



7日

环游冰岛

我们ArcticAdventures热切期待与您一同环游这个美丽的冰与火之国，分享这段精彩的旅程！我们一直在努力寻找各种方式，让您的旅行体验更加特别且难忘。现在，我们为您精心准备了一份出发前的信息包。

希望这份资料能为您的旅程带来帮助，提升您的舒适度、丰富您的知识、明确您的预期，并点燃您对即将到来的冒险的兴奋之情。

让我们一起准备好，探索冰岛最精彩的亮点吧！



旅行须知

这次为期6天的冰岛环岛之旅将带给您一次难忘的体验，在短时间内尽览冰岛令人惊叹的多样自然景观。您将欣赏到壮丽的瀑布、黑沙滩、广袤的冰川、如画的峡湾，以及地热温泉和火山地貌。从宁静的渔村到充满活力的北部城市，旅程将带您领略冰岛原始而纯净的自然之美。

我们的旅行专家精心挑选了他们最喜爱的景点与活动。您将有机会游览著名的[黄金圈](#)、黑色火山沙滩、[杰古沙龙冰河湖](#)，以及世界上一些最美的瀑布。旅程还包括迷人的渔村、历史遗迹、崎岖的熔岩地带和壮观的冰川景色。根据不同季节，您可能在冬季看到[极光](#)，或在夏季参与牧羊节，沐浴在午夜阳光下。

虽然像观鲸、冰川徒步或冰洞探险等特定活动仅包含在“探险套餐”中，但所有参加者都会体验轻松的徒步旅行和参观绝美景点的机会。不论您选择的是哪个套餐，共同的旅行体验都将让每位游客收获难忘的回忆。

若您希望在地热温泉中放松身心，还可以选择前往美丽的[米湖温泉 \(Myvatn Nature Baths\)](#)，此为可选附加项目，您可在预订时或通过下方的[“附加项目与升级”](#)链接添加温泉门票。

为了帮助您应对冰岛多变的天气，我们还为您准备了打包建议清单、天气信息以及沿途站点可能提供的设施与餐食信息。

！ 请注意，部分行程内容将根据您所选择的套餐而有所不同。“仅环岛观光”包含观光及住宿；而“冒险套餐”则在此基础上增加了诸如冰川徒步、冰洞探险和观鲸等活动。



详细行程

第一天



起点：您在雷克雅未克选择的接送地点

预计行驶距离: 约390千米(242英里)

行程景点：黄金圈 - 斯科加瀑布 - 塞里雅兰瀑布 - 黑沙滩 - 维克镇

住宿：Kirkjubæjarklaustur 教堂镇附近

接送服务从早上8:00开始，地点位于雷克雅未克的多个接送点之一。您第一天的行程将专注于观光，体验冰岛大自然的真正魅力和力量。

我们首先参观**黄金圈**的景点，包括具有历史意义的**辛格维利尔国家公园**，那里曾是世界上最早的民主议会之一。这个地方也是一个地质奇迹，两个巨大的构造板块在这里缓慢地分裂，形成了裂谷。这里绝对不容错过。您将欣赏到令人震撼的黄金瀑布，感受冰川水飞溅在空中，来自**朗格冰川**的巨大水流穿越瀑布而下。接下来，您将看到间歇泉爆发的壮观场面，您无需等待太久。最活跃的间歇泉——**史托克间歇泉**每几分钟就会喷发一次。

继续我们的旅程，我们将参观南部海岸最具代表性的两个瀑布：截然不同但同样迷人的**塞里雅兰瀑布**和**斯科加瀑布**。塞里雅兰瀑布被称为“可以走在背后的瀑布”，而斯科加瀑布则神秘、雄伟且优雅，水流倾泻而下，注入宁静的河流中。山 glaciers和著名的火山屹立在海岸线的上方，晴朗的天气里景色十分迷人。

我们将在**维克镇**停留，这里是冰岛最南端的小镇，以其黑沙滩、高悬的悬崖和美丽的教堂而闻名。维克提供了绝佳的观景点，可以欣赏到**雷尼斯海上岩柱**的美丽景色，拍照和悠闲散步都十分合适。我们还将参观**雷尼斯黑沙滩**，这里以黑沙滩、玄武岩柱和海堆而闻名，还有关于石化巨魔的迷人民间传说。

今天的住宿将安排在靠近教堂镇小镇的酒店或旅馆，如果条件允许，这里是欣赏**北极光**的绝佳地点，尤其是在9月到4月期间。



第二天



起点：教堂镇

预计行驶距离：约210公里（130英里）

行程景点：Skaftafell - 杰古沙龙冰河湖

住宿：东南部区域

今天，我们的旅程将带我们穿越**埃尔德熔岩原（Eldhraun）**。Eldhraun冰岛语意为“火之熔岩”，是由一股强大的火红色熔岩流形成的。目睹了大自然这一惊人之作后，您将踏上冰川，进行一场独特的**冰川徒步**探险，此项目专属于“**冒险套餐**”。此次探险将带您前往欧洲最大的冰川——瓦特纳冰川的一个冰川出口。在冰川上行走时，您将见到令人叹为观止的冰雪景观，并了解冰川的独特特征。尽管冰川看似宁静，切记它是不断运动且时刻变化的。

您的冰川冒险之旅将在**杰古沙龙冰河湖**继续。这片地方真的是与您见过的一切都不同，绝对是一个必游之地。闪烁着光芒的、常常非常庞大的冰山从不断后退的布雷达梅尔库尔冰川（**Breiðamerkurjökull**）上崩裂出来，而此处又是瓦特纳冰川的一个冰舌。这些超现实的自然冰雕漂浮在不断扩大且已相当庞大的湖泊中。冰山最终会漂流至**钻石海滩**，进入大西洋的波浪中。当您看到这些冰山在漆黑的沙滩上闪闪发光时，您将真正明白这片沙滩为何得名“钻石海滩”。今天的记忆将是永生难忘的。

**请注意：冰川徒步活动仅在夏季（4月至10月）提供。从10月/10月中旬到3月，我们将参观冰川冰洞。自然形成的冰洞极受天气影响，因此季节开始的时间可能会因通行条件而有所不同。这两项活动均属于“冒险套餐”。*

今晚将入住东南部地区的舒适住宿。



第三天



出发地点：Öræfi 区的 Hof 附近

大致行驶距离：350 公里（217 英里）

行程景点：东峡湾 - Djúpivogur - 荒野中心
(Wilderness Center)

住宿地点：Egilsstaðir 地区

今天，我们将驱车前往风景如画的都皮沃古尔（Djúpivogur），这座迷人的小渔村坐落在原始而野性的东峡湾地区。

途中，我们将停下来欣赏由艺术家 Sigurður Guðmundsson 创作的著名雕塑作品《Gleðivík 的蛋》（Eggín í Gleðivík）。这个名字在英文中被优美地翻译为“欢乐湾的蛋”。这组花岗岩雕塑代表着在都皮沃古尔地区筑巢的 34 种鸟类的鸟蛋。

你将有一些自由时间在村中四处走走，深入感受传统的冰岛风情。之后，我们将继续前行，沿着壮丽的 Berufjörður 峡湾行驶，穿越冰岛内陆，前往埃伊尔斯塔济(Egilsstaðir)地区。

在冰岛东部，我们有很大的机会看到驯鹿。如果沿途我们幸运地遇见它们，我们会在最近的安全地点停车，驻足欣赏并拍照留念。在这段旅途中，我们将充分利用每一个即兴而来的美好时刻。

下午，我们将在**荒野中心（Wilderness Center）**度过余下的时光。这里曾是一个历史性的聚点和博物馆，位于冰岛壮丽高地的边缘。在这里，你可以参与户外活动，参观展览，沉浸式体验原汁原味的冰岛生活。博物馆内的展览展示高地生活与冰岛历史，你在住宿期间可免费参观！

一天的冒险结束后，你可以在**传统的热水浴缸或桑拿**中放松身心，夜宿于富有特色的历史建筑之中，并享用地道的本地美食。



第四天



出发地点：埃伊尔斯塔济地区

大致行驶距离：345 公里（214 英里）

行程景点：Stuðlagil 峡谷 - 米湖 - 众神瀑布- 阿克雷里

住宿地点：阿克雷里

我们今天会一早出发，前往气势磅礴的 **Stuðlagil 峡谷**。早点到达的话，我们有望避开人群，几乎独享这片绝美之地。需要注意的是，前往峡谷的道路在冬季不提供除雪服务，因此该景点的可达性将视天气情况而定。

接下来我们将前往地热奇观 **Námaskarð 地热区**，准备好迎接腾腾热气、硫磺味弥漫的蒸汽以及如月球般的奇特地貌吧！那一锅锅五彩斑斓、翻滚的泥浆简直令人叹为观止，这片外星般的景观真是难以用言语描述！

沿途，我们将穿越迷人的**米湖地区**，欣赏其火山地貌：火山口、熔岩柱、熔岩原和温泉星罗棋布。旅途中我们还会停留在**米湖温泉**，被誉为“北方的蓝湖”。这里的温泉水从地下数千米深处汲取，并被地热火山活动加热（此活动为自选项目），你可以在此放松身心，尽情享受温暖的地热水疗。

接着，我们将造访**黑暗城堡熔岩群**(Dimmuborgir)，这片熔岩奇观仿佛一个迷宫般的童话世界，其壮观的地貌一定会让你赞叹不已。接下来前往神秘又迷人的**众神瀑布**。这道优雅的新月形瀑布位于斯乔尔万达河上（**Skjálfandafljót**），是冰岛最受欢迎的瀑布之一。传说在冰岛改信基督教之后，最后一位异教首领（Goði）就是在这里将他所有的异教神像抛入瀑布之中。“**Goðafoss**”意为“诸神的瀑布”或“祭司之瀑布”。

傍晚时分，我们将抵达**阿克雷里**（Akureyri），这是冰岛北部的首府，也是你在环岛旅行途中除雷克雅未克以外见到的最大城镇。这里以壮丽的峡湾与山景、迷人的市中心和美食餐厅而闻名。

今晚我们将在阿克雷里安排住宿。



第五天



出发地点：阿克雷里周边

大致行驶距离：330 公里（205 英里）

行程景点：赏鲸之旅 - 锡格吕菲厄泽（Siglufjörður） - 冰岛西北部风光

住宿地点：劳加巴基（Laugarbakki）附近

我们满怀期待地开启新一天的旅程，从埃亚峡湾出发，参加一次激动人心的赏鲸之旅。请注意，此活动属于“冒险套餐”的一部分。达尔维克被公认为是冰岛最佳的观鲸地点之一，特别适合想看到多种鲸鱼及其他海洋野生动物的旅行者。

我们将在这个迷人而传统的小镇停留片刻，感受它宁静独特的氛围。这里也是冰岛顶级的滑雪胜地之一，四周环绕着壮美陡峭的山脉。

离开达尔维克后，我们将绕行半岛，前往色彩缤纷、生机勃勃的锡格吕菲厄泽（Siglufjörður）——冰岛最北端的小镇。很少有地方拥有像这里一样美丽的港口。小镇中充满魅力的彩色波纹铁皮屋和古老木屋点缀其间，许多建筑都保留着鲑鱼产业时代的历史风貌。20 世纪初，这里一度成为冰岛的“鲑鱼之都”，吸引了众多冰岛人前来工作。镇上设有博物馆和丰富的信息展示，讲述这一段辉煌过去，而高耸的山脉则在港湾后方巍然屹立，气势非凡。

在前往今晚住宿的路上，我们将穿越风景如画的斯卡加峡湾（Skagafjörður），这里星星点点地分布着数座小岛，其中最著名的是德朗盖岛（Drangey）——一座由70万年前火山遗迹形成的陡峭海崖岛屿。《格雷蒂尔传奇》（Grettis Saga）中记载了通缉犯格雷蒂尔（Grettir）与弟弟伊卢吉（Illugi）及仆人格劳穆尔（Glaumur）曾逃亡于此岛上的故事。

德朗盖岛是多种海鸟的栖息地，其中就包括可爱的海鹦（puffin）。每年春季，当地人还有前往岛上采集海鸟蛋的传统。如果幸运的话，你也许能在此一睹憨态可掬的海鹦风采。

今晚我们将在劳加巴基（Laugarbakki）附近安排住宿。



第六天



出发地点：冰岛西北部地区

大致行驶距离：280公里（173 英里）

亮点景点：博尔加峡湾 - 雷克霍特 - 赫伦瀑布 - 鲸鱼峡湾
(Hvalfjörður) - 雷克雅未克

住宿地点：博尔加内斯 (Borgarnes) 附近

在旅程的最后一天，我们将来到冰岛西部——《孤独星球》曾评选为全球最佳旅行目的地之一。

我们将以一次徒步之旅开启新的一天，前往 **Grábrók** 火山口。这座古老的火山口形成于大约 3000 年前，高约 170 米（558 英尺），登顶后可俯瞰周围的熔岩原和乡村美景。

接下来我们将前往博尔加峡湾 (Borgarfjörður) 地区。第一站是地热喷泉 Deildartunguhver，它是欧洲流量最大的温泉之一。随后，我们将参观著名的**儿童瀑布**和**赫伦瀑布**——一系列低而宽广、直接从熔岩原中涌出的瀑布，场面宁静而奇妙。之后，我们将前往历史悠久、风景如画的**雷克霍特 (Reykholt)**。这里曾是冰岛著名历史学家、法律家、政治家、诗人、以及《冰岛萨迦》作者——斯诺里·斯图鲁松 (Snorri Sturluson) 的故居。你可以参观斯诺里使用过的温泉池——Snorralaug，试着把手指浸入水中，感受那个时代的温度！我们还将造访 **Sturlureykir 马场**，这里以其独特的冰岛马繁育传统和田园风光而闻名。

经过一整天的探险之后，我们将穿越风景如画的博尔加峡湾 (Borgarfjörður) 乡间，最后将您送至博尔加内斯的酒店。



！ 请注意，Arctic Adventures 保留根据天气和/或道路状况调整行程和/或更改路线的权利。此外，由于冰岛住宿资源有限，我们可能需要重新安排行程顺序。但请放心，我们经验丰富的行程策划团队始终致力于优化您的旅行体验，确保您始终拥有最佳的旅程。

Day 7



出发地点：博尔加内斯（Borgarnes）

大致行驶距离：350 公里（217 英里）

亮点景点：博尔加内斯 - 斯奈山半岛（Snæfellsnes Peninsula） - 雷克雅未克（Reykjavík）

下车地点：您在雷克雅未克选择的下车点

今天，我们将进行一整天的探险，深入迷人的**斯奈山半岛**，它也被誉为“冰岛缩影”。这一地区以冰川、火山、熔岩洞、瀑布和海滩而闻名。

我们的第一站将是迷人的海岸小镇**阿尔纳斯塔皮**（Arnarstapi），在那里您可以欣赏到自然形成的**Miðgjá**岩石拱门，以及历史悠久的19世纪布扎基尔教堂。接着，我们将在海德纳尔小镇（Hellnar）稍作停留，然后进入斯奈山国家公园。

在公园内，您将有机会欣赏到长满苔藓的熔岩原野，并远眺斯奈菲尔冰川（Snæfellsjökull Glacier），这座冰川曾出现在儒勒·凡尔纳的名作《地心游记》中。我们随后将前往壮观的黑色卵石海滩——**Djúpalónssandur**，在这里您可以漫步海岸线，还可以尝试搬起传统渔民用来展示勇气的“试力石”。

返回雷克雅未克途中，我们将在冰岛最具代表性的摄影地点之一——**教会山**（Kirkjufell）停留，欣赏传说中的绝美风光。我们将在晚上大约8点回到雷克雅未克，并将您送回最初的接送地点。

更多详情请访问我们的网站：[7日环游冰岛之旅](#)



请注意，Arctic Adventures 保留根据天气和/或道路状况调整行程和/或更改路线的权利。此外，由于冰岛住宿资源有限，我们可能需要重新安排行程顺序。但请放心，我们经验丰富的行程策划团队始终致力于优化您的旅行体验，确保您始终拥有最佳的旅程。

接送信息

Arctic Adventures 提供从雷克雅未克市区授权接送点出发的接送服务。然而，此服务不包括私人公寓、Airbnb 住所或凯夫拉维克机场（Keflavík Airport）。请访问[我们官网](#)，查阅详细的接送流程信息，并查看我们可以提供接送服务的地点列表。

若您的住宿地点不在列表中，请选择最近的接送点。我们已在官网上为雷克雅未克大多数主要酒店、旅馆和招待所提供了地图与前往说明。

请确保您在出发前至少 48 小时将您的接送地点告知我们的[客服团队](#)。

请记住：您的司机导游可能需在多个地点接人，因此可能需要最多 **30 分钟** 才能抵达您所在的接送点。我们的车辆均印有 **Arctic Adventures 标志**，请留意如图所示的接送车辆。

想了解更多？请访问我们官网阅读完整的 [接送信息指南](#)



！ 请注意，多个不同的行程可能会在相同的地点和时间进行接送。我们的导游将持有所有车辆乘客的名单。

为确保顺利登车，当接送车辆抵达时，请务必**准备好您的预订凭证（ticket）**以供查验。这样可以帮助导游快速确认您的身份，并确保您登上正确的车辆。

感谢您的配合，祝您旅途愉快！

住宿与餐食

在我们环游冰岛的旅途中，我们将入住多家乡村酒店和家庭旅馆。我们的行程策划团队精心挑选了这些住宿地点。我们的首要任务是预订位于与我们精心设计的行程相匹配的位置的舒适住所。

在乡村地区，酒店和旅馆的选择较为有限。这意味着有些住宿可能位于或靠近城镇和村庄，而另一些则可能坐落在更偏远的乡村地区。住宿也取决于可用性，因此不同出发日期的行程所住地点可能会有所不同。我们通常住宿的地区包括 Kirkjubæjarklaustur Öraefi 区的 Hof、Egilsstaðir Akureyri 和 Laugarbakki。

然而，我们入住的所有乡村酒店和旅馆都有一些共同之处：它们提供配有床单和毛巾的标准舒适房间。它们都为客人提供免费 WiFi 和每日自助早餐。我们经常被问到是否提供吹风机——当然有。如果您在房间内没有看到吹风机，只需在前台询问即可。

酒店早餐 - 已包含

酒店每日提供的自助早餐已包含在行程价格中。这些通常是北欧风格的早餐自助餐，一般包括面包、硬脆面包、谷物、果汁、茶、咖啡、牛奶、黄油、果酱、切片蔬菜、水果、煮鸡蛋、奶酪、火腿，通常还有萨拉米香肠。额外选择通常包括酸奶或著名的冰岛 Skyr，我们推荐每位来冰岛的游客尝试这种特色美食。

午餐与晚餐 - 自主选择

旅途中，我们会在加油站、公路商店/超市、酒店和餐厅停留，您可以在那里购买食物和餐点。在这些地方您通常可以找到的食物包括三明治、热狗、汤、汉堡、鱼、鸡肉、巧克力棒、零食、饮料等。通常我们会在入住的酒店享用晚餐，或在该地区其他餐厅用餐。请注意，我们所入住的部分酒店提供较为丰富的晚餐菜单，而一些乡村酒店则可能只提供“每日特餐”而无菜单。

冰岛菜单上经常可以看到世界上最鲜美的鱼类以及美味的野生山羊肉料理。虽然像 Akureyri、Höfn 和 Egilsstaðir 这样的城镇餐厅选择更多，但请记住，您入住的酒店很可能位于乡村地区，那里的唯一就餐选项可能就是酒店餐厅。如果您对餐食有任何问题或疑虑，只需询问您的导游，他/她会很乐意为您提供每天的用餐信息。

过敏与饮食限制

如果您有任何饮食限制，请联系我们。例如，如果您是素食者、纯素食者、无麸质、乳糖不耐、糖尿病患者，或有过敏情况。如果您在预订之后才出现饮食限制，也请联系我们的客户服务团队。同时，非常重要的一点是，请在旅途中提醒导游您的饮食限制，以便他/她尽最大努力满足您的需求。

除非您是纯素食者或乳糖不耐同时也需无麸质饮食，否则满足您的需求通常并不会太困难。如果您需要无麸质面包或其他非常特定的替代食品，建议您自行携带一些，因为途中选择可能有限。如果您需要在乡村地区准备些吃的/携带的食物，也可以在离开雷克雅未克之前请导游带您到加油站或本地超市停留。产品种类通常还不错，但除雷克雅未克、Egilsstaðir 或 Akureyri 外的城镇商品选择相对较少。

活动安排

在本次旅程中，您将体验到许多精彩纷呈的活动，其中许多可能对您来说是全新的体验。我们希望每一位客户都能充满信心、做好准备，并对即将到来的奇妙冒险感到兴奋期待。

徒步旅行

本次行程中安排了多次非常有趣的徒步旅行和许多短途步行，用于探索瀑布、自然奇观，或是游览城镇、村庄与历史景点。所有徒步行程难度均为“简单”，并且会根据参与者的节奏缓慢进行。

探索自然奇观的徒步路线都较短。其中有几段将带您穿越崎岖的熔岩地形。在 **Námaskarð** 地热区，靠近沸腾的泥浆池和冒泡的温泉时，您会走过色彩斑斓的泥地，因此部分区域地面较为松软。同时，硫磺蒸汽使空气略显潮湿。大多数人对此并不感到不适，这正是这个“外星般”地点的独特氛围之一。

在塞里雅兰瀑布的瀑布帘后方行走，或靠近斯科加瀑布时，建议穿戴雨衣，否则瀑布飞溅的水花很容易让您全身湿透。

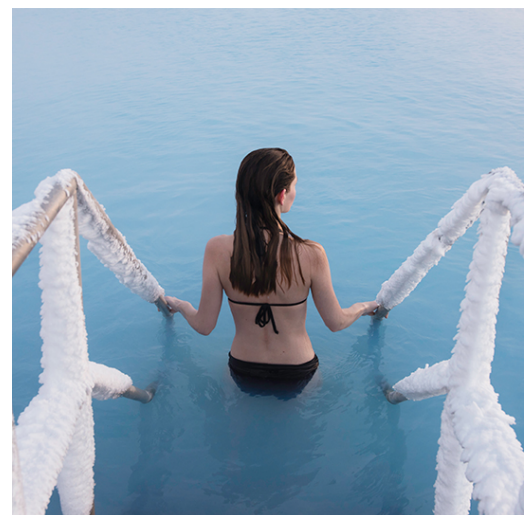
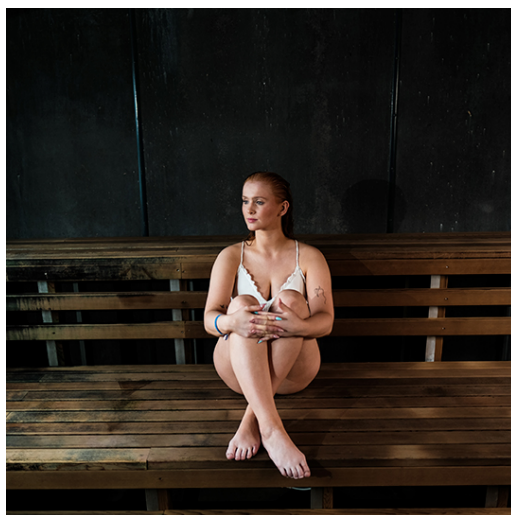
虽然徒步路程不长，但因为常常行走在崎岖小道上，强烈建议穿着结实的登山鞋。在冬季，部分路段可能会有积雪或结冰，此时使用冰爪或防滑鞋套会很有帮助。



米湖自然温泉

米湖自然温泉，又被称为“北方的蓝湖”，是冰岛北部不可错过的地热温泉胜地。它位于米湖附近，温泉池中的水由地下火山活动加热，富含矿物质，带来超现实般的浸泡体验。

水温一般维持在 36-40° C (98.6-104° F) 之间，非常适合放松身心。池水呈现出独特的蓝色，这种颜色来自水中天然存在的矿物质与藻类。泉水中富含的活性矿物据说具有护肤疗效，使这里成为众多游客寻求养生与疗愈的热门之地。



冰川徒步

我们的行程策划团队为您安排了一段难度适中却极为壮观的冰川徒步体验，地点位于欧洲最大冰川——瓦特纳冰川（Vatnajökull）的支流或冰舌之上。对大多数人来说，这将是人生第一次踏上冰川，是一项全新且令人兴奋的活动。

您的冰川向导将为您配备冰爪及其他所有必要的冰川装备，并向您详细说明使用方法。您将亲眼看到令人惊叹的冰层结构，包括冰洞、裂隙网络，甚至有时还能看到冰瀑。冰川是一处充满力量、不断变化的自然奇境。随着冰层缓慢移动，耳边还会传来冰块开裂的声音。在冰川上，人们常常会感受到自身在大自然面前的渺小。

请务必穿着合适的登山靴，因为冰爪无法安装在其他类型的鞋子上。无论天气如何，请随身携带太阳镜、防晒霜、保暖衣物，以及防水外套与裤子。我们都知道冰川寒冷，但气温变化无常，因此您可能需要随时增减衣物。

相机是必须带的，建议您还随身携带一瓶水 and 一些小零食，以便补充能量！



观鲸之旅

您的观鲸船之旅将从达尔维克（Dalvík）出发，这是一座极具魅力、保留传统风貌的渔村，位于埃亚峡湾（Eyjafjörður）峡湾上。这段为期三小时的旅程将带您穿越埃亚峡湾，朝向最有可能观测到鲸鱼、海豚、鼠海豚、其他海洋野生动物，甚至海豹的方向航行。航线可能前往阿克雷里方向，或驶向北极圈上的 Grímsey 岛，无论前往哪边，您都将置身于北极圈附近，欣赏埃亚峡湾的壮丽景色、渔村点缀的海岸线以及巍峨山峰。

当您第一次看到鲸鱼的那一刻，绝对令人震撼——这是任何人都无法忘怀的体验！鲸鱼或海豚的出现率高达 98%，成功率惊人。请确保您的相机电池充足！

此次行程将带给您真实的海上体验。您还有机会尝试简单的海钓，而回到达尔维克后，您亲手钓到的鱼将被烧烤，为您奉上一顿新鲜美味的冰岛鱼餐。最常见的鱼类包括鳕鱼、黑线鳕、青鳕和狼鱼。

船只非常稳定，并为游客提供高质量的防风保暖连体衣。除了可以品尝“今日渔获”之外，还会为您奉上一杯热饮及一份传统冰岛点心。建议您准备帽子、围巾和手套，因为在海面上温度较低，风力也较强。天气晴朗时，由于阳光反射强烈，太阳镜与防晒霜也非常实用。



观光游览

冰岛各地的景点与目的地均由我们的行程策划团队精心挑选，旨在向您展示冰岛最壮丽的自然奇观与最具魅力的人文风景：充满历史韵味的城镇与渔村，以及冰岛最著名、最独特的瀑布。您将看到黄金瀑布——冰岛最受欢迎的瀑布，世界闻名的塞里雅兰瀑布与斯科加瀑布，以及其他几个绝美瀑布。

行程还包括前往令人惊叹的黑沙滩、熔岩原，以及不可思议的 Dimmuborgir 熔岩地貌、冰块漂浮的杰古沙龙冰河湖，以及一处喷发的间歇泉。您还将参观辛格维利尔国家公园与雷克霍尔特（Reykholt）等历史遗址，这两地在冰岛民族发展历程中都扮演了极其重要的角色。

在辛格维利尔国家公园，您将清晰看到欧亚板块与北美板块的分离带。旅途中，您将穿越极为多样的地貌景观：巍峨山脉、著名火山、晶莹冰川，以及无数如画般的峡湾，包括埃亚峡湾——冰岛最长的峡湾。

每天我们都会入住不同地区的酒店，因此每天醒来，眼前的风景也将焕然一新。

每天行程中都会安排数个观光停靠点，并与其他活动穿插进行，因此您不会长时间待在小巴上而没有有趣的停留点。我们的车辆坚固、温暖且舒适，您可以脱下多余的衣物，放松身心——我们希望您感到轻松自在。

冰岛的天气极为多变，即使在同一天也可能经历多次气候变化。只要做好准备，旅途中就会更加舒适。

有时，特别是在冬季，行程可能会根据天气情况做出适当调整。这正是冰岛探险旅行充满魅力的一部分。



额外活动与季节变化

本次行程具有灵活性，能够充分利用每个季节的独特魅力。夏季时，我们将迎来充满活力的长日照与午夜阳光。

从5月到8月期间，海鹦会回到陆地筑巢，这也是观赏海鹦的绝佳时机！在冰岛东部，我们可能会遇到驯鹿。如果幸运遇到，我们将停下来尽情欣赏和拍摄这些美丽的动物。

到了9月，我们或许能亲历一年一度的乡村赶羊活动，让冰岛的牧区充满生机与活力！

而在9月至4月之间，如果天气条件合适，我们也将安排令人兴奋的极光观赏活动。



冰岛的天气与日照

冰岛属于亚寒带气候，气温相较于同纬度的其他国家来说相对温和。这部分得益于其位于北大西洋的位置，正好处于墨西哥湾暖流的顶端，该洋流穿越冰岛，有助于调节气候。然而，来自北方的寒冷极地气流与温暖气流交汇，会引发天气突变和频繁的气候变化。

正如许多介绍冰岛的资料中所提到的，这个岛国以天气变化无常而闻名。在冰岛，我们有一句常说的话：“如果你不喜欢现在的天气，那就等五分钟！”当然，这不一定意味着天气一定会变好。但我们更愿意将这看作是一种冒险体验——冰岛的天气多变而又充满惊喜。

这也意味着：即便是同一个地点，在不同的时间前来，您所看到的景色也可能完全不同——比如在阳光明媚的夏日与白雪皑皑的冬日之间。

影响天气的还有季节和所处的地理区域。

日照时间是冰岛旅行的另一个关键因素。夏季时几乎全天都有阳光，因为太阳不会完全沉入地平线以下，这一现象被称为“午夜阳光”。而在冬季最黑暗的时段，每天只有几小时的日照。然而即使在冬天，阳光也可能十分明亮。冬天戴太阳镜比您想象的更加有用——因为太阳不会高升，来自雪地与海洋的反射光非常刺眼。

这些明亮的冬日常常美得令人惊叹。以10月为例：在月初，雷克雅未克每天大约有11小时日照；到了月底，则减少至大约8小时。

日照时间及其他多种因素都会影响我们的行程安排，但请不用担心——我们经验丰富的行程策划团队与导游始终有备选方案，确保为您带来最佳旅行体验。若因特殊情况需要调整行程，我们也恳请您给予一定的理解与配合。



季节

冰岛气候温和，冬季多风而不严寒，夏季则凉爽宜人。虽然季节之间的气温变化并不算剧烈（大约相差 $10-20^{\circ}\text{C}$ ），但四季的差异还是相当明显的。请关注当地天气预报，但也要记住：预报仅供参考，在冰岛天气出现与预报不同的情况其实一点也不稀奇——这里的天气变幻莫测，变化快速而频繁。

当您驾车环游全国时，会发现冰岛南部的天气可能与东部截然不同。与雷克雅未克相比，越往北走，季节差异通常会更加显著。例如，位于北部的冰岛第二大城市阿克雷里（Akureyri）夏季通常更为温暖，但冬季则更为寒冷，并伴随更大的降雪量。



春季

四月和五月是冰岛的春季，自然开始苏醒，气温逐渐回暖。我们迎来候鸟的迁徙，甚至有一句常说 的话：“*Lóan er komin*”（金斑鸫来了）。在冰岛，金斑鸫（lóa，英文为 golden plover）被视为春天的使者。此时，马群与羊群也被放归自然，在乡间自由放牧，迎接夏季的到来。

这个季节，雷克雅未克及沿海地区的积雪基本已经融化，尽管山区和高地仍可见积雪。四月和五月的天气多变，可能会遇到降雪、雨夹雪、降雨，或阳光明媚的晴朗天气。

平均气温在 0°C 到 10°C 之间，高地地区通常比沿海低约 10°C 。冰岛南部这个季节可能较为潮湿，而北部则通常更加干燥且寒冷。

春季是环岛自驾的绝佳时节，可以欣赏大自然苏醒的美景——春花初绽，万物复苏，色彩斑斓。

在四月初仍有机会看到北极光，但随着白昼时间增长，出现极光的可能性也逐渐减少。到了五月，白昼明显拉长，最终迎来辉煌的午夜阳光，这对经历了长时间黑夜的冰岛来说是一道令人欣喜的光明景象。



夏季

夏季自五月底开始，持续至九月初。毫无疑问，许多人会将这段时间视为最喜欢的旅行季节，原因显而易见——日照更长、气温更暖。

在这几个月中，冰岛南部的平均气温约为 $10 - 13^{\circ}\text{C}$ ，阳光充足的日子气温偶尔可升至 $20 - 25^{\circ}\text{C}$ ，而较凉的日子则可能下降至 7°C 左右。这也是游客访问冰岛最为热门的季节。

请注意，尽管气温不高，紫外线强度却出乎意料地高——尤其在冰川上或出海时，因此请务必携带太阳镜和防晒霜。

冰岛那如梦如幻的“白夜”现象源于“午夜阳光”，这是冰岛靠近北极圈的地理位置所致。与格陵兰、挪威、芬兰等位于北极圈以北或南极圈以南的国家一样，冰岛在夏季也能体验到极长的白昼。

在夏至（6月21日）前后，几乎全天都是白昼——即使在凌晨1点左右，也只是稍微暗淡一会儿。因此，在冰岛旅行时，完全不用担心天黑，可以在任何时间前往欣赏大自然的壮丽景观！



秋季

秋季从九月持续至十月下旬或十一月初，平均气温为 $0 - 10^{\circ}\text{C}$ ，与春季相近。此时天气依然相对温和，但气温日渐下降。

“灰蒙蒙、多风、潮湿”常被用来形容这个季节，不过我们更喜欢把它与绚烂的秋色联系在一起——那让冰岛的自然景观显得格外迷人与令人陶醉。常常可以看到秋日的金黄与红橙透过薄雪显现，形成令人惊叹的色彩组合。

从八月下旬到九月间，在第一场霜冻来临之前，我们会采摘野生浆果，如蓝莓、乌莓和草莓。同时，我们向候鸟告别，也开始将夏季自由放养的羊群赶回牧场。

这个时期，也正是我们最喜爱的季节之一——极光季节的开始！



冬季

冬季从十一月持续至三月。在首都地区及南海岸，平均气温约为 0°C ，最低气温约为 -5°C ，最高气温可达 7°C 。气温很少会低于 -5°C 。

与纽约、奥斯陆、赫尔辛基或俄罗斯等地相比，冰岛的冬天并不算寒冷。总体气候较为温和，但常伴有强风。往北行进时，降雪量和气温降低也会随之增加。在偏远的高地地区，气温通常比首都地区低约 10°C 。

冬季是全年最黑暗和最寒冷的季节。一年中白昼最短的一天是12月21日左右，届时每天只有4到5小时的日照。

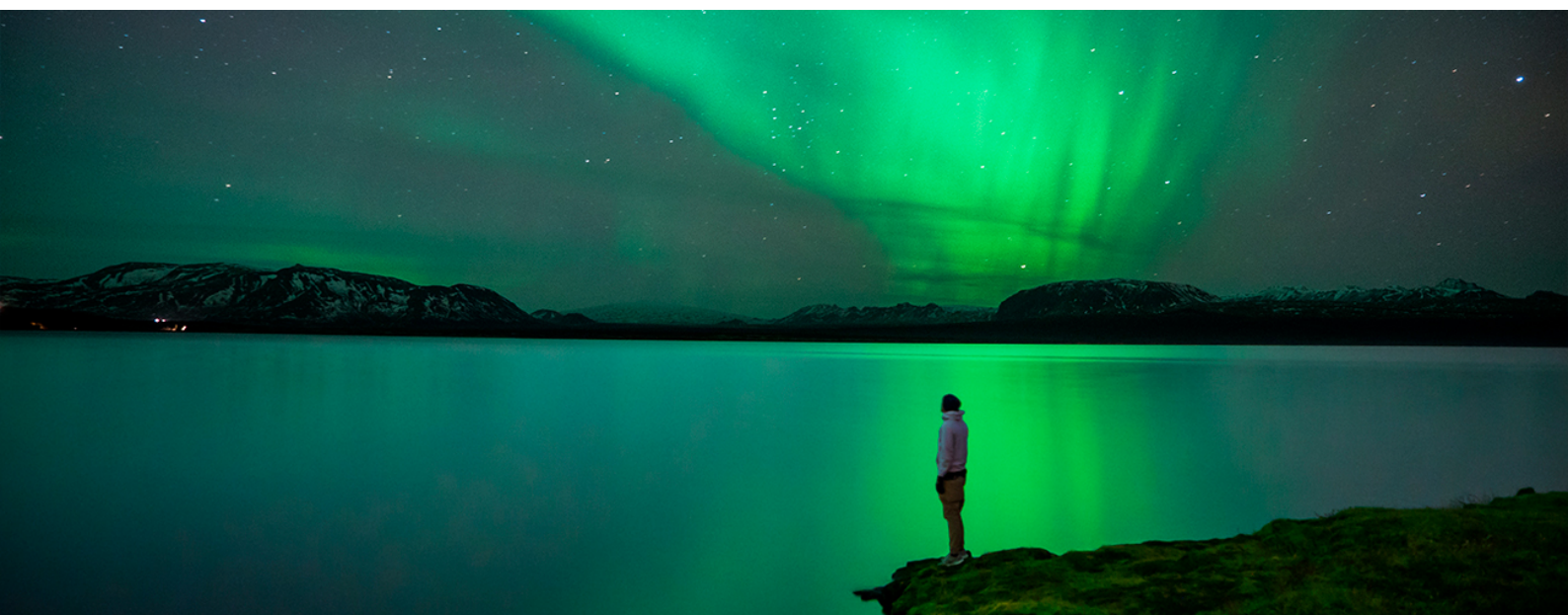
如果您在冬天想要温暖一下身体，我们建议您前往冰岛各地的地热泳池或温泉浴缸，享受一次舒缓放松的温暖体验。

在十二月，我们庆祝圣诞节——这是冰岛人最喜爱的节日之一，这不仅仅因为宗教信仰，更多是因为我们喜爱节日的装饰氛围。冰岛人喜欢装点自己的家，无论是室内还是室外。灯光和蜡烛点亮窗台与花园，为黑暗的冬季增添温暖与光彩。

当然，这并不是冬季唯一点亮我们生活的光。极光在这个时节格外活跃，缤纷绚烂，为冬夜增添一抹神秘的色彩；而天然冰洞也在这段时间重新开放，迎接探险者前来欣赏它们奇妙的美。

白雪覆盖的风景让冬季驾车旅行更具童话般的魅力。但请小心那些看似阳光灿烂的冬日——它们可能具有欺骗性。我们称之为“窗户天气”（window weather）：当你从窗户望出去，阳光明媚，但一走出家门，就会被一股刺骨的冷风迎面扑来。

因此，在这些月份里，我们特别强调要穿保暖衣物。保持温暖，是冬日探索冰岛的关键！



关于北极光

北极光，也称为极光或Aurora Borealis，不论名称如何，它们本质上是同一种现象。北极光的形成是由于来自太阳的粒子流与地球大气层中的气体粒子碰撞所产生的。不同类型的气体粒子决定了极光呈现的颜色，这些颜色可能包括绿色、深红或亮红色、紫色、蓝色、粉色或黄色等。

其中，绿色极光最为常见，而红色极光最为罕见，而在全球范围内，冰岛是最有可能看到红色极光的地方之一。

我们非常幸运，在冬季的旅途中有机会看到北极光。

观赏北极光的最佳时间是每年九月至次年三月之间，这段时间夜晚较长、天色较暗。为了更好地欣赏极光，天空需要尽可能漆黑，因此远离城市灯光的区域是理想观赏地点。

要看到北极光，您还需要一个良好的极光预测指数、黑暗的环境，以及无云的天空。当然，极光有时也比较“害羞”，所以也需要一点点运气！

着装

冰岛人常说：“没有坏天气，只有不合适的穿着。”我们强烈建议您为冰岛多变的天气状况做好准备，这样您才能充分享受在这里的旅程。根据我们的经验，三层穿衣法是最理想的方式，适用于全年各种天气情况。

- 首先是贴身内层，也就是最靠近皮肤的那一层。最理想的是保暖内衣或任何具有隔热功能的材质。
- 接下来是中间层，推荐穿抓绒衫或羊毛衫，或者 Primaloft 保暖层。它的作用是将内层产生的热量保留住。
- 第三层是防风防水层。根据季节不同，防风外壳或厚羽绒外套（parka）都很适用。



与其穿几件厚重的保暖衣物，我们更推荐准备几件轻便且多功能的衣物，可以根据需要灵活搭配，以更好地应对冰岛多变的天气状况。

请注意，根据您访问冰岛的季节，您需要对这些建议做出相应调整。夏季时，那种可以拉链拆卸成短裤的徒步裤会很实用。有时天气会暖和到可以穿短裤和T恤，但只要您离开城市，每一天都要为各种天气做好准备。

冬季则需要一件保暖外套，例如厚羽绒服。如果您没有这样的外套，请确保带上足够的保暖内衣、Primaloft 层和保暖毛衣。我们推荐抓绒、羊毛，甚至更好的是冰岛传统羊毛衣 lopapeysa。

双脚的保暖和舒适尤为重要，请务必带上一双舒适、已穿过的徒步鞋。我们推荐防水、带脚踝支撑的登山靴（可租赁）或类似鞋款。建议搭配专为徒步设计的厚袜子。进行冰川徒步时需要使用冰爪，而冰爪只能安装在登山靴上。如果您没有登山靴，可以在预订时通过“附加选项与升级”部分租用优质登山鞋。

行李清单 - 建议携带物品

我们为您准备了一份通用的行李打包清单，帮助您更好地准备旅行。但请记住，您每天都需要根据当时的天气和季节进行着装调整。

以下是参加本次旅行建议携带的物品清单：

- ☐ 保暖内衣（上衣与裤子）
 - ☐ 羊毛或抓绒中间保暖层
 - ☐ 保暖的户外服装
 - ☐ 防水防风的外套与裤子
 - ☐ 保暖帽子（如羊毛/抓绒帽）
 - ☐ 手套
 - ☐ 围巾
 - ☐ 徒步鞋/登山靴
 - ☐ 保暖袜子（推荐羊毛或合成纤维材质）
-
- ☐ 牙刷及个人洗漱用品
 - ☐ 医疗用品与处方药（例如：止痛药、哮喘喷雾器，即便您很少使用）
- 创可贴、喉糖、护唇膏、防水创口贴等
- ☐ 睡衣/夜间穿着
 - ☐ 太阳镜与防晒霜（尤其是冰川上的晴天）
 - ☐ 泳衣

其他推荐携带的实用物品包括：日用小背包和水瓶。服装应根据季节准备，例如：夏季可以携带一两件短裤和T恤，冬季则需要准备更多保暖衣物和分层穿搭。如果您在夏季长时间白昼下难以入睡，建议携带睡眠眼罩。徒步裤始终是个不错的选择，有些人喜欢在短途步行中使用登山杖。冰岛全年都有大量地热泳池开放，我们强烈建议您带上泳衣和毛巾，方便在米湖自然温泉或当地公共温泉中放松身心，体验冰岛人的生活方式。

出发前须知

医疗状况与药物

请在预订行程时告知我们导游需要了解的任何医疗状况。导游了解这些信息是非常重要的，以便保障所有人的安全与愉快。如果您在预订后出现新的健康问题，也请及时联系我们的客户服务团队。

您还应确保携带充足的常用或可能需要的药物，例如哮喘喷雾剂或止痛药，即使您很少使用。

手机与网络连接

冰岛大部分地区的手机信号良好。但部分海外手机服务在此不适用，且费用各异。冰岛本地 SIM 卡可以解决这些问题。如果您希望在整个旅程中保持信号，我们建议您购买冰岛 SIM 卡。

冰岛是世界上互联网使用率最高的国家，4G 信号大多非常好，尽管某些路段的信号可能不稳定。

货币与自动取款机（ATM）

冰岛的货币是冰岛克朗（ISK）。携带一些零钱很重要，因为在某些地方使用厕所需支付 100 或 200 ISK。几乎所有其他消费，包括咖啡这类小额支付，都可使用信用卡、借记卡和 Caxton 类卡片。其他货币几乎不被接受。

雷克雅未克和一些小镇设有自动取款机，乡村地区则非常稀少。

行李须知

在本次行程中，您可以携带一个日用背包和一件重量不超过 20 公斤（44 磅）的行李。如果您带有更多或更重的行李，需要在到达前预订行李寄存服务，该服务需支付少量费用。雷克雅未克的行李寄存可在“附加服务与升级”部分添加至您的预订中。

每件行李的三边尺寸总和不得超过 158 厘米（62 英寸）。

附加服务与升级

附加服务和可租设备包括：登山靴、行李寄存、防水外套和裤子、毛巾租赁和温泉门票。您还可以选择升级为单人间住宿。

如果您已预订行程但想添加附加服务或进行升级，没问题。只需登录客户平台 My Adventures 即可更新订单。如果无法访问客户平台，请联系客户服务团队。

更多问题

您现在已经为即将到来的冒险之旅做好准备了。如果您还有任何问题，请随时联系我们的[客服团队](#)。

我们期待与您见面，并一起开启为期 6 天的冰岛环岛之旅！

关于冰岛的一些小知识

冰岛是位于北大西洋中央的一个岛国，地处北纬 64° 以上。其离岸小岛 Gr í msey 甚至直接位于北极圈上！这片非凡的土地是大约 1800 万年前由海底火山活动形成的，因此冰岛在地质学上仍算是“年轻”的国家，拥有众多活火山与大型冰川。正是火与冰的双重力量塑造出冰岛独特的地貌、壮丽的山脉和峡湾。

有些冰岛人说，冰岛的不止是风景看起来像外星球。这里还有著名的精灵石和精灵城堡，据说是“隐形人”（精灵）居住的地方。也许儒勒·凡尔纳在选择 Snæfellsjökull 火山作为《地心游记》的入口时，真的“知道点什么”？

冰岛地处欧洲，人口稀少，总人口仅 377,689，国土面积为 103,000 平方公里。最大的城市是位于冰岛南部的雷克雅未克（Reykjav í k），首都地区人口约为 248,000，其中约 140,000 人居住在雷克雅未克市区。*阿克雷里（Akureyri）*是冰岛北部的第二大城市，人口约为 19,887。全国还有许多小镇与村庄，其中一些位于极为偏远的地区。

冰岛是一个对比强烈又充满多样性的国家，拥有火山与冰川并存的自然奇观。公元 870 年，维京人在冰岛定居，并于公元 930 年建立了世界上最早延续至今的议会制度。

冰岛萨迦（Icelandic Sagas）是冰岛人深感自豪的文化瑰宝，他们非常重视本国的文化、历史和语言。冰岛人民以其勇于冒险的精神以及对新思想和新朋友的开放态度而闻名，热情欢迎您来到他们美丽的国度！

关于冰岛语

冰岛语是最接近*古诺尔斯语（Old Norse）*的语言。这主要是因为冰岛长期相对隔离，并且冰岛人始终致力于保持其语言与根源的联系。

每当出现新事物时，冰岛人会创造新的词汇来准确表达新的概念。例如，“tölva”（计算机）就是由“预测”（tala）和“计算”（völva）两个词组合而成的。

大多数冰岛人英语说得很好，而且还会说其他几种语言。但学习几个冰岛词汇会让您的旅行更加有趣！

- **Já** / 是：发音为 “yauw”（j 发音如英文 y，á 发音类似英文 ow）
- **Nei** / 否：发音为 “nay”
- **Góðan daginn** / 你好（日间）：发音为 “go-than daginn”，g 轻读
- **Gott kvöld** / 晚上好：ö 发音接近英文 “urgent” 中的 “ur” 但更短
- **Góða nótt** / 晚安：发音为 “Gothah note”，ó 类似英文 gold 中的 o
- **Takk / takk takk / takk fyrir** / 谢谢：y 发音如 i（link）
- **Bless** / 再见：通常说 “bless, bless” 表示告别

这里是一些关于冰岛的实用小知识!

电器设备：冰岛使用 F 型两孔插头，电压为 230V，频率为 50Hz。如果您来自英国、美国或其他使用不同插头、电压或频率的国家，请务必携带转换插头。

货币/信用卡：在高地地区使用部分厕所和淋浴设施时需要用冰岛克朗 (ISK) 现金。您可以在雷克雅未克和较大的城镇找到 ATM。然而，其他几乎所有消费都可以使用银行卡。

泳衣：建议您随身携带泳衣，因为冰岛有很多游泳池和温泉浴池。您一定不想错过这些乐趣!

饮用水：冰岛的自来水是世界上最纯净、最优质的之一，可以放心直接饮用冷水水龙头的水。

热水：冰岛人使用地热热水供暖和洗浴。有时热水会有轻微硫磺味，只需在使用前先放些冷水即可消除异味。

游泳池：冰岛人非常喜欢户外游泳池和温泉浴池。为保持水质清洁，进入泳池前必须脱掉泳衣淋浴清洗全身。

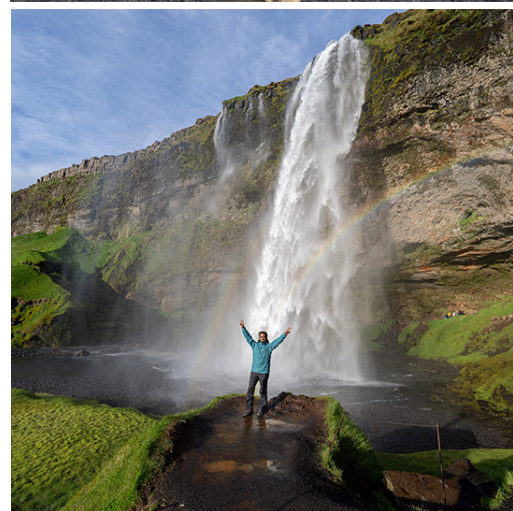
紧急电话号码：拨打 112 可联系急救服务。工作人员都会说英语，因此沟通无障碍。

饮酒规定：冰岛法定饮酒年龄为 20 岁。酒类只能在政府经营的酒类专卖店 V í nb ú ðin 购买，营业时间有限，因店而异。在超市看到的啤酒或葡萄酒几乎都不含酒精。

吸烟规定：禁止在酒店、酒吧、餐厅或其他公共建筑内吸烟。部分场所设有指定吸烟区。不得向未满 18 岁的人销售烟草，购买时可能需要出示身份证明。

礼仪：进入别人家或酒店/民宿时通常需要脱鞋。在有人在场时擤鼻涕，尤其是在餐桌上，被视为不礼貌。

物价：午餐价格约为 2500 至 3500 ISK，晚餐约为 3000 至 7500 ISK。平均而言，每人每天的餐饮预算应为约 7000 ISK。一杯含酒精饮料的价格约为 1200 至 1800 ISK。



”一切皆为第一次!”

“这次为期 6 天的旅行包括了景点、声音、地质和地理、活动、传说、故事、酒店和历史等，大部分人将是第一次体验这些。能亲身感受这一切，真是令人震撼，我将会深思许久。我们的导游兼朋友 Bjorn，成功地与我们这一群个性各异但志同道合的人分享了如此多不同的体验（其中一些活动甚至不在行程安排中），您很难想象在 6 天内竟能做到这一切。

在瀑布的上方和后方徒步行走，踏上冰川和黑沙滩，环绕火山的火口，穿越如堡垒般的熔岩田，在地热温泉中放松沐浴。您可以选择靠近活动的核心区域，或选择旁观，观看别人湿身。酒店各具特色，每家都有优缺点（我不会剧透），但所有酒店都非常舒适温暖，并位于令人叹为观止的地点。每天都会有许多小吃和厕所休息点，确保每位客人都能感到舒适。如果您在冰岛有 6 天时间，请一定参加这个旅行！”

TripAdvisor, reviewed June 2024 by [Steph Tayls @3941bob](#) 翻译版本



”真的是一生一次的体验!”

“无法用言语表达这次经历有多么神奇。我通常喜欢在旅行时自己规划行程，但我对预订这次旅行完全没有任何遗憾。如果您的导游是 Vjeran，那您一定会有一段美妙的体验！他充满热情，知识渊博，友好亲切，并且知道如何以恰到好处的节奏推进行程。他的专业知识带我们去了我自己绝对无法到达的地方，包括一些行程中没有提到的惊喜（海鹦！）。自从昨天回家后，我已经把这次旅行推荐给了所有我接触过的人。”

TripAdvisor, reviewed May 2024 by [Debbie @lobsterrific](#) 翻译版本

[猫途鹰查看更多评价](#)

