

フィヨルド クルーズ

Fjord Cruise

デンマーク
ノルウェー



あなたの人生に
海の贅沢を

感動絶景を見ながら
チルタイム

北欧グルメを紹介



自然でできた絶景を
クルーズで堪能

海辺、街、フィヨルド周辺で

都市特有の雑貨

世界三大フィヨルドを巡る



キール

出港地へのアクセス

港名：Ostuferhafen港

キール中央駅からの場合

シャトルバス：15分（予約不必要、片道25€）

公共バス&徒歩：30分（11番 Dietrichsdorf 行）

ハンブルク国際空港からの場合

車：約1時間30分

シャトルバス（要予約）：約1時間30分

※車なら港近くに大きな簡易駐車場あり

ヴァーネミュンデ

港名：ヴァーネミュンデ・クルーズセンター

ヴァーネミュンデ中央駅からの場合

徒歩：約10分

ロストック＝ラーゲ空港からの場合

車：約35分

電車とバス：約2時間

ハンブルク

※ハンブルクは利用される港が二つあるため港間違いに注意！！

港名：クルーズセンターAltona

ハンブルク中央駅からの場合

車・シャトルバス：約20分

バスと徒歩：約25分

ハンブルク国際空港からの場合

車・シャトルバス：約40分

電車とバスと徒歩：約50分

港名：クルーズセンターSteinwerde

ハンブルク中央駅からの場合

電車とバスと徒歩：約50分

車・シャトルバス：20分（シャトルバスは有料）

ハンブルク国際空港からの場合

車・シャトルバス：約1時間

電車と徒歩：約1時間

Cruise ship introduction

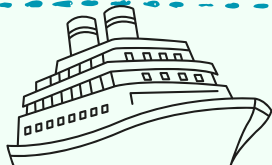


MSC クルーズ

22隻のクルーズ船を保有し、100カ国以上300以上の地域を
目的地に持つ世界的に有名な海運会社
船内でのエンターテインメントやプログラムは家族連れや
友達との時間をより充実した色濃いものにしてくれる

COSTAクルーズ

コスタクルーズはイタリア生まれのクルーズライン
気取らない陽気なイタリアンスタイルで、とびっきりの
笑顔のクルーが皆様をお迎えする



コペンハーゲン

København

散策したい主要エリア

1 ニューハウン

デンマークらしい景色を満喫するなら
やっぱりニューハウン！！
カルフルな建物が並ぶ町並みは
まるで絵本のような世界観

バスとメトロを乗り継いで約40分



市内MAP



2 人魚姫

世界三大がっかり観光地と称されるコペンハーゲンの人魚姫だが寄港地から徒歩15分という近さ！！
人魚姫のつぶらな瞳はまるで豪華客船を羨む一人の少女かのよう

すぐ近くにある **Q カステレット要塞**と
合わせてほとんどの人がこの地を訪れる

※バスとエスター乗り継ぎで約40分

Q カステレット要塞とは？

コペンハーゲンにある17世紀築の
五稜星形の要塞のこと
赤い兵舎や風車、城門、土塁の
遊歩道が見どころ

ミニTips

人魚姫は朝か夕方
ニューハウンは昼前に
いくと空いているかも...？

3 フリスチャンスポー城周辺

コペンハーゲンの中で最も映える写真が
撮れる場所にして筆者イチオシの場所！
水上バスやおしゃれな橋をみると
体が勝手にカメラを向けてしまう

バスと地下鉄を乗り継ぎで約30分



こんなユニークな
標識も街中に！





市内交通

観光客が主に利用する公共交通は
地下鉄！！
バス、水上バス、エストーも同じ
チケットで乗車することができる

コペンハーゲン・カード

市内80カ所以上の観光施設の入場料と
公共交通機関乗り放題が含まれた
プランなどがある（100ユーロ）



自転車

世界一の自転車都市コペンハーゲンでの市街地では
自転車専用の道路があり快適にサイクリングを
楽しむことができる
コペンハーゲンの美しい街並みを自転車で
回っても面白いだろう



約400kmの専用道と橋で
街中青信号
通勤の半分が自転車
これがコペンハーゲン



エストー

コペンハーゲン都市圏を走る赤い通勤電車
街と郊外を高頻度で結ぶ
切符はゾーン制だが一度購入すれば
1時間15分の間乗り放題なので
気分はフリーダムになる



地下鉄

ここでは町や駅にそれぞれ番号が決められている
中心地から離れれば離れるほど数字が大きくなり
それに対応した料金が必要！
町ぶらを主に観光したい方は市内までの片道券を
買うことで出費を安く抑えることも・・・



バス

市内バス

寄港地から164番の
バスを使って
メトロやエストーに
乗り継ぐことで中心地に行く
ことができる



Hop-on Hop-off

有名観光地を徘徊する
乗り降りし放題の周遊バス
約37€で24時間乗り放題

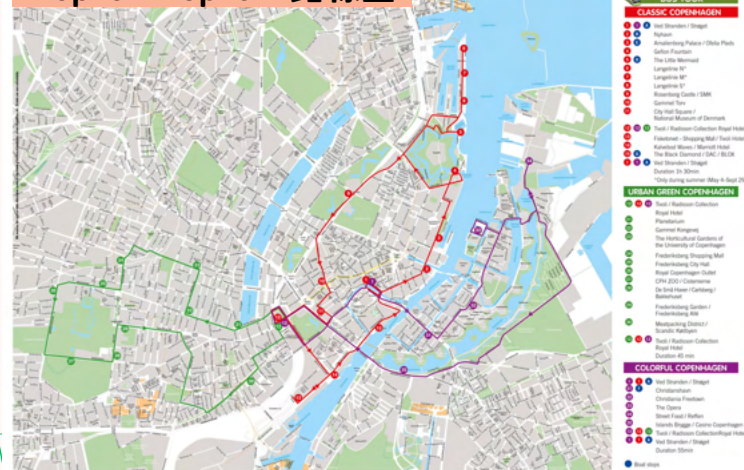


コペンハーゲン地下鉄路線図

The Metro Net



Hop-on Hop-off 路線図



オーレスン

早わかり

Ålesund



散策したい主要エリア

1 アフストラ山展望台

オーレスン観光では外せない
観光地の一つ！！

まるで崖のような418段の階段を
登ったそこはまさに絶景
所要時間情報は右ページ！



市内MAP



2 オーレスンミュージアム

館長と話を交えながら実際に文化物に
触れることができる博物館

エッグボートに入ることができるなど
オーレスンに生きる人々の見た物を
追体験することができる



※港から徒歩12分と近場！！



3 アトランティック・シーパーク

エイやなまこなどに実際にさわれる
エリアは子供連れでも楽しく観光できる
アザラシやペンギンを鑑賞しながら
山と海が同時に臨める屋外で北欧特有の
フィッシュケーキを食べて
みてはいかがだろうか



市内から出る1番線バスで約30分！



市内交通

町中の移動は公共交通「FRAM」
運賃は時間ゾーン制
車内で買うと追加料金がかかるため注意が必要



市内観光用汽車

オーレスンの有名観光地を回ることのできる
汽車型のツアーバス
町並みを眺めながら観光地を転々とし
大本命アクスラ展望台にも歩かず山頂に
到達することができる
料金は350クローナ (32ユーロ)



街中でよく見かけるこの人形の正体とは...?

この人形の正体は「**トロール**」と呼ばれる
北欧の民話に登場する守護神的存在のこと
山や森に住み、太陽の光に当たると
石になると語られる
街中では石になったトロールを
探してみるのも面白い



タクシー

オーレスンは公共交通として電車や地下鉄がない
なので多くの観光地は
タクシーでいくのがおすすめ！！
搭乗時間や少し遠くまで出たい場合は
確実に利用したい



バス

Hop-on Hop-offバス
(一定金額で乗り降りし放題のバス)
495クローナ (45ユーロ)
市街地だけでなく水族館までバスが走っているのが魅力
快適に水族館に行きたい人は是非使ってみては！！



歩いてアクスラ展望台 を目指す場合

船内から1時間程度で到着することができる
階段はきれいに整備されており、道中にも
多くベンチが設置されているため
自分のペースで頂上をめざすことができる



ロッククライミングツアー で頂上まで...?

町のど真ん中から岩壁を登って
展望台を目指すという
唯一無二の体験
登頂後は参加者全員の絆が
深まること間違いなし



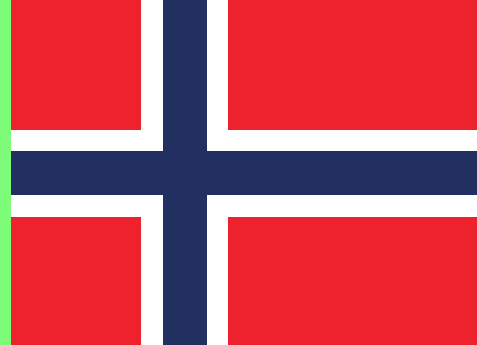
登りながらオーレスンの
街並みを堪能



フィヨルド

早わかり

Fjord



北欧三大フィヨルド

1 ガイランゲル・フィヨルド

寄港地のノード・フィヨルドから
車で約2時間でいくことのできる地域
ヘルシルトからフェリーに
乗りフィヨルドの中を進んでいくことができる
ガイランゲルの町の山麓から臨むフィヨルドの
壮大な景色は小さな悩みを無にしてくれる



2 ソグネ・フィヨルド

世界最大のフィヨルドで
全長は205kmにも及ぶ
その広大さからフィヨルドの王
(KING OF FJORDS) とも呼ばれ
このフィヨルドが大本となり様々なフィヨルドに
枝分かれしている



3 ハダンゲル・フィヨルド

ノルウェー2番目に大きいフィヨルド
他に比べて圧倒的にアクセスが良かったため人気
ハダンゲル橋から撮る写真も橋をバックに撮る写真も
映えること間違いなし！
ノルウェー三大氷河の一つであるフォルゲフォンナ氷河が存在
夏でもスキーを楽しむことができる



私達が行ってきた

おすすめフィヨルド

を紹介

4 ノール・フィヨルド

「海・氷河・山岳・湖」がすべて1か所に揃うフィヨルド
地元の方々は観光客を皆暖かく迎え入れてくれる人情溢れる街

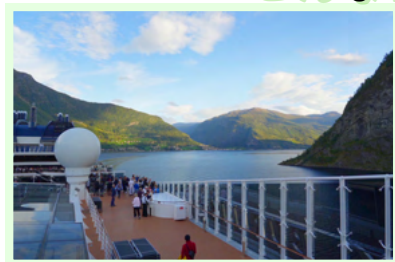


現地の子ども達との一枚



牧場も楽しい！

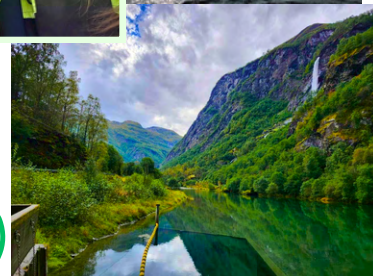
クルーズからのフィヨルドは
こんなにも絶景



ノールフィヨルドボートツアーにも
参加してきました！



水面から見る
フィヨルドは
また違う凄さ！！



主要フィヨルドの位置関係



左図のように都市停船地とフィヨルドは近くにあるため車などを利用することによって
ツアーなどを利用しなくても近くの港から自力で回ることができる！！

RECOMMENDED



停まる都市をチェックして近くの
フィヨルドに行ってみるのがよし！！



搭乗終了時間を必ず確認しておくこと！！

そもそもフィヨルドって何？？？

氷河が山地の谷を深く削ってできたU字谷に
氷期後に海の水が入り込んで生じた
細くて長い入り江のこと

フロム 早わかり

Flåm



散策したい主要エリア

1 フロム鉄道

急勾配の山間部を走るノルウェーの鉄道
途中で五分間停車して見に出ることので
きる**ショースフォッセン滝**は
落差93mもあり迫力満点



市内MAP



鉄道乗り場は港降りてすぐ！！

2 ステークスライン展望台

フロム周辺で最も有名な観光スポット
フロムの駅からシャトルバスも出ているため安心
していくことができる
崖の上から見るフィヨルドは圧巻の一言



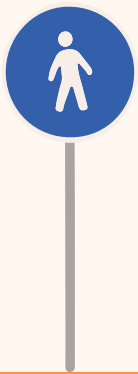
車で約30分！



3 サイクリング

港から自転車を借り大自然を肌で
感じてみてはいかがだろうか
行きは上り坂で目を奪われる滝や小川を眺め
帰りは長い下り坂を滑走するのは悩みや不満が
ちっぽけなことに感じるだろう





市内交通

フロム中心はとても小さく
短距離は徒歩や
レンタルサイクルで十分
主な移動はフロム鉄道、
電動小型カー



フロム鉄道

フロムと言えばこの鉄道
風情あるトンネル20本(18本は手掘り)や
山中で180度カーブする"スパイラルトンネル"も名物
さらに早朝割引がある！
でも、朝早い時間は天気が芳しくないことが多い
期間は限られてはいるが30%も割引されることも・・・



フロムは人口350人！？



フロムは年間50万人もの人が訪れる有名観光地
だが、村の人口が350人程度しかいない？！
さらに都市集落には約290人が住んでいるため
ホテルやツアーなどに力を入れた超観光都市



汽車

乗るだけで観光地を巡ることができる
フィヨルド近くを流れる小川や急斜面の山の山
頂まで連れて行ってくれる
また常時音声ガイドが流れているため観光名所
を漏らすことなく見尽くすことができる！



電動小型カー

フィヨルド観光のおとも
急勾配の坂道でも力強く登ることができるため快適に違
った角度からのフィヨルドを見ることができる
オープン気味のコックピットなので防寒着
があると快適



ボートアクティビティ

停船地のすぐそばからいくことのできる
ボートアクティビティ！
プログラムが4つほどあり
プログラムによって行く場所が異なる
一人100€前後 所要時間2時間30分前後



絶景フロム鉄道ツアー深掘り

実際に鉄道に乗った
人の感想を紹介！

フロム鉄道はかなり急勾配の斜面を走る鉄道！
高いところは標高800m低いところは海拔0mとかなり高低差があり買う駅特徴的！！



ここが魅力的！

- ・ 激しい流れのショースフォッセン滝
- ・ 静かな湖とその周りに点々と建つ家
- ・ 視界いっぱいに広がるフィヨルドの山々
(トンネルを抜けたときが印象的)
- ・ 深い谷を流れる川
- ・ 深い谷に沿って走る箇所も



その他の寄港地



ベルゲン

ブリッゲン



世界遺産にも登録されているとてもカラフルな港
14世紀にハンザ同盟を機にドイツ商人が作った港
であり、カラフルな建物は倉庫として
建てられた物である
おしゃれなカフェやショップは訪れたら
絶対立ち寄るべき一大観光



ローセンクラッツの塔

ベルゲンの歴史を学ぶことのできる歴史的建物
ノルウェー王家の居城として建てられたこの建物は一度
デンマークの貴族によって建て替えが行われており
ルネサンス様式に建て替えられている
塔の屋上はベルゲンの街並みやフロイエン山などが
見渡せる絶景スポットになっている



オスロ

ノルウェー王宮



建築の美しさ、庭の美しさは圧倒的であり
オスロに行くときは必ず訪れたい
王宮の前にある馬に乗った銅像は
カール・ヨハンでありヨハン通りとあわせて
かなりの観光名所である



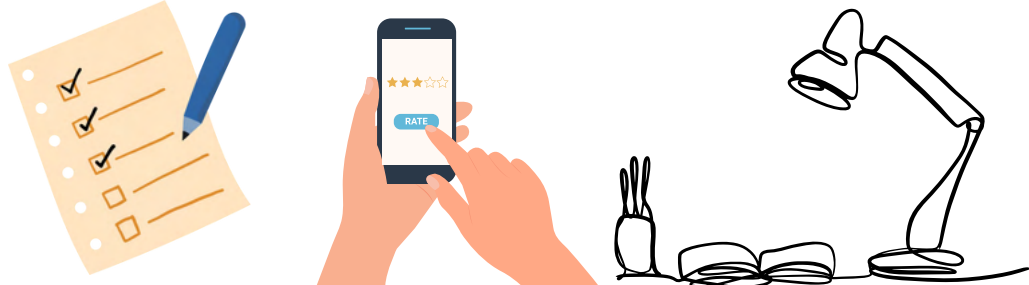
ムンク美術館

あの有名な『叫び』を描いたエドヴァルド・ムンクの出身である首都オスロでは、北欧最大級の規模を誇る「国立美術館」と自身の名を冠した美術館『ムンク』の二つの大きな美術館が存在し、多くのムンク作品が鑑賞できる

ムンクの叫びは4枚もある？

ムンクは同じ構成、同じ画法で画材を変えているだけの絵を何枚も描いている

準備情報



MSC Cruise 専用アプリ



MSC Cruiseは専用アプリの「MSC for me」により
快適な船旅を送ることができる
オンラインチェックインから船内アクティビティの
確認・予約、船内でのチャット、領収書の管理など
旅を快適にする機能が盛りだくさん
多くの機能は船内wifi接続後に利用可能となる
領収書のダウンロードは下船前に済ませる

Costa Cruise 専用アプリ



コスタクルーズの船で利用することのできるアプリ
船内ショーの予約のみならずエクスカッションなどの
プログラム予約などもできるのはCostaだけの特権！！
ブラウザアプリ「my costa」とも連携することができカレンダーと
も連携し、自分の予定を確認することが出来るのも強み

船内Wi-fiって必要なの??



MSC料金プランの一例

BROSE	BROSE & STREME
web閲覧、メールメッセンジャー系アプリのやりとり、画像の送受信などが可能。動画や音楽ストリーミング、ビデオ通話は不可(制限あり)。	BROSEの機能に加え、動画/音楽のストリーミング、ビデオ通話、ライブ投稿が可能。
1日/10€	1日/18€

COSTA料金プランの一例

WHATSAPP	SOCIAL	FULL
WhatsAppアプリのみ利用可能	WhatsAppとsocial media (インスタやX、TikTok) など利用可能。* LINEが使えない	全てのアプリやメールが利用可能
1日5€	1日10€	1日17€

本当に必要??

船内には娯楽がたくさんあり仕事を
すべて忘れて楽しむなら船内を買う
のではなく寄港地の物を買おう！！

買う必要ある??

一番高いプランでないと快適に
LINEやGmailを使えない
快適に使いたい人は一番高いプランを
使おう！！！！

おすすめグルメ特集

それぞれの寄港地のおすすめグルメ・カフェ

コペンハーゲン

スモークブロー



ライ麦パンの上に
具材を乗せた
デンマーク風
オープンサンドイッチ



海鮮系の味とライ麦パンが
マッチしておいしい！！



カフェ La Glace



1870年から続く老舗ケーキ屋
キャラメル系のケーキで固形の
キャラメルがちりばめられている一品
全く重くなくコーヒーと合わせる
ことでペロッと食べれてしまう



オーレスン

オーレスンは海鮮系の食べ物がとても人気
おしゃれな町並みの中に立つお店は店内で食べてもテラス席で食べても特別な経験になる

フィッシュケーキ



フィッシュケーキは英語圏で
「魚などをすり身にして固めたもの」
という意味合いを持つ
魚のすり身をパン粉やジャガイモ・卵などの
つなぎと混ぜ焼いた物

日本で言う『かまぼこやはんぺん』に近い
食感・味になっておりノルウェーでは
日常食として多くの家庭で親しまれている

ノード・フィヨルド

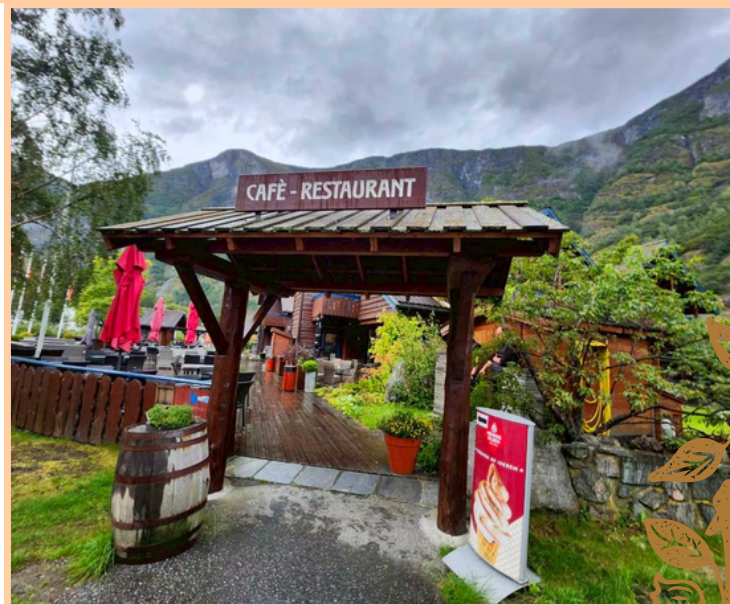
フィヨルドに囲まれて食べる絶品グルメ
鮮やかな目玉焼きが主役のボリューム満点プレート
カリッと香ばしいベーコンととろける黄身が絡み合い
濃厚でありながら後味は軽やかな一皿



フロム

店名：CAFE RESTRANT

フロムの港降りてすぐに構えているカフェ
お土産屋の中にたたずむお店
フロムを楽しむ前、楽しんで帰ってきた後
どちらでもゆっくりくつろぐことができる
一息つくのにぴったり！！



アイスとフィッシュ&チップスを
いただきました！

フィッシュ&チップスはイギリスの
物と比べて全く味濃くなくさらっと
食べることができました
すいた小腹にちょうどいい



おすすめ土産

コペンハーゲン



コペンハーゲンは**ストロイエ通り**という
ショッピング街があり、昔から続く伝統的な店や
日本でも見ることもあるような
伝統的な店が並んでいる



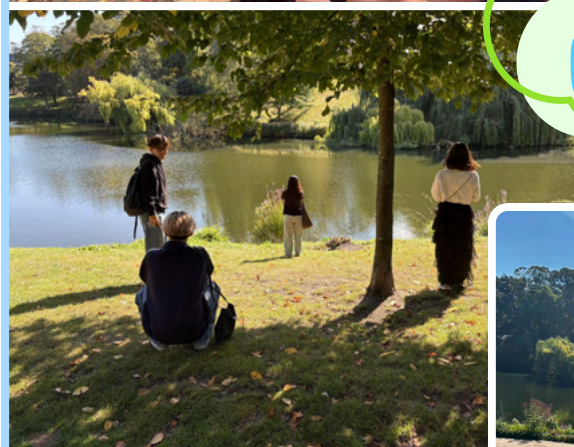
ノルウェー



北欧といえばやっぱり**チーズ**！
ブラウンチーズやプルストチーズは有名
臭みやえぐみがかかなり強いのでお土産として
持ち帰るときは注意が必要
ペースト状のものも機内持ち込みだと
違反になる場合がある



個性的な土産物がそろるのが
ノルウェー雑貨屋の魅力!!
寒い地域に代表されるマフラーやパーカーを
はじめとしたかわいいアイテムがそろってる
海外お土産として有名なマグネットやキーホル
ダーは一つのコーナーがあり50種類くらいか
ら選ぶことが出来る!!





あなたの生活に潤いを

KM Travel Europe

ご予約はこちらから

ホームページ：<https://km-travel.eu/>

メールアドレス：info@km-travel.eu