

作者:冰之茉莉 最后更新日期: 2013

LAKE DISTRICT 英国湖区

P1 …… 穷游er忠告 湖区速写 P2 …… 英国湖区地图 P3 …… 路线 实用信息 旅游日历 区域间交通

P4 …… 区域间交通 区域内交通

P5 …… 区域内交通 住宿 购物 肯德尔

P6 …… 肯德尔地图 肯德尔

P7 …… 肯德尔

P10 …… 温德米尔&波尼斯

P11 …… 温德米尔&波尼斯 雷克赛得 鹰钾

P12 …… 鹰钾 安博塞得& 格拉斯米尔

P13 ····· 安博塞得&格拉斯米尔

P14 ····· 安博塞得&格拉斯米尔

凯西克 P15 …… 凯西克

P16 …… 格伦里丁&普利桥

P8 …… 肯德尔 温德米尔&波尼斯 P17 …… 安全

P9 …… 温德米尔&波尼斯

穷游er忠告

- ★ 湖区位于英国英格兰西北部, 属于海洋性气候, 非常多变。记得 出行带上雨具,或者防水的衣服。出门前请务必看一下天气预报,穿 上合适的衣服。出门之后,也记得根据天气变化添加或者减少衣服。
- ★ 这里号称是英国的天然氧吧, 空气新鲜。如果是晴天, 紫外线辐 射会非常厉害。所以请记得还是带好防晒霜。别以为气温不高,就 忽略了防晒。
- ★ 湖区内交通非常便利,公交巴士连结各个景区。自己租车当然非 常方便,不过更推荐徒步或者骑行,因为很多小道汽车没有办法 开. 而且可以赏风景的临时停车点也比较少, 所以反而骑行或者徒 步更为惬意。
- ★ 如果您和车的话,记得这是英国,开车靠左行驶哦! 而且英国人 都很有绅士风范, 见到行人会主动让道。
- ★ 在这里, 垃圾桶并不是随处可见。旅行途中的垃圾, 如果找不到 垃圾桶、请自己带回住处处理、请不要随处乱扔哦。
- ★ 在英国就餐、打车都是需要给小费的, 一般为10%。有些餐馆账 单中注明小费(Service Charge)一项的,则可不另付小费。
- ★ 湖区位于英国, 在这里用英语自然是畅行无阻。不过西北部的英 语也有一点小口音哦,但是应该不妨碍交流啦。
- ★ 英国的邮编非常的好用,用google地图搜索方位的时候,只需输 入邮编即可找到具体的街道。

湖区谏写

插座: 4- 电压: 230V 频率: 50Hz

在英国的西北角。方圆2292平方公里地方。星星点点散布了许多湖 泊。这里便是著名的英国湖区国家公园(Lake District National Park). 是英国15个国家公园之中的一员。在这里, 主要的湖泊有14个, 而 真正被成为"湖"的、只有巴森维特湖(Bassenthwaite Lake)、其 它的湖泊. 都被当地人称之为"水"(Waters)者"泽"(Meres)。 最著名的湖泊则是温德米尔(Windermere)。不过大家为了表述方 便,还是会常常统一称这些湖泊为"湖"。湖区还拥有很多山陵, 其中最高峰斯科菲峰(Scafell Pike)有3210英尺高。是英国最高的 山。当然湖区还少不了美丽优雅的乡村和城镇, 北部最大城镇为凯 西克(Keswick)。

漫步在湖畔, 你会感叹大自然的恩泽。上帝挥一挥手, 这里便有了 大自然所有的美景:湖泊、河谷、山峰、海岸线和村落。连这里的 旅馆、都弥漫着了简・奥斯汀小说里的味道。

这里因19世纪英国"湖畔派"诗人在此居住而驰名世界。《水仙》 (The Daffodils)的作者威廉·华兹华斯(William Wordsworths) 就出生并常年生活在湖区内。在这风景如画的地方他写出了很多著 名的诗篇。而他诗歌中常常出现的"浮云"、"青山"、"翠 谷"、"碧波"和"繁花",也是对湖区最好的描述。就如他自己 也曾感叹过: "我不知道,还有什么别的地方,能在如此狭窄的范 围内, 在光影的幻化之中, 展示出如此壮观优美的景致。"

著名儿童文学家碧雅翠丝·波特(Helen Beatrix Potter), 她与她的 先生就相识于这里,并选择在这片美丽的湖区度过了他们的下半 生。她的《彼得兔的故事》(1902)也就是从湖边的美景引发而来。 也许你哪天来这里游玩,会无意中发现彼得兔和它的朋友们。

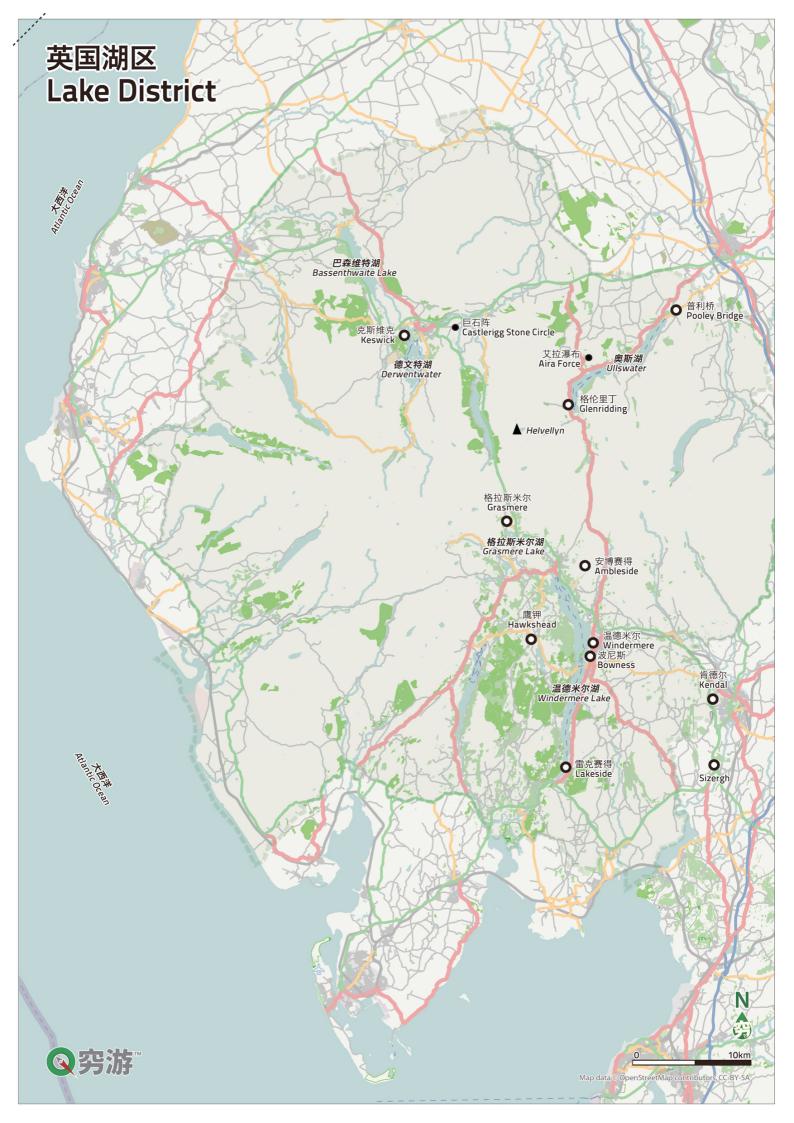
我们还有











湖区说大不大,说小不小,您可以走马观花或者有选择性的游玩两 天. 也可以在这里待上一个礼拜, 慢慢深度的玩。而游玩路线中的 交通部分, 您也可以根据自己的喜好, 徒步、自行车以及自驾。

★ 路线一: 温德米尔湖及周边

第一天到达肯德尔镇游玩半天, 乘坐火车到达温德米尔, 格伦里丁 游览温德米尔和波尼斯镇: 第二天搭乘温德米尔湖游船, 到达雷克 塞得乘坐蒸汽火车,而后乘船返回到波尼斯。换乘巴士北上至安博 塞得, 游玩安博塞得和格拉斯米尔镇。原路返回。

★ 路线二: 温德米尔湖及德文特湖

第一天和第二天可以选择游玩温德米尔湖周边(可参考路线一内容): 第三天开始,从温德米尔或者安博塞得转巴士去到凯西克镇,游玩 凯西克镇及德文特湖。留宿凯西克; 第四天乘坐巴士去到格伦里 丁, 蒸汽船回来。从格伦里丁乘坐巴士回到温德米尔。

实用信息

★ 电话

在英国购买SIM卡需要您持有当地的居住证明,所以一般游客都没有 办法购买。不过不用着急,这里的话费一般预付费的都比较贵,除 非是包月那种。与之相比,如果只是打打电话,或者发发短信,您 的国内SIM卡在这里开通漫游服务,反而更实惠。所以出行前请记得 开通国际漫游, 记得询问好优惠话费的政策哦。

★ 网络

英国主要地区均覆盖有3G信号。部分的餐厅和咖啡店会提供免费的 WIFI热点。有些酒店业提供免费或者收费的WIFI服务。入住前请和 酒店确认。

★ Tips: 记得带地图

如果您要徒步穿越湖区,记得不要完全依赖手机上的GPS或者 google map, 记得一定要带上纸质地图和指南针。湖区大片荒地和 山陵, 很容易迷失方向。

★ 货币帮助

英国当地使用英镑(GBP)。表示单位为£。2012年8月12日的英镑 与人民币的汇率约为: 1:9.92。

在当地, 您如果看到商品标价为£30, 则表示该商品为30英镑。如 果标价为30p,则表示价格为30便士,也就是0.3英镑。与美国不同 的是, 英国的标价都是含税的价格(VAT, 当前是20%)。

兑换

一般在英国的大城市兑换货币很方便,可以在银行或者兑换店兑换 货币。但大多会收取手续费、且汇率要比在国内兑换略贵。需要注 意的是, 湖区不比大城市, 没有太多的银行网点, 建议提前换好。

银联

银联卡可以在标有Link标记的ATM机上直接 提取当地货币。汇率为当天的实时汇率。所 以相对来说还是比较划算的。只是每笔交易



要收取手续费。手续费每家银行略有不同,请向您所持的银联卡银行 咨询。

刷卡

这里购物消费基本都可以刷卡。非常便利、也很安全。偶尔也会有 一些小本经营的小店会要求消费满5磅才可以刷卡。另外,中餐厅普 遍不能刷卡。

★ 邮局 见地图A标识 ◎

英国的邮筒多是红色的,一般小镇上的主要景点 或者道路旁都会有邮筒。每个小镇也都会有邮局 (Post Office)。从这里寄明信片回国,时间大约 为一周左右。邮资为0.76英镑。购买时邮票时告 诉店员说你要寄回中国,他们一般就知道了,会



给你一张标准邮票和一个air mail的标签, 你把这两样一起贴在明信 片上就可以了。

www.postoffice.co.uk

★ 地图

在游客中心均可以得到地图,有些地图会收费。另外一些酒店和旅 舍也会提供地图。

旅游日历

★ 旅行季节

英国属于海洋性气候,阴晴不定。资料上说湖区冬天的平均气温为4 摄氏度、夏天的平均气温为16摄氏度。这里的冬天好天气不多。比 较冷且多雨。遇到风雪天气, 很多公共交通都会受到影响而有晚点 甚至取消班次。特别是圣诞节期间,很多公共交通或者酒店都不营 业。最佳旅游季节还是春夏季(5月-8月)。白昼时间长,一般早上五 点日出,晚上九点日落。气温通常在14摄氏度至26摄氏度之间。非 常适宜出行游玩。

★ 节日

湖区音乐节 Lake District Summer Music Festival 2012年8月3日-8月18日

湖区大大小小有很多节日,大多分散在各个村镇。贯穿整个湖区 的,大概也只有这个湖区音乐节了。在音乐节期间,您可以欣赏到 各种现场音乐演奏会,小型演唱会,音乐剧表演等等。整个音乐节 的活动大约有十来场,举行地点大多在主要村镇的剧院和教堂里。

如果你喜欢这些西洋传统音乐,那么可以关注一下。今年的活动已 经结束,明年的活动时间及细节需要等官网公布。不过基本都是在 7、8月之间举行的。

电话: +44-084564-42505

www.ldsm.org.uk

区域间交通

★ 机场

通往湖区的公共交通还算便利, 周边的机场有曼彻斯特、利物浦、黑 潭以及纽卡索机场。均有提供租车服务以及火车或者大巴服务,让您 按自己喜欢的方式到达湖区。



→ 曼彻斯特机场 Manchester Airport, MAN

曼城机场位于湖区南部90英里的地方。从曼城机场开车至湖区的温德米尔镇大概需要2小时左右。机场有租车服务,主要租车公司为Europcar。

曼彻斯特机场有火车可到达湖区,不过需要在奥克斯赫(Oxenholme)或者Preston中转。单程票价为21.8英镑。如果是上下班高峰时期,票价则是37.4英镑。订票可以网上预订或者在车站购买。

www.manchesterairport.co.uk

→ 利物浦机场 Liverpool John Lennon Airport, LPL

利物浦机场位于湖区南部93英里的地方。开车从机场至湖区大约为2小时左右。从这里的坐火车或者巴士去湖区不是很方便,需要中转好几个地方,比较浪费时间。建议还是自己开车去湖区。主要租车公司有Europcar。

www.liverpoolairport.com

→ 黑潭国际机场 Blackpool International Airport, BLK

黑潭国际机场位于湖区西南方靠近西海岸的地方,属于离湖区比较近的一个机场。开车从机场至湖区大约为1小时10分钟的时间。机场出来沿着指示牌,可以找到最近的火车站Squires Gate Lane Train Station,大约步行5分钟即可到达。从这里坐火车去湖区温德米尔大约为2小时,需要在Preston或者Oxenholme中转。票价为19.8英镑。如果上下班高峰,票价则为25.9英镑。租车的话这里的租车公司有Europcar和Avis。

www.blackpoolinternational.com

→ 纽卡索国际机场 Newcastle International Airport, NCL

纽卡索国际机场位于湖区东北方,从这里开车至湖区的温德米尔镇,大约为2小时30分。这里离湖区北部的城市比较近。如果开车从机场到达北部的卡莱尔(Carlisle)大约需75分钟车程。租车公司有好几家,其中以Europcar和Avis以及赫兹比较著名。

www.newcastleairport.com

★ 火车

湖区有三个主要的火车站分别为:卡莱尔(Carlisle),彭里斯(Penrith)以及奥克斯赫(Oxenholme)。其中只有奥克斯赫火车站是在湖区内的肯德尔(Kendal)。另外两个火车站在湖区边上的两个小镇,但是他们和湖区都属于坎布里亚郡(Cumbria)。从伦敦有直达奥克斯赫的火车,全程只要2小时40分钟。从奥克斯赫火车站,您可以转车去到湖区任何的景点,很方便。

www.nationalrail.co.uk

从官网可以查询时刻表和购买车票。车票一般是购买当天起一个月内有效。您可以在有效期内任意一天乘坐。且车票上只显示出发站和到达站,你可以像坐地铁一样,做站内任意换乘。比如从伦敦到湖区的温德米尔镇车站,可以选择在Oxenholme转,也可以选择在兰卡斯特转。只要您觉得时间能衔接上。车站进站出站均无检票口检票,但是车上会有人检票。请在车站看好电子显示牌上显示您要乘坐的列车在哪一个站台,然后直接去站台上车即可。换乘时,也在换乘车站看好您要乘坐的下一班列车在哪个车站,然后站内换乘即可。

★ 乘车

无论是自驾,还是搭乘长途大巴,英国的高速公路(M字头)和A字头的公路都给您提供了很大的便利。从伦敦到湖区中心,车程大约6.5个小时。如果从爱丁堡、曼彻斯特或者纽卡索出发,则车程大约只需要2个小时。

区域内交通

★ 公交巴士

湖区的小镇规模都很小,徒步走走就能到达各处。一般的公共交通 方式就是公交巴士了。小镇的主要景点均会有巴士停靠站。上车买 票即可。

湖区巴士的主要运营商为Stage Coach。建议您可以买一日或多日通票。通票可以在湖区任意乘坐Stage Coach的巴士。中心湖区(温德米尔湖及周边村镇),一日通票票价为7英镑/人,整个湖区的一日通票为10英镑/人。通票只是一张打印出来的收条,所以请小心保存,上车的时候只需向司机出示一下票即可。例如:从温德米尔到安博赛得的单程车票是4.7英镑,如果你一天要跑两个或以上村镇,那么买通票绝对划算的。

巴士的栏杆上随处可见红色的按钮,按钮上写有"STOP",如果需要停车则需按下红色按钮,司机则会在最近的站头停下。否则有些小站,司机不会停。同理,如果在一些人比较少的小站等车,看到需要乘坐的巴士开过来,请记得向巴士挥挥手示意司机停车。

上车后可以拿一份免费的巴士时刻表手册, 里面有所有湖区的巴士 线路及时刻表。随身携带非常方便。

路线及时刻表查询: www.transportdirect.info;

www.traveline.info

电话: +44 087120 02233

主要巴士路线:

555路,每隔半小时一班,周末节假日一小时一班: 温德米尔火车站--->安博赛得--->格拉斯米尔镇--->凯西克 行驶时间: 20分钟 13分钟 30分钟

599路, 每隔20分钟一班

波尼斯码头--->温德米尔火车站--->安博赛得--->格拉斯米尔镇

行驶时间: 10分钟 20分钟 13分钟

505路: 每逢整点的10分时会有一班(例如: 9:10; 10:10以此类推)

温德米尔火车站--->安博赛得--->鹰钾行驶时间: 20分钟 20分钟

508路:每天的11:32和14:22各有一班 温德米尔火车站--->格伦里丁--->普利布里奇

行驶时间: 50分钟 25分钟 电话: +44-087120-02233 www.transportdirect.info

★ 出租车

这里也有出租车服务。但是性质有点像带司机的租车服务。一般价格为40英镑/小时。如果需要,请提前电话预订询价。



Abacus Taxis: +44-015394-88285 Bowness Taxi: +44-015394-46664

Lakes Taxi: +44-015394-44055 Pegasus Taxi: +44-015394-48899

★ 自行车

这里随处可见自行车出租的店。这里的自行车更是品种繁多,从一 般的山地自行车, 到电动自行车, 以及儿童自行车等等。价格一般 会根据车子类型和租赁时间来决定,押金100英镑。租车费用大约 为4小时18-35英镑,全天26-45英镑。价格包含头盔和地图。要注 意. 在这里骑车一定要带头盔哦!

租车接受信用卡支付。如果支付现金,需要出示ID证明(即身份证 明,游客的话,就出示护照好了)。

★ Tips: 带上自行车搭乘巴士

骑自行车游览湖区是这里非常热门的一种活动,为了方便骑行游 客. 湖区的800路巴士是可以装载12辆自行车的巴士(其他普通巴士 最多只能放下2辆自行车),它在每年五月第一个周末至九月最后一 个周末期间的每个周末运营,期中的七月中至八月底会每天都运 营。您如果骑累了, 想坐车回去, 就坐这种巴士吧。巴士通票通 用, 每辆自行车需要额外支付1.5英镑。

具体请参见: stagecoach.com

住宿

湖区作为一个著名的旅游景区、住宿的选择很多。你可以根据你的 预算选择渡假屋、酒店、公寓式酒店或者B&B。这里还有很多家庭 式的露营点可以搭帐篷露营哦。

★ 民宿 B&B/Guest House

来湖区,住民宿是经济实惠的选择。这样的住宿,一般会提供床 位和早餐。而且早餐均是全套英式早餐,有香肠、蘑菇、煎蕃 茄、吐司等等。房间也干净整洁且均带卫浴。旺季时床位紧张, 需要网上预先定好。如果是旅行淡季来,也可以随到随定,当地 的游客中心就可以帮忙代定。人均20英镑到40英镑不等。

优点: 含早餐, 价格实惠。房间装修都很有当地特色。

缺点:床位较少,需提早预订。

★ 青年旅舍 YHA

湖区内的青年旅舍并不多、散布的比较稀疏。主要为一些骑行或者 徒步穿越的游客提供住宿,所以有些甚至坐落在比较冷门的地方。 人均床位价格10英镑起。房间预订可以上网预订: www.yha.co.uk 优点: 便宜, 床位多。一般都有共享的游艺房等, 可以在这里结交 志同道合的人。

缺点:房间设施简单,公共浴室隐私性比较差。

★ 星级酒店 Hotel

这里的酒店或饭店是奢华旅游或者蜜月的最好选择。一些带小孩的 家庭喜欢选择这里,因为这种星级酒店会配备游泳池、健身房等适 合带小孩一起玩的设施。一些酒店还有自己的特色餐厅。 房间价格平均为120英镑起,旅游旺季价格还会适度调整。

优点: 设施齐全, 酒店一般都有自己的停车场, 停车免费。

缺点: 价格比较贵。

★ 露营 Camping, Touring & Holiday Parks

这里的人很喜欢开个房车来湖区游玩、所以湖区有很多专门为这些 游客准备的停车场。背包客如果想搭帐篷过夜,也可以来这些场 地。因为这里安全又方便。这些停车场设施齐全,设有洗澡和洗衣 服的设施、另外还有饭堂和小卖部。您甚至也可以在这里租到房 车。价格大约是28英镑一块场地。具体请参见:

www.golakes.co.uk

购物

这里的小店大多都是旅游纪念品商店。你可以从这里带回彼得兔玩 偶、羊毛制品、诗集或者各种家庭作坊生产的美食。同时湖区也有 很多艺廊,喜欢画和艺术品的朋友也可以在这里好好挑挑。

肯德尔 Kendal

★ 城市速写

肯德尔是进入湖区的一个主要入口。小镇是湖区文化和商业的中 心, 有充满活力的啤酒厂, 优秀的博物馆及著名的艺廊和各种文化 休闲设施。同时它也是历史上英国羊毛纺织的中心之一。传统的商 店、现代购物区和繁华的街市构成了一个多样化的购物环境。温馨 的茶室、露天咖啡座、传统的酒吧或时尚的餐厅,适合各种预算的 游客。

★ 景点

肯德尔博物馆 Kendal Museum 见地图B标识 ①

英国最老的一个博物馆之一,展示了肯德尔地区的自然历史、地质 及考古情况。通过湖区野生动物实景模型,您可以了解到中世纪肯 德尔城堡中生物的样子和生活习性。

地址: Station Road, LA9 6BT

到达方式:位于肯德尔火车站对面,搭乘镇内43路巴士即可可达。 营业时间: 周二至周六12:00 - 17:00; 圣诞节、新年闭馆。

门票: 免费

www.kendalmuseum.org.uk

湖区生活博物馆 Museum of Lakeland Life & Industry 见地图B标识②

这是一个获得过奖项的博物馆,展示了湖区独特的风俗习惯。通过 重现维多利亚街的情景以及湖区农场屋, 让您体验到当时人们是怎 么生活工作的。进入"The world of Arthur Ransome",看看这 位著名作家当初去中国及俄国旅行的手稿。

地址: Abbot Hall, Kirkland, LA9 5AL

如何到达: 可选择搭乘555路、42路巴士至Kendal Aynam Road

at Weavers Court 站下车,步行1分钟即可到达。

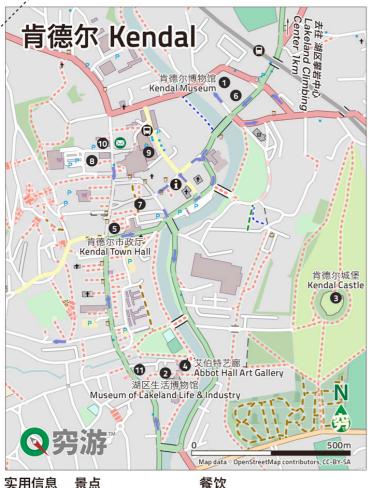
开放时间: 1月12日至12月22日周一至周六10:30 - 17:00: 冬天 提早闭关时间提早至16:00; 夏天周日也开放。

门票:成人5英镑,与Abbot Hall Art Gallery的联票是8.3英镑, 儿童免费。

电话: +44-(0)15397-22464

www.lakelandmuseum.org.uk





实用信息

- 分 游客中心
- ◎ 邮局

交通

🔁 火车站

□ 巴士总站

景点

- 6 Castle Dairy
- Kendal Museum
- 7 Infusion Restaurant
- 2 湖区生活博物馆
- 3 肯德尔城堡 Kendal Castle
- 4 艾伯特艺廊

1 肯德尔博物馆

- Abbot Hall Art Gallery
- 5 肯德尔市政厅 Kendal Town Hall

购物

- The Elephant Yard Shopping Centre
- Westmorland Shopping Centre
- 10 Holland & Barrett
- 11 Williams' Wools

地图B

肯德尔城堡 Kendal Castle 见地图B标识 3

城堡大约建于公元1200年左右, 当时是肯德尔男爵的府邸和行政中 心。十五世纪中期帕尔(Parr)家族接手了这里, 但是从1483年开始 时,斯帕尔家族便开始没落,如今的整个城堡只剩下了些许残垣断 壁。他们家族最出名的成员莫过于Catherine Parr了,她是亨利八 世的第六个妻子。

地址: Castle Hill Kendal, Cumbria LA9 7BL United Kingdom 如何到达: 可选择搭乘42路巴士至Kendal Castle Circle站下车

开放时间: 自然景区, 常年开放。

门票: 免费

艾伯特艺廊 Abbot Hall Art Gallery 见地图B标识 4

艾伯特艺廊是英国最好的独立艺廊之一。它坐落于肯德尔湖边,这 里收藏了18至20世纪之间的很多作品,包括George Romney, JMW Turner 以及Lucien Freud的作品。

地址: Kirkland, LA9 5AL

如何到达: 可选择搭乘555路、42路巴士至Kendal Aynam Road

at Weavers Court 站下车,步行1分钟即可到达。

开放时间: 1月12日至12月22日, 周一至周六10:30-17:00; 冬天

提早闭关时间提早至16:00; 夏天周日也开放。

门票:成人6.5英镑,与Museum of Lakeland Life & Industry的

联票是8.3英镑, 儿童免费。 电话: +44-(0)15397-22464

www.abbothall.org.uk

★ 实用信息

肯德尔游客中心 Kendal Tourist Information Centre 见地图B标识 🚹

地址: Made in Cumbia, 25 Stramongate, Kendal, LA9 4BH

电话: +44-(0)15397-35891

邮局 见地图B标识 🖾

Kendal Post Office

地址: 75 Stricklandgate, Kendal, Cumbria, LA9 4AA

旅游日历

每年5月至11月,这里会有各种类型的活动和节日,是旅行的好 季节。

节日

肯德尔国际街头艺术节 Kendal International Street Arts Festival 2012年8月31日 - 9月2日

这个节日又被称为"薄荷节",在这里您可以品尝到当地传统的甜品 薄荷蛋糕。肯德尔街头艺术节期间,市政厅前(Kendal Town Hall **见 地图B标识 5**)的街道上和公园里,也有着各种文艺、马戏表演。更 多节日详情可参见官网: www.lakesalive.org

湖区啤酒节 Westmorland Beer& Cider Festival

2012年10月10日至12日

整个湖区有各种各样的啤酒节,规模虽然比不上大名鼎鼎的慕尼黑啤 酒节,但是也是很热闹呢。在啤酒节期间,您可以品尝到各种当地酿 造的啤酒和苹果酒。老外喜欢在露天喝个啤酒,不过我们国内的朋友 可能会觉得这么冷的天, 再喝个冷的啤酒, 实在不能接受吧。

地址: 肯德尔镇市政厅前。 www.camrawestmorland.org

肯德尔美食节 Kendal Festival of Food 2012年10月

金秋10月肯德尔会举行为期一个月的美食节。美食节包含了各大餐 厅的促销折扣活动,以及各种与美食相关的活动,如各种免费的美食 品尝日,品酒夜,以及美食课程等等。如果您感兴趣的话可以在网站 查询各大店铺的促销信息。

www.kendalfestivaloffood.co.uk

肯山电影节 Kendal Mountain Festival 2012年11月15日-18日 这个特殊的电影节算是世界上最大的关于户外探险的电影节。这也是 户外运动爱好者的一个社交节日。每年都会有上百部关于户外探险运 动和文化的影片参与评选、最后会评出十个奖项。您要是没有特别对 户外痴迷的话, 估计这个节日对您也没有多大意思的。

www.mountainfest.co.uk

★ 区域间交通

肯德尔火车站 Kendal Railway Station 见地图标识 🛢

肯德尔火车站位于肯德尔博物馆对面, 离镇中心仅步行5分钟的路 程。从奥克斯赫(Oxenholme)开往温德米尔的火车会经停这里。车 站很小, 就一个站台。所以乘坐火车前请提前看好电子牌上的信息, 以免坐错火车。

www.nationalrail.co.uk

奥克斯赫火车站 Oxenholme Railway Station

奥克斯赫火车站位于小镇外东南位置, 距离肯德镇中心尔大约5分钟 车程的样子。从这里向外可以连接伦敦、曼彻斯特等城市; 向内可 以通往湖区集散地温德米尔镇。从这里坐火车去温德米尔只要19分 钟,票价为4.9英镑。首班列车大约在早上六点多,每隔一个小时左 右有一班。周日火车班次会减少。

电话: +44-(0)87120-02233

www.nationalrail.co.uk

肯德尔巴士总站 Kendal Bus Station 见地图标识 🕀

肯德尔巴士总站位于市中心Westmorland Shopping Center后面 的Blackhall Road上。从这里您可以坐巴士到达湖区的很多村镇。

www.transportdirect.info

★ 活动

骑行环绕肯德尔

骑车一直是湖区很热门的一项活动。在肯德尔有五种骑行路线、您 可以在游客中心索要骑行路线的地图。

www.golakes.co.uk/adventure

★ 攀岩

Lakeland Climbing Center是湖区首屈一指的攀岩中心,这里有湖 区最高的室内攀岩墙,也配备室外攀岩设备。攀岩墙上的握石定时 更换,所以很干净也比较好抓。攀岩中心还有自己的咖啡店和装备 店。场地比较大,可以组织团队活动。参加攀岩活动请准备适合攀 岩的运动衣和运动鞋。长头发要束起来。佩戴的首饰也会被要求取 下。攀岩活动的票价为成人8.5英镑。

地址: Unit 27, Lake District Business Park, Mint Bridge Road, LA9 6NH

开放时间: 周一至周五10:00-22:00; 周六周日10:00-19:00; 其

中五月至八月的周末营业时间为10:00-17:00

电话: +44-(0)15397-21766

www.kendalwall.co.uk

★ 餐饮

饭店、小酒馆

Castle Dairy 见地图B标识 6

餐厅外型很像一个古堡, 里面装修得却十分温馨。菜式为英国本地 菜。中午提供三明治等简餐,价格大约3.5英镑/份。牛排等主菜大 约10英镑/份。晚上提供一般提供套餐: 前菜+主菜+甜品, 价格为 25英镑。

地址: 26 Wildman Street, Kendal LA9 6EN, England 营业时间: 周二至周三9:00-17:00; 周四至周六9:00-22:00

电话: +44-(0)15397-33946 www.castledairy.co.uk

Infusion Restaurant 见地图B标识 ?

这是一家意大利菜式的餐厅。中午外卖只要5.5英镑一份哦。薄饼披 萨是他们的特色,而且价格也不贵,一个只需5.9英镑。推荐他们家 的奢华冰激凌!

地址: 24a Finkle Street, KendalCumbria, LA9 4AB

营业时间: 周一至周六12:00-22:00 电话: +44-(0)15397-20547 www.infusionkendal.com

农场店

Low Sizergh Barn

这是位于Sizergh城堡边的一个农场店,出售各种新鲜蔬果和加工食 品。比起大城市超市里买的那些,真是便宜又新鲜哦!农场店自带 茶室、透过茶室的大玻璃窗、可以看到楼下正在吃草的奶牛。

地址: Low Sizergh Farm, Sizergh, Kendal, LA8 8AE 营业时间: 周一至周六9:00-17:30; 周日10:0017:30

消费水平:人均5英镑

电话: +44-(0)15395-60426 www.lowsizerghbarn.co.uk

★ 购物

肯德尔镇算是整个湖区购物种类比较丰富的地方,虽然和大城市不能 比,但是也有几个购物中心。另外肯德尔的羊毛衫、羊毛线是非常著 名的, 如果您喜欢自己编织或者想送人的话, 不妨买一些带回家。

商场

The Elephant Yard Shopping Centre 见地图B标识图 由一个个独立店铺组成、主要销售各个品牌的衣服鞋子和礼品等。 里面也有银行网点和连锁咖啡店等。

地址: Elephant Yard Shopping, Kendal, LA9 4QQ 到达方式: 搭乘各路巴士均可到达, 至Stricklandgeate站下车即可。

电话: +44-(0)15397-20170 www.elephantyard.com

Westmorland Shopping Centre 见地图B标识 9

这是当地集购物、餐饮一体的综合性商场。这里还有著名的英国本地 服装品牌Topshop, 及护肤品牌The Body Shop。另外还开设有书 店和手机店。

地址: Stricklandgate, Kendal, Cumbria, LA9 4LR

到达方式: 搭乘各路巴士均可到达, 至Stricklandgeate站下车即可。

电话: +44-(0)15397-40060 www.westmorlandshopping.com

肯德尔镇中心开有ASDA、Iceland、Booths、Mark&Spencer等 多家超市,非常方便大家购买日常所需物品。ASDA是价格比较低 廉的一家超市: Iceland价格也很低廉, 东西以冰冻食品为主; 而 Marks & Spencer以自主品牌而著名。

纪念品店

Holland & Barrett 见地图B标识 10

英国著名的保健品连锁店,出售各种鱼油、鱼肝油、蛋白粉、蜂蜜 等等。

地址: 54 Stricklandgate, Town Centre, Kendal, LA9 4ND

营业时间: 周一至周六9:00-17:30; 周日10:00-16:30

电话: +44-(0)15397-33828 www.hollandandbarrett.com

Williams' Wools

在历史上,肯德尔镇的经济就是靠羊毛贸易繁荣起来的。这里的毛 线和羊毛制品都品质优良, 出口到多个国家。如果您是编织爱好 者,或者想买来一些送人,千万不要错过这里的毛线品店哦。

地址: 3 Kirkland, Kendal Cumbria, LA9 5AF 营业时间: 周一至周五10:00-17:30; 周六9:30-16:30

电话: +44-(0)15397-24300 www.williamswools.co.uk

温德米尔&波尼斯

温德米尔(Windermere)和波尼斯(Bowness)这两个镇紧紧相连,要 不是有各自的镇中心(Town Center),可能大家都会以为它们是一 个镇呢。

温德米尔镇位于温德米尔湖(Windermere Lake)的东边, 距离湖岸 大约步行15分钟。这里的有靠近湖区最近的火车站(Windermere Railway),相当于湖区的中心中转站。火车站外面就是温德米尔巴 士总站(Bus Station),从这里可以坐公车去到湖区的很多景点,十 分方便。所以也成为了最热门的旅行集散地。

波尼斯镇与温德米尔镇相连,一直延伸到湖边。这里靠近温德米尔 湖东部中段的湖岸,游客可以从这里沿着湖岸走,一览温德米尔湖 和周围山脉的全景。并体验各种水上活动。

湖边的波尼斯镇是彼得兔的故乡。最近热播的台湾偶像剧《胜女的 代价》中,彼得兔更是出镜频频。难怪这里成了游客的必经之地。

★ 景点

温德米尔湖 Windermere Lake

温德米尔湖是整个湖区最大的湖,窄窄长长,从南到北大约有17公 里长。在这里拥有大量的湖区"特产"金眼鸭,以及很特别的鱼 ——温德米尔鱼(Windermere Char),这种鱼的历史可以追溯到冰 河世纪, 是以前当地的传统美食。

地址:湖区国家公园中南部。与之毗邻的镇有波尼斯镇(Bowness)、 安博赛得镇(Ambleside)等。

到达方式:从肯德尔镇(Kendal)的Oxenholme火车站中转坐火车可 以直达温德米尔镇。非常便利。从肯德尔镇的巴士站坐555路或者 599路巴士到温德米巴士总站,也只需要大约20分钟的时间。间隔 时间根据工作日和节假日而不同, 高峰时期20分钟一趟。

开放时间: 自然景区, 常年开放。

入场免费。

彼得兔世界 The World of Beatrix Potter 作者推荐

如果你喜欢作家阿特丽克斯波特(Beatrix Potter)的彼得兔的故事, 那这里你非来不可啦。23个关于彼得兔的故事,都真实的被带到了 三维世界。在这里, 你可以看到故事中的情景, 听到故事中的对 话, 甚至身临其境的闻到故事中的味道。

地址: The Old Laundry, Crag Brow, Bowness-on-Windermere, Windermere, LA23 3BX

到达方式:从圣马丁教堂向东南方向走到A592号公路,看到三叉 路口的圆盘之后左转到Crag Bow路。步行一分钟。

开放时间: 4月1日至9月30日, 周一至周日10:00-17:30; 10月1 日至次年翌年3月31日、周一至周日10:00-16:30;圣诞节不对外 开放。

门票:成人6.75英镑,儿童(3至14岁)3.5英镑

电话: +44-(0)84450-41233 www.hop-skip-jump.com

布莱克威尔工艺屋 Blackwell Art House

布莱克威尔工艺屋是坐落于上世纪建造的一个古老的屋子里。从屋 子可以俯瞰温德米尔湖。这里有很多工艺艺术品展览,而且由于屋 子历史悠久, 所以它本身也成了一件值得观赏的"文物"。

地址: Newby Bridge Road, Bowness-on-Windermere, **LA23 3JT**

到达方式:可选择搭乘618路巴士至Bowness-on-Windermere Storrs Hotel站下车,在B5360号公路右转。步行大约15分钟即

开放时间: 1月13日至12月31日, 10:30-17:00; 其中11月至翌 年2月, 提前至16:00结束营业; 圣诞节期间不对外营业。

门票:成人7.95英镑,学生4.4英镑,16岁以下免费。

电话: +44-(0)15394-46139

www.blackwell.org.uk

可到达。

圣马丁教堂 St. Martin Church

非常有古典特色的教堂,建筑装潢别具一格,教堂的玻璃是彩色 的。是镇中心的标志建筑物。

地址: Lake Road, Bowness-on-Windermere, Windermere,

Bumbria, LA23 3DE

到达方式: 教堂位于镇中心, 搭乘618路, 555路和559路巴士均

对公众开放时间: 周一至周五9:30-13:00

门票: 免费

电话: +44-(0)15394-44716

stmartin.org.uk

老朗德瑞剧院 The Old Laundry Theatre

老朗德瑞剧院位于波尼斯镇的中心地带。今年正好是他们20周年。 从2012年9月13日开始,这里会有20周年的特别庆祝活动,活动 包括这20年以来在这里上映的一些经典剧目的回顾。

地址: Crag Brow, Bowness-on-Windermere, LA23 3BX

到达方式:位于"彼得兔世界"的边上。

电话: +44-(0)84450-40604 www.oldlaundrytheatre.co.uk



★ 游客中心

在这里您可以拿到地图及一些旅游咨询的小册子。并且还可 以通过这里代定酒店。这里的工作人员都很友好热情。

Windermere Tourist information Center

地址: Victoria Street, Windermere, LA23 1AD

电话: +44-(0)15394-46499

Bowness-on-Windermere Tourist information Center

地址: Glebe Road, Bowness-on-Windermere, LA23 3HJ

电话: +44-(0)15394-42895

★ 邮局

Windermere Post Office

地址: 21 Crescent Road, Windermere, LA23 1EA

Bowness-on-Windermere Post Office

地址: 2 Saint Martin's Parade, Bowness-on-Windermere,

Windermere, LA23 3DY

★ 旅游日历

北区游泳节 Great North Swim 2012年6月22-6月24日

北区游泳节是英国五大户外游泳节中的一个。整个活动分别在英国 五个城市举行, 温德米尔湖是其中一个场地。其他四个比赛场地分 别为伦敦,格拉斯哥,曼彻斯特和伊普斯威奇。比赛项目分0.5英 里、1英里和2英里三种长距离游泳。每年都会有世界各地的游泳爱 好者来到这里参与比赛。如果您有兴趣参加,可以上官网注册登 记。参加比赛的资格没有特别的门槛、费用为0.5英里20英镑每人、 1.5英里27英镑每人,2英里32英镑每人。价格每年会有所变动,以 官网为准。

www.greatswim.org

圣诞夜游行 Christmas Eve Parade 2012年12月24日

圣诞节期间来这里坐船,会让您体验一个不一样的圣诞节。早上从 10点开始,您可以坐船游览温德米尔湖,在船上你会遇到彼得兔和 圣诞老人,每个孩子都会收到来自圣诞老人亲自分发的礼物。从下 午16:30开始,游行的队伍在圣诞老人的带领下,从温德米尔火车站 出发,浩浩荡荡一直走到女王公园(Queen Park)。在女王公园您可 以品尝这里的各种美食,并且观赏烟花。

游船门票:成人11英镑(含一份饮料和一份点心),16岁以下6.50英 镑 (含礼物,饮料和饼干)。

★ 区域间交通

温德米尔火车站、巴士站 Windermere Railway / Bus Station

位于小镇东面、离镇中心的游客中心仅1分钟步行距离。非常容易 找。火车站外面就是温德米尔巴士总站。这里没有售票亭,上车买 票即可。火车站边上就是自行车租售点,以及中型超市。

购买电子票可到铁路官网: www.nationalrailwav.co.uk 温德米尔巴士官网: www.transportdirect.info

电话: +44-(0)87120-02233

波尼斯码头 Bowness Pier

波尼斯码头在波尼斯镇的西南方位。沿着镇中心的主路A592号路 (又名Lake Road), 步行2分钟便可到达格雷比路(Glabe Road), 到了格雷比路, 您一眼就可以看到码头了。码头边上的绿色小屋 子,就是售票亭啦。从这里您可以乘坐轮船南达雷克赛得镇 (Lakeside), 北到安博赛得镇(Ambleside)。

电话: +44-(0)15394-43360

www.windermere-lakecruises.co.uk

★ 活动

游船

游船是来湖区旅游必不可少的一个项目。在温德米尔湖有三个主要 的码头:波尼斯湾的码头、安博塞得码头以及雷克赛得码头。您如 购买一日通票,就可以在24小时内任意乘坐。票价:成人17.75英 镑, 儿童(5-15岁)8.90英镑, 5岁以下儿童免费。

或者您也可以根据自己的需要选择不同的航线:

黄线: 往返于波尼斯码头(Bowness Pier)和雷克塞得码头(Lakeside Pier)之间。

往返票价:成人10英镑,儿童(5-15岁)6英镑。

运营时间:从波尼斯出发的首末班船时间分别为10:00和17:45。冬 季首末班时间会缩短, 间隔也延长。

红线: 往返于波尼斯码头(Bowness Pier)和安博塞得码头(Ambleside Pier)之间。

往返票价:成人9.75英镑,儿童(5-15岁)5.85英镑;单程票价:成 人7.10英镑, 儿童(5-15岁)4.25英镑。

运营时间:从波尼斯出发的首末班船时间分别为9:30和18:15。冬 季首末班时间会缩短, 间隔也延长。

绿线: 从安布尔塞得码头出发, 绕温德米尔湖北部一圈, 回到安博 塞得码头,全程45分钟。

票价:成人7.20英镑,儿童(5-15岁)3.60英镑。

运营时间:从安布尔塞得出发的首末班船时间为10:45和16:20。

蓝线:从波尼斯码头(Bowness Pier)出发,绕温德米尔湖中段一圈,回 到波尼斯码头。

票价:成人7.20英镑,儿童(5-15岁)3.60英镑。

运营时间:从波尼斯出发的时间分别为12:45和13:45。

黑线: 这是一个穿越温德米尔湖的航线, 从波尼斯码头一直行至对 岸的Ferry House码头。

往返票价:成人4.3英镑,儿童(5-15岁)2.55英镑。单程票价:成 人2.55英镑, 儿童(5-15岁)1.5英镑。

运营时间:从波尼斯出发的首末班船时间为9:45和16:40。

游船的首末班时间会根据季节的变化而有所不同。冬天的时候,有 些航线会关闭。具体时刻表请参见官网

电话: +44-(0)15394-43360

租船游湖

如果你想自己租船的话,这里也有很多选择。比如摩托艇(Moto Boat), 或者是需要自己划桨的木船(Rowing Boat)。在波尼斯码头 和安布尔塞得码头均可找到出租船的地方。摩托艇分敞篷(Open Boat)和非敞篷(Cabinet Boat)两种。



费用: 前者一小时的租赁价格为18英镑/两名成人, 超过人 数按每人6英镑算。非敞篷的摩托艇租赁价格为一小时22英 镑/两名成人,超过人数按每人6英镑算。16岁以下儿童均免费。需 要自己划桨的木船,一人或两人的价格均是12英镑/小时。每年4月 至10月在波尼斯码头和安布尔塞得码头均有出租船的服务。

电话: +44-(0)15394-88178

www.windermere-lakecruises.co.uk

漫步湖区

春天的融雪和水仙花,夏天的蝴蝶飞舞,秋天的缤纷烂漫。把自己 从机动车里解脱出来,和大自然亲密接触吧。您可以购买"漫步+游 船"的票,体验不一样的湖区路线。出发地点为安博塞得码头、波 尼斯码头或者布洛赫码头(Brockhole)。游船会带您去到温德米尔湖 北部,欣赏绮丽的山脉及湖湾,然后到达安博塞得,然后乘坐传统 汽艇到达雷氏城堡(Wray Castle), 大约漫步4英里, 可到达范瑞的 故居(Ferry House), 而后乘船返回波尼斯。或者也可以选择从安博 塞得出发,最后回到安博塞得的环线。

票价:成人9.00英镑;儿童(5-15岁)5.20英镑

电话: +44-(0)15394-32225

www.windermere-lakecruises.co.uk

★ 餐饮

Cafe Latte 作者推荐

一家提供三明治简餐和咖啡饮料的餐厅。店家热情友好。覆盆子松 饼(raspberry scones)真是是一绝,建议可以买一些带回家和朋友 分享。

地址: Bowness-on-Windermere, Windermere LA23 3DD

营业时间: 周一至周日9:00 - 17:00

如何到达:圣马丁教堂南边,555路巴士可达。

电话: +44 (0)15394 42245

饭店、小酒馆

Hooked 作者推荐

来到英国湖区不能不尝尝这里的特色菜: fish&chips! 其实就是炸 鱼和薯条。但是这里的鱼和薯条绝对超出你对一般英国fish&chips 的评价。鱼是他们的主菜,但是烹饪方式却经常变换。

地址: Ellerthwaite Square, Tudor House, Windermere LA23 1DP, England

到达方式:可选择搭乘599路公交至Public Library站下车。

开放时间: 周二至周日17:00-晚间。

消费水平: 人均12英镑

电话: +44-(0)15394-48443

Porto Restaurant

一家主要以欧式菜肴为主的餐馆、中午只提供三明治和色拉等简 餐,晚上有其他主食提供。晚上6点至7点之间有Early Bird的套 餐,价格只有13.95英镑。甜品类的太妃舒芙蕾更是值得一试。不推 荐这里的咖啡。

地址: 3 Ash Street, Bowness-on-Windermere LA23 3EB 到达方式:可选择搭乘599路巴士,至圣马丁教堂站下车。

营业时间: 周一至周日12:00-15:00, 18:00-晚间。

电话: +44-(0)15394-48242

Grey Walls Steakhouse and Restaurant

这是一家牛排餐厅。喜欢吃牛排的同学千万不能错过,这里的牛排 真是一级棒的。摆盘漂亮且分量大。如果您吃不惯英国的西餐,那 么选择牛排还是一比较"保险"的。

地址: Grey Walls Hotel, Elleray Road, Windermere LA23

1AG, England

到达方式: 位于温德米尔High Stree和Elleray Road的交叉处。离

游客中心仅一街之隔。 营业时间: 17:00-22:00

消费水平: 龙眼牛排: 18.95英镑, 牛腩: 16.95英镑, 臀肉:

13.50英镑

电话: +44-(0)15394-43741

www.thegreywalls.co.uk/steakhouse

★ 购物

超市

温德米尔和波尼斯属于湖区范围内相对人口比较多的镇,所以在镇 上均有大超市。想要知道当地人是怎么生活的,去这些超市看看就 可略知一二了。这里的大超市主要有两家,一家是Tesco,和国内 的乐购是一家。还有一家是Booths,店铺的摆设很有感觉。

Tesco Express

地址: 4-5 The Royal, Bowness-on-Windermere, LA23 3DB

到达方式:圣马丁教堂边。

营业时间: 周一至周日6:00-23:00 电话: +44-(0)84567-19296

地址: The Old Station, Victoria Street, Windermere, LA23

1QA

如何到达: 温德米尔游客中心边上。 营业时间: 周一至周六8:00-21:00

散布各处的小超市

Boots,英国连锁的便利店,在这里您可以找到普通的日用化妆品、 饮料零食等。这里还有药房及配眼镜服务。另外还有一些连锁小超市 如食品类的The Co-operative Food, 书籍杂志类的WHSmith等。

纪念品店

The World of Beatrix Potter

彼得兔世界纪念品商店里的商品琳琅满目。这里除了彼得兔玩偶、 书和CD之外,还有各种彼得兔主题的文具,小衣服和餐具等等。喜 欢彼得兔的人可能会挑花眼哦。不过这里的东西价格都不便宜,记 住捂住你的钱包哈。对了, 这家店还可以网购哦!

地址: The World of Beatrix Potter Attraction, Crag Brow,

Bowness-on-Windermere, LA23 3BX

电话: +44-(0)84450-41233 www.beatrix-potter-shop.co.uk



Scarlett Ribbon (作者推荐)

女孩子该会喜欢这家店吧。这里除了有各种漂亮的缎带出售 之外,还有各种漂亮的女装、小礼品以及古怪的复古小东西出售。 在这里甚至还有陶制品和画出售哦! 一句话: 店内处处有惊喜。

地址: Scarlett Ribbon, 8 Victoria Street, Windermere

LA23 1AB

电话: +44-(0)15394-47946 www.scarlettribbon.co.uk

雷克赛得 Lakeside

雷克赛得位于温德米尔湖的最南边, 从这里有工业革命时代的蒸汽 火车。来到这里的游客,都会来坐一坐蒸汽火车,尝试一下穿越到 17世纪的感觉。雷克赛得水世界可以带你领略神秘的水中世界,探 索各种水中生物。

蒸汽火车 Lakeside & Haverthwaite Railway

从雷克赛得到海佛威斯特之间运行着一段蒸汽火车。蒸汽火车是工 业革命的产物,古老又新奇。在车站您可以看到火车工人在这里给 火车头加煤炭,真是有种时空穿越的感觉呢。下文活动中有详细的 搭乘介绍。

地址: Lakeside & Heaverthwaite Railway Station 到达方式: 雷克赛得码头边上就是蒸汽火车站。

雷克赛得水世界 Lakes Aquarium

很有设计感的一个湖世界, 里面有多种湖中生物和鱼, 寓教于乐。 适合带孩子来这里。

地址: Lakes Aquarium, Lakeside, Newby Bridge, Cumbria, LA12 8AS

如何到达: 雷克塞得蒸汽火车站对面。坐蒸汽火车, 渡轮均可到达。

营业时间: 9:00-18:00, 全年无休。

门票:成人8.95英镑;儿童(3-15岁)5.95英镑。网上有更多优惠信

息,请查阅官网。

电话: +44-(0)15395-30153 www.lakesaquarium.co.uk

★ 区域间交通

雷克塞得位于温德米尔湖南端、巴士公交和轮船均可到达。小镇不 大, 轮船码头下来就是巴士公交站。

★ 活动

蒸汽火车

蒸汽火车原为工业革命时代发明的交通运输工具,现已成为湖区的 观光点之一。蒸汽火车往返于雷克赛得镇(Lakeside)和海佛斯威特 镇(Haverthwaite)之间。您可以乘坐游船到达雷克赛得镇,码头旁 边便是蒸汽火车车站。游客一般乘坐蒸汽火车到达海佛斯威特之 后、坐原来那班火车返回。但是您也可以到海佛斯威特镇上小逛, 然后坐下一班火车返回。

蒸汽火车票价: 单程票: 成人3.55英镑; 儿童2.4英镑

往返票:成人5.90英镑;儿童2.95英镑;

这里还有游船+蒸汽火车套票出售:波尼斯码头出发至海佛斯特往返 的票价为:成人16.45英镑,儿童9.45英镑。

双轮车

这是一种很好玩的电动小车子, 左右两个大轮子, 中间有一个踏板 和把手, 您就站在踏板上, 手扶把手控制方向。车子只被允许在一 个专门的私人场地开, 非常安全, 且绿树青山风景非常好。适合比 较宽松的行程, 时间富余, 可以来这里玩玩, 顺便欣赏不一样的风 景。就是交通比较不便, 没有直达公车。

地址: Lakeland Gray thwaite Hall, Bridge LA12 8BA

到达方式: 此处没有公车直达, 需自行开车前往。

开放时间: 3月至11月 费用:人均35英镑起

电话: +44-(0)84561-93456 www.lakelandsegway.co.uk

★ 餐饮

咖啡馆

1872 & Oscars'Cage

雷克赛得水世界的咖啡馆,独特的地理位置,让您可以一边欣赏温 德米尔湖美景, 一边品着下午茶。也可以点餐外带, 非常适合您坐 蒸汽火车或船来到这里短暂休息一下,点杯饮料带走。

地址: Lakeside, Newby Bridge, LA12 8AS

营业时间: 复活节至十月9:30-17:00

消费水平: 人均6-12英镑 电话: +44-(0)15395-30153 www.lakesaquarium.co.uk

鹰钾 Hawkshead

鹰钾(Hawkshead)位于温德米尔湖的西边,靠近另外一个比较安静 的湖泊-科尼斯顿湖(Coniston Water)。鹰钾的名字听着挺雄伟, 虽然村子不大,但人气十足。巴士站旁边画有街道简图、沿路亦有 指示牌, 走一圈才10分钟, 不用担心在这里会迷路。这里有一个语 法学校,著名诗人华兹华斯就曾在这里读了9年的书。教室里至今还 保留着他用过的桌椅。

★ 景点

丘顶 Hill Top

丘顶是彼得兔的作者波特女士在1905年买下的农场与建筑,这里便 成了她的故居, 如今这里的家具和陶器等, 都保持着原样。每个房 间都有一副体现彼得兔故事情节的画挂在墙上。花园里繁花似锦, 仿佛一转身就可以看到彼得兔从草丛中钻出来。

地址: Near Sawrey, Ambleside, Cumbria, LA22 OLF 开放时间: 周一至周日10:30-17:00; 11月中至3月中闭馆。

www.nationaltrust.org.uk/hill-top

彼得兔艺廊 Beatrix Potter Gallery

这是彼得兔作家Beatrix Potter的水彩画室, 位于游客中心对面, 没有明显的招牌。在这展览的有彼得兔的故事和漫画原稿。



地址: Main Street, Hawkshead, LA22 ONS

营业时间:周一至周日10:30-17:00;11月中至3月中闭馆。

电话: +44-(0)15394-36355

www.nationaltrust.org.uk/beatrix-potter-gallery

★ 实用信息

游客中心

Hawkshead Tourist Information Centremore info

地址: Main Street, Hawkshead, LA22 ONT

电话: +44-(0)15394-36946 hawksheadtouristinfo.org.uk

邮局

Hawkshead Post Office

地址: Hawkshead, Ambleside, LA22 ONS

★ 区域间交通

鹰钾是个比较小的镇,从安博塞得可以乘坐505路巴士公交来到这 里, 车程只需20分钟, 巴士也是小镇唯一的公共交通。

★ 餐饮

这里有很多咖啡店, 是喝英式下午茶的好地方。

Minstrels Gallery Tea Room

这是品尝英式下午茶好去处, 含红茶或咖啡、蛋糕、松饼和三明治 的一份下午茶,需花费11英镑。

地址: The Square, Hawkshead, Ambleside, LA22 ONZ

电话: +44-(0)15394-36423

The Queens Head

这是一个集酒吧、餐厅于一体的酒店。餐厅供应英国本地菜。 地址: Main Street, Hawkshead, Hawkshead, LA22 ONS 营业时间: 周一至周日,午餐12:00开始营业,晚餐6:15开始

电话: +44-(0)15394-36271 queensheadhawkshead.co.uk

★ 购物

纪念品店

The Hawkshead Relish Company 作者推荐

这是一家英国女王都曾经来过的食品店,在鹰钾有很悠久的历史。 主营食品有各种开胃、酸辣酱、酱菜、果脯、果酱、和泡菜等。价 格均在3英镑一罐左右。

地址: The Square, Hawkshead, LA22 ONZ

营业时间: 周一至周五9:30-17:00 电话: +44-(0)15394-36614

Poppi Red

这是一家纪念品小店自带的咖啡店。店里的纪念品种类繁多,以家 具类为主。

地址: Main Street, Hawkshead, Cumbria, LA22 ONT

营业时间: 周一至周日9:00-18:00 电话: +44-(0)15394-36434

www.poppi-red.co.uk

安博塞得&格拉斯米尔

安博塞得(Ambleside)和格拉斯米尔(Grasmere)这两个镇分别位于 温德米尔湖北端和格拉斯米尔湖(Grasmere Lake)北端。可以搭乘 巴士车来往于两个镇之间,单程只要13分钟。

安博塞得镇是属于比较热闹的地方。这里也是要到其他小镇探访的 主要转运站之一。小镇保持了19世纪维多利亚时期的风貌。房子大 多以灰色石板房为主。

而格拉斯米尔镇同名于格拉斯米尔湖,它是格拉斯米尔湖边的主要 小镇,规模不大,走一圈大概需要30分钟。这里因诗人威廉・华茲 华斯曾经居住在这里而出名。他们著名的姜饼也是游客每次来都不 可错过的美食。

★ 景点

鸽屋 Dove Cottage 及华兹华斯博物馆 William Wordsworth Museum

这里曾是湖畔诗人威廉·华兹华斯(William Wordsworth)的故居。 他是英国最伟大的诗人, 就是在这里他写下了他最著名的诗《水 仙》。您可以重温当初他和家人在这里居住的情景,欣赏各种相关 展览。

地址: Dove Cottage, Grasmere LA22 9SH

如何到达:可选择搭乘555路或者599路巴士,在Grasmere Town

End站下车,沿着Stock Line走大约5分钟就到了。 开放时间: 9:30-17:30: 12月24至26日关闭。

门票:成人7.50英镑;儿童4.50英镑 电话: +44-(0)15394-35544 www.wordsworth.org.uk

桥屋 Bridge House

桥屋位于安博塞得镇,是一栋17世纪所建造的2层楼石屋,石屋上 上下下全有各种大小的石板堆砌而成, 建造至今已有300多年的历 史。传说屋主为了避税而将房子盖在河上,一家大小8口人全挤在这 两层楼的石屋中生活。

地址: Rydal Rd, Ambleside, LA22 9AN

到达方式:可选择搭乘555路公交至Kelsick站下,步行至瑞德路

(Rydal Road)即可。

门票: 免费

电话: +44-(0)15394-32617

www.nationaltrust.org.uk/bridge-house

瑞德山花园 Rydal Mount & Garden

这是著名湖畔诗人威廉·华兹华斯37岁之后的家。他于1813年和 他的妻子及三个孩子搬到这里居住。门口是一个超级大的花园。房 子现在传给了诗人的后代,屋子内仍旧保留这诗人的画像,还有他 的一些私物及诗作的初稿。



地址: Rydal Mount, Ambleside, Lake District, LA22 9LU

营业时间: 3月1日至10月31日9:30-17:00; 其余时间11:00-16:00

门票:成人6.75英镑;儿童3.25英镑 电话:+44-(0)15394-33002

www.rydalmount.co.uk

★ 实用信息

游客中心

Ambleside Tourist Information Centre

地址: Central Buildings, Market Cross, Ambleside

邮局

Ambleside Post Office

地址: Post Office - Tourist Information Centre, Market

Cross, Ambleside, LA22 9BS

Grasmere Post office

地址: Red Lion Square, Ambleside, Cumbria, LA22 9PZ

★ 节日

安博塞得体育节 Ambleside Sports 2012年7月26日

这是一个有悠久历史的节日。最初只是镇上赶集的时候,大家一起 凑热闹搞起的比赛,如今已经成为一个固定的节日。当天的比赛项 目主要有摔跤、跑步和自行车等。

地点:瑞德公园内,距离镇中心仅10分钟的路程。

amblesidesports.co.uk

格拉斯米尔体育节 Gasmere Sports 2012年8月26日

格拉斯米尔体育节迄今已经有160年历史了。如今已经是整个湖区的传统节日。竞技的项目有摔跤、跑步等。其中还有一项Hound Trails是猎犬有关的竞技项目,想一探究竟,那么就买张票进去看看吧。

地点: The Showfield, Stock Lane Grasmere, LA22 9SL

门票:成人8英镑,儿童(5-14岁)2英镑

www.grasmeresports.com

★ 区域间交通

安博塞得巴士总站算是湖区比较大的交通枢纽,从这里可以乘坐555路或者599路,这里也是通往达温德米尔湖西岸的Hawkshead 镇和Coniston镇的505路巴士起点站。www.transportdirect.info

★ 餐饮

茶、咖啡简餐馆

Cafe Treff 作者推荐

店主来自瑞士,这里的咖啡和品种繁多的甜点都偶尔会有瑞士风味。特别推荐这里的Flat White咖啡以及热巧克力。

地址: Central Buildings, Ambleside LA22 9BS, England 到达方式: 可选择搭乘555路巴士至Kelsick Road站下车。

营业时间: 周一至周日9:00-17:00 电话: +44-(0)15394-31027

www.cafetreff.co.uk

Chesters by the River

这家店环境干净整洁,食物以面包蛋糕和咖啡为主。餐厅所用的牛奶和奶油,肉类和鸡蛋都是来自湖区的有机食品。这里的茶叶也是很不错的。40g包装的价格是2.25英镑。这种英国当地的茶叶泡出的茶口味蛮重的,喝了保你精神一振哈。

地址: Skelwith Bridge, Ambleside LA22 9NJ

如何到达: 可选择搭乘516路巴士至Skelwith Bridge at

crossroads站下车。

营业时间: 周一至周日10:00-17:00 电话: +44-(0)15394-34711 www.chestersbytheriver.co.uk

饭店、小酒馆

The Jumble Room

这是一家很低调的小餐馆,餐厅的灯光温暖,氛围温馨,墙壁上挂满了各种画。餐馆提供的食物包括新鲜的鱼类和英国传统的牛排羊排等。他们家午餐和晚餐的菜单是不一样的。如果想吃鱼类等,最好是中午去。晚餐大多提供牛排羊排。

地址: Langdale Road, Grasmere, Cumbria LA22 9SU 到达方式: 可选择搭乘555路巴士至Boradgate站下车。

营业时间: 周三至周日17:30-22:00, 另外周五至周日同样供应午

餐: 12:00-15:30 消费水平: 人均25镑

电话: +44-(0)1539-435188 www.thejumbleroom.co.uk

Zeffirellis

这是一个集影院、现场演奏和酒吧于一体的餐厅。不同的区域,您可以欣赏到不同的东西。餐厅分别提供披萨和咖啡简餐。整个氛围是餐厅的重点,食物倒是其次了。不过他们家的披萨很好吃哦。

地址: Millans Park, Compston Road, Ambleside LA22 9AD

营业时间: 10:00-22:00 消费水平: 人均10英镑

电话: +44-(0)15394-33845

www.zeffirellis.com

The Glass House Restaurant

这是桥屋边上的一家餐馆,曾上过英国的美食节目。食物创新可口。整体还不错。但是人会比较多,价格也小贵。

地址: Rydal Road, Ambleside, LA22 9AN

消费水平:人均15英镑

电话: +44-(0)15394-32137

www.theglasshouserestaurant.co.uk

★ 购物

超市、便利店

安博塞得在湖区算是中等规模小镇,镇上大型超市有Tesco,小超市则有Boots和The Co-operative Food等。均在镇中心显著位置。



纪念品、小店

姜饼屋 The Ginger Bread Shop 作者推荐

姜饼屋建于1660年,原本是村子里的学校,学校搬迁后成为 Nelson家族的住处。店主Sarah Nelson用独家秘方制作姜饼贩 售,十分受欢迎。姜饼也是英国传统的圣诞节美食。来到这里记得 一定要尝尝。

地址: Church Stile Studio, Grasmere, LA22 9SW 到达方式:可选择搭乘555路或者599路公交,到达格拉斯米尔镇 后,沿着学院街(College St)往南面走几分钟就可以找到。

开放时间:周一至周六9:15-17:30; 周日12:30-17:30; 10月开始 至翌年4月初,提前结束营业至17:00; 冬天因为天气原因会提早结 束营业,所以去之前最好打电话确认。

电话: +44-(0)15394-35428 Grasmeregingerbread.co.uk

Ambleside Sheepskin

湖区的羊毛羊皮制品是这里的特产。在这家不算大的店里,您可以 看到各式羊毛皮毯、毛茸茸的雪地靴和拖鞋、以及羊毛皮草大衣。 反季打折的时候,您甚至可以以20英镑的价格拿下一整张羊毛皮 毯。非常划算。这家店在镇上有两家分店。

地址: 1, Bark Mill, Bridge Street, Ambleside, Cumbria LA22 9DU

2, Market Place, Ambleside, LA22 9BU

营业时间: 周一至周六10:00-17:00 www.amblesidesheepskins.co.uk

The Ambleside Toy Shop

这是一家玩具店, 想看看这里的小孩都爱什么玩具, 那么来这里看 看吧~

地址: Compston Road, Ambleside, Cumbria, LA22 9DJ

电话: +44-(0)15394-33780

凯西克 Keswick

凯西克位于湖区西北部, 靠近德文特湖(Derwent water), 是整个 湖区北部最大的镇, 也是整个湖区登山徒步(Hiking)的据点城市, 所 以这里到处可以见到户外用品店。除了美丽的湖光山色之外,这里 也是铅笔的发源地。我们小时侯用的铅笔,就是300年前镇上的牧 羊人在一个矿场发明的哦!

★ 景点

巨石阵 Castlerigg Stone Circle

Castlerigg Stone Circle 是西元前三千多年的产物,当初可能是作 為不同部落集會的地标,或是为了计划农作、设计来观测日月运 行。石圈略微呈现椭圆形,平均直径约三十米,全部石頭约有40个 左右。Castlerigg Stone Circle除了有史前遗迹观赏之外,周围还 有很多高峰可供观赏,令人心旷神怡。

地址: Castlerigg, Keswick, Cumbria, CA10 2AA

门票: 免费

开放时间: 自然景区, 全年开放。 电话: +44-(0)19126-91200

www.english-heritage.org.uk/daysout/properties/castleriggstone-circle

铅笔博物馆 Pencil Musem

来这里追寻铅笔制造350年的历史,看看世界最长的铅笔,了解他 们如何制作精良的德文特艺术铅笔的。这里整年都会有适合儿童参 与的各类活动。参观结束还可以在这里的Sketchers Coffee Shop 享用简餐和咖啡。

地址: The Pencil Museum, Southey Works, Keswick, CA12 5NG

如何到达: 凯西克巴士总站下车后, 步行约5分钟即可到达。 门票:成人4.00英镑,儿童3.00英镑,学生3.50英镑

电话: +44-(0)17687-73626 www.pencilmuseum.co.uk

★ 实用信息

游客中心

Keswick Tourist information Center

地址: Moot Hall. Market Square. CA12 5JR

电话: +44-(0)17687-72645

邮局

Keswick Post Office

地址: 48 Main Street, Keswick, CA12 5JJ

Rosthwaite Post Office

地址: Borrowdale, Keswick, CA12 5XG

★ 旅游日历

凯西克山节 Keswick Mountain Festival 2013年5月15-19日 每年5月中旬都会在这里举行的凯西克山节期间,会有各种各样的户 外活动举行,如登山、自行车、攀岩、游泳等。每到这时这个小镇 就会聚集来自各地的户外爱好者、来这里竞技表演。

地点: 凯西克镇Crow Park内。

www.keswickmountainfestival.co.uk

★ 区域间交通

凯西克巴士总站离镇中心的Market Square仅有5分钟路程,从温 德米尔坐55路巴士到这里大约50分钟。

www.transportdirect.info

★ 活动

激流攀岩 Ghyll Scramblina &激流皮划艇 White Water Tubing 凯西克探险中心是湖区首屈一指的户外冒险中心,中心利用城镇的 地理位置优势, 以开拓民众户外生存和运动技能为宗旨, 致力于组 织各种不同的户外活动,包括徒步、自行车、攀岩、划船乃至降落 伞。最受欢迎的项目, 自然是激流攀岩和激流皮划艇了。



地址: Brundholme Road, Keswick, Cumbria CA12

4NL

到达方式: 凯西克公交总站向东步行200米

消费水平:激流攀岩每人每次25英镑

开放时间: 9:30-17:00 电话: +44-(0)75900-56465

www.keswickadventurecentre.co.uk

划船

如果你想自己租船轻轻飘荡在湖面上的话,也可以在码头租船。 自己划桨的小船(rowing boat)半小时8英镑。摩托船(Cabin Cruise) 半小时18英镑。

地址: The Keswick Launch Company, 29 Manor Park,

Keswick, Cumbria, CA12 4AB

开放时间: 2012年3月24日至11月11日, 首末班时间为10点至

17:30; 冬季航班会减少, 具体时刻表还未公布。

电话: +44-(0)17687-72263 www.keswick-launch.co.uk

★ 餐饮

凯西克属于湖区北部大镇,所以在镇中心的餐饮店也比较多。在这里, 供您选择的餐饮种类很多。这里也有很多带有咖啡馆的艺廊, 您可以小逛之后稍作歇息, 坐下喝杯咖啡。

咖啡馆

Treeby & Bolton Café 作者推荐

这里的咖啡采用精选哥斯达黎加和危地马拉咖啡豆制成,香气四溢,口齿留香。这里的茶叶是来自于北爱兰,浸透了植物和水果的香气。来这里记得问店家当天的"Treeby's Treats"是什么,说不定会有惊喜哦!烟熏鱼和肉也是他们家的一大特色。老外还很喜欢这里的布丁,不过老外超级嗜甜,下单前请三思哦。

地址: Treeby & Bolton China Shop, Gallery & Café, Lake

Road, Keswick, Cumbria, CA12 5BX

消费水平: 人均6 -12英镑 电话: +44-(0)17687-72443 www.treeby-bolton.co.uk

The Wild Strawberry Coffee Shop

超赞热巧克力!

消费水平: 人均6至12英镑

地址: 52/54 Main Street, Keswick, England

电话: +44-(0)17687-74399

饭店、小酒馆

A Taste of Thailand Restaurant at Shemara Guest House 一家位于四星宾馆的泰国餐厅。也对外接待客人。但请记得要提前订位。特色:白鱼。免费wifi。

每人至少要点两道菜(开胃菜,主菜,甜品均可)。人均13英镑。 地址: 27 Bank Street Shemara Guest House, Keswick

CA12 5JZ, England

营业时间: 18:00-20:00

消费水平: 主菜基本9至12英镑一道。 电话: +44-(0)17687-73936

www.shemara.uk.com

特色食品店

Ye Olde Friars of Keswick 作者推荐

价格平易近人,产品却颇显档次。种类以茶叶、果酱和糖果为主。 其中糖果一项就够您挑花眼了,从巧克力硬糖糖到软糖到牛扎糖, 应有尽有。就连包装都各式各样,有盒装、袋装、瓷器包装盒玩偶 包装等等,让您眼花缭乱。

地址: Friars, 6-8 Market Square, Keswick, CA12 5JD

到达方式: Market Place

营业时间: 周一至周日9.30-17.30, 周日10.30-17.30

电话: +44-(0)17687-72234 www.friarsofkeswick.co.uk

★ 购物

市场 Market Square

Market Square类似于市中心的商业街。其间商铺林立,中间还有很多露天摊位,都是当地新鲜的蔬果美食,且价格便宜。

地址: Lake District National Park, Keswick, Cumbria CA12 5BJ

到达方式: 凯西克巴士总站下车后, 步行5分钟即可到达。

Love the Lakes

出售各种家居用品及各色小礼品。这家店在湖区一共有两家,另一家在温德米尔。想要买纪念卡片之类的,可以来这里看看。

地址: Love the Lakes, 6-8 St John's Street, Keswick,

Cumbria CA12 5AX

到达方式:从市政厅出发,步行一分钟即可到达。

www.lovethelakes.net

NORTHERN LIGHTS GALLERY

艺术画廊。这里有一些以单刷版书(monoprint)为创作方式的风景人物卡片,单刷版书的特色,就是每张图片都是独一无二的,所以买卡片就如同买了幅画一样。另外这里还有出售陶器、珠宝首饰和木制家具等。

地址: 22 St Johns Street, Keswick, CA12 5AS

到达方式: 靠近镇中心广场, 边上有一家Orange Café的咖啡店。营业时间: 周一10:00-17:00; 周二10:30-17:00; 周四10:30-17:00; 周五10:00-17:30; 周三周日不营业。

www.northernlightsgallery.co.uk

各伦里丁&普利桥

在湖区的东北部的奥斯湖(Ullswater)边,有两个规模很小的镇,格 伦里丁(Glenridding)和普利桥(Pooley Bridge)。镇上人烟稀少,但 是风景独佳。同时,这两个镇也是奥斯湖蒸汽船的起点和终点站。

格伦里丁是登山基地,这边的山势比较雄伟,其中Helvellyn山,是 湖区第二大高山,不过登上它,也只需2.5个小时而已。

★ 景点

奥斯湖 Ullswater

奥斯湖的面积在湖区内排行第二,位于湖区的北面,南北长约7公 里,由于这里交通不便,游人较少。湖面清澈见底,倒映出周围的 群山环绕,被认为是湖区最幽静、最美的一个湖,号称湖区的世外 桃源。当年湖畔诗人威廉・华兹华斯(William Wordsworth)经常来 这里寻找灵感,写下很多佳作。

艾拉瀑布 Aira Force

湖区有很多小型的瀑布、被称作"Force"或者"Waterfall"而这 个Aira Force因为风景独佳而游客众多。通往这里的步行小径一直 通向一座拱形的石头小桥、桥下是陡峭的山涧。周围是蜿蜒的步行 小径, 石桥以及各种绿树环绕。

地址: Ullswater, Glenridding, CA11 OPG

如何到达: 从格雷丁沿着奥斯湖向北走大约8分钟即可到达。

电话: +44-(0)15394-46027

★ 实用信息

游客中心

Ullswater Tourist Information Center Main Car Park, Glenridding, CA11 0PA

电话: +44-(0)17684-82414

邮局

Pooley Bridge Post Office

地址: Penrith, Cumbria CA10 2NP, United Kingdom

电话: +44-(0)17684-86168

★ 区域间交通

这是北部比较安静的地区,游客较少。离这里最近的火车站是湖区 外的潘瑞思国王火车站(Penrith King Station)。从Penrith国王火 车站乘坐108路巴士到达普利桥轮船码头,单程20分钟。如果您从 英国北部进入湖区,也可以选择先到达潘瑞思中转。火车官网:

www.nationalrail.co.uk

这里也有巴士公交可以西至凯西克镇(车程约30分钟),南至温德米 尔镇(车程约55分钟)。具体请参见: www.transportdirect.info

★ 活动

奥斯湖蒸汽船 Ullswater Streamers

奥斯湖附近的山村拥有丰富野生动物,在这里您会发现红鹿、红松 鼠以及秋沙鸭。奥斯湖呈Z字形蜿蜒铺开,与湖边的山峰有三个交接 点。奥斯湖的蒸汽船绕湖一周,您可以选择您感兴趣的点下船游 览,然后一个小时之后搭下一次的船继续前行。

地址: The Pier House, Glenridding, Penrith, CA11 OUS

到达方式:可选择搭乘108路和508路巴士即可到达。

营业时间: 首末班时间为9:45-17:30, 冬季末班船时间会提早, 圣 诞节停船。

门票:成人12.95英镑,儿童6.5英镑 电话: +44-(0)17684-82229 www.ullswater-steamers.co.uk

★ 餐饮

这两个小镇都很小,所以没有什么特别的饭馆,基本都是住宿的酒 店附带一个餐馆。

咖啡馆

Granny Dowbekin's™ Tearooms

这是一家坐落在奥斯湖边的小村庄的茶馆。茶馆外还有一个小花 园、天气好的时候、您也可以坐在小花园里喝下午茶。这里的"牛 排派(Steak Pie)"是获奖菜式。"派(Pie)"是英国人热爱的菜式, 用牛油酥饼皮包裹各种荤菜或者蔬菜烤制而成。想尝尝当地美食 的,可以点来试试。

地址: Pooley Bridge, Ullswater, Cumbria, CA10 2NP

到达方式: Pooley Bridge码头附近。 消费水平: 牛排8英镑/份, 小份4.5英镑。

营业时间: 10:00-17:00; 圣诞节不营业; 夏天延长营业至21:00

电话: +44-(0)17684-86453 www.grannydowbekins.co.uk

饭店、小酒馆

The Sharrow Bay Restaurant 作者推荐

米其林一星餐厅,套餐形式,每项套餐分3道至10道菜不等。如果 您想尝尝价格比较平民的米其林餐厅, 那么就试试这家吧。这里的 太妃布丁是他们的口碑产品。同时他们家的私藏红酒也赢得了无数 好评。用餐需预先定位。

地址: Sharrow Bay, Lake Ullswater, Penrith, Cumbria, CA10 2LZ

到达方式: 可选择搭乘208路巴士至Pooley Bridge Entrance to Park Foot站下车,步行大约25分钟。

消费水平:人均35英镑至95英镑 电话: +44-(0)1768-486301

www.sharrowbay.co.uk

★ 购物

这两个小村庄非常幽静、几乎没有什么购物点。连商店都少的可怜。



/ 安全	
急救电话: 999	
这里有紧急情况都可以拨打999。 中国大使馆电话: 020-72994049	
★ 治安	
这里的治安非常好,大多数来这里的都是游客,当地的居民也大多以做旅游生意为主。所以来这里旅行大可放心。不过湖区除了湖,	
还有大片的荒地和山陵,如果您独自一个人徒步或者骑行,还是要注意安全。特别是徒步穿越湖区的时候,有时候会迷失坐标。记得	
出行前告诉别人您的出行计划,带上地图指南针。	
★ 医疗应急	
整个湖区没有医院,但每个镇上都有小诊所。如有特殊医疗事故,	
可以拨打999或者120急救电话。如果有医疗方面的疑问,可以拨打这里的全民医疗热线: 0845 4647,不过只提供英语服务。这里	
的药房也提供一些简单的问诊服务,您如果哪里有轻微不适,可以 去药房询问专员,他们会给您按情况配药或者给您一些建议。	
www.nhs.uk	
★ 应急小纸条	
姓名 Name: 年龄 Age: 血型 Blood Type:	
电子邮件 Email:	
家庭地址 Home Address:	
酒店地址 Hotel Address:	
紧急联系人 Emergency Contact: 您还可以在这里添加一些其他重要信息:	
以近可以任 <u>这主亦加一些其</u> 他重安信志。	
	特别感谢以下网友的贡献:Nathangong
	穷游锦囊的内容由网友提供,如果发现文中的信息有错误,请发送邮件到:guideeditor@qyer.com,我们会在第一时间更新。 请访问穷游网获得更多内容:gyer.com