

到法属留尼汪奇境探秘 体验户外天堂

文/图 羊城晚报记者 黎存根

说到法属留尼汪，估计很多中国游客会感到陌生。它是法属海外省，却在南半球浩瀚的印度洋上，距离最近的岛屿也有200多公里。在这座由300多万年前火山喷发后形成的海岛，2500平方公里的土地上，原汁原味的文化和狂野的自然风光不可思议地融合在一起，整个岛上40%的区域被列为联合国教科文组织世界遗产。

最近，羊城晚报记者受法国旅游发展署邀请去到印度洋中的法属留尼汪，进行了一番奇景探秘，体验这个户外天堂。



地狱堡色彩丰富的民居



2004火山熔岩隧道中探险体验



直升机俯瞰留尼汪的海与城

A 火山之岛

●与火山亲密接触

留尼汪是一座名副其实的火山岛，主体是内日峰和富尔奈斯两座火山。内日峰的最后一次喷发是在6万年前，现处休眠状态；而富尔奈斯火山则一直活跃，1640年后火山喷发了100次以上，因为它的火山特性和天候类似夏威夷火山，它也被称为“夏威夷火山的姐妹”。当飞机降落在留尼汪首府圣丹尼，到达这座壮丽的自然之岛，一段神奇的与火山亲密接触之旅由此展开。

●初探冰斗

内日峰火山百万年来岩浆流过的地方，已被森林和绿植覆盖得严严实实，沟壑纵横其中。在岛屿中部山区，有三个巨大的漏斗状地质奇观，这是内日峰火山口塌陷而形成，因峰顶海拔高达3071米，是印度洋第一高峰，在冬季时会因降雪而结冰，被当地人形象地称为冰斗，分别被命名为马法特冰斗、锡拉奥冰斗和萨拉济冰斗。其中，萨拉济冰斗，是瀑布天堂，最受欢迎，也是避暑天堂。风景如画的埃勒堡小村庄又名地狱堡，其实一点都不可怕，因其富丽堂皇的克里奥尔房屋而著称，名字来自当年的留尼汪总督Heil Bourg，因Heil在英语里是地狱的意思，便以此传说成“地狱堡”。冰斗里的“新娘的婚纱”，则是全岛最壮观的瀑布群。

而马法特冰斗，只能徒步进入；锡拉奥冰斗，进山路要拐上400道弯，游览这两个冰斗探寻的是另外的奇妙体验。

在地狱堡的乡村餐厅Ti Chouchou可享受当地特色的克里奥尔午餐，而离开萨拉济冰斗后，一路南下穿越蜿蜒曲折过茂密的甘蔗林，有一家隐秘度假而闻名的酒店Diana Dea Lodge，鹿群幸福地徜徉在草场是这里一大特色。

●深入熔岩隧道

富尔奈斯火山作为一座活跃

的火山，在标志性的“大焦土”下，有一段长达6公里的火山熔岩隧道，它是2004年的一次大喷发时形成的，因此叫2004火山熔岩隧道，是迄今为止在留尼汪岛发现的最大的熔岩隧道。据了解，这是当下世界上唯一一处可以进入地下行走徒步的活火山，在专业向导的带领下，可进行从大约2.5小时的探索参观到7小时的地下徒步运动路线。熔岩隧道里高矮不一，高大的地方像小宫殿，低的地方需弯腰甚至匍匐前进。当中最令人难忘的体验莫过于将头灯关掉，静坐几分钟，感受片刻的纯粹黑暗。

随后可以前往圣菲利普的Marmite du Pêcheur的餐厅享用午餐；在“蓝色香草”稍作停留，可参观当地特色的香草制备、生产直至加工的各个步骤。Hotel Palm and Spa是留尼汪南部最好的酒店，位于一处悬崖之上，俯瞰印度洋的蔚蓝，拥有完美的日落奇景。难得的是，酒店配有中文服务，甚至房间会为客人准备一碗暖胃暖心的方便面。

●徒步活火山

去往富尔奈斯火山山顶的路上，穿越卡福尔平原(海拔1200米)后，通过一条具有各种壮丽景观的大路：牧场之绿、柳杉林、龙胆草，即可到达牛鼻山。中途停下来欣赏帕帕尔河谷。经过几段弯曲的小路，在一个拐角处，酷似月球沙漠的萨布勒平原展现在眼前。随后到达贝勒孔布火山通道，从此处火山口边上的观景台，游客可以欣赏到富尔奈斯火山的壮丽景观。从这里徒步出发前往富尔奈斯火山口看似不远，但却需要大半天的时间，时间充足下不可错过，体验非同一般的感受。

在布尔格穆拉特的Le Grillanoo餐厅享用午餐后，可去参观“火山之城”博物馆，领略留尼汪岛地质历史方面的旅游魅力。在圣皮埃尔的Hotel Villa Delisle酒店，那里是城市的海边，游艇码头的夕阳让人遐想无限。

B 体验甜岛

●了解朗姆酒文化

现在的留尼汪，甘蔗田一望无垠，是一座法国甜岛。通过旅行社预约，游客可以坐上当地农民的特色怀旧牛车，在甘蔗林巡游其中，了解到赶车人及甘蔗收割人的工作，感受独有的风情。还可以在甘蔗田里小憩，品尝主人家的自制点心，融入当地生活。

牛车承载着游客前往朗姆酒传奇博物馆，在这可了解留尼汪甘蔗产业的发展。今天各式口味的朗姆极具留尼汪特色，也让留尼汪的朗姆酒在继红酒、干邑后，成了法国的一个独特酒文化符号。而在博物馆花园内野餐休息，感受克里奥尔特色餐食，会是另一项独特体验。

C 飞越海岛

●体验顶级户外天堂

留尼汪作为世界顶级户外天堂，户外运动爱好者的来到在这里，只是进行火山峡谷、熔岩隧道徒步，自然是不能满足的。那么，通过直升飞机和滑翔伞，飞越这座海岛，从高空欣赏这座海岛之美就合适不过了。

●直升机飞越火山

从皮埃尔丰国际机场出发，可乘坐珊瑚礁直升机公司的直升机飞越海岛(3个冰斗+湖湾)，也有飞越活火山口的环岛线路选择。直升机腾空后，峡谷、村落、甘蔗田、森林，依次就在游客脚下划过，悬于绝壁之上铁洞瀑布深不见底。

去往朗之万方向，中途领略大加莱瀑布的壮观景象，郎之万河畔则是野餐的好去处。水上运动公司提供水上徒步探索，这对不少人是一种全新的户外挑战，从树上垂落，一路越石涉水、从高处跃入幽潭……估计参与过的人都会毕生难忘。

●滑翔伞飞越海岸

除了直升飞机，留尼汪的滑翔伞体验更扣人心弦。留尼汪的滑翔伞飞越有两种高度，分别是1500米和800米，以适合不同难度要求的滑翔伞爱好者。就算是没



滑翔伞飞越圣勒

有滑翔伞经验的游客也可乘坐滑翔伞飞越圣勒(Saint-Leu)，听从教练的指挥一同升空，从心惊肉跳到轻松享受海天一色，或许就是一瞬间。教练还可以提供照片或录像服务，把难忘瞬间保存下来。

滑翔伞飞越圣勒后，降落的沙滩旁边就是Kélonia海龟博物馆，那里有多种海龟生活，提醒人类对动物保护的重要性。还可去逛逛绚丽多彩的圣保罗(Saint Paul)市场，300多个展台出售本地产品、香料、水果及蔬菜，其旁边就是一处海滩。

留尼汪岛海床探索，西海岸旅游是不可错过的环节。人住位于Saint Gilles的LUX圣吉列丽度假酒店，酒店有许多水上活动，可以到对面大海滩乘坐透明小艇，探索海床。乘机离开留尼汪前，还可参观首府圣但尼市中心，那里的建筑颇具法国本土风情，又兼具多元文化特色。

旅游贴士

签证：中国公民在留尼汪停留15天以内可免签，有三种途径享受免签：一是通过中国的旅行社购买以留尼汪岛为旅游目的地的旅行套餐(机票+酒店)，此旅行社联系留尼汪正规资质的旅行社中申请免签。二是直接通过留尼汪正规资质的旅行社购买旅行套餐。三是自行预订机票，然后联系留尼汪当地正规资质的旅行社预订行程(住房、游览活动、交通等)。

交通：目前广州与留尼汪首府圣丹尼之间的直航航班每周有一班，由法属留尼汪Air Austral与马达加斯加航空合作推出，Air Austral还提供留尼汪岛与法国本土、毛里求斯、马达加斯加、塞舌尔等地。租车自驾游是在留尼汪岛旅游最好、最便宜的方式。这里与法国的行驶标准相同，靠右行驶，同时遵照法国的交通规则。要注意的是，驾车者必须持有法国或国际驾照。



明帕尔河山谷



海龟博物馆对海龟悉心照顾

周末短途 丹霞山“科考”、帽子峰赏秋——一起去韶关“邂逅秋天”

文/羊城晚报记者 刘星彤 图/郑泽宜

岭南是否有秋天？答案是肯定的。尽管在广州、深圳这样的城市，“秋天”的面目总是显得不那么分明，但若说起“帽子峰林场”，一幅黄叶遍地、银杏染秋的美丽图画就会在许多人的脑海中徐徐展开。毕竟，帽子峰所在的韶关南雄，已然是广东秋天的“最佳形象代言人”。

11月9日，2019广东银杏旅游文化节在南雄悄然拉开帷幕。若有空闲的话，周末去韶关走走，去捕捉帽子峰林场一年一季的银杏盛景，顺便来一次丹霞山地质科考徒步。

【丹霞深度徒步线路】 锦石岩科考1号线

说起韶关最著名的景点，自然是广东省内唯一被列入世界自然遗产地的丹霞山。这个总面积292平方公里、以丹霞地貌景观为主的世界自然遗产地，美得浑然天成，妙得使人心跳。而当地也完全没有浪费“世界自然遗产”的天赐魅力和丰富的生物资源，从2014年起，着手开发了极富知识性、体验性的科普研学旅游线路，为学生及亲子家庭游客打开了体验户外、游玩韶关的一扇有意思的门。

记者了解到，丹霞山目前有丹霞科考1号线——锦石岩线和科考3号线——翔龙湖线。参与每一条线路的游客，都会由研学导师带领着，一边欣赏大美的丹霞美景，一边学习丹霞地质地貌和生物多样性知识，同时还了解广东丹霞的人文、听历史故事。

其中，锦石岩科考1号线是领

略丹霞地貌的首选线路。从长老峰人口沿石阶上行约300米，即抵达该线路入口——半山亭。从半山亭至锦石岩寺大雄宝殿(龙王岩)全程约1300米，行程约2小时。沿线主要景点包括：梦觉关大型蜂窝状洞穴、崩积岩块与流水冲刷形成的幽洞通天、百丈峡峡谷地貌、古沙波岩、普同塔、干圣岩、祖师岩、伏虎岩、锦岩赤壁、马尾瀑等。当中，最不容错过的就是锦岩赤壁，它是长老峰最重要、最醒目的地貌景观。步行进入景区的登山者，首先要从长老峰下的沿江公路经过大崖壁根部，才能到达1号线线路起点。而最北侧龙王岩中的龙鳞片石也颇具看点，它被列入丹霞山六大奇观之一。

除了欣赏地质奇观，这条线路沿途也分布着不少人文胜迹，“锦岩”、“梦觉关”等90多处摩崖石刻记录了锦石岩寺的千年发展史。



游客在帽子峰林场小芳坪拍摄微银杏



丹霞山锦石岩科考1号线途中景观

【赏秋线路】

帽子峰赏“银杏染秋”

南雄素有“银杏之乡”之称，“银杏染秋”景观是当地的旅游王牌。每年10月下旬到12月上旬都是南雄银杏飘黄的最佳季节，挂满树枝的金灿灿的银杏叶和跌落地上的厚厚的“金黄地毯”，交织成一幅秋天的美丽画卷。帽子峰森林公园坐落在韶关南雄市西北部。帽子峰总面积2924.6公顷，属低山丘陵，境内北高南低、西高东低，冬季会有降雪，有岭南少有的唯美雪景。

帽子峰浩瀚的原始林海中，鲜花、野果漫山遍野，林中多珍禽走兽，而秋天的帽子峰森林，自然是银杏的天下。这里的银杏最佳观赏期为11月中下旬到12月初，在充满诗意的金色世界里，有着广东难得的一片秋日色彩。最佳观赏地点为黄金大道和小芳坪。

2019广东银杏旅游文化节将于11月9日在帽子峰景区开启，持续一个月。今年的旅游文化节，除了传统的银杏摄影大赛，还引入了人气玩法“抖音短视频大赛”，同时还会上演线下活动“金秋旗袍秀”。另外，电影《我爸是传奇》也将于文化节期间在帽子峰景区开机，如果碰巧，观摩一场秋日林中的电影拍摄实况，也别有趣味。

【出游贴士】

特色美食：酸笋焖鸭、梅岭鹅王、南雄板鸭、腊味、茄子、酿豆腐。
交通：从广州南站坐高铁到韶关站仅需51分钟，每日车次频繁。韶关东客运站—南雄汽车站—帽子峰有专线车，每天往返各三班。

【两日游行程建议】

第一天：红军长征粤北纪念馆、红军街—丹霞山景区(新开发研学路线)
第二天：南雄帽子峰林场

海外来风

夏威夷走起 近身体验好莱坞大片拍摄地

文/李力 图/夏威夷旅游局

夏威夷，无数次被好莱坞pick的“天选之地”，雪山熔岩、雨林海滩、《侏罗纪世界》、《勇敢者游戏》、《金刚：骷髅岛》……有什么巨制是这里hold不住的？前不久燃炸的《速度与激情：特别任务》，占据C位的终极决战之岛，就是夏威夷的可爱岛。

就让悠游君带你“走进”梦寐以求的电影场景，让荧幕奇观变成触手可及的现实吧！

外景打卡地：可爱岛

寻访经典外太空萌物的家

推荐地：哈纳佩佩镇(Hanalepe Town)



《星际宝贝》电影里夏威夷小女孩莉萝和史迪奇的家，就在可爱岛最大的小镇哈纳佩佩镇

“Ohana means family, family means nobody gets left behind. Or forgotten”。Ohana就是家，家意味着没有人会被抛弃，或者被遗忘。

看到这句动人的台词，就想起那只蓝色外星萌物史迪奇(Stitch)；多少人为迪士尼这部《星际宝贝》的温情而感动？电影里夏威夷小女孩莉萝和史迪奇的家，就是可爱岛最大的小镇哈纳佩佩镇。

外景打卡地：茂宜岛

电影中真实存在的巨浪

推荐地：大白鲨外堡礁(Peahi)

身为世界冲浪运动中心之一的夏威夷群岛，不缺浪就缺你！茂宜岛的大白鲨外堡礁(Peahi)的惊天巨浪，正是极限运动电影《极盗者》的取景地。据说为拍摄片中高达70米的巨浪，剧组等待了很久。在这部硬核、零特效电影里，所有你所见都是实景，荧幕中大白鲨的惊涛骇浪，让你直观感受夏威夷大自然的力量！

推荐地：哈雷阿卡拉火山国家公园(Haleakala National Park)

茂宜岛，不在哈雷阿卡拉火山国家公园看云海日出，能说圆满？这座火山海拔3000多米，在夏威夷语里，Haleakala意思就是“太阳之家”。当初生的朝阳穿透云海，你会看到瞬息万变的色彩和光芒在翻涌的云海上翩跹起舞，火星表面一般的地表逐渐在眼前清晰，充满科幻未来感。这款日出有大作家马克·吐温背书，让他感叹是“我见过最崇高景致”。

看完日出日落，不要错过茂宜岛特色的高空滑索Zipline！身为“山谷之岛”，这里的高空滑索体验更全面哦。尝试下新鲜有趣

除了寻访史迪奇的踪迹，你还能在数不胜数的艺术画廊之间流连，感受夏威夷“艺术之都”的独特气息。每周五晚上5:00至9:00，这儿的画家、雕刻家、和手工艺家会开放自己的画廊和工作室，大胆与他们交流吧，说不定有意外收获呢！

推荐地：纳帕利海岸(Napali Coast)

如果说什么景致会在灵魂深处留下念念不忘的回响，纳帕利海岸必须拥有姓名！可爱岛北海岸绵延近17公里都是它的领域。乘船顺流而下，你目之所及的是一出大自然鬼斧神工的视觉大戏：翠色流淌的峭壁陡然耸立太平洋上，瀑布直坠苍翠的山谷。

想从上帝视角感受恢弘完整的海岸风貌？搭乘从利厄也机场起飞的观光飞机吧，陆路难以抵达的胜景，你都能轻松尽收眼底，其中包括《侏罗纪公园》中有名的Manawaiopuna瀑布。

外景打卡地：欧胡岛

夏威夷地标全网罗

推荐地：威基基海滩与粉红宫殿

标志性夏威夷，就来欧胡岛一网打尽！人称“好莱坞御用取景地”的古兰尼牧场(Kualoa Ranch)就在欧胡岛，大家耳熟能详的《金刚2：骷髅岛》、《勇敢者游戏：绝战丛林》《初恋50次》等电影都曾在此取景。

除了古兰尼牧场，名扬四海的威基基海滩则地处火奴鲁鲁商业区，繁华便利，想浪的你，不妨将自己的冲浪“第一次”献给这里的温柔浪花。不冲浪也能去海滩几步之遥的“粉红宫殿”皇家夏威夷豪华精选度假村的Mai Tai酒吧，来杯风靡世界的特色鸡尾酒Mai Tai，在活力十足的热带音乐中，静候日落为海滩上迷人滤镜，无与伦比的钻石山和太平洋全景震撼人心。

推荐地：坦特拉观景台(Tantalus Lookout)

要问哪里能get俯瞰檀香山的绝佳视角？INS上的网红观景台坦特拉给你答案！这是一个让本地人上头，游客也趋之若鹜的观景台。不仅距离市内车程仅

20分钟，让你瞬间抽离熙熙攘攘，将檀香山城市风貌尽收眼底，还能眺望远处钻石山全貌。落日后，澄澈星空下的檀香山褪去喧闹，闪烁着宁静的点点灯火。



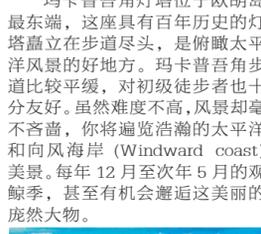
玛卡普吾角灯塔是俯瞰太平洋风景的好地方

玛卡普吾角灯塔位于欧胡岛最东端，这座具有百年历史的灯塔矗立在步道尽头，是俯瞰太平洋风景的好地方。玛卡普吾角步道比较平缓，对初级徒步者也十分友好。虽然难度不高，风景却毫不逊色。你将遍览浩瀚的太平洋和向风海岸(Windward coast)美景。每年12月至次年5月的观鲸季，甚至有机会邂逅这美丽的庞然大物。

推荐地：玛卡普吾角步道(Makapuu Point Trail)

玛卡普吾角灯塔位于欧胡岛最东端，这座具有百年历史的灯塔矗立在步道尽头，是俯瞰太平洋风景的好地方。玛卡普吾角步道比较平缓，对初级徒步者也十分友好。虽然难度不高，风景却毫不逊色。你将遍览浩瀚的太平洋和向风海岸(Windward coast)美景。每年12月至次年5月的观鲸季，甚至有机会邂逅这美丽的庞然大物。

推荐地：玛卡普吾角步道(Makapuu Point Trail)



玛卡普吾角灯塔是俯瞰太平洋风景的好地方