



## 冰岛6日环岛游

在这个6日环岛游的行程中，我们将带领大家一起体验分享这个“冰与火”之岛的独特秀美风景！为了能够更好的让您了解此行程的详细安排，以及注意事项，我们特意为您准备了这份实用信息指南，请在行程开始前花一点时间仔细阅读。希望这份实用信息指南能够增加您对冰岛的了解，为您的旅途增加更多的舒适和趣味。

让我们一起来探索这个远离喧嚣的纯美冰岛吧！





### 关于此行程

这个环岛游为您合理安排了6日冰岛游行程，在最合理的时间内，游览冰岛最美的风景。让您尽可能更多的体验冰岛最本土的美景，了解最地道的冰岛文化。

行程中所有的景点和探险项目都是我们专业冰岛行程策划团队为您用心选择的最热门且最值得游览的。您将与我们一起游览著名黄金圈路线，黑沙滩，杰古沙龙冰湖和一些著名的冰岛瀑布。此次行程还将带您参观冰岛特色的迷人小渔村，形态各异的火山岩，体验冰川上的壮丽美景。

我们会根据不同的季节安排出最合适的旅程，例如冬季的北极光寻猎，夏季的冰岛传统圈羊活动，以及文明世界的冰岛盛夏时节才能看见午夜日不落。还有更多好玩刺激的冰岛特色探险项目等着您，观鲸，冰川徒步 让您有机会征服欧洲最大冰川并欣赏冰川上的独特美景。所有这些探险项目的难度都为简单，适合每一个人参与。

如果您想在旅途中彻底 放松，我们同样为您安排了米湖 (Mývatn) 温泉项目，为您洗去旅途的劳累，只需要在预定行程时加选米湖温泉项目。如果您已经预定了这个行程，请在行程出发前至少3天通过这个链接在您已经预定的行程中加选米湖温泉，[点击获取加选项目链接](#)。

这些探险项目会在冰岛多变的天气状况下进行，您需要按照我们的穿衣要求才能更放心舒适地完成这些探险项目。为帮助您为冰岛多变的天气做好顺便，我们为您提供了一些实用的穿衣信息，[点击获取 衣物建议携带清单](#) 天气状况，以及行程中的您所关心的一些细节问题，例如吃饭，住宿等。如果您对行程有什么特殊疑问，[点击获取加选项目链接](#)。





## 行程介绍

### 第1天：



起点：雷克雅未克附近您所选择的接车点

行车路程：约290公里（180英里）

主要景点：黄金圈路线 - 斯科加瀑布 - 塞里雅兰瀑布 - 维克镇

住宿：维克镇附近

第一天的接团时间为早上08:00，我们的导游会依次从雷克雅未各个接车站点或者酒店门口接上参加行程的游客。第一天的行程主要是观光。第一站就是黄金圈路线，其中包括了具有历史意义的辛格维利尔国家公园也是世界上第一个民主议会的发源地。除此之外这里还有着极为重要的地理意义，欧亚北美板块的交界处就在这里，并且以缓慢的速度持续分离，创造了一个崎岖的小山谷。您还将看见磅礴的黄金瀑布，感受朗格冰川融水扑面而来的清凉，见证史托克间歇泉的喷发。

接下来的目的地就是冰岛南岸，不同但又可以互相媲美的塞里雅兰瀑布与斯科加瀑布。塞里雅兰瀑布又被称作“水帘洞”瀑布，而斯科加瀑布又有着飞流直下三千尺的气势。如果当日天气晴好，您可以在沿路看见周围的雪山和冰川等冰岛特色的壮丽美景。



## 行程介绍

### 第2天：



起点：维克镇

行车路程：约280公里（约174英里）

主要景点：Reynisfjara黑沙滩 - 斯卡夫塔山 - 杰古沙龙冰湖 - 霍芬镇

住宿：霍芬镇附近

今天我们会真正领略到冰岛多样化的自然地貌。首先就是Reynisfjara黑沙滩，其中包括了天然玄武岩柱以及黑沙滩的凶猛海浪。最值得称奇的就是黑沙滩周围形态各异的火山岩，有些火山岩与冰岛古老传说中的巨魔极为相似，让人不禁浮想联翩。

在路上导游还会带您穿越冰岛特有的苔藓地貌，Eldhraun这个单词在冰岛语中可以直译为“火岩”。苔藓的生长依赖于冷却后岩浆的火山岩地表，其中火山岩空洞的小孔可以更好的让苔藓附着在表面所以这里的苔藓格外生长的额外茂密和厚实。接下来就要踏进冰上世界了！此次行程亮点之一的冰川徒步就在欧洲第一大冰川瓦特纳冰川上进行。在冰川上你可以亲眼见证周围风景的独特，导游也会告诉您许多关于冰川的知识点。静静地站在冰川上，感受一下这个不断变化的奇特自然现象。

继续我们的南岸之旅，您将会来到杰古沙龙冰湖。这里的景色绝对是您闻所未闻见所未见，也是来冰岛必去景点（没有之一）。在阳光下泛着闪闪光芒的巨大晶莹剔透的冰山，都是从Breiðamerkurjökull冰舌上缓缓滑落下来再落入冰湖里。这些形态各异的天然冰山冰，经过冰湖缓缓流入北大西洋，其中的一些冰川被海浪拍到黑色的火山灰沙滩上，黑沙与晶莹剔透的冰块形成鲜明的对比色并折射出钻石般的光芒，钻石沙滩因此而得名。此情此景绝对会令你永生难忘。

当晚的住宿会安排在霍芬镇（Höfn）附近。





## 行程介绍

### 第3天：



起点：霍芬镇区域

行车路程：约236公里（147英里）

主要景点：东部峡湾 - Djúpvogur小渔村 - Hengifoss瀑布 - 东部小镇 埃伊尔斯塔济

住宿：埃伊尔斯塔济镇附近

从霍芬镇往东我们会去往迷人的Djúpvogur冰岛小渔村。参观Sigurð Guðmundsson雕刻的著名“The Eggs of Merry Bay”塑像。这幅花岗岩艺术品代表了在Djúpvogur地区筑巢的34种鸟类的蛋。您可以花一些时间在周围驻足参观周围传统冰岛的风光。随后我们沿着美丽的Berufjörður Fjord峡湾，伴随着美景到达东部的中心小镇埃伊尔斯塔济（Egilsstaðir）。

我们会带您到东部最著名的瀑布Hengifoss附近活动筋骨，来一个短途徒步。Hengifoss是冰岛第二高瀑布，瀑布附近的美景也是美不胜收，如果您是摄影爱好者，就请准备好您的相机捕捉下这仙境般的东部美景吧！此次徒步约为3小时轻松徒步，导游会为您详细介绍冰岛东部的风土人情以及各种地理小知识。

冰岛东部的野生驯鹿也是冰岛的一大特色，希望我们在行车的过程中能遇上一些驯鹿群，给您的冰岛之行留下更多美丽的照片和美好的回忆。

当晚的住宿会安排在Egilsstaðir 附近。



## 行程介绍

### 第4天：



起点：埃伊尔斯塔济附近

行车路程：约346公里（215英里）

主要景点：黛提瀑布 - 米湖 - Dimmuborgir熔岩原 - 众神瀑布 - 阿克雷里

住宿：阿克雷里附近

第四天一早就向着非常有震撼力的黛提瀑布（Dettifoss）出发，在黛提瀑布停留观赏感受超强水流流过脚下震动大地的磅礴气势。下一站冒险我们来到了著名地热区Námaskarð，在很远处您就可以闻到一股浓重的硫磺味，因为这里独特的地质环境，几乎寸草不生冒着热气的地面绝对会让您有穿越到月球表面的感觉！

接下来就是泡温泉彻底放松的时间啦！我们会在东北部著名的米湖（Mývatn）天然温泉里享受露天美景的天然地热温泉。让充满矿物质的天然温泉水滋养一下您的肌肤，洗去一天的疲劳。在去往众神瀑布（Goðafoss）之前，导游还会带大家来到Dimmuborgir火山岩地貌，参观这些毫无人工雕琢的火山岩石林。

这个优雅的月牙形瀑布在冰岛可是久具胜名了呢，冰岛语中Goðafoss可以拆分为两部分，Goða（Goði）为上帝，foss为瀑布，所以中文取名为“众神瀑布”。

在下午早些时候，我们抵达北部最大城市阿克雷里（Akureyri），这里可是除雷克雅未克之外冰岛的第三大城市哦！阿克雷里周围有着许多迷人的峡湾景观，市中心也有一些非常值得一去的冰岛特色餐厅。





## 行程介绍

### 第5天：



起点：阿克雷里附近

行车路程：360公里（224英里）

主要景点：观鲸 - Siglufjörður镇 - 冰岛西北部

住宿：西北部附近

这天的行程会在达尔维克（Dalvík）观鲸项目中拉开帷幕。达尔维克是冰岛最佳的观鲸地点之一，除了鲸鱼之外您还会看见各种不同的海豚呢！此项目中还包括了体验冰岛维京海钓，如果运气好的话能钓到一些新鲜海鱼，导游也会花一点时间把鱼简单的做熟分给大家品尝。结束海上项目以后我们会花一点时间参观达尔维克，这里是冰岛最适合滑雪的地方。

离开达尔维克之后，沿着半岛继续我们的旅程，就是Siglufjörður村。几乎很少有地方像这个小镇这样完好的保存了历史遗留下来的古色古香的木屋，以及彩绘的瓦楞铁。20世纪早期Siglufjörður正式成为鲑鱼之都，许多人从冰岛其他地方来到这里工作。这里有许多博物馆都详细的介绍了这里的一些历史文化。

在去往当晚住宿的路上，我们会驾车经过Skagafjörður，一个被几个小岛屿环抱的美丽峡湾，特别是Drangey—一座陡峭悬崖的岛屿，由70万年以前的火山爆发所形成。在Drangey每到春季时候会有许多海鸟在此产蛋，当地居民会在法定时间之内结伴去捡一些海鸟的蛋。

当晚的住宿会安排在冰岛西北部。





## 行程信息指南

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 & Extreme Iceland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。

### 行程介绍

第6天：



起点：西北部区域

行车路程：200公里（124英里）

主要景点：博尔加峡湾 - 雷克霍特 - 赫伦瀑布 - 鲸鱼峡湾

送回：你所选择的雷克雅未克接车站点

新的一天开始，我们进行一段短途轻松的徒步至Grábrók-火山口湖，您可以在这里欣赏到各种苔藓植被与熔岩区的壮丽景色。然后，我们来到欧洲最大流量的温泉-Deildartunguhver温泉，前往雷克霍特（Reykholt），这个地名直译为“冒烟的山”（Smoky Hill）。这里也是著名冰岛历史学家，法律学家和作家Snorri Sturluson的家乡，沿途中您还会看见Snorralaug温泉池当年Snorri Sturluson也曾经常在这里泡温泉。

继续我们的环岛之旅，下一站就是位于白河（Hvítá）之上的“儿童瀑布”（Barnafoss）。这个名字的由来还有一个小故事呢，您的导游会为您仔细讲解这个名字的由来。在儿童瀑布附近就是赫伦瀑布（Hraunfossar）-这个瀑布又成百上千股小水流汇聚而成，从火山岩上倾泻而下别有一番小家碧玉般的气息。

在最后一天返回雷克雅未克的路上，我们会经过著名的鲸鱼峡湾（Hvalfjörður）伴随着冰岛海岸线与农场美景。最后回到雷克雅未克市周边的Esja山，也是雷克雅未克地标性景点之一。

我们会在当日下午5至6点之间到达雷克雅未克。

[点击了解更多信息：6日环岛游 - 组合团《冰岛Bucket List：环形公路篇》](#)





## 接车信息

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，我们不能道市区主要街道一些特定的到私人住宅，Airbnb 或是凯夫拉维克机场 (Keflavík Airport) 接您。不过市区的街车站点都在步行可到达的距离内。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](mailto: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：[雷克雅未克市区旅行团上车指南](#)



# 行程信息指南

## 住宿和餐食

在这个6日环岛游中，我们会住在沿路几个不同的冰岛乡村特色的酒店或者旅舍。专业的团队为您精心准备了风景优美，环境整洁并且最适合本次旅游路线的酒店，为您节省了路上的不必要的时间浪费。

冰岛市区之外的酒店房源非常紧张。我会根据适当条件安排您住在相同标准的酒店里，不过我们保证这些酒店都是非常干净舒适并且拥有冰岛特色风景的。比如比如我们在维克镇（Vík），霍芬（Höfn），埃伊尔斯塔济（Egilsstaðir），阿克雷里（Akureyri）和毕夫柔丝特（Bifröst）的酒店都被美丽的冰岛自然风光所环抱。

我们所有酒店的条件设施都是很齐全的，酒店内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，记得在酒店前台借用一个。

## 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英文邮件至 [info@adventures.is](mailto: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或者在阿克雷里和埃伊尔斯塔济购买好。

相关阅读：

[《冰岛超市购物指南》](#)





## 行程涵盖项目

在这个行程中，涵盖了许多好玩的冰岛特色户外项目，其中的一些项目可能是你第一次尝试。不用担心我们在以下信息中为您详细介绍了各个项目的注意事项，为您更好的准备此次旅程。

### 徒步

跟着我们的导游去徒步吧！在这个6日游中您可以在优美的自然风光中来一段轻松的徒步，发掘冰岛的瀑布，迷人的小镇以及具有历史意义的风光。所有徒步的难度都为简单轻松，无需有任何担心，导游会给大家充足的时间享受徒步的乐趣。

行程中最长时间的徒步就是约3小时的东部Hengifoss瀑布，也是冰岛第二高瀑布。这里隐藏着一个神秘的峡谷，可以清楚的看见峡谷中的火山岩，还有由巨大六角形玄武岩柱组成的Litlanesfoss瀑布。

徒步至Grábrók火山口，从火山顶部可以看到熔岩和附近的全景。虽然这只是一个简单轻松的徒步，但是我们也强烈建议你尽量穿着合适户外活动的登山鞋和服装。

其他的徒步都为短时间轻松徒步，带您穿越崎岖的火山岩地带。在Námaskarð地热区，近距离接触沸腾的泥浆和地下温泉水，更有色彩缤纷的多色泥地，并享受步行在柔软泥地上的奇妙感觉。

我们强烈建议您在游览塞里雅兰瀑布（Seljalandsfoss），或者斯科加瀑布（Skógafoss）的时候穿上防水外套或者雨衣。防止被水雾溅湿。

结实的登山鞋也是在崎岖小径行走时必不可少的。尤其是在冬季的时候，路面会结冰或者积水，所以鞋子的防水和日常用的冰爪也非常重要的，如果您有日常用的冰爪建议在冬季的时候携带一副。





### 米湖天然温泉 (Mývatn)

被火山岩地貌环抱的米湖天然温泉，绝对称得上是北部的蓝湖。这里的温泉水含有丰富的矿物质，在地底时的温度为130摄氏度，然后涌出地面冷却至36-40摄氏度，是最舒适的人体适合温度。多种矿物质也可以使您的肌肤更加光滑。这里的水必需确保细菌不滋生，所以不会添加任何氯或者其它化学物质。其中的蒸汽更是对有哮喘或者胸部疾病的人具有一定的缓释作用。这里的更衣室，公共区域持牌咖啡厅/餐厅和户外休息区域都是设备非常齐全以及干净和舒适的。每个窗口看出去的风景更是迷人，宁静极具冰岛特色。



### 冰川徒步

我们的冰川专家为您选择了简单但是又非常值得去的冰川徒步项目，冰川位于欧洲最大冰川瓦特纳冰川的分支冰舌上。如果您还没有试过冰川项目，那么这个冰川徒步绝对会为您留下终身难忘的美好回忆。您专业持证的冰川导游会指导您穿上冰川专用冰爪并教您如何使用冰川徒步所需装备。您会看见形态各异的各种冰川，纵横交错的巨大冰隙或者冰瀑布。冰川是一个不断变化的自然现象，它的震撼远远超过您的想象。

您必需穿着结实舒适的登山鞋，厚底护踝，这样我们提供的冰川专用冰爪才能更牢固的安装在您的鞋底。无论天气如何，请务必携带墨镜涂抹防晒霜，并穿多层次容易穿脱的衣服。冰川上的气温较低，但是变化也很快如果穿多层次容易脱穿的衣服无论冷热都可以自由添加衣服，使冰川徒步更加舒适。千万别忘了带一点补充能量的小零食和一些饮用水哦！

相关阅读：

[《冰川徒步装备指南》](#)



### 观鲸

有趣的观鲸行程将从达尔维克（Dalvík）开始，这是一个位于埃亚峡湾（Eyjafjörður）的非常具有冰岛特色的传统小渔村。这个约3小时的行程会带您横穿埃亚峡湾选择最佳的观鲸路线，寻找鲸鱼，海豚，以及其它野生海洋生物例如海豹。观鲸路线可能会向着阿克雷里（Akureyri）方向，或者朝着北极圈的格里姆赛岛（Grimsey）方向。无论我们选择哪条线路，我们都离着北极圈不远哦，在行程中将会有埃亚峡湾美丽的风景，小渔村以及群山相伴左右。当您看见鲸鱼的时候，绝对会为之感到惊叹，也会令你永生难忘。达尔维克观鲸或观海豚的成功率高达98%。请确保您的相机有足够电量来记录下这一兴奋的时刻哦！

观鲸行程为您提供有趣的冰岛航海经历。您将会有机会尝试简单的海钓，当您回到达尔维克时，我们将会为您提供在船上海钓到的一些最新鲜鱼类的烧烤。最常掉到的一般有鳕鱼，或者深海鲈鱼等。

我们的船只都是高质量，并且能在海里保持平稳的。您不仅可以吃到最新鲜的鱼类，还能尝到一些冰岛特色的小零食。温馨提示，因为海上的风较大，气温转变较快，请您带好帽子，围巾，或者手套等保暖的配件。在晴天的时候因为大海会反射紫外线，请记得涂抹防晒霜佩戴好太阳眼镜。

相关阅读：

[《冰岛Bucket List探险活动篇》](#)





## 观光

在这个环岛游中，所有的观光地点都是由我们专门安排行程的冰岛当地人细心合理为您安排的，让您在6天游玩中体验到冰岛最值得一去的所有景点：迷人的小村庄或是具有历史意义的小渔村，最著名的瀑布。其中包括冰岛最热门的黄金瀑布（Gullfoss），欧洲最气势磅礴的黛提瀑布（Dettifoss）不见其人就闻其声，您在很远的地方就能听见咆哮着的节古冰川河（Jökulsá á Fjöllum）。

您还可以参观到著名的黑沙滩，Deildartunguhver - 欧洲最大的地热温泉区，Dimmuborgir形态各异的火山岩地带，漂浮着巨型冰山的杰古沙龙冰湖和极具爆发力的间歇泉。在冰岛文明史上具有非凡历史意义的辛格维利尔（Þingvellir）国家公园和Reykholt。

在辛格维利尔，您可以看见欧亚北美板块的交界处。继续旅程，周围的景色都在不断变化之中，重峦叠嶂的群山，危峰兀立的火山，晶莹剔透的冰川，以及更多富有生命力的多彩峡湾包括冰岛最长峡湾 - 埃亚峡湾（Eyjafjörður）。每一晚我们都会安排您住在不同的酒店，更可以让您欣赏到每天与众不同的风景。

在每一天的行程当中，我们都会合理为您安排观光景点与一些探险项目，确保您不会一直坐在巴士上而感到无聊。我们的车辆都是高质量适合冰岛驾驶的车辆，在车内您完全可以脱掉外套轻松坐在车内享受美景。千万不要忘记系上安全带哦！（冰岛法律规定，无论是在大型巴士或者私家车上，只要车内提供安全带您都必须随时保持安全带紧扣状态）冰岛的天气非常难以预测，就算在同一天，也会有完全不同的天气状况，所以及时加减穿衣会让您的旅程更加舒适。天气的状况也会影响到您行程的路线，这也是环岛游中可能为您增加的一份惊喜吧！

相关阅读：

[《冰岛Bucket List：自然奇观》](#)





## 不同季节的额外活动

这个6日环岛游行程会根据季节安排一些有趣的额外活动。在夏季，可以欣赏到冰岛著名的日不落午夜。五月至八月各种候鸟会来到冰岛繁衍后代，所以也是看海鹦的季节！在冰岛东部的高地上您还有可能看到野生的驯鹿。在八月至次年五月如果极光指数乐观的话，导游还会带领大家在夜间外出寻觅极光，让我们期待极光女神的降临吧！如果有更多季节性的惊喜活动，导游都会尽可能带大家参与！







### 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。



## 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变长，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，由于维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！

相关阅读：

[《春节冰岛游全攻略|2月》](#)







## 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！

相关阅读：

[《极光拍摄快速上手》](#)



## 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。



第一层



第二层



第三层

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。

相关阅读：

[《冰岛全年穿衣终极指南》](#)

请注意：您可以根据不同季节适当调整穿着。夏季时，如果能穿着拉链调节的长短两穿裤就最为合适。夏季的冰岛偶尔也会达到可以穿短裤的T恤的温度，但是气温也可能骤降，所以需要您灵活加减衣物。冬季的冰岛需要穿着保暖厚实的羽绒衣。如果您没有足够厚的羽绒衣，请确保穿着足够的层次，例如抓绒，保暖的毛衣，如果您有冰岛毛衣（lopapeysa）就更好啦！

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，加一双厚的保暖袜子。在此行程中的冰川徒步中，您需要穿着厚底护踝的登山鞋这样我们为您提供的冰爪才能更好的固定在登山鞋底部。如果您忘记在预定行程时选择租赁服务，请至少在行程开始前三天通过以下链接选择任何您需要的额外装备。注意，行程开始之后我们就无法为您提供装备租赁服务了。





## 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)

此行程建议携带：

- 牙刷，牙膏以及个人卫生用品
- 拖鞋（酒店不会提供）
- 睡衣（酒店不会提供）
- 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
- 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。夏季时最好带一副眼罩，这样就算午夜的阳光也不会打扰您休息啦！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。

相关阅读：

[《来冰岛绝对不能忘带的12件物品》](#)



## 其它重要信息

### 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](mailto: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，止疼片等。

### 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，请在行程开始前尽早与我们预定升级服务。

(至少在行程开始前三天) 点击以下链接：

<https://adventures.is/6-day-tours-rental-equipment-and-upgrades/>

相关阅读：

[《实用小贴士 - 给第一次来冰岛的你》](#)





## 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，最吸引人的古老神化。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。

相关阅读：

[《冰岛传说里5个最神奇的精灵故事》](#)

[《15个取景冰岛的电影和电视剧》](#)

[《15个冰岛应该成为您下个度假目的地的原因》](#)

## 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tölva, 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什么样的：

**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, bless** (再见) 和英文里面bless发音相同。







## 行程信息指南

### 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：**在高地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：**地热能源在冰岛被广泛利用。冰岛居民的家用热水或者取暖气都是用地热水加热的。所以你在洗热水澡的时候可能会闻到一股奇怪的臭味，不过不用担心这完全无害健康，相反还对皮肤起到消毒的作用呢。

**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。

**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(冰岛老酸奶) 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顿简单的午饭也要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。

希望您已经为此行程做好充分准备。如果您有任何疑问欢迎联系我们  
[info@adventures.is](mailto:info@adventures.is) 我们期待在这个6日游里能跟您一起探索这个神奇的国度！



## 行程评价

[查看更多平价](#)



### “精彩的6日环岛团”

我们在2017年9月25日报名参加了这个6日环岛游。非常棒的行程，合理的涵盖了一些有趣的探险项目与观光，例如冰川徒步，远足登山，观鲸等。其中的冰川徒步非常不错，千万不要错过了哦。观鲸项目也非常值得，在出海回来的路上我们还试了海钓。船员用刚刚钓上来的新鲜海鱼给我们做了鱼肉刺身和烤鱼，味道非常鲜美。我参观了许多冰岛风景，所有的景色都很酷。安排我们住宿的地方也非常整洁干净。

TripAdvisor, 2017年9月 Acyna 的留言



### “绝妙的6日环岛游”

刚刚从Arctic Adventures这个6日游的行程中回来。这个行程非常赞！来冰岛旅游亲近大自然最近几年非常热门。在这个行程里我们看见许多瀑布，温泉，火山，小渔村等等。在短时间内看见了冰岛最美最酷的风景。冰岛人也非常友好，我们在冰岛也感到非常安全。在这个行程中，除了行程开始和结束时的一些零星小雨之外，整个过程我们经历了很好的天气。

TripAdvisor, 2017年9月 Lori W 的留言

