



大自然的  
疗愈力量 多么神奇!



National Parks  
of Georgia

# 自然爱好者的天堂

几个世纪以来，哲学家们一直谈论着“大自然的疗愈之力” -- 与纯净原始自然相连接的治愈属性。它带来宁静与满足的感觉。近期研究发现，户外活动对健康有许多好处，包括增强免疫力和促进创造力。事实上，根据一项研究，仅仅看到树木就能让我们感觉更健康。

如果您渴望体验大自然的治愈力量，格鲁吉亚欢迎您。从壮丽的高加索山脉，到幽静的森林，再到宁静的海滨，格鲁吉亚提供了似乎无尽的方式来滋养灵魂。

当然，在格鲁吉亚的户外活动既可以激发活力，也可以令人宁静。徒步旅行、山地骑行和滑雪都是让内啡肽充分流动、感受到快乐的确凿方法。攀山、骑马、泛舟和皮划艇可以提升心跳和情绪。设想一下在高加索地区滑翔伞飞行。

这就是在格鲁吉亚的大自然中体验的感觉 -- 紧密相连、自由自在、欢欣快乐。



# 自然景观

# ბუნებრივი ღირშესანიშნები

## 自然保护区

- 1 拉戈代希国家公园
- 2 瓦什洛瓦尼国家公园
- 3 阿尔盖蒂国家公园
- 4 波尔若米-哈拉高利国家公园
- 5 马尔特维利和奥卡兹自然保护区
- 6 科尔赫季国家公园
- 7 普罗米修斯和萨塔普利亚洞穴
- 8 卡兹别吉国家公园
- 9 图什蒂国家公园
- 10 普沙维-海夫苏莱题国家公园
- 11 第比利斯国家公园
- 12 姆蒂拉拉国家公园
- 13 扎瓦赫季国家公园
- 14 马查赫拉国家公园
- 15 金特里希国家公园
- 16 科布列季国家公园
- 17 恰秋纳国家公园
- 18 阿贾梅提国家公园

## 滑雪胜地

- 1 梅斯蒂亚
- 2 古达乌里
- 3 巴库里阿尼
- 4 戈德兹

## 水疗度假胜地

- 1 第比利斯
- 2 波尔若米
- 3 茨卡尔图博
- 4 塞尔梅
- 5 努尼斯



# მნაობები

脉

俄罗斯联邦

古利

安布罗里

尼

哈舒里

茨欣瓦利

哥里

波尔若米

阿哈尔卡拉基

姆茨赫塔

第比利斯

博尔尼西

鲁斯塔维

泰拉维

西格纳吉

拉戈代希

斯特潘茨明

沙提利

奥玛洛

亚美尼亚

阿塞拜疆

## 图例

- 1 自然保护区
- 1 滑雪胜地
- 1 水疗度假胜地
- 河
- 主路
- 次路
- 被占领土
- 城市
- 镇/村
- 机场

0 5 10 20 30 40 km



# 高加索山脉

## 穿越时光的巨人

壮丽地横亘于黑海和里海之间，高加索山脉是欧洲最高的山脉，峰高可达5,000米。大高加索山脉自西北至东南延伸，小高加索山脉平行于其南，约相距100公里。这两条山脉都横穿格鲁吉亚。

在高加索地区，令人叹为观止的不仅仅是海拔高度。从崎岖多雪的山峰到茂密的森林，这些山脉在几乎每一个角落都能带来愉悦的情感。斯瓦涅季的乌什巴峰、拉恰-列其呼米的克瓦米里山和位于姆茨赫塔-姆季阿涅季，也被称为卡兹别克的“冰之山”，对于即使是经验丰富的登山者来说都是一项艰巨的挑战。像古达乌里这样的高山度假胜地提供着欧洲顶级的滑雪体验，而壮观的里奥尼大河则充满着等待被捕捉的鱼儿，同时也有湍急的急流等待冒险者的征服。

虽然看起来不太适合居住，高加索地区却是许多拥有数百年历史的村庄的家园。斯特潘茨明达镇，又称卡兹别吉，是滑雪者和登山者的出发点，也是具代表性的格尔盖蒂三一教堂的所在地。石塔分布在乌什古利（斯瓦涅季），这是欧洲海拔最高且持续有人居住的定居点之一（海拔2,000米），也是联合国教科文组织世界遗产地。位于大高加索山脉的南坡，奇澳拉是拉恰地区其中一个风景最美丽的村庄。

面对那些高耸入云的山峰，再到那些葱绿宁静的山谷，高加索的壮丽景观总能引发各种情感，这些格鲁吉亚的巨人总是能深深地触动人心。



2 在卡兹别吉附近，可以看到一些杰出格鲁吉亚人的石雕作品



3 高加索山脉的壮丽美丽

მთაო, რად აბრე ჰბუღებოღოღ,  
მინად ღაჰყუზნებ ბარსაო?!

რადგანაჲ მინით მიმეზენი,  
მით ან მუზადნებ მანსაო?

მინს ვიდუზით აბაყოღ,  
მომეღითა, ყინუღითაო,  
ვან-ვან, ვან-ვან-ვანითა,

ვინმე-მინითაო,  
შან რად მომეზენ ბარსა  
ღიღი სიმღერაჲ სიღითა,

მინით ნაქარბი მუღ-მუღიღ,  
მად მანმანითის ღიღითა;

4 您敢于迎接挑战吗？乌什巴峰通常被认为是高加索山脉中最具挑战性的攀登之一。

# 尽情地享受阳光吧！

作为黑海沿岸的港口城市，巴统曾是古代丝绸之路的主要港口。如今，游客们在海滩上尽情享受，漫步历史城区中心，以及沿着海岸线的7公里长的“林荫道”散步。

巴统是一个让人容易喜欢的城市，因为它拥有狭窄的街道和色彩斑斓的建筑。这里的咖啡文化蓬勃发展，尤其是在温暖的季节，坐在露天咖啡馆，您可以尽情欣赏路人来往的风采。

沿着海岸线，还有其他度假胜地，它们也提供水疗和其他方式来滋养疲惫的身体和心灵。阿纳克利亚是多个音乐节的举办地。科瓦利亚提坐落在山脉和海岸之间，而科布列季则适合度过一个休养身心的海滩度假。

距离市区仅有9公里，巴统植物园以其壮观的植物种类（超过5,000种）和对黑海的美丽景观而闻名，让您沉浸在当下的快乐中。这一刻，真是太美好！

## 6 巴统植物园是一个宁静的休闲胜地



## 7 在奇迹公园中挑战重力



## 8 尽情享受悠闲的自行车骑行乐趣

# 数百年的疗愈

有时候，您只是想感到宁静自在，轻松愉悦，与自己 and 整个世界和谐共处。格鲁吉亚可以帮助您实现这个目标。

凭借其自然美丽、丰富的温泉和矿物质水源，以及具有疗愈功效的泥浆资源，格鲁吉亚可以轻松跻身世界领先的健康与养生胜地之列。全国各地遍布众多水疗和养生度假胜地，每个都拥有独特的宁静吸引力。

全国范围内分布着多达2000个矿物质和温泉。位于首都第比利斯地下的自然温暖硫磺温泉，自公元五世纪以来一直为来自世界各地的游客提供宁静和疗愈。

位于萨姆茨赫-扎瓦赫季地区的博尔若米小镇以其源自1500年历史的火山温泉而闻名，其中含有60多种不同的矿物质化合物。

茨卡尔图博度假胜地坐落于格鲁吉亚西部，拥有多家水疗中心和独特的氢碳酸盐矿泉。位于伊梅列季地区，风景如画的塞尔梅度假村是一个理想之地，可让您忘却日常琐事，宽慰身心。

数百年来，游人络绎不绝地前往风景如画的努尼西，迷恋着这里的矿泉水和森林中的宜人气候。而乌雷基和格里戈莱蒂度假小镇则以阳光明媚的黑海沙滩和该地区磁性沙的疗愈功效而著称。



9 在泉水源头畅饮博尔若米矿泉水



10 第比利斯的硫磺浴使用温泉源头，以带来舒适和宽慰的效果

**11** 博尔若米中央公园内的矿泉水亭，为您提供了品尝传奇矿泉水的绝佳机会。

# 保护最珍贵之地

格鲁吉亚有着不少于94个自然保护区，占据了整个国家11.5%的面积，总计798,287公顷。在这些美不胜收的国家公园中，您可以尽情享受大自然的恩赐，每个公园都拥有多样的气候区域、壮观的景色和丰富的野生动植物。



# 拉戈代希国家公园： 格鲁吉亚的首个保护区

这是一切的开端。早在1912年，格鲁吉亚政府认识到有一些宝贵之物值得保护，于是宣布拉戈代希（现在的拉戈代希国家公园）成为首个自然保护区。至于拉戈代希，自那时以来几乎没有什么改变。

当您探索拉戈代希保持完好的山毛榉和鹅耳枥原始森林以及壮丽的阿拉赞尼山谷和高加索山脉时，您的精神将会飞翔。五条明确标记的自然步道将引导徒步者欣赏黑松鸡瀑布、尼诺斯凯维瀑布、马奇堡垒、黑石湖和自然认知路径等壮丽景观。请保持警惕，可能会遇到鹿和野猪。



14 在独自时刻中找到宁静



15 离拉戈代希不远的迷人小城西格纳吉被誉为“爱情小镇”



#### 活动

- 徒步
- 骑马
- 野餐
- 露营



#### 附近景点

- 圣尼诺博德贝教堂 — 一个建于第四世纪的格鲁吉亚东正教修道院
- 西格纳吉 — 一个宁静迷人、生活悠闲的小镇
- 格莱美大天使修道院 —— 这座令人印象深刻的三座建筑群，由列万国王于1565年建于山丘之上
- 内克雷西。以其古老的大教堂而闻名
- 阿拉韦尔迪大修道院。这里最早的建筑可以追溯到第六世纪。大教堂是11世纪格鲁吉亚东正教修道院的一部分

# 瓦什洛瓦尼国家公园： 格鲁吉亚的荒地

瓦什洛瓦尼国家公园在格鲁吉亚独具特色。当您站在半沙漠之中，却能看到远处高加索山脉的雪峰，会让您感到一种惊奇。

瓦什洛瓦尼因其嶙峋荒凉的地貌而被誉为“格鲁吉亚的荒地”，对于观鸟爱好者来说，这里是一个天堂。兀鹫在悬崖峭壁上飞翔，燕子在陡峭的黏土高原和稀有的橡树上营造出酷似城市的鸟巢。

七条徒步线路展示了瓦什洛瓦尼特有的自然风光：森林、湿地平原、半干旱沙漠、山脉、深谷和峡谷。这些线路都标示清晰，沿途设有小木屋、野餐区和露营地，让您尽情享受大自然之美。

瓦什洛瓦尼总是带来令人陶醉的神奇冒险之感。



## 17 沉思和灵感的理想场所



## 18 瓦什洛瓦尼的崎岖之美



### 活动

- 徒步
- 观鸟
- 野餐
- 露营



### 附近景点

- 阿拉赞尼洪泛平原森林自然纪念地。这里生长着洪泛平原森林的特有植被：常青核桃、栲属、橡树和榆树。
- 老鹰峡谷自然纪念地。一个独特的景区，由两个地点组成：一个石灰岩峡谷和一个毗邻的森林区，其中建有科尔纳布吉堡垒。
- 圣伊莱亚教堂。位于伊莱亚山上的一座五六世纪的教堂
- 尼科·皮罗斯马纳什维利国立博物馆。位于米尔扎尼村，收藏了尼科·皮罗斯马尼原作的博物馆

# 阿尔盖蒂国家园 亲近自然

虽然距离第比利斯仅一小时车程，但阿尔盖蒂国家公园会让您感觉好像进入了一个全新的世界。

阿尔盖蒂以崎岖壮丽的山脉、众多的小河流和峡谷为特点。阿尔盖蒂河谷和被混合林覆盖的山脉的景色将给您留下难以磨灭的印象，就像比尔特维斯的中世纪堡垒和格鲁吉亚山萨穆什维尔德峡谷一样。达什巴希峡谷是欧洲最大的峡谷之一，您可以在这里愉快地进行一天的徒步旅行，无需任何特殊装备。

要享受独一无二的树顶体验，请来阿尔盖蒂的悬索绳索公园。一系列高悬的绳桥、空中钢丝绳、摆动的原木阶梯和移动平台创造了一个充满挑战的体验，而且安全无忧。这里有适合儿童和成人的冒险体验项目。如果您在格鲁吉亚首都，但想快速逃离城市，与大自然亲近，阿尔盖蒂国家公园可能是您需要的理想之地。



## 活动

- 徒步
- 悬挂绳索赛



## 附近景点

- 迪德戈里山谷，是格鲁吉亚历史上最重要的战役发生的地方，这场战役发生在1121年。
- 阿尔塞纳洞穴。传说中的英雄阿尔塞纳·奥德泽拉什维利的传奇庇护所
- 克尔代卡里堡垒。位于阿尔盖蒂国家公园的中世纪堡垒
- 曼格利西圣母升天教堂，最早建于第四世纪，是格鲁吉亚最重要的东正教教堂之一。

უღრმეს  
უჩაბ, ბუჩხსა  
რისა

მუხომ ნაქანბი გუდ-მკანდო,

ამითა ნიჭყარნა თივსა



ღირი სიბერეა სიღრმე,  
ანდ მობნონს ბარისა

მუხომ ნაქანბი გუდ-მკანდო,  
ზად მანგანობის ღირითა;

# 波尔若米-哈拉高利国家公园： 徒步者的天堂

探索高加索最风景如画的地方之一：波尔若米-哈拉高利国家公园。来感受清新的空气、矿泉水和壮丽的山景，让您重新充满活力。

波尔若米-哈拉高利国家公园是徒步爱好者的梦想之地。公园提供一日或多日徒步旅行，涵盖各种难度。在旅途中，您还可以利用游客小屋、野餐和露营地点，以及篝火坑。

尽管夏季徒步是一种绝对的刺激，但为什么要将您的探索局限于温暖的季节呢？穿上雪鞋，体验冬季波尔若米-哈拉高利的独特乐趣。在这里，新鲜的雪和晴朗的天空将为您带来一个温馨的夜晚，可以在公园的小屋中度过。

当您准备好尽情感受小高加索地区所提供的所有美妙时，波尔若米-哈拉高利随时为您敞开怀抱。



21 雪鞋步行道上的护林员庇护所



22 如同漫步天堂



#### 活动

- 徒步
- 雪鞋远足
- 骑马
- 山地自行车
- 野餐
- 露营



#### 附近景点

- 戈德兹石化森林。位于扎尔兹马村附近
- 绿修道院。一个可以追溯到九世纪，至今仍然开放的修道院
- 瓦尔泽亚。一座位于山腰上、可追溯至12-13世纪的洞窟修道院
- 拉巴特。这座九世纪的堡垒被认为是宽容的象征
- 萨帕拉。一个可以追溯到十世纪的修道院
- 提莫特苏巴尼教堂。这座12-13世纪的教堂是在沙尔瓦·阿赫尔齐赫里的支持下建造的。
- 撒拉弗·萨罗夫教堂。位于萨姆雷科洛村，距离市政中心东部3公里处的圆顶教堂。

# 马尔特维利国家公园和奥卡兹峡谷: 深入探索

作为格鲁吉亚最受欢迎的景点之一，马尔特维利峡谷展示了壮丽的景色，为人们提供了逃避炎炎夏日的凉爽之处。

距离库塔伊西仅45公里，这个蜿蜒的峡谷迷宫可以通过温和的划船探险来探索，保证唤起宁静和宜人的感觉。然而，如果您喜欢一些更积极的探险，您可以徒步穿越700米的环形徒步小径，从游客中心开始，穿越达迪亚尼的历史步行道。这里设有两座桥梁、三个观景平台，以及一个由石灰石制成的30级历史楼梯。

瀑布爱好者在探索奥卡兹峡谷时将感到欣喜无比。这个峡谷是奥卡兹河的家园，拥有多个瀑布，其中包括金切哈瀑布，是格鲁吉亚最高的瀑布之一。

这里的徒步旅行非常壮观，小径沿着悬崖面蜿蜒而行，提供了对下方河流的卓越景色。这条长达780米，高152米的小径通往达迪亚尼历史森林公园，您会感觉自己走进了一幅风景画中。小径的最后部分以一座悬挂在峡谷上方的悬臂桥结束。往下看，您将欣赏到美丽而略显惊险的景色。



უცხოეთში,

როგორ ბანსაო?

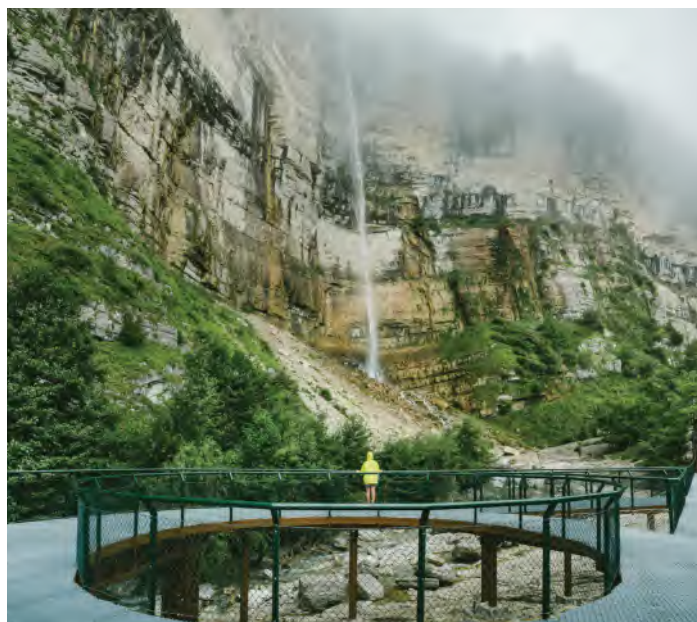
მოქმედ ნაქანები გულ-მკერდით

დღევანდელი,

ჩვენი მომენტის ბანისა



24 在奥卡兹峡谷俯瞰一切



25 奥卡兹瀑布及其自然壮丽景观

# 科尔赫季国家公园: 格鲁吉亚的亚马逊

从黑海港口城市波季出发，前往格鲁吉亚最独特的地区——科尔赫季国家公园，以其古老的森林和湿地而被誉为“格鲁吉亚的亚马逊”。

就像原始的亚马逊一样，科尔赫季的野生动植物丰富多彩。让游客们欣赏到黑中海豚嬉戏所带来的独特喜悦并不罕见。在这里，观鸟爱好者可以欣赏到多种鸟类，尤其是在春末和秋初的迁徙季节。公园内设有多座观鸟塔，供观赏100多种不同物种的候鸟。

科尔赫季国家公园全年都值得参观。在丘里亚河和皮乔里山谷，以及帕里亚斯托米湖和金湖等地，您可以计划划船、浮桥和皮划艇活动，让您能够在水上欣赏科尔基斯森林和独特的湿地。



## 活动

- 徒步
- 观鸟
- 乘船游览
- 皮划艇
- 垂钓运动
- 悬挂绳索公园



## 附近景点

- 诺卡拉克维（又被称为茨赫戈吉或阿尔凯奥波利斯）是一个宁静的小村庄，拥有着格鲁吉亚早期中世纪时期最重要的历史纪念碑之一。
- 达迪亚尼宫殿，一个陈列着格鲁吉亚王室家族珍贵遗物的博物馆



უღრმესი,  
უჩინო ბუნება?  
მძნოთ ნაქანბი ბუღ-ბუღი



მბ, ღიღი სიგრიღი სიღიღი,  
ჩანდ მთბმონს ბუღიღსა



27 临近皮乔里河的旅游木屋



28 皮乔里河上的轻松冒险

# 伊梅列季洞穴自然景点: 神奇的地下壮观

除了拥有格鲁吉亚一些最古老和最受欢迎的酿酒厂，伊梅列季地区还以其壮观的洞穴而闻名。萨塔普利亚洞穴。在萨塔普利亚山深处，您将穿越石灰岩洞穴的迷宫，还可以看到稀有的化石恐龙足迹。这些足迹估计已有1.2亿年的历史，是地球上仅有的三个地方之一，可以欣赏到这种壮观景象。

普罗米修斯洞穴。穿过这个格鲁吉亚最受欢迎景点之一的宽敞走廊和壮丽大厅时，您不禁会感到惊叹。霓虹灯和古典音乐为钟乳石和石笋带来了独特的氛围。一小时的参观结束后，您将乘船游览库米斯塔维河。

纳维纳凯维洞穴。这是一个高250米、两层的洞穴，由四个洞穴组成。

穆库拉洞穴。以其三级连瀑布和两个湖泊而闻名。

墨洛里洞穴。这是格鲁吉亚最大的洞穴之一，洞内的最后部分被一条小溪雕刻成了一个峡谷。

布格里洞穴。这座巨大的洞穴长达1,700米，总面积为14,000平方米。



## ⊕ 附近景点

- 格拉特修道院。这是一个12世纪的建筑群，位于特基布里市的格拉特村，是联合国教科文组织世界遗产地。
- 莫察梅塔教堂。这是一座位于莫察梅塔村的十世纪教堂。
- 巴格拉特大教堂。这是一座11世纪的教堂，被列为联合国教科文组织世界遗产。从红桥出发，前往戈拉村即可抵达。

უღრმესი,  
უჩინო ბუნებრივი?  
ნაპირი მდინარის პირ-მდინარე,



ჩანს მომდინარე ბუნების



30 სატაპლია自然保护区的观景台



31 附近的格拉特修道院内部

# 卡兹别吉国家公园： 高加索明珠

卡兹别吉国家公园高山草甸、冰碛、积雪覆盖的山峰和屹立不摇的原生悬崖等待着您。位于大高加索山脉，这个国家公园以格鲁吉亚最高峰——卡兹别吉山命名，是格鲁吉亚最受欢迎的徒步胜地之一。

在卡兹别吉的一些地方，悬崖高度超过1,000米。中世纪的瞭望塔、瀑布和野生动植物使这个公园成为世界上最引人入胜的公园之一。峡谷两侧的陡峭山谷是观鸟的绝佳地点。鹰、隼和巨大的兀鹫都筑巢在岩石露头之间。

卡兹别吉以其如画的峡谷而闻名，其中包括特鲁索峡谷，这里有历史文化遗迹、古老的塔楼和矿泉温泉。达利阿里峡谷以其瀑布和湖泊而闻名；格韦莱蒂瀑布流入一个心形湖泊，因此被称为“爱情湖”。卡达峡谷有许多迷人的瀑布，以及一些对登山者来说充满挑战的高峰，如夏瓦纳和沙尼。



## 活动

- 徒步
- 观鸟
- 登山



## 附近景点

- 斯特潘茨明达，又名卡兹别吉，是一个迷人而绝佳的探索该地区的基地。
- 阿巴诺矿泉湖自然纪念地。这个小湖是由一条从上侏罗纪时期的碳酸盐岩中涌出地表的上游溪流所形成的。
- 萨基兹纳里悬崖自然纪念地。这个地方是在喀加尔比纳火山上形成的地质奇观。
- 为纪念流经凯特里西村庄的矿泉水命名的凯特里西矿泉水自然纪念地。

უღრმესი,  
უჩინო ბანსაო?!  
რის



ღრმე ნიღმთა,  
ჩვენი მომენტის ბანისა



33 在卡兹别吉的热气流中翱翔



34 世界之巅

# 世界之巅

从卡兹别吉和高加索山脉令人惊叹的壮丽景色，到瓦什洛瓦尼的半沙漠和科尔赫季的黑海“亚马逊”，格鲁吉亚的国家公园和保护区呈现出丰富多彩的情感。兴奋、敬畏、宁静以及与自然相融的感受都非常自然。



# 旅游信息

## #格鲁吉亚，情感之地

### 签证要求

格鲁吉亚的签证政策相对较为自由，允许来自98个国家的公民进入格鲁吉亚并在该国居住、工作和学习，而无需获得签证或居留许可。此外，格鲁吉亚政府批准了一份名单，列出了50个国家的签证和/或居留许可持有者可以在适当的期限和适当的条件下免签证进入格鲁吉亚。

若需获取更多信息，请访问格鲁吉亚外交部的官方网站

[www.mfa.gov.ge](http://www.mfa.gov.ge)

### 连通性

格鲁吉亚，位于欧亚交汇的战略位置，作为地区物流和运输枢纽，提供了通往多个重要市场的便捷通道。格鲁吉亚国内各地均设有现代国际机场，有助于推动游客数量的增

长。各种航空公司运营着来自50多个不同方向的飞往格鲁吉亚的航班。

[www.kutaisi.aero](http://www.kutaisi.aero); [www.tavgeorgia.com](http://www.tavgeorgia.com)

### 气候

该国的气候非常多样化。夏季的平均温度在19°C至22°C之间，而冬季在1.5°C至3°C之间。

### 电力

电流 – 220伏特，50赫兹。欧盟标准插头在整个格鲁吉亚都可以使用。

### 貨幣

格鲁吉亚采用格鲁吉亚拉里作为货币，各大城镇和城市都设有自动取款机。信用卡和借记卡在主要城市得到广泛接受和使用。

### 通信

格鲁吉亚国际电话区号是+995。格鲁吉亚的移动运营商覆盖了该国的大部分地区，并且有许多Wi-Fi区域，让游客可以免费使用互联网。

### 保健

如需紧急救助，请拨打112。



如需获取更多信息，请访问:

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

热线电话 0 800 800 909

该出版物中的观点未必代表美国国际开发署或美国政府的观点。

在美国国际开发署经济安全计划的财政支持下



THE USAID ECONOMIC  
SECURITY PROGRAM

