

行程信息指南



黄金圈，杰古沙龙冰湖与冰洞探秘 三日游

欢迎来到冰岛南岸，黄金圈，冰洞探险3日游实用信息指南。在这个行程中，我们会带您游览经典黄金圈路线，美丽的南岸自然风光。包括如画的瀑布，列入联合国教科文组织世界遗产名单的间歇泉，黑沙滩，神秘的冰川……以及举世闻名的杰古沙龙冰湖。除此之外您还能体验到冰川徒步和冰洞探秘的探险项目！

阅读我们为您整理的信息指南。希望此信息指南能让您更进一步了解冰岛，为此行程带来更多舒适及趣味。

准备好您的冰岛探险之旅了吗？



Extreme Iceland 是 Arctic Adventures 旗下品牌之一。我们为您提供更专业的服务和更多样的选择。由经验丰富的导游带领玩转冰岛，确保您的安全，让您玩的开心玩的放心。

关于此行程

在这个黄金圈，南岸三日游的行程中，您可以有机会看见冰岛最具有历史意义的景点和自然风光。能在短时间内游览到如此多的冰岛特色风光，这个行程最大化的向您展示了冰岛风景的多样性。辛格维利尔 (Þingvellir) 裂谷，间歇泉，美丽的瀑布，黑沙滩和超现实冰山以及天然水晶冰洞。您更可以走上冰川在欧洲最大冰川朗格冰川(Vatnajökull)上体验轻松的短途冰川徒步。还有，千万不要忘记带上相机哦！



***请注意，为保障您的出行安全，如果天气或者道路状况不佳 Arctic Adventures 保留随时更改行程或更换路线的权利。由于冰岛酒店住房有限，我们可能会对行程或行程中的住宿地点稍作改变。不过我们一定确保酒店标准，导游也会尽力协调保障行程质量。

***注意在冬季最黑暗的月份，日照时间非常短。我们的行程时间表必须非常准时，这样才能确保在白天看到所有景点。请务必按照导游规定的时间在集合地点集合，不要迟到。

行程简介

第一天

您的冰岛探险之旅将从雷克雅未克开始，我们的导游会从上午08:00点准时开始从各个接车站点接车，整个接车时间耗时30分钟。如果到了规定时间还没有看见我们的导游，请耐心等待一下。

随后我们会踏上黄金圈之旅其中包括了冰岛最著名的景点 - 辛格维利尔 (Þingvellir) 国家公园，盖歇尔地热区 (Geysir) 和黄金瀑布 (Gullfoss)。

您将参观辛格维利尔国家公园，被列为联合国教科文组织世界遗产名录，具有很大的历史和地理意义。最早定居冰岛的维京人在930年建立了世界上第一个议会Alþingi。您还可以看到Almannagjá裂谷将北美和欧亚板块分开，Þingvallavatn - 冰岛最大的湖，Öxarárfoss瀑布和Peningagjá。Þingvellir在每个冰岛人心中都有着举足轻重的意义。

接下来我们就来到了位于Haukadalur山谷的盖歇尔 - 久具盛名的间歇泉。英文单词的歇泉 (geyser) 就是借用了冰文Geysir。虽然Great Geysir间歇泉不再喷发，但是他的“兄弟间歇泉”史托克 (Strokkur) 会在每8-10分钟喷发一次，喷发高度可达30米。不要忘了准备好您的相机捕捉这精彩的瞬间哦！

黄金瀑布 (Gullfoss) 就是我们下一个目的

地，瀑布从32米高处飞流直下至巨大裂谷内。黄金瀑布位于Hvítá河的上游，水源来自于四公里以北的冰岛最大冰川-朗格冰川 (Langjökull)。瀑布周围的观景台给游客提供了非常好的角度去欣赏黄金瀑布的壮阔。

随后才到南岸的亮点，塞里雅兰瀑布 - 您可以走到瀑布后方的“水帘洞”以不同的角度欣赏这一美景。因为这里的水雾比较大，我们建议您穿上防水的衣裤。如果您想仔细拍照留念，我们同样建议您为您的手机或相机做好防水措施。回到迷你巴士上，我们就出发至另一个南岸最美瀑布之一斯科加瀑布，这个瀑布的是海岸悬崖的前身，就算现如今任然可以感受到瀑布从悬崖上落下的那种巨大震撼。如果您想走近瀑布，别忘了再次穿上防水的衣裤哦！

晚上的住宿会安排在维克镇 (Vík) 附近的冰岛特色乡间酒店。晚餐结束之后，导游会为大家简短科普一下冰岛极光小知识，查看极光预测网站来决定晚上的极光行程。为了能给导游在第二天行程中预留充分体力更好的为您服务，导游会带您在当晚住宿附近寻找最佳极光观测点，或是为您指出最近的观测点。当晚住宿的地方位于安静的郊区，远离了城市的灯光，让您更容易捕捉到极光……所以让我们祈祷当晚能看见极光舞动在冰岛上空吧！



第二天

在想用完早餐之后我们就向着今天的第一个景点出发 - Reynisfjara黑沙滩这里冰岛最著名的黑沙滩，没有之一。一个绝对可以震撼到您的神奇景观，充满神秘力量的巨大海浪，玄武岩柱，令人难忘的火山岩层与悬崖。见证Reynisfjall山下方的Reynisdrangar玄武岩坐落在不断拍打的黑沙滩上。如果您是摄影爱好者，您一定能捕捉到众不同的酷炫照片。

享用完午餐之后，我们继续向东部前行，途径独特火山岩地貌和火山沙漠，被冰川洪水雕琢的著名火山冰川。

直到我们到达最令人期待的天然水晶冰洞位于由瓦特纳冰原分支冰川内。这个冰洞只有冬季才开放。由于夏季冰川冰河的缩减和冬季冰河重新结冰，所以每年冬天都会有新的冰洞形成。在进入冰洞前我们专业持证的冰川导游会给您作一个简短的安全知识讲解。冰洞内光线会穿透水晶般透明的冰层，仿佛置身于水晶宫殿。我们的导游还会为您耐心讲解这些蓝冰是如何形成的。

准备好更精彩的探险，下一站就是杰古沙龙冰湖（Jökulsárlón Glacier Lagoon） - 著名的冰岛自然奇迹一个充满了冰山不断扩张的冰湖，冰湖的水和冰来自于欧洲最大冰舌瓦特纳冰川。

[点击查看冰湖图集……](#)

如果您觉的这里的景色似曾相识？那就对了，您可能已经在许多电影中看到过这些景色，包括詹姆斯邦德电影《007之雷霆杀机》和《择日而亡》，《星际穿越》《蝙蝠侠：侠影之谜》《白日梦想家》《古墓丽影》还有最最受欢迎的美剧之一《权力的游戏》！

您可以近距离欣赏到庞大美丽的冰山漂浮在冰岛最深的冰川泻湖之上。也可以步行至不远处的钻石沙滩（Diamond Beach） - 散落在岸上晶莹剔透的冰块与黑沙滩形成强烈的对比色，在阳光下反射出如同钻石般闪闪的光芒，钻石沙滩也因此而得名。

在傍晚的时候，我们就来到了位于瓦特纳冰川国家公园附近的住宿，一般来说我们会住在斯卡夫塔山附近（Skaftafell）。第二天的行程大部分都是关于冰川，为方便第二天行程开始，当晚我们选择离冰川较近的乡村酒店或旅舍。

晚餐结束之后，导游会和您一起查看一下极光预测，如果极光出现的几率较大，导游告诉您附近可以步行到达的极光最佳观测点。为了能给导游在第三天的行程中预留充分体力，更好的为您服务，导游可能不会跟您一同前往观测极光。希望幸运女神能降临，让我们希望当晚能看见天空中舞动的极光吧！更多阅读：[《冰川徒步装备指南》](#) [《冰岛冬季探险八大推荐》](#)



第三天

第三天早晨我们会在早餐后离开酒店。今天我们的景点主要集中在欧洲第二大冰川国家公园 - 瓦特纳冰川 (Vatnajökull) 国家公园，瓦特纳冰川充满了多样化的景观，地形以及生态系统。

美好的一天从冰川徒步开始，我们将征服瓦特纳冰原分支 - 斯维纳冰川 (Svínafellsjökull)。平均而言，斯维纳冰川冰层厚达400米，延伸超过约8100平方公里，约占冰岛总面积的8%，是欧洲最大的冰帽。我们的专业持证导游会指导您穿上冰爪，并为您做一个简短的冰川徒步装备使用介绍和安全须知 - 随后就可以开始您的冰川徒步之旅啦！在冰川上您将看见并了解有关冰川各种知识，例如冰川上巨大的冰隙和冰川上不可思议的纯净蓝冰。

在完成了冰川徒步之后，我们就踏上返回雷克雅未克的道路。我们将原路返回，具体到达雷克雅未克的时间为晚上20:00 至23:00点左右。

更多阅读：
《冰川徒步装备指南》
《冰岛冬季探险八大推荐》



接车信息

Arctic Adventures 为您提供接雷克雅未克规定区域的接车服务。很遗憾由于交通限制，我们不能到私人住宅，Airbnb 或是凯夫拉维克机场 (Keflavík Airport) 接您。[点击查看](#) 我们的网页找到更多关于接车的详情以及规定接车点列表。

如果您的住所不在名单上，请选择离您最近或最适合您的接车站点。我们为您提供雷克雅未克各大酒店，旅舍至最近接车点的路线图。无需耗费太多脚力就能轻松走到我们的接车点。请务必在行程出发前至少48小时决定适合您的接车地

点并告知我们的客服人员 (info@adventures.is)。

请注意，我们的导游会经过不同接车点接车，整个接车过程耗时约30分钟，所以到了规定时间如果导游还没有到，请耐心等待一会儿。等候时请留意带有 Arctic Adventures 图案的车辆如下图

登录我们的网站了解更多详情：[雷克雅未克接车指南](#)



- ！ 请注意，在您等待接团的地点和时间很会有许多别的游客参加不同公司的行程，请务必认准我们的车辆。我们的导游会照着乘客名单上的名字接团，请准备好您的行程确认单。

住宿和餐食

在这个行程中，我们为您安排了斯卡夫塔山 (Skafthafell) 附近的 冰岛特色乡间酒店或旅社，由于酒店房间资源有限，我们不能保证具体住宿的酒店。但所有酒店的条件设施都是很齐全，我们提供标准客房配备舒适的床和私人卫浴，毛巾和浴巾，还有免费无线网供您使用。不过牙膏牙刷拖鞋之类的生活用品您可以自带，我们是无法为您提供的。如果您房间内没有吹风机，可以在酒店前借一个吹风机。

早餐 - 涵盖

在此次行程中，早餐是涵盖的。早餐是非常典型的北欧式（西餐式早餐）具体包括，面包，薄脆面包，燕麦片，果汁，茶，咖啡，牛奶，黄油，果酱，切片蔬菜沙拉，水果，白煮蛋，奶酪，火腿片和萨拉米。经常还会提供最受大家喜爱的冰岛特色老酸奶Skyr, 我们强烈建议大家试一试Skyr绝对满足您的味蕾。

午餐和晚餐 - 自选

在旅途中，我们会在几个加油站，路旁小超市或是餐厅稍作停留，您可以购买一些零食，小吃或者正餐。所有食物都为西餐式，例如三明治，冰岛式热狗，冰岛特色热汤，汉堡，巧克力，饮料等。通常我们会在当晚居住的酒店或

是酒店附近的餐馆享用晚餐。友情提示，酒店可能会提供菜单。但是部分乡村酒店的晚餐都是提前定好的，不过也绝对不会让您失望。冰岛新鲜鱼排或是美味冰岛羊肉都是比较受大家喜爱的菜品。如果您对行程中的餐食有任何疑问，都可以询问当日带队的导游，导游一定会为您答疑解惑。

食物过敏与特殊食物要求

在预定行程过程中，我们会询问您是否有任何饮食的特殊要求。例如，素食，纯素食，无麸质 (gluten free)，无乳糖 (lactose free)，糖尿病或者任何食物过敏。如果您在预定过程中有任何遗漏请发送邮件至 info@adventures.is 向我们告知。在行程中也别忘了提醒导游关于您对食物的特殊要求，这样我们的导游就能更好的为您服务。

如果您需要纯素食以及无乳糖和无麸质 (gluten free)，我们也能轻松满足您的需要。如果您需要任何无麸质 (gluten free) 面包或其它替代食物，您也可以自行携带。一旦离开雷克雅未克食物的选择性就很小，所以如果您需要任何特殊食物最好告知导游，在离开雷克雅未克之前的路上就购买好。



行程开始前需要知道的

健康状况和药物

为确保我们的每一位游客的安全和旅途的舒适，如果您有任何值得注意的健康状况问题，请及时告知我们。也可以发英文邮件至：info@adventures.is 通知我们的客服人员。

如果您个人有任何需要注意的疾病，请别忘了自行携带所需药物。例如哮喘吸入剂，止疼片登。

手机&网络

冰岛手机信号覆盖全国绝大多数地区。许多境外手机卡信号在冰岛较差，所以如果可能请尽量使用冰岛本地手机SIM卡。确保在整个行程中您的手机都有充足的信号。冰岛拥有全世界最高的网络覆盖率，4G信号近乎完美。不过在旅途中的极少数位置也可能遇到信号微弱的状况。

货币和ATM取款机

冰岛货币为克朗或ISK。在冰岛旅行时最好随身携带一些克朗硬币，因为有些郊外的公共厕所需要收取100或200ISK的费用。冰岛几乎所有

地方都接受刷卡无论金额大小 Credit, Debit 和 Caxton 这些类型的卡都可以使用。极少数雷克雅未克市区游客礼品店接受欧元或美元，如果您想使用现金，我们强烈建议您使用冰岛克朗。

行李寄存

在这个行程里，我们允许您携带一个背包加一个20公斤左右的行李箱。如果您有更多行李，我们建议您在行程开始前提前预定行李寄存服务，我们会收取很少的行李寄存费。雷克雅未克行李服务可以在租赁服务和升级下面这个链接里找到。

租赁服务和升级

我们为您提供额外装备的租赁服务例如登山鞋，行李寄存，防水外套和长裤。如果您想一个人住一间客房，我们还为您提供客房升级服务。如果您已经预定了我们的行程但是想添加一些额外服务，[请点击这里选择租赁或升级服务……](#)



冰岛气候与日照

与其他类似纬度的国家相比，冰岛实际气温并不是很低。但是北大西洋暖流与北极冷气流相遇造成冰岛气温在短时间内变化很大，天气预报也很难做出最准确的预测。如果您已经为冰岛之行做了一些攻略，想必您一定知道冰岛同样因为不可预测，多变的天气而出名。

冰岛当地有种说法：“如果你不喜欢冰岛的天气，那就等五分钟！”这个说法不代表五分钟以后天气一定就会变好，不过如果多变的天气也绝对是您来冰岛可以体验到的冒险之一。也意味着就算您去了同一个景点两次，看见的风景可能是截然不同的。尤其是冰岛的冬季和夏季。

日照是在冰岛旅游另一个需要注意的关键因素。夏天冰岛几乎是24小时7天的白天，因为太阳并不会完全从地平线落下。所以就算是半夜也

不会完全漆黑。冬天最黑暗的时候每天只有几个小时的阳光。因为太阳在冬天不会上升到海平面太高的位置，在特定的时段会与您的眼睛平行，非常刺眼的阳光会直射到您的眼睛。所以防紫外线的墨镜在冬天比夏天用处更大。

冬季珍贵的阳光是非常美的。就拿10月来说，10月初的日照时间为11小时，而月末则为8小时。我们有经验的导游会充分利用日照时间稍作调整行程。希望您能尽可能的理解。

一年中日照时间最短的是12月21日前后，日照时间为4-5小时左右。这也让您有机会体验到接近北极地区冬季的神奇。



季节

冰岛常年气温相对较低，冬天多风和夏天凉爽。虽然季节变化明显，但是整体温差只是介于10-20摄氏度之间。在冰岛要时刻查看气象预报(en.vedur.is)，但是也不能完全依赖天气预报。这个行程为冬季行程，但是我们贴心的为您介绍冰岛四季的天气情况让您对冰岛天气有个总体的了解。

冰岛南部和东部的气候就有明显的不同，例如位于南部的杰古沙龙冰湖与雷克雅未克，气温就存在着明显差异。继续从南向北，阿库雷里-位于北部的冰岛第二大城市，在冬季温暖的日子相对较多，不过在冬季却又更为多雪寒冷。



春天

四月和五月是冰岛气候渐暖的时节。在冰岛有一句欢迎候鸟迁徙回岛的话：“Lóan er komin”。农场主会把羊和马重新放回到大自然中。这个时候雷克雅未克和海岸线的雪已经消融，但是仍有一些少量积雪在山和高地上。

在这几个月里，除了天晴之外还会有一些降雨或者雨夹雪。平均气温为0-10摄氏度，高地或者海岸线会比平均气温低10摄氏度。这个季节里，南岸比较湿润多雨，北部则相对干燥。如果您在这个季节来冰岛，可以欣赏到春季冰岛一些色彩缤纷的野生花草，给人一种生机勃勃的景象。

如果您幸运的话，在四月初还能见到一些北极光，但随着日照时间越来越长，北极光也会越来越难看见。在五月份，您会很明显的注意到日照时间边长，直到迎来著名的冰岛午夜太阳。



夏天

夏季开始于五月底，结束于9月初。许多人认为五月是冰岛最佳季节，原因是显而易见的-日照时间长，气温回升。夏季冰岛南岸的气温约为10-13摄氏度，如果是阳光晴好的天气气温也可能上升至20-25摄氏度左右。最低也可低至7摄氏度。夏季也是冰岛旅游的旺季。请注意，夏季紫外线指数

很高，请及时涂抹防晒霜以及携带墨镜，特别是冰川徒步的时候。

冰岛神奇的白昼是因为冰岛接近北极圈，由于纬度位置特别高的关系太阳在午夜也不会落。在6月21日左右是冰岛日照时间最长的几天，日照时间接近24小时，太阳只会在凌晨1点稍微落下地平线一会儿！

秋天

秋季9月至10月底或11月初，平均气温为0-10摄氏度和春季气温十分类似。虽然还存有一点夏季的温泉，但是9月份每天都在持续变冷或者降温。“灰色”“大风”“多雨”常常被用来形容冬季的冰岛，但其实当凋零的金色树叶随着清凉的秋风散落在大地上，那种别样的美丽也是不可言喻的。加上秋天山顶或者高地上覆盖着少量皑皑白雪，那种颜色的组合宛如一幅美丽的油画！在八月末至九月初，第一次霜冻来临之前，冰岛当地居民会去野外采各种莓子，把夏天放到野外的羊赶回羊圈。接下来就是我们最期待的季节-极光季！



冬天

冬季从11月开始至3月结束。在首都雷克雅未克地区和南岸气温约为0摄氏度至零下5摄氏度，最高可达7摄氏度。一般来说气温不会低于零下5摄氏度。冰岛其实比纽约，奥斯陆，赫尔辛基和俄罗斯要相对温暖很多。只是冰岛的风非常强，就算实际温度没有那么低，只要有强风体感温度就会相对较冷。最冷的温度应该是在冰岛高地，通常会比首都地区要低10摄氏度左右。

这几个是冰岛日照时间最短的，在12月21日前后，冰岛南部的日照时间只有4小时。如果您想找个温暖的地方好好放松，我们强烈推荐您去冰岛常见的天然温泉或者泳池内的热温泉池。

如同许多西方国家一样，12月是圣诞节之月，也是冰岛人最喜欢的节假日之一。比起宗教原因，冰岛人爱圣诞节更多是因为大家喜欢在圣诞节期间装扮自己的房子。无论是房子内部还是外部

都会挂上闪闪的彩灯以及一些可爱的圣诞装饰。给冰岛黑暗的12月带来许多光明。不要忘了，12月还是观看极光与游览冰洞的最佳月份哦！

在白雪皑皑一望无际的景色中行驶绝对会给您的旅行增添无限趣味！不过千万不要被冬季的阳光骗到哦！冰岛当地人叫这种冬季的艳阳天“窗户天气”-当您在温暖室内看见窗外的艳阳高照，迫不及待的想出去享受下大自然的风光，可当你打开门的那一刹那迎接你的却是刺骨的寒风。不用说冬季一定要穿上防风防水的保暖衣物哦！



关于北极光

极光也叫欧若拉，是用肉眼能观察到的最大的宇宙现象之一。产生的原理简单来说就是太阳粒子到达地球大气层与大气层中的原子碰撞造成的发光现象。极光的常见颜色为荧光绿色，偶尔也有红色，紫色，黄色或者蓝色。在冰岛能看见红色极光的几率比别的地方高很多。

冬季旅游的最大亮点之一就是北极光。北极光最佳的观测时间为黑夜较长的九月至次年三月。观测极光应当选择较为黑暗的郊区，远离市区光污染。黑暗，较高级数的极光预测，没有乌云，这是极光所需的三大条件，当然，您也需要那么一点点的运气！这个行程里面，您将会远离喧闹市区，在黑暗的郊区寻找极光的踪迹

更多阅读: [《极光拍摄快速上手》](#)

冰洞

冰洞是一个极度依赖天气的不断变化的自然景观。冰洞形成的其中一个非常重要的条件就是冰洞必须有一部分全年气温低于0摄氏度。这些冰洞在一年中温暖的月份融化，所以在夏季冰洞是无法进入的。每当冬季夏季流入的水会结成新的冰层，所以每年都会有不同的冰洞形成，这也是冰洞一大亮点之一。

我们的冰川专家在每年秋天的时候就会在冰川中寻找可供冬季参观的冰洞。只要我们专业导游认为冰洞是安全的，我们就能进入冰洞参观。不过您的安全一定是排在首位的，一旦导游认为天气状况不适合，我们保留改变行程的权利。



冰川小知识

冰川的形成需要在相同位置保持每年一定的降雪量，新的降雪会压缩旧的积雪层，减少冰雪内空气使密度慢慢增加。大约两年之后，旧的积雪变成一种介于冰雪之间的状态，称之为粒雪。粒雪需要压缩大约100年，才能变成有足够密度的冰。

人们往往觉得冰川由于自身移动会发生断裂有些不可思议。冰川实际上一直在不断变化，总有一些新的冰脊，冰隙在这些变化和发展中慢慢形成。冰川看上去平静，但是却也隐藏着巨大的力量，足以改变冰川底下山谷和岩基的形状。

冰川每年都会受到冻结或融化周期的影响，冰岛的冰川河在夏季的流水量要比冬季多得多。拿瓦特纳冰川（Vatnajökull）来说，冬季的结冰量要比夏季的融冰量大很多。然而，这也不足以弥补全球变暖导致冰川消融加快的事实。所以在冰川徒步的时候，了解一下这些神奇冰川的基本知识，也代表了我们对大自然的尊重。如果照现在的情况持续下去不加以保护，我们的子孙后代很可能会无法看见这些冰川奇景。

瓦特纳冰川是欧洲体积最大的冰川，许多分支冰川或者冰舌从瓦特纳冰原延伸出来，其中就包括了您即将去往冰川徒步的Falljökull冰川和斯维纳冰川(Svínafellsjökull)。我们为您选择了最佳的冰川徒步地点，绝对让您不枉此行!

[点击阅读《冰川徒步装备指南》](#)



冰川徒步

冰川徒步是来冰岛必去的探险项目之一，绝对会给您留下永生难忘的回忆，想象一下在宛如仙境的冰川上徒步，仿佛穿越回冰河世纪。不走寻常路，冰川徒步绝对是最兴奋的冒险！

那么，什么是冰川徒步呢？首先也是最重要的，您需要知道冰川徒步难度系数为简单，徒步的速度也是非常缓慢的，只要您能胜任约一小时的徒步，您就可以参加冰川徒步。我们会为在您登山鞋底部安装上冰爪。冰爪相当于升级版的钉鞋，牢固尖锐可以起到很好的防滑作用，让您在冰川上步行时每一步踩得更稳健和扎实。冰川徒步的时候最好穿着不同层次衣物，方便穿脱，贴身穿最好为速干排汗容易的材质，因为冰川徒步可能会出汗，而棉质的衣物并不利于排汗。外套和长裤最好为防雨和防风的。除此之外，您还需要五指手套和轻薄的帽子（帽子太厚不利于佩戴冰川徒步安全头盔），以及一小瓶饮用水和补充能量的小零食，以便能有充足的体力来完成徒步项目。

关于冰川摄影

由于天气的寒冷会加速任何电子产品的耗电速度，所以冬季在冰岛旅行尽量给自己的相机或手机充满足够的电量，最好随时携带备用电池或充电宝。如果想使您的冰川照片色彩更加鲜亮活跃，建议使用偏光滤镜来减少眩光和光线的反射。如果您把相机闪光灯调为自动，那么白色的冰雪很容易给相机造成一种明亮光线的假象，而不会自动闪光。如果您使用的是带有曝光补偿功能的相机，建议调整曝光度至三分之二。



衣服

在冰岛人们常常会说“哪有坏天气？只不过穿错衣服而已”。我们强烈建议大家穿对衣服准备充分，未雨绸缪对于冰岛这种多变的天气状况十分重要。根据我们以往的经验来冰岛全年都适合“三层式”穿着。

第一层：贴身穿，保暖易干的舒适贴身衣物。

第二层：毛衣（抓绒或羊毛衣）或 Primaloft 料。这层主要为了能锁住第一层的热量让您可以长时间的待在户外。

第三层：必须是防风防雨的外套。这样的外套适用于冰岛几乎所有的季节。



我们建议您选择一些轻便的而不是厚重笨拙的衣物。衣服裤子最好也能灵活搭配，更好的应变在冰岛遇到的各种天气状况。您预定的行程为冬季行程，所以您需要一件保暖的羽绒衣。如果您没有合适的厚羽绒衣，那请记得多携带几件保暖的毛衣，或者primaloft料以备不时之需。我们比较推荐抓绒，当然了，如果是冰岛特色lopapeysa毛衣就更完美啦！

请注意：羽绒服和多层的衣物会为您保暖。但我们建议您最好还是在最外层穿一件外套，防止冰岛的强风和雨水。

穿对鞋子对于冰岛旅行尤为重要，请确保您携带舒适保暖的登山鞋。例如护踝的防水登山靴（可向我们租一双），加一双厚的保暖袜子。

推荐阅读：

[《冰岛旅游全年穿衣指南》](#)

[《来冰岛绝对不能忘带的12件物品》](#)

建议携带

我们为您准备了一些建议携带物品清单，您可以根据不同季节有选择性的参考一下。

此行程建议携带：

- 保暖的贴身衣裤
- 羊毛或抓绒保暖第二层衣物
- 备用保暖户外衣物
- 防水防风外套以及长裤
- 保暖帽子
- 羽绒服提供更好保暖效果
- 手套
- 围巾
- 登山鞋/靴
- 保暖袜子 (羊毛或运动材料)

- 牙刷，牙膏以及个人卫生用品
- 常用药（止疼片，哮喘吸入剂如果您有哮喘），创可贴，喉片，唇膏，水泡贴等
- 拖鞋（酒店不会提供）
- 睡衣（酒店不会提供）
- 墨镜和防晒霜 (冬季冰川徒步也需要涂抹防晒霜)

另外还有一些由许多游客总结出的冰岛旅游建议携带小物品比如双肩包和可重复使用的喝水瓶。衣物的携带可根据季节来决定，冰岛所有的酒店或旅舍都有很好的中央供暖，温度常年保持人体最舒适状态。所以您也可以带几年室内穿的轻薄衣服。在冰岛有许多常年热水游泳池和天然地热温泉，所以千万不要忘记带上游泳衣和干毛巾享受冰岛异域风情的温泉浴。

如有疑问

我们建议您为此次行程做好充分准备。如果您有任何疑问欢迎联系我们 info@adventures.is 我们期待在冰岛见到您！

关于冰岛

冰岛是北大西洋中间的一个岛国，北纬64度西经20度，冰岛北部的Grímsey岛已经到达北极圈！这个神奇的小岛形成与1800万年以前的一次海底火山喷发，这个小岛上还有许多火山和美丽的冰川。火山与冰的双重力量创造了许多在别的地方罕见的地貌，高山和峡湾。冰岛流传着许多美丽的传说，例如石头里居住的许多不被人发现的小精灵的故事。著名法国作家 Jules Verne 选择冰岛斯奈山半岛作为《地心游记》的背景地点也不是毫无道理的！

冰岛是全欧洲人口密度最小一个国家，据最后一次人口统计在103,000 平方千米的土地上只有343,960 居民。首都雷克雅未克位于冰岛南部，是冰岛最大城市。整个首都地区有219 900人口，雷克雅未市人口为124,800人。拥有第二大人口居住量的是阿克雷里，约有18,620居民。冰岛少数人口分布在偏远的村庄。

冰岛是一块神奇极致的土地：冰与火之岛，公元前870年维京人来这里定居，世界上最古老的民主议会，成立于公元930年，最接近古斯堪的那维亚语的语言，最吸引人的古老神话。冰岛人非常重视他们的文化，历史和语言。祖先赋予了冰岛人民冒险精神，所以冰岛人对新鲜事物也非常好奇。更多阅读：《[冰岛旅游实用信息](#)》

关于冰岛语

冰岛语与中文都是世界上最难的10大语言之一。冰岛语是最接近古斯堪的那维亚语的语言，这也是因为冰岛在很久以前是一个相对孤立的岛国，当时交通不便利距离欧洲大陆的距离又相对较远。冰岛语之所以如此独一无二更要感谢现代冰岛人的捍卫他们语言做出的努力。冰岛人对于外来词汇非常的小心。例如 tölvá, 来源于两个词汇“预测”和“计算”。冰岛人非常擅长语言，大多数人说着一口流利的英文，许多冰岛人除了英文之外还掌握许多其它语言。不过如果能听懂一些基本的冰岛语，又何乐而不为呢？我们来看看冰岛语到底是怎样的：

Já/yes, (是) 这个 ‘j’ 可以发 ‘y’ 的音， ‘á’ 则发音为 ‘ow’ , 所以这个单词就是 ‘yauw’

Nei/no (不是) 发音为 ‘nay’

Góðan daginn/Good day (早上好) 可以发音为 ‘go-than daginn’ 这里的 ‘g’ 发轻音

Gott kvöld/Good evening, (晚上好) 这个 ‘ö’ 发音为 ‘ur’

Góða nótt/Good night. (晚安) 发音为 Gothah note, 这个 ‘ó’ 和英文里面的 ‘gold’ 的 “o” 发音相同

Takk, takk takk or takk fyrir/Thank you, (谢谢) 这个 ‘y’ 发音为 ‘i’ 如同英文里 ‘link’

Bless/bye, (再见) 和英文里面 bless 发音相同

冰岛旅行需要知道的！

电源插座型号：冰岛电源插头为欧式（两圆），电压为230V和50Hz。如果您来自中国，英国，美国或其他国家使用不同的插头，电压或赫兹，则需要使用转换插头。

现金和信用卡：在冰岛可使用的淋浴或厕所需要使用少量现金（冰岛克朗ISK），ATM取款机在雷克雅未克或者其他较大镇上都可以找到，Arion Bank 的取款机还有中文的服务。不过冰岛要使用现金的机会非常少。

游泳衣：一定要带一件哦！冰岛的有许多的天然温泉和热水泳池，如果您忘带泳衣，绝对会后悔的。

饮用水：冰岛的水绝对是世界上最纯净的水之一。如果您要喝冷水打开水龙头就可以直接饮用，不过水龙头里的热水会有浓重的硫磺臭（虽然无毒无害但是味道非常不好）所以如果您想喝热水，建议把冷水放在水壶里烧开再喝。

热水：冰岛地热能源的使用率非常高，几乎所有冰岛人家里的热水自来水都来自于地热。虽然会有浓重的硫磺味，但绝对是天然无污染的。

游泳池：冰岛人非常喜爱露天游泳池和热温泉池。不过在进入冰岛游泳池换上泳衣之前记得用香皂或者沐浴露洗个澡。

紧急求助电话：只需要拨打112告知您的情况，112电话是可以说英文的。

饮酒：可以饮酒的法定年龄为20岁。（如果您看上去很年轻，买酒的时候一定要出示带有年龄的相关证件，比如护照）在冰岛您只能在Vínbúðin（全国连锁）买到酒，营业时间也较短。如果您在超市或者便利店看见啤酒或其它类似于酒的饮料，千万不要被骗啦，因为那些啤酒和饮料里的酒精含量微乎其微。

吸烟：您不可以在酒店，酒吧，餐馆或公共建筑物内吸烟。不过许多地方有专门的吸烟区域。如果您要买烟，请出示带有年龄的有效证件证明您18岁以上。

行为习惯：如果您在冰岛造访人家，请记得脱鞋。许多酒店和旅馆也需要游客脱鞋才能进入房间。在公司擤鼻涕，特别是在饭桌上，在冰岛是不礼貌的。

物价：游泳池的门票约为900冰岛克朗，一个热狗或者冰岛Skyr(老酸奶) 约为350冰岛克朗。在冰岛餐馆里的食物比较昂贵一般来说一个简单的午饭也要2000/3000冰岛克朗。晚餐就更贵了大约为2500/6500冰岛克朗。酒吧里的一杯啤酒大概为1000/1400冰岛克朗，葡萄酒1000/1500冰岛克朗。





“黃金圈和南部海岸三日遊”

我們去了黃金圈和南部海岸，在這共處的三天里充滿了歡笑和感動，每個地方都留下了非常美好的回憶。感謝我們的靈魂人物Francois的耐心和幽默，在這趟旅程里我最難忘的是他帶我們去到的那些充滿意外驚喜的神秘地方。

TripAdvisor, 2017年2月， Ruifan留言

[点击查看更多TripAdvisor评价](#)

让我们一起探险吧！