

首页 > 冰岛 > 自由行攻略

# 冰岛全攻略! (景点气候+玩法推荐+自驾线路+美食)

18 2527 758 169

自由行攻略 2017-03-15 阅读 137909



**Lisa** 马蜂窝认证商家

等876人咨询过TA

联系当地管家

冰岛以纯美的自然风光、生态能源以及热情好客的当地人吸引着世界各地的游客前来。无论何时踏上这片土地，这里都散发着别样的动人色彩。冰岛，独一无二的旅游目的地。这里有丰富的交通、住宿、观光方式供您自由选择。适合自由行，是自由行爱好者的梦想天堂。

## 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Grimsey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103000平方千米的土地上只有343960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219900人口，雷克雅未市人口为124800人。拥有第二大人口居住量的是阿克雷里，约有18620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。

## 攻略目录

### 一、冰岛的气候

雷克雅未克月平均日出日落时间

雷克雅未克月平均气温表

季节划分

春季

夏季

秋季

冬季

冰岛穿衣指南

### 二、冰岛的区域划分

首都雷克雅未克地区

雷克雅内斯半岛地区

南岸地区

东岸地区

北部地区

西部地区

西北峡湾地区



# 一、冰岛的气候

冰岛由于受北大西洋暖流影响，又因冰岛特殊的地质结构，蕴藏着丰富的地热资源，常年从地壳中散发出的热量，抵消了北极的寒冰，因此这里冬暖夏凉，是著名的极圈花园城市。越来越多的人慕名而来，在这片净土上每个人都收获了一段不一样的旅行。对于自然爱好者及户外爱好者来说，冰岛就像一个美丽的天堂。它拥有多样化的地形地貌，在这里，你可以饱览800个温泉，10000个瀑布，35座活火山，北极光以及欧洲最大的冰川湖。

由于冰岛靠近北极圈，冬季与夏季日照时间有着明显的差异。从五月到八月，白天时间非常长，在六月份太阳几乎不曾落下。相反，在寒冷的冬季，白天时间仅有四到六个小时，但夜色较好时我们经常可以看到美丽的北极光。春天和秋天的白天时间是正常的。

## 雷克雅未克月平均日出日落时间

月份	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
日出时间	11:19	09:55	08:21	06:42	04:39	03:15	03:07	04:50	06:16	07:36	09:24	10:51
日落时间	15:44	17:29	18:59	20:22	22:12	23:39	23:55	22:15	20:37	18:57	16:58	15:44

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。

夏季的冰岛景色美得令人惊艳。冰岛的六月到八月有着超长的日照时间，气温在12-18度之间，非常偶尔可以达到20度以上。所以在这里可以体验极昼，游客们有充裕的时间来游玩。而且，冬季冰岛的大多数航班都会停运，夏季的航班却异常的繁忙。夏季的冰岛也随之开展非常丰富多样的旅游类活动，在欣赏诸多美丽的景点之余，也可以品尝极具冰岛当地特色的美食，感受独特的冰岛人的生活。

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7\*24小时的白天，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。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。

## 雷克雅未克月平均气温表

月份	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
月平均温度(°C)	-0.5	0.4	0.5	2.9	6.3	9.0	10.6	10.3	7.4	4.4	1.1	-0.2

## 季节划分

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。

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，阿克雷里-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。

## 春季

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阳光。



春日里的草帽山

## 夏季

夏季开始于五月底，结束于九月初。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下。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！



午夜阳光下的钻石沙滩

## 秋季

秋季9月至十月底或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！



金秋时节的辛格维利尔国家公园

## 冬季

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。

这几个月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为“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大自然的风景，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！





冬日极光下的草帽山

## 冰岛穿衣指南

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。



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。

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服。如果您没有足够厚的羽绒服，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。例如保护脚踝的防水登山靴，加一双厚的保暖袜子。在冰川徒步中，您需要穿着厚底护踝的登山鞋这样活动方提供的冰爪才能更好的固定在登山鞋底部。

## 二、冰岛的区域划分

冰岛根据旅游景点分布主要划分为首都地区、雷克雅内斯半岛、南岸、东岸、北部地区、西部地区、西峡湾、中央内陆高地8个区域。





## 首都雷克雅未克地区

主要城镇：雷克雅未克

主要景点：辛格维利尔国家公园、丝浮拉大裂缝、大间歇泉、黄金瀑布

次要景点：秘密温泉、丰塔纳地热温泉、番茄农场、洞穴人民居、

主要活动：雷克城市观光、观鲸、骑马、火山内部探险、ATV骑行、浮潜、潜水、直升机观光、

## 雷克雅内斯半岛地区

主要城镇：凯夫拉维克（国际机场）、格林达维克、索劳克斯赫本、惠拉盖尔济、塞尔福斯、斯托克塞里

主要景点：蓝湖温泉

次要景点：克莱瓦湖、五彩山脉、温泉镇、桑德湾

主要活动：蓝湖温泉体验、ATV越野骑行、冰岛马骑行

## 南岸地区

主要城镇：维克、海德拉、霍尔斯沃德吕尔、基尔丘拜亚拉伊斯蒂、韦斯特曼群岛

主要景点：塞里雅兰瀑布、斯科加瀑布、索尔黑马冰川、DC飞机残骸、岛屿之门、黑沙滩、维克小镇

主要活动：索尔黑马冰川徒步、冰川攀冰、雪地摩托驾驶、ATV越野骑行（DC飞机残骸）、高空滑翔伞观光

## 东岸地区

主要城镇：霍芬、赫本、埃伊尔斯塔济

主要景点：杰古沙龙湖、钻石沙滩、瓦特纳冰川国家公园（斯瓦提瀑布）、蓝冰洞（冬季）、蝙蝠山

次要景点：

主要活动：冰湖游船、冰川徒步、攀冰、冰洞探险、雪地摩托、固定翼飞机观光

## 北部地区

主要城镇：阿库雷里、胡萨维克、达尔维克、雷恰利兹、

主要景点：米湖、众神瀑布、黛提瀑布、犀牛石

次要景点：熔岩城堡、假陨石坑、

主要活动：米湖天然温泉体验、观鲸、海钓、骑马

## 西部地区

主要城镇：博尔加内斯、雷克霍特、格伦达菲厄泽、

主要景点：草帽山（教会山）、朗格冰川、

次要景点：瓦汀舍利尔火山熔岩洞穴、赫伦瀑布、儿童瀑布、

主要活动：观鲸、人造冰洞探访、雪地摩托、



## 西峡湾地区

### 中央内陆高地地区

主要景点：兰德曼纳劳卡

主要活动：兰德曼纳劳卡徒步、露营

## 三、冰岛怎么玩

### 冰岛经典特色项目



如果您打算到访冰岛，并且希望参与一些有趣的活动，那么您就找对地方了。冰岛有各种适合不同人群的有趣活动。无论您是一家出游，还是户外运动爱好者，您都能在冰岛找到合适的活动。

### 骑马

冰岛马是一种十分友好和美丽的动物。它短小的身材使得它适合儿童骑乘。无论您是有经验的骑乘者，还是第一次尝试这项运动，这里都有合适的骑马游等着您。在马背上享受冰岛美丽的大自然吧。









## 观鲸

冰岛拥有众多种类的鲸鱼。您可以乘船出海，亲眼寻觅，欣赏鲸鱼海豚在海面起舞。如果幸运的话，您也许还能见到著名的冰岛国宝——萌萌的北极海鹦。









## 赏海鹦

除了观鲸的图中可以看见海鹦，冰岛也有专门的观海鹦游团，本地导游会带领大家找到最合适的位置，在不打扰海鹦生活的情况下，近距离观看这些萌萌哒的小生灵。

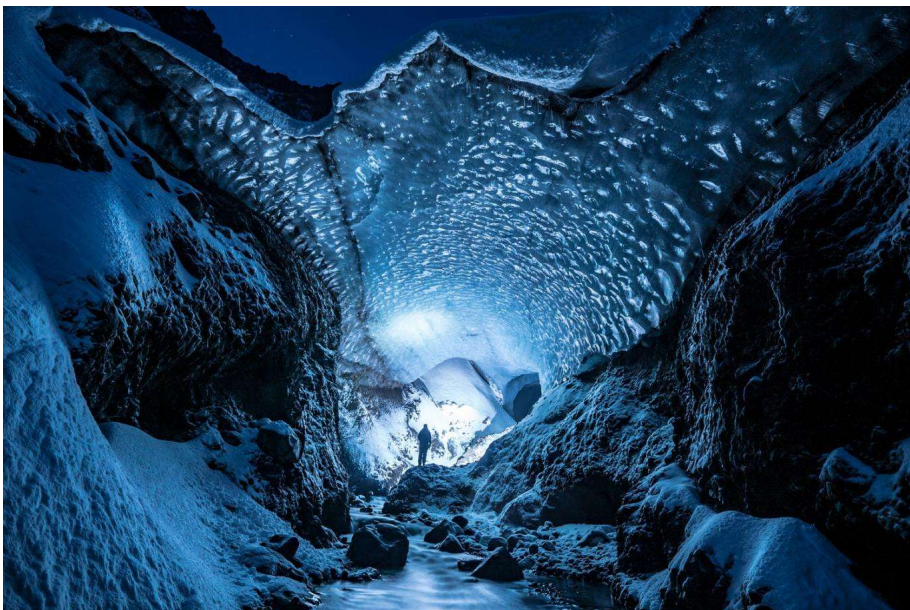




## 冰洞冒险

深藏在冰川下的冰洞世界岂是“神奇”二字就能概括的。走进冰川内，近距离欣赏大自然的雕刻之作，感受时间、压力和冰川共同创造出的晶莹和通透。







## 浮潜

在冰岛，您可以在美洲板块和欧亚板块之间浮潜或是潜水，这只有在冰岛才有可能做到，是您不可错过的体验。史费拉裂缝 (Silfra) 水域清澈，能见度高。









## 直升机观光

您想看到山顶，火山口，地热区，火山或瀑布吗？这些令人难以置信的景点距离雷克雅未克只有一刻钟的路程！您会为接下来的20分钟到2小时的游览中的一次体验而感到惊讶。







越野车骑行





## 雪地摩托骑行

来冰岛，在全欧洲最大的冰原之一上骑行雪地摩托，是不是听上去就特别刺激。雄伟庞大的冰川看上去威严不可触碰，可是当您驰骋于这片无边无际之上时，这种震撼无与伦比。







## 超级吉普之旅

超级吉普是探索冰岛高地的绝佳交通工具。冰岛的高地是超级吉普的乐土。乘上超级吉普，您就可以上冰山，淌冰河，前往普通车辆难以企及的绝境，完成一次带感的冒险旅程。





## 冰川徒步

带上冰爪，冰斧，顶着头盔，一起来一场冰川徒步吧。来到冰川上，深入冰岛的自然，是最好的探索冰岛的方式。随着全球变暖，冰山每年都在消融，所以抓住机会，尽快到冰岛的冰山上来吧。









## 野外露天温泉

冰岛的地热和温泉区比比皆是。地热是冰岛主要的房屋供暖来源。除此之外，全国各地都设有地热供暖的天然泳池。在冰岛沐浴于天然暖池之中，环绕在冰岛原生态的自然内，这势必会成为您看旅途中难忘的经历。

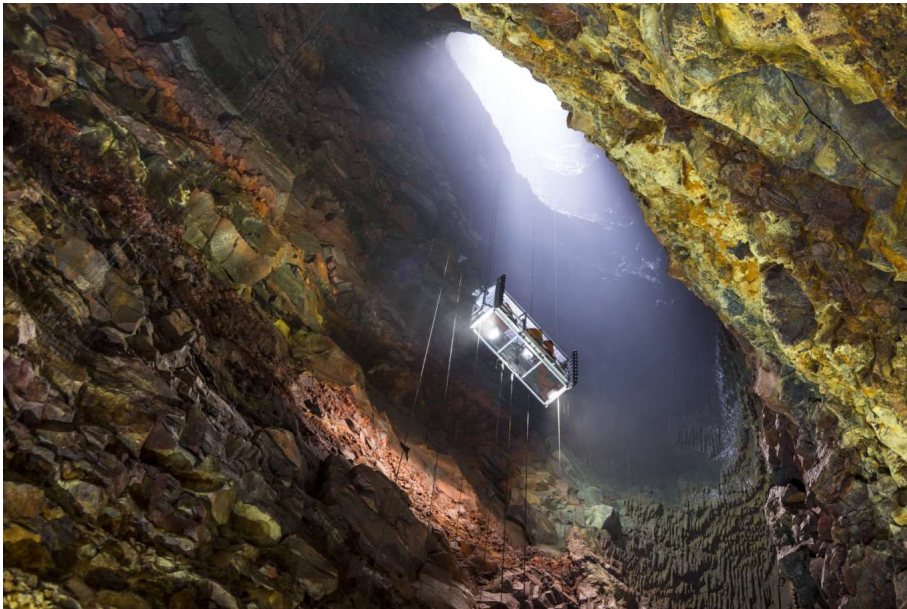
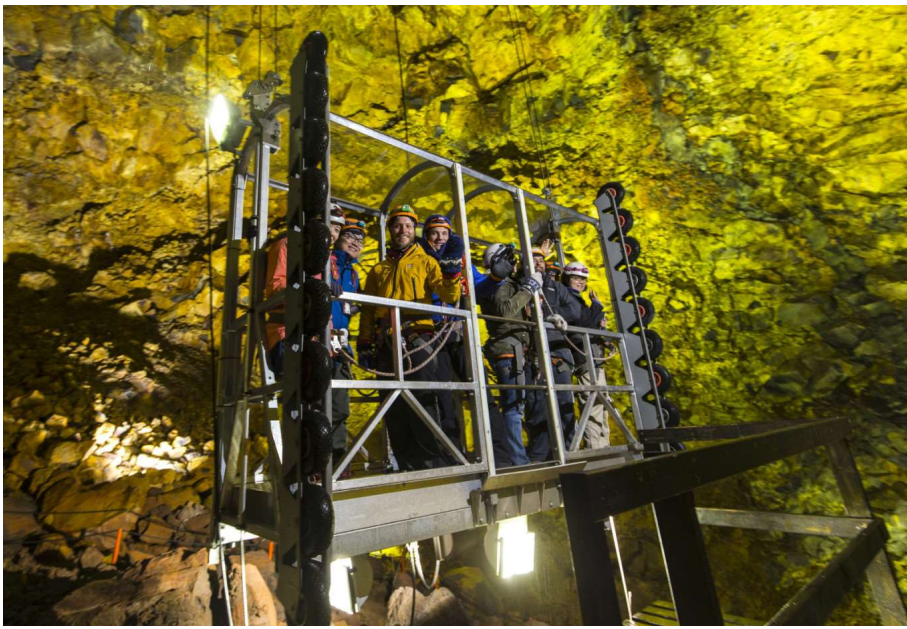


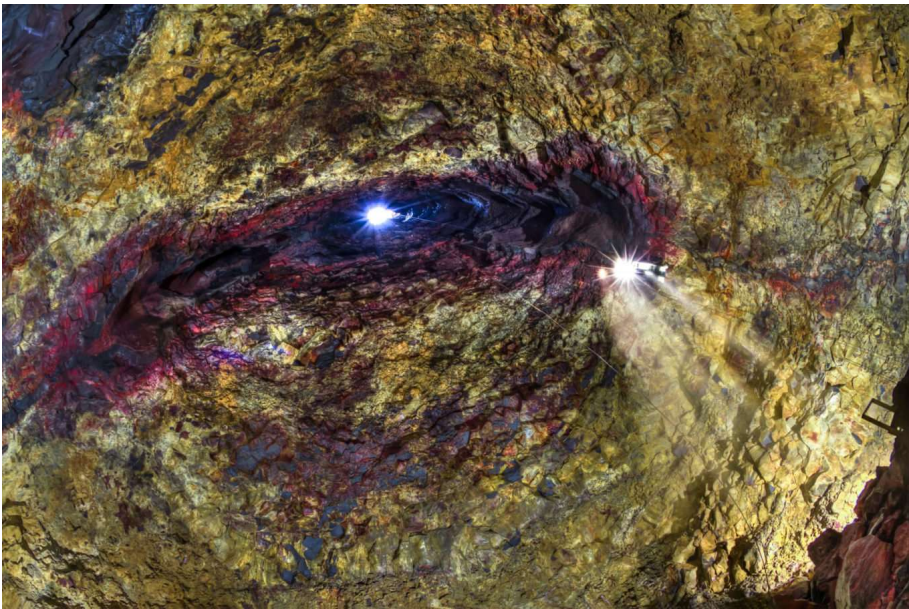


### 火山岩洞探险

深入地下世界亲身体会壮观的自然。岩洞探险的能让您亲见一般只能在电影和相片才能看到的景色。冰岛有众多岩洞供您探索，还有许多有待开发。带上您的冒险精神，到冰岛来一场岩洞探险吧。







三、冰岛自驾





夏季的冰岛气温适宜，阳光灿烂，夜色明亮。如果你想自由自在地体验冰岛大自然美景，自驾游也是不错的选择。但在您决定出发之前，一定要认真查看天气与路况信息，安全第一，避免天气或者道路不好的原因破坏了您的好心情。关于自驾路线，有很多种选择。比较经典的路线为1号公路环岛自驾游。该线路上包含了冰岛最主要的几个必去景点，包括南岸、赫本、米湖、阿库雷里等等。（21岁以上允许驾车）

### 自驾路线推荐：

#### 冰岛南部4天3晚自驾线路



#### Iceland Highlights

D1 抵达凯夫拉维克国际机场，驱车前往冰岛首都雷克雅未克。根据航班时间，可前往**蓝湖温泉**享受浸泡时光。  
夜宿：雷克雅未克

D2 驱车前往冰岛最南端小镇——维克镇，沿途可欣赏**卡特拉火山、塞里雅兰瀑布、斯科加瀑布、DC飞机残骸、索尔黑马冰川、黑沙滩**。夜宿：维克镇

D3 前往黄金旅游圈，沿途可欣赏**黄金瀑布、盖锡尔间歇泉、辛格维利尔国家公园**。爱好浮潜的朋友可在**丝浮拉大裂缝**参与浮潜活动，持有OW潜水证的还可以参加潜水活动。夜宿：雷克雅未克



D4 早餐后，可自行游览市内各大教堂、博物馆，也可以报名参加出海观鲸、冰岛马骑行等半日游活动。驱车前往凯夫拉维克国际机场，离开冰岛。





冰岛南部5天4晚自驾线路







#### Golden Circle Self-Drive

D1 抵达凯夫拉维克国际机场，驱车前往Hveragerdi小镇。根据航班时间，可前往**蓝湖温泉**享受浸泡时光。夜宿：Hveragerdi小镇

D2 驱车前往冰岛最南端小镇——维克镇，沿途可欣赏**卡特拉火山、塞里雅兰瀑布、斯科加瀑布、DC飞机残骸、索尔黑马冰川、黑沙滩**。夜宿：维克镇

D3 前往黄金旅游圈，沿途可欣赏**黄金瀑布、盖锡尔间歇泉、辛格维利尔国家公园**。爱好浮潜的朋友可在**丝浮拉大裂缝**参与**浮潜**活动，有潜水证的更可以参加**潜水**活动。夜宿：Fludir附近

D4 前往**朗格冰川**，乘坐由北约导弹发射车改装而成的超级卡车，前往朗格冰川腹地，参观**人造冰洞**，有驾照的朋友还可驾驶**雪地摩托**驰骋。夜宿：雷克雅未克

D5 早餐后，可自行游览市内各大教堂、博物馆，也可以报名参加出海**观鲸、冰岛马骑行**等半日游活动。驱车前往凯夫拉维克国际机场，离开冰岛。



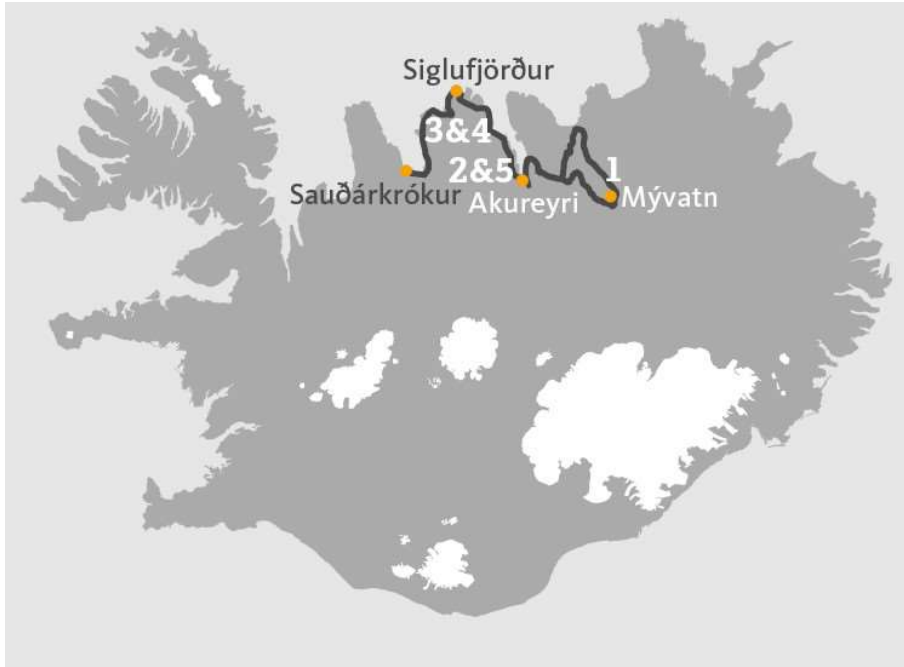


冰岛北部6天5晚自驾线路——冰岛北部海岸之路



「孤独星球」发布年度欧洲最佳目的地

北部海岸之路从西部的Hvammstangi延伸到东部的Bakkafjörður，包括六个半岛，黑色的海滩、雄伟的悬崖、冰川河三角洲以及令人惊叹的沿着山脉变化的峡湾。小小的岛屿、被风吹过的村庄，让偏远的感觉更加显著，其中一个名叫Grímsey的村庄更是横跨了北极圈。从传奇定居点到赏鲸麦加，在路线上的每个小城镇都可以深入地了解世界顶级的生活。



North Iceland Coastal Charm

D1 抵达冰岛北部首都——阿库雷里，前往米湖地区，游览**众神瀑布**、**黛提瀑布**、可前往**米湖天然温泉**，享受露天温泉。夜宿：米湖地区

D2 前往冰岛北部海岸线，可参加**阿库雷里观鲸**。夜宿：阿库雷里

D3 前往冰岛**北部海岸线**，夜宿：Siglufjodrutur

D4 前往冰岛**Saudarkrokur**，夜宿：Siglufjodrutur

D5 夜宿：阿库雷里

D6 离开阿库雷里









您可以驾驶整条路线，当您发现北部海岸之路的奇迹时，您可以放慢速度并放纵自己。随着波浪和风的节奏，在惊人的徒步旅行中感受到能量的激增，并遇到友好的人们，他们会让您流连忘返。从午夜的阳光到北极光的戏剧性转变，从冬季纯净的白色到秋天的火热色调，每次都为您提供不同的视角，等待着您的新冒险。

### 冰岛南部6天5晚自驾线路





#### Volcanoes & Glaciers Self-drive

D1 抵达凯夫拉维克国际机场，驱车前往冰岛首都雷克雅未克。根据航班时间，可前往**蓝湖温泉**享受浸泡时光。

夜宿：雷克雅未克

D2 驱车前往**韦斯特曼群岛**，沿途可欣赏**卡特拉火山**、**塞里雅兰瀑布**、夜宿：韦斯特曼群岛

D3 驱车前往冰岛最南端小镇——**维克镇**，沿途可欣赏**斯科加瀑布**、**DC飞机残骸**、**索尔黑马冰川**、**黑沙滩**。夜宿：维克/Kirkjubæjarlaustur

夜宿：维克/Kirkjubæjarlaustur

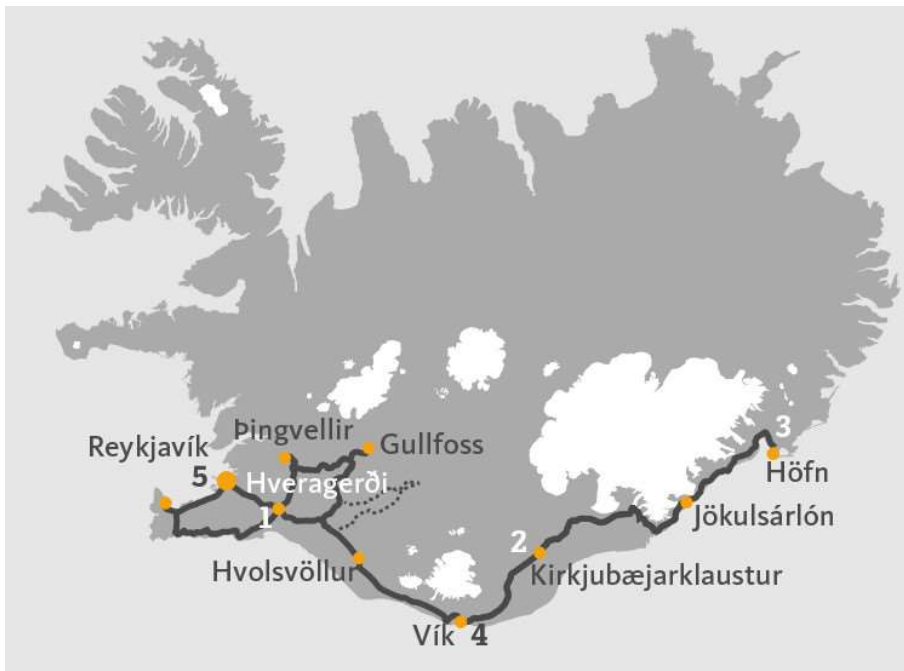
D4 驱车前往**杰古沙龙湖**，可乘坐水陆两栖船或橡皮艇游览冰湖，在**钻石沙滩**上拍一组绝美照片，回程可前往**斯卡夫塔山冰川国家公园**，一睹“魔鬼瀑布”——**斯瓦提瀑布**的风采。夜宿：维克/Kirkjubæjarlaustur

D5 前往黄金旅游圈，沿途可欣赏**黄金瀑布**、**盖锡尔间歇泉**、**辛格维利尔国家公园**。爱好浮潜的朋友可在**丝浮拉大裂缝**参与浮潜活动，有潜水证的更可以参加**潜水**活动。夜宿：雷克雅未克

D6 早餐后，可自行游览市内各大教堂、博物馆，也可以报名参加出海**观鲸**、**冰岛马骑行**等半日游活动。驱车前往凯夫拉维克国际机场，离开冰岛。

### 冰岛南部6天5晚自驾线路





South Iceland- Waterfalls, Glaciers & Diamond Beach

D1 抵达凯夫拉维克国际机场，驱车前往Hveragerði小镇。根据航班时间，可前往**蓝湖温泉**享受浸泡时光。夜宿：Hveragerði小镇

D2 驱车前往冰岛最南端小镇——**维克镇**，沿途可欣赏**卡特拉火山**、**塞里雅兰瀑布**、**斯科加瀑布**、**DC飞机残骸**、**索尔黑马冰川**、**黑沙滩**。夜宿：维克/Kirkjubæjarlaustur

D3 驱车前往冰岛东部小镇——**霍芬**，沿途欣赏游览**杰古沙龙湖**，可乘坐水陆两栖船或橡皮艇游览冰湖，在**钻石沙滩**上拍一组绝美照片。最后一定不能错过冰岛风光大片取景地——“**蝙蝠山**”。夜宿：霍芬

D4 回程可前往**斯卡夫塔山冰川国家公园**，一睹魔鬼瀑布——**斯瓦提瀑布**的风采。在斯卡夫塔山冰川国家公园，可参与**冰川徒步**、**攀冰**等户外活动。夜宿：维克/Kirkjubæjarlaustur

D5 前往黄金旅游圈，沿途可欣赏**黄金瀑布**、**盖锡尔间歇泉**、**辛格维利尔国家公园**。爱好浮潜的朋友可在**丝浮拉大裂缝**参与浮潜活动，有潜水证的更可以参加**潜水**活动。夜宿：雷克雅未克

D6 早餐后，可自行游览市内各大教堂、博物馆，也可以报名参加出海**观鲸**、**冰岛马骑行**等半日游活动。驱车前往凯夫拉维克国际机场，离开冰岛。

## 冰岛南部7天6晚自驾线路







South Iceland at a Slow Pace

**冰岛南部6天5晚自驾线路**

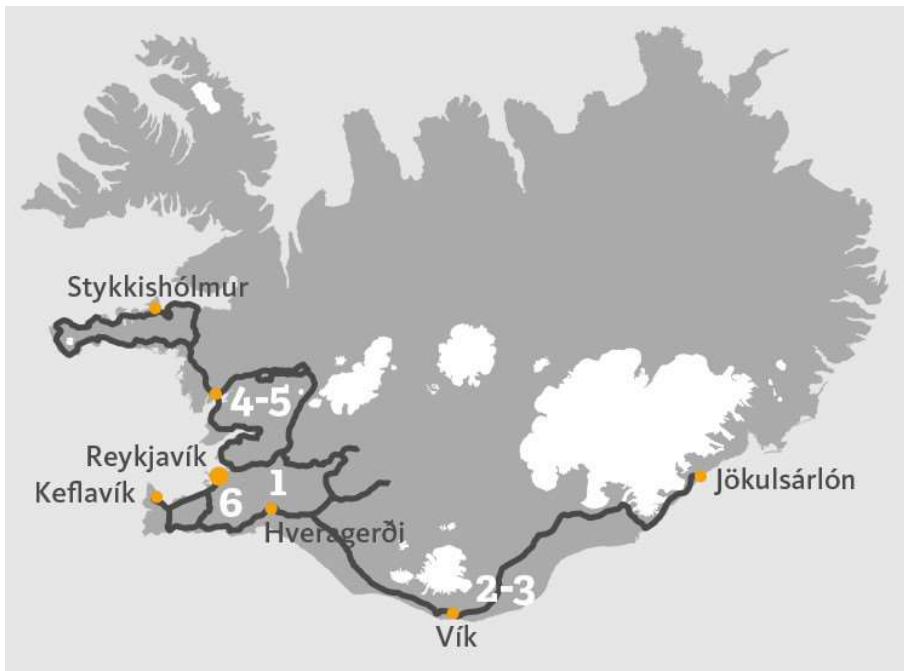


Adventurous South Iceland

**冰岛南部+西部7天6晚自驾线路**

7天6晚

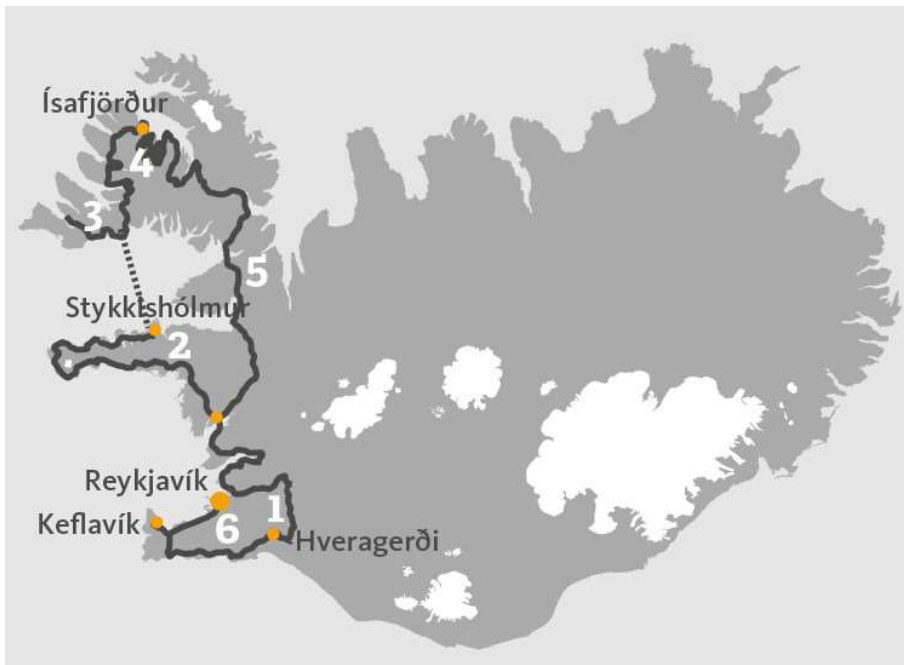




Glaciers, Geysers & Waterfalls

**冰岛西部7天6晚自驾线路**

7天6晚

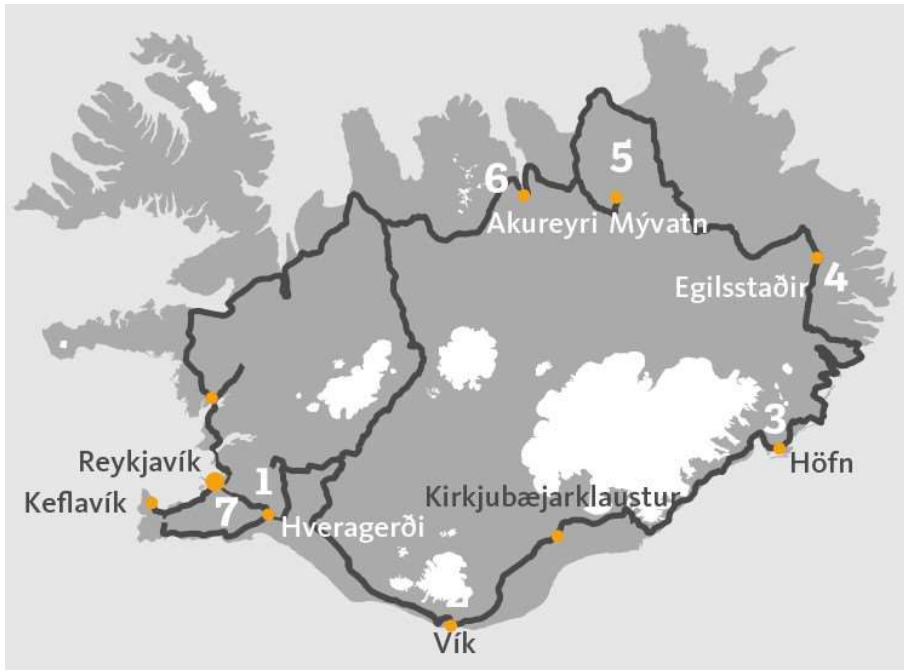


Spectacular West

**冰岛环岛8天7晚自驾线路**

8天7晚





Ring Road Highlights

**冰岛环岛9天8晚自驾线路（一）**

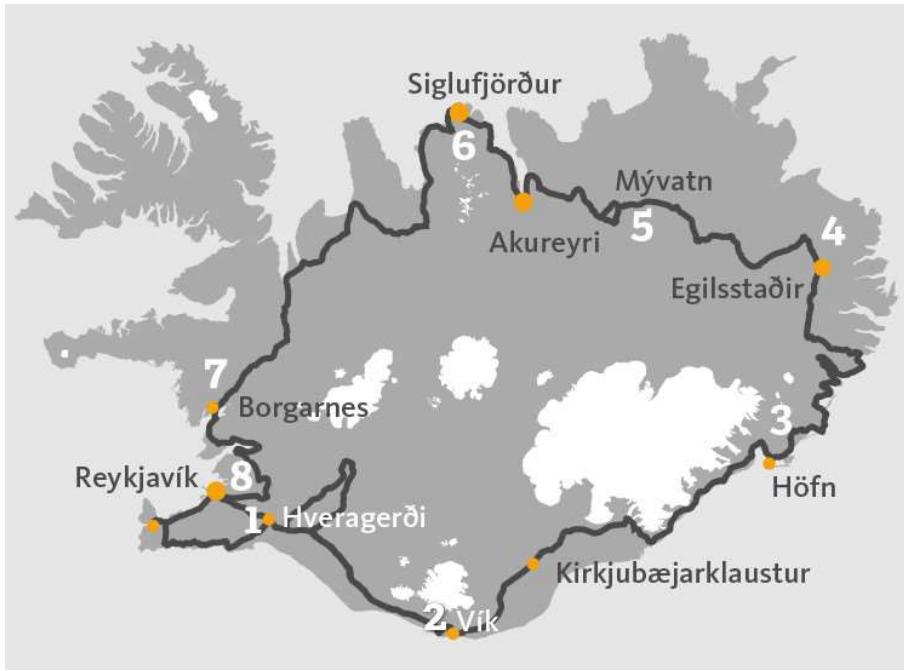
9天8晚



Highlands & Lowlands - See the wild heart of Iceland!

**冰岛环岛9天8晚自驾线路（二）**

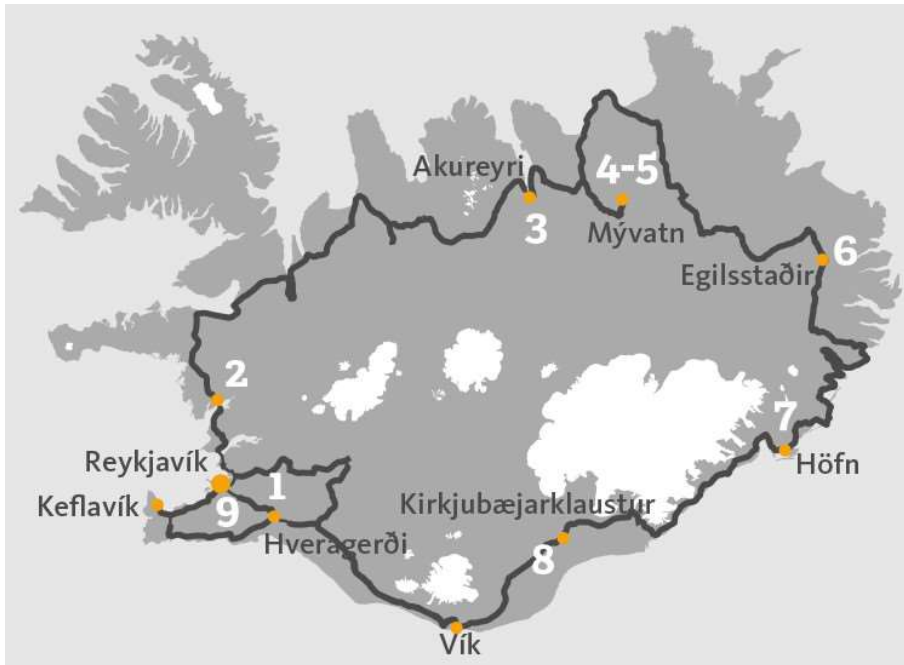




Iceland Complete Self-Drive

### 冰岛环岛10天9晚自驾线路

10天9晚

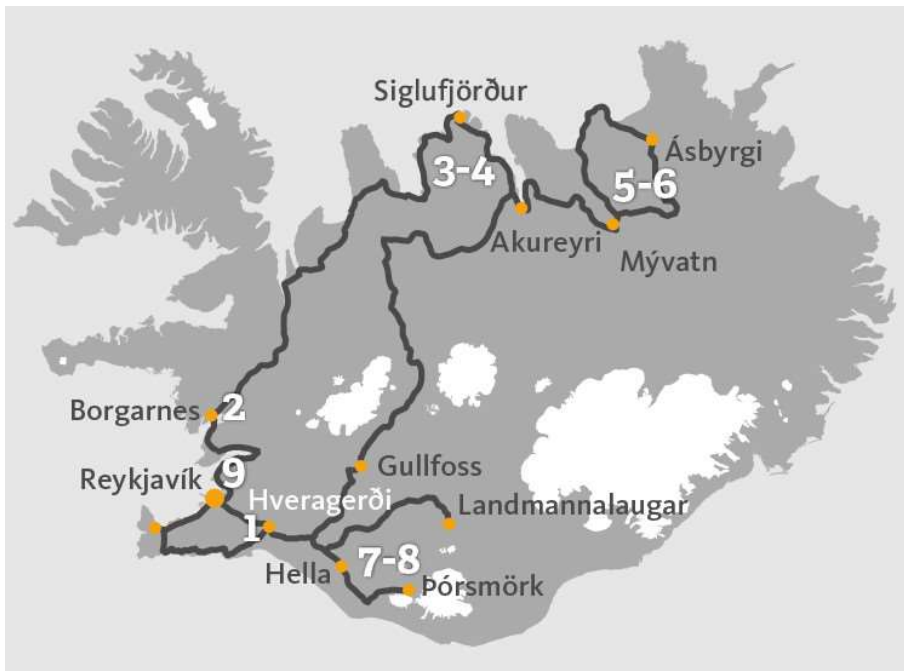


Around Iceland

### 冰岛南部+北部10天9晚自驾线路

10天9晚

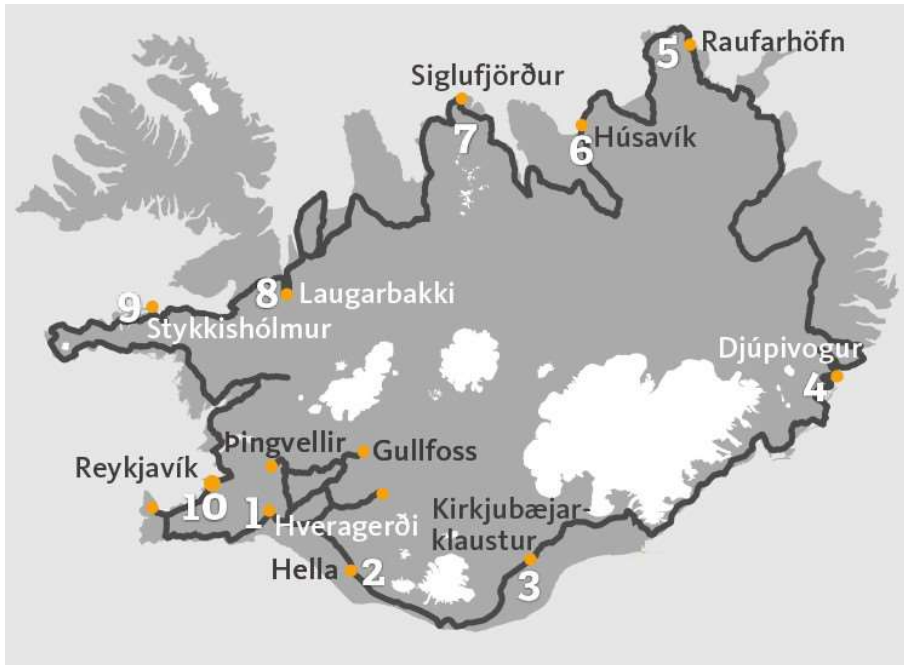




Scenic Trails Road Trip & Self-Guided Hiking

**冰岛环岛11天10晚自驾线路**

11天10晚



Arctic Iceland

**冰岛环岛12天11晚自驾线路**

12天11晚





Iceland Odyssey

### 冰岛环岛14天13晚自驾线路

14天13晚

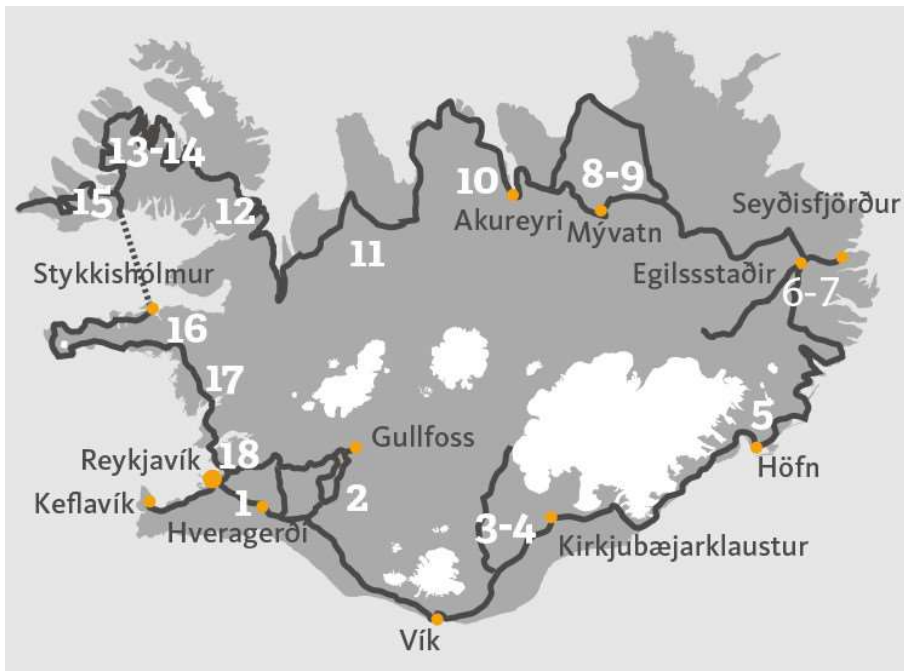


Majestic Fjords

### 冰岛环岛19天18晚自驾线路

19天18晚





Iceland Grand Discovery

自驾相比跟团游览更加自由，也更适合有过自驾经验或相对熟悉冰岛当地路况的游客。但由于冰岛天气多变、有些地区路况较为复杂，即便是在夏季驱车也要时刻注意路面情况，切勿疲劳驾驶或违反交通规则。



#### Tips:

冰岛地理条件复杂，道路状况一般，特别是冬季夜长昼短，雨雪雾天多，路面易积雪结冰，交通事故频发。请冬季来冰中国公民务必加强安全防范意识，关注天气及道路信息，确保人身及交通安全。

1、出游前，购买必要的人身安全和医疗等保险。冰岛医药等各方面费用较高，建议您选择信誉较好的保险公司投保，并选择合适险种，以防万一。除了一般租车公司套餐内所含的CDW -

Collision Damage Waiver - 基础碰撞险，可根据自己需求加购人身意外险(PAI)、超级碰撞险(SCDW)、碎石险(GP)、车辆窃盗险(TP)、防沙险(SAAP/SADW)、综合险Premium Insurance等等。

2、与家人保持联系。将自己在冰岛联系方式和详细行程留一份给国内家人或朋友，并保持联络畅通。建议出境前手机开通全球漫游或到达冰岛后购买当地手机卡，以便于发生紧急状况时使用。

3、妥善保管护照等重要证件（护照等重要证件务必保留复印件及电子扫描件备用，最好与护照原件分开存放）。

4、若选择在冰自驾游玩，请选择信誉较好的租车公司，取车前查看车况。

5、预先了解冰岛交通规则。行前可先登陆冰岛道路与海岸管理局网站“[www.road.is](http://www.road.is) (<http://www.road.is>)”了解冰岛路况信息和注意事项。

6、冰岛天气多变，出行前请查看天气状况，切勿盲目出行，没有足够把握的情况下不要开车上路。

7、驾驶时特别要注意弯道、石子路、土路和冬季冰雪路面。务必小心谨慎，集中注意力，严格遵守



交通规则，按道路交通提示通行，随时注意前后左右车辆。

8、杜绝酒后驾驶、疲劳驾驶和超速行为，严禁行车时使用手机，司机和全部乘车人员务必全程系好安全带。

9、冰岛法律规定，凡驾车上路必须全天24小时打开照明灯，要谨慎使用强光灯，迎面车辆靠近时必须转换为弱光，否则造成事故负全责。

10、冰岛公路以外的野地不得驾驶，注意保护当地自然保护区，否则会承担经济责任。

如遇紧急情况，请迅速拨打报警电话112，并与使馆联系寻求协助。

冰岛报警及紧急救援电话：112（中国国内电话拨打时需加国际区号+354）

冰岛紧急救援及定位app：112 iceland

冰岛气象局网站：<http://en.vedur.is/>

冰岛气象局app：veður

中国驻冰岛使馆领事协助电话：+354 893 2688电子邮箱：chinaemb@simnet.is。

外交部全球领事保护与服务应急呼叫中心24小时热线电话：+86-10-12308或+86-10-59913991。

## 四、冰岛美食



来到冰岛，怎么能不品尝一下这里的美食呢？传统的冰岛主食是鱼和羊肉，熏鱼和干鱼是世界闻名的特产。因为冰岛禁止化学肥料和增长素的使用，也严禁肉类进口，所以，在冰岛吃的都是纯正的冰岛肉。

烤羊腿：烤羊腿是冰岛人周末聚会的必备食物了，也是这里最好吃的一道“大餐”，先把羊腿放上各种的酱汁，放到烤箱里进行两个小时的烤制，在我们品尝的时候和酱料以及土豆一起食用就非常的美味了。





羊肉汤：冰岛人对于羊肉是情有独钟的，羊肉汤也是当地的一个特色美食，和我们平常在国内品尝到的羊肉汤是有很大的区别的，羊肉汤的味道十分的淳朴，没有很多添加的作料，吃起来是很好吃的，还有胡萝卜作为配料，配上面包，意犹未尽。



冰岛的鱼类十分丰富。您到冰岛来可以尽量多尝试一些冰岛的鱼肉佳肴。这里的鱼肉不仅健康，也很美味。在许多餐厅您都能品尝到当天早些时候捕获的鱼，不能更新鲜了！参加海钓活动还可以在船上直接做BBQ烧烤。



克林顿热狗：位于市中心音乐厅附近的一个小亭子里。因之前克林顿曾在此吃过而得名，物美价廉，极力推荐。



麻酱米线 Lv.17

上午11点去的，居然人一点也不多。450克朗一个，在冰岛这种物价来说，简直是性价比之王了~~尤其是配上炸洋葱屑，美味！来冰岛一定要来尝一下~据说是羊肉和猪肉混合的热狗，但是个人觉得尝不出啥羊肉味，一点也不膻。



Skyr：冰岛当地的一种酸奶。冰岛人的最爱，有多种口味的，如香草、蓝莓、巧克力等等。





地热面包：冰岛丰富的地热资源使冰岛人想出了一种独特的利用地热能制作面包的方式。享用由天然温泉慢热烘焙而成的冰岛特色黑麦面包，美味值得体验。





© The Curated Feast

地热大棚西红柿：冰岛黄金圈线路上著名的Friðheimar地热温室大棚内，提供美味的西红柿，可以配着酸辣酱或者果酱一起吃，它同地热面包一样，充满了冰岛特色，美味不可错过。







## 五、冰岛休闲购物

在您一天的旅行结束之后，徒步到主街享受一下美好的休闲时光吧。你可以选择舒适的咖啡厅惬意的品尝一杯拿铁，或者在酒吧放松心情，也可以沿途逛一些精品小店淘宝，或者到市政厅旁的鸭子湖边喂鸭子……

Kringlan 和 Smáralind 是雷克雅未克市区最大的两个商场，商场里面大牌云集，既具冰岛特色，又有国际范。火山石手链、羊毛衫等非常适合作为礼物送给朋友。

Bónus 和 Hagkaup 是冰岛两家大型的连锁生活超市。如果你想品尝冰岛当地特色小零食，可以买一些 Lakkris (甘草糖)、skyr (冰岛独特式酸奶)、lýsi (保健型鱼油)、sukkulaði (巧克力) 等等。

## 六、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

在内陆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它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。

### 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

地热能资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。

### 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

您不能在酒店，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。

#### 健康状况和药物

为您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，请及时告知旅游供应商。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。

特别感谢：@麻酱米线 供图

本文著作权归 @Lisa 所有，任何形式转载请联系作者。©2022 马蜂窝自由行



您必须登录才可以评论

评论

## 评论 (18)



马蜂窝用户 LV.1

2022-02-18 17:28:49

哇塞，有点迫不及待想去极光，泡温泉玩了





moon LV.36  
2020-07-07 06:55:15

.



东东南 LV.18  
2019-11-17 09:07:37

一定攒钱去一趟冰岛



小猪呼噜噜 LV.45  
2019-09-01 16:51:02



彼岸娇花翘翘立 LV.45  
2018-09-05 12:51:41

冰岛太美了

共4页 / 18条 1 2 3 4 下一页

## 更多冰岛攻略

[查看更多>](#)



去冰岛旅行，大概需要花多少钱



冰岛超美极光酒店、冰雪木屋



独享避世美景，这个私藏旅行目的地是时候告诉大家了！



春节旅行，去冰岛还是新西兰



玩转冰岛 | 雷克雅未克哪里的极光最上镜？



冰岛食物志 | 冰岛的美食为何也如此神秘？





中国年轻一代用得更多的旅游网站  
上亿旅行者共同打造的“旅行神器”  
60,000 多个全球旅游目的地  
600,000 个细分目的地新玩法  
760,000,000 次攻略下载  
38,000 家旅游产品供应商

关于马蜂窝 联系我们  
隐私政策 商标声明  
服务协议  
商城平台服务协议  
网络信息侵权通知指引  
马蜂窝旅游网服务监督员  
网站地图 加入马蜂窝

旅游攻略 酒店预订  
旅游特价 国际租车  
旅游问答 旅游保险  
旅游指南 订火车票  
旅游资讯 APP下载  
旅行商城全球商家入驻

马蜂窝APP  
扫描立即下载

马蜂窝旅游  
订阅号

马蜂窝良品  
官方服务号

旅游之前，先上马蜂窝！

© 2022 Mafengwo.cn 京ICP备11015476号 京公网安备11010502013401号 京ICP证110318号

网络出版服务许可证 增值电信业务经营许可证 营业执照 广播电视节目制作经营许可证 网络文化许可证 网上有害信息举报专区 帮助中心

违法和不良信息举报电话: 010-83416877 举报邮箱: mfwjubao@mafengwo.com 涉未成年人不良信息举报邮箱: wcnrjubao@mafengwo.com 算法推荐违规信息举报邮箱: sfijjubao@mafengwo.com  
全国旅游投诉电话: 12345

马蜂窝客服: 国内4006-345-678 海外+86-10-8341-6888

