德瓦																
23	181	75	165	144	89	Danilovgrad 达尼洛夫格勒															
125	137	177	121	100	191	102	Zabljak 扎布利亚克														
72	86	124	70	49	138	95	93	Kolasin 科拉欣													
89	247	63	231	210	23	112	167	161	Kotor 科托尔												
93	65	145	49	28	159	116	72	21	182	Mojkovac 莫伊科瓦茨											
55	213	107	197	170	121	32	70	127	97	142	Niksic 尼科希奇										
183	25	235	41	73	249	206	162	111	272	90	232	Plav 普拉夫									
114	234	166	218	197	180	91	97	186	156	169	59	259	Pluzine 普卢日内								
179	151	231	135	114	245	166	64	107	231	86	134	176	161	Pljevlja 普列夫利亚							
173	47	225	31	63	239	196	152	101	262	80	222	72	249	166	Rozaje 罗扎耶						
89	247	63	231	210	23	112	176	161	9	182	106	272	165	240	262	Tivat 蒂瓦特					
78	236	26	220	199	66	101	203	150	89	171	133	261	192	257	251	89	Ulcinj 乌尔奇尼				
133	291	107	275	254	67	125	163	205	44	226	93	316	152	227	306	53	133	Herceg Novi 新赫尔采格			
36	194	70	178	157	30	59	161	108	53	129	91	219	150	215	209	53	96	97	Cetinje 采蒂涅		
100	162	152	146	125	166	77	25	118	142	97	45	187	72	89	177	151	178	138	136	Savnik 萨维尼克	

# The Coast of Montenegro 黑山海岸线



## 速查表

面积：13,812 平方公里

人口：620,000

国界线长度：614 公里

首都：波德戈里察 人口 186,000，行政和商业中心

旧皇家都城：采蒂涅 人口 16,000，历史和文化中心

语言：黑山语

货币：欧元

海岸线长度：293 公里

海滩数量：117

海滩总长：73 公里

最长的海滩：乌尔奇尼的长滩，13,000 米

最高峰：普罗克勒迪耶的 Maja Kolata(Kolac) 峰，2,534 米，  
杜米托尔的博博托夫库克峰，2523 米

最大的湖：斯库台湖，391 平方公里

最长的海湾：科托尔峡湾

最深的峡谷：塔拉河峡谷，1,300 米

国家公园：拜尔戈拉德斯卡山国家公园，5,650 公顷

杜米托尔国家公园，39,000 公顷

洛夫琴国家公园，6,220 公顷

普罗克勒迪耶国家公园，16,630 公顷

斯库台湖国家公园，40,000 公顷

时区：GMT+1



MONTENEGRO

## 海上距离

## 海关港口

电压: 220V/50Hz  
 气候: 地中海型气候  
 夏季平均气温: 27.4 摄氏度  
 海水最高温度: 27.1 摄氏度  
 全年平均晴天天数: 240 天  
 适宜游泳季节长度: 180 天  
 海水颜色: 深蓝  
 海水能见度: 38-56 米

巴尔 - 巴里 (意大利) 114 海里  
 巴尔 - 科孚岛 / 克拉基岛 (希腊) 162 海里  
 巴尔 - 威尼斯 (意大利) 367 海里

科托尔 - 巴尔 46 海里  
 科托尔 - 杜布罗尼克 (塞尔维亚) 42 海里  
 科托尔 - 斯普立特 (希腊) 155 海里  
 科托尔 - 威尼斯 (意大利) 354 海里

1 海里 = 1.852 公里

巴尔港  
 布德瓦港  
 科托尔港  
 蒂瓦特港  
 泽莱尼卡港  
 有海关通关服务



## **IMPRINT 版本说明**

### **Wild Beauty Destination Magazine 黑山 野性之美**

#### **Publisher 发行人**

The National Tourism Organisation of Montenegro 黑山国家旅游局  
[www.montenegro.travel](http://www.montenegro.travel)

#### **Director 总监**

Zeljka Radak Kukavicic

#### **Production 出品人**

AMC Communications  
[www.amc.co.me](http://www.amc.co.me), [amc@t-com.me](mailto:amc@t-com.me)

#### **Photographs 摄影**

V. Bojat, S. Dingarac, M. Djuricic, D. Kalezic, S. Kordic, B. Maljevic, S. Milacic, D. Miljanic,  
R. Jovanovic, D. Labudovic, L. Pejovic, I. Sunic, RRA Bjelasica, Komovi, Prokletije, M.v. Twillert,  
TO Bar, Budva and Podgorica, NTO Montenegro, National parks of Montenegro,  
[www.montenegro-for.me](http://www.montenegro-for.me), [www.iheartthebalkans.com](http://www.iheartthebalkans.com)

CIP - Каталогизација у публикацији  
Национална библиотека Црне Горе, Цетиње

ISSN 2337-0831 = Wild Beauty Destination Magazine  
COBISS.CG-ID 30007056



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



**National Tourism  
Organisation of Montenegro  
黑山国家旅游局**

Marka Miljanova 17  
81000 Podgorica, Montenegro  
Tel: +382 (0)77 100 001  
Fax: +382 (0)77 100 009  
info@montenegro.travel  
www.montenegro.travel