



TRAVELISLIFE
旅行即生活



ICELAND 冰岛一地

冰岛深度环岛行 12天





海南航空

北京直飞 国内多点联运
行程极致优化 不走回头路



优选酒店

全程四星酒店
冰岛小镇特色酒店



美食升级

中餐八菜一汤
升级特色餐食



赠送WIFI

境外无线wifi
两人一台不限流



DAY 01 北京
DAY 02 北京-奥斯陆-雷克雅未克
DAY 03 雷克雅未克-斯奈山半岛-冰岛小镇
DAY 04 冰岛小镇-阿克雷里-胡萨维克
DAY 05 胡萨维克-出海观鲸-米湖-北部小镇
DAY 06 北部小镇-埃伊尔斯塔奇-冰岛东南部小镇

DAY 07 东南部小镇-杰古沙龙湖-冰岛南部小镇
DAY 08 冰岛南部小镇-维克-黄金圈-冰岛小镇
DAY 09 冰岛小镇-雷克雅未克
DAY 10 雷克雅未克-奥斯陆
DAY 11 奥斯陆-北京
DAY 12 北京

TREASURE SPOTS

冰川胜景 · 尊享体验

Iceland 杰古沙龙冰河湖+游船

冰河湖的湖水湛蓝、清澈
乘坐水陆两栖船观赏形态各异的浮冰



Iceland 蓝湖温泉+悬崖温泉

闭上双眼，身心完全地放松
所有旅途的劳顿都将一扫而光



蓝湖温泉



悬崖温泉

冰岛至美角度，让您定格此刻，回味悠长

热门景点·一步到位



· DC3飞机残骸 ·



· 黑沙滩 ·



· 出海观鲸 ·



· 间歇泉 ·



· 冰川徒步 ·



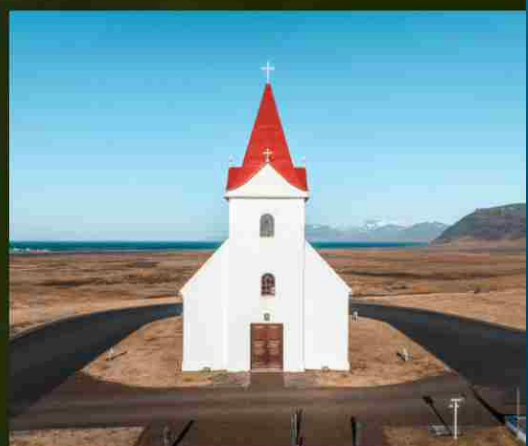
· 瓦汀舍利尔洞 ·



· Budir黑教堂 ·



· 哈尔格林姆斯教堂 ·



· 海德利桑德红顶教堂 ·



1

北京

住宿：无

早餐：无

午餐：无

晚餐：无

全体团员于北京首都机场二号航站楼 6 号门内“中国海关”处集合，领队将带领办理值机、出关手续。

2

北京 ✈ 奥斯陆 ✈ 雷克雅未克

参考航班：HU769 PEK OSL 0150 0550
FI319 OSLKEF 1445 1525

友情提示：航班时间与用餐时间交叉，为了不耽误您的行程，午餐敬请自理，谢谢理解！

住宿：当地四星酒店或同级

早餐：飞机餐

午餐：自理

晚餐：中式八菜一汤

凌晨搭乘海南国际航空公司航班直飞挪威首都奥斯陆，奥斯陆南临奥斯陆湾，三面被群山环绕，整个城市与绿色的大自然和谐地融为一体。中午在此转机飞往冰岛首都雷克雅未克，开启一段奇幻冰岛之旅。接机后游览雷克雅未克市容，晚餐后入住酒店。

15:30 接机后乘车前往雷克雅未克游览

18:00 晚餐

19:00 入住酒店休息

■ **哈尔格林姆斯教堂【入内，遇活动需外观】** 位于雷克雅未克市中心的山丘上，以文学家哈尔格林姆斯名字命名，该教堂建于 1930 年，靠教会筹集和信徒捐助，历经半个多世纪才完工。其设计新颖，为管风琴结构，主塔高 72 米，可乘坐电梯上顶楼俯瞰首都全貌。教堂前雕像是冰岛独立之父西格松。

■ **托宁湖** 紧邻雷克雅未克市政厅，因为地热的缘故、冬天湖面不冻，很多鸭子、海鸥、天鹅等野生动物会在此过冬。

■ **太阳航海者** 位于雷克雅未克北边的海岸，是不能错过的“艺术品”，也是这座“无烟城市”的重要标志，其形如一只大虫子，又似海盗船骨架，面朝大海代表了维京航海者们勇于冒险的不羁精神。

3

雷克雅未克 🚗 斯奈山半岛 🚗 冰岛小镇【全天行车约 270km】

友情提示：冰岛环岛行车过程中极少有餐厅，午餐敬请自理，谢谢理解！

住宿：冰岛小镇特色酒店或同级

早餐：酒店早餐

午餐：无

晚餐：酒店内西式晚餐

早餐后，乘车前往斯奈山半岛游览，斯奈山半岛（冰岛语：Snæfellsnes）位于冰岛西部，北临布雷扎湾和华姆斯峡湾，南濒法赫萨湾，长约 90 公里。斯奈山半岛景色壮丽，常被称为冰岛的缩影，全天游览并晚餐后入住酒店休息。

07:30 早餐

08:30 乘车前往斯奈山半岛

16:30 乘车前往冰岛小镇

18:00 晚餐

19:00 入住酒店休息

■ **教会山（草帽山）** 位于 Grundarfjordur 小镇，一般跟团或者少于一周的自由行游客都不会选择这里，但是若你是摄影爱好者，一定不要错过。圆锥型山峰，加上双层瀑布的点缀，在夕阳下美得实在奢侈。



■ **海德利桑德红顶教堂**位于斯奈山半岛最西端的海德利桑德有一座红顶教堂，这座教堂始建于 1903 年，在中文互联网中以酷似验光仪里的小房子而闻名。一座小小的红顶教堂，一条笔直通向它的起伏山道，构成了这个只属于它的特有风景。教堂周围在夏天时，鲁冰花盛开，美如一幅油画，成为了一个颇具人气的摄影地点。冬天这红顶教堂在茫茫雪原之中的遗世独立，体现了另一番完全不同的味道。

■ **瓦汀舍利尔岩洞【入内，费用已含】**因《地心引力》摄制组曾经取景而闻名。瓦汀舍利尔岩洞位于地下 35 米处，纵贯大约 200 米，形成于约 8000 年前的一次大型火山爆发之中。条螺旋楼梯深入岩洞之中，您将沿梯而下进入岩洞，顺着这条曾流淌过滚热岩浆的熔岩隧道纵深游览 200 米，欣赏洞中神奇的岩石构造与形状奇异的洞壁。这些地质痕迹都是千年之前的岩浆留下的痕迹。岩洞内还有许多内室供您探索。

■ **隆德兰凯尔悬崖**是一个火山口的残骸，这个火山口被海水侵蚀形成了现在的样子。隆德兰凯尔悬崖从外形上看是一对岩石尖塔，高的 75 米，矮的 61 米。据历史记载，高的悬崖在 1735 年就被攀登者征服，矮的悬崖直到 1938 年才被征服。这片区域的居民从来不会在这里收割干草，因为有传言称这片区域上有精灵生活。两个悬崖陡峭的斜坡上有许多鸟巢，在这可以看到三趾鸥、崖海鸠、海雀和 暴雪鹱。

■ **萨迦神话雕像**斯奈山半岛的南侧，有一个在绝壁上的小渔村叫阿尔纳斯塔皮。前往海边的路上，有一个硕大的石头堆砌的“萨迦神话雕像”。当地人把他当做守护神，被称为“章鱼爷爷”。传说他是巨人和人类的后裔，是斯堪的纳维亚国王的儿子。风雪中，雕像就犹如一位戴着黑色帽子，披着黑色披风的巨人站立在雪原上，背靠斯奈菲尔冰川，面朝北大西洋，守护着脚下这片充满冰与火的土地。

■ **Budir 黑教堂**见证了这座村庄曾经的历史。1701 年，Bent Lauridsen 在获得主教许可后，预备在布迪尔建造教堂。有关教堂的选址，相传有一老妇提议，选一男人原地转圈直至晕眩，然后向天空发射三支箭，第三支箭的落点就是建教堂的地点。

4

冰岛小镇 🚌 **阿克雷里** 🚌 **胡萨维克** 【全天整体行车约 400km】

友情提示：冰岛环岛行车过程中极少有餐厅，午餐敬请自理，谢谢理解！

住宿：冰岛小镇特色酒店或同级

早餐：酒店早餐

午餐：无

晚餐：酒店内西式晚餐

早餐后，开始我们对于冰岛西北部的探索。驱车前往冰岛的北部，一路上会看到数不尽的瀑布、山峰和湖泊。行程会去到冰岛第二大城市--阿克雷里，以及冰岛最古老定居点之一的胡萨维克。游览并晚餐后入住酒店休息。

07:30 早餐

08:30 乘车前往冰岛北部游览

18:00 晚餐

19:00 入住酒店休息

■ **赫伦瀑布** 也称熔岩瀑布，以其独特的景观成为冰岛最壮观的瀑布之一。与黄金瀑布不同，赫伦瀑布的水流并非从山上直冲而下，而是从火山熔岩的缝隙中缓缓流出，形成一系列细小的瀑布群。这些瀑布环带状分布，一条条细流挂在山崖上，宛如一幅动人的画卷。

■ **儿童瀑布** 儿童瀑布 (Barnafoss) 紧邻赫伦瀑布，也是环带状分布的瀑布，那里岩石形状各异，两个瀑布组成了一个冰岛最大的瀑布群。传说这座瀑布无情地夺走了两个儿童的生命，因此而得名。

■ **阿克雷里** 仅次于雷克雅未克，是冰岛第二大城市，人口约 1.5 万，号称为冰岛的“北方之都”，也是冰岛北部最大的港口，位于冰岛最北部的埃亚峡湾的尽头，地处北极圈边缘，她背依雪山，面朝碧湖，风景秀丽。每年的六七月份，这里终日可见太阳，“午夜太阳”可谓当地的一大奇景。

■ **神灵瀑布【网红景点】** 又名众神瀑布，是一座非常壮观迷人的弧形的自然瀑布，地处冰岛中北部地区，高 12 米宽 30 米。传说公元 999 或者 1000 年的时候，冰岛皈依基督教时，北欧众神雕像被遗弃在这里，故而得名。夏季这里长满苔藓，绿草茵茵，冬季则一片冰封，唯有瀑布依旧川流不息。



5

胡萨维克 🚌 出海观鲸 🚌 米湖 🚌 北部小镇 【全天行车约 170km】

友情提示：冰岛环岛行车过程中极少有餐厅，午餐敬请自理，谢谢理解！

住宿：冰岛小镇特色酒店或同级

早餐：酒店早餐

午餐：无

晚餐：酒店内西式晚餐

早餐后游览胡萨维克，胡萨维克曾是挪威人在冰岛的首个落脚点，不仅是观鲸爱好者的天堂，也是世界三大观鲸点之一，一年四季，这里都有独特的风景和体验等你来发现。下午泡完悬崖温泉后乘车前往米湖游览，米湖除了美丽的景色之外，这里还保存有完整的火山地理景观，包括地热、间歇性喷泉、火山口等。由于景观丰富，1974 年冰岛政府将这里规划为特别保留区。全天游览后前往北部小镇安排晚餐并入住酒店休息。

07:00 早餐

08:00 乘车前往码头参加出海观鲸项目

12:00 乘车前往悬崖温泉

15:00 乘车前往米湖游览

17:30 乘车前往冰岛北部小镇

18:30 晚餐

19:30 入住酒店休息

■ **出海观鲸【费用已含】** 这是一个步入鲸鱼和海鸟的王国的难忘冒险之旅。两个多小时的海上行程会把您带到鲸鱼自然栖息地，与鲸鱼亲密接触。这里有我们常见的各类鲸鱼，包括小须鲸，白喙海豚和海港流行驼背鲸。同时，王国另一成员，海鸟也正张开翅膀，在碧蓝的天空下翱翔，与水中的鱼儿交相辉映，它们分别用自己的方式欢迎冒险家的到来，为我们的旅程领航。这里的海鸟有：塘鹅，海雀，鸠，鸬鹚，海鸥，三趾鸥，北极燕鸥等等。沿途风景美不胜收，我们将经过若干个角嘴海雀栖息的群岛——这是摄影创作的绝佳机会！不容错过！为了使行程更加舒适，我们为参观者准备了保暖航海服和雨衣。为安全起见，在 12 岁以下所有儿童全程都必须穿救生衣，航行过程中，我们采取匀速航行，这样动物不会因为我们的突然造访而感到不安，同时，就在船附近几英尺的水面上，我们就可以清楚看到从小海豚到驼背鲸鱼等各种原生态物种。

■ **悬崖温泉 Geosea【费用已含】** 位于冰岛北部小镇胡萨维克的 Geosea 热水浴池可以说是新秀浴池之一，这里是富含矿物质的海水和地核热量的罕见结合。富含矿物质的地热海水温和地抚摸和振兴皮肤，可以放松肌肉，刺激体内循环，让你感觉深度恢复活力。坐落在面向西方的悬崖边，俯瞰着 Skjálfandi 湾和北部的北极圈，Geosea 的浴池为观鲸者和寻找极光的人提供了终极的有利位置。在悬崖温泉以独特的方式重新连接、减压和享受冰岛大自然。

■ **米湖【网红景点】** 在 Skutustadargigar，你将看到不计其数的假火山口，这些火山口是在 2000 多年前的一次火山喷发中形成的。在湖东侧，有一簇黝黑的嶙峋怪石，这些怪石有的状如尖塔、有的又状似城堡，簇拥在一个狭长的谷地周围，远远望去，火山口犹如一座雄伟的黑色古堡，这是米湖的一大奇景 Dimmuborgir。冰岛的传说中 Dimmuborgir 是地球和地狱的连接处。在北欧神话中，它也被认为是魔鬼撒旦从天堂被驱逐出来的着陆地，是他造成此地表面的疮痍，他也是北欧神话中地狱的陵寝。Dimmuborgir 最近被著名的电影《权力游戏》第三季所取景。继续向东，你会发现公路右侧有许多罅隙，大的有 1~2 米宽，小的也有一二尺，只见团团水汽从洞中冲出，使这一带弥漫着硫磺味道的烟雾。较低处，则是泥浆翻滚，热气蒸腾，这是米瓦湖区的另一奇观——泥浆喷泉 Namaskard。



6

北部小镇 🚌 埃伊尔斯塔奇 🚌 冰岛东南部小镇 【全天整体行车约 400km】

友情提示：冰岛环岛行车过程中极少有餐厅，午餐敬请自理，谢谢理解！

住宿：冰岛小镇特色酒店或同级

早餐：酒店早餐

午餐：无

晚餐：酒店内西式晚餐

早餐后，继续乘车环岛游览，来一探冰岛这座“冰冻星球”，感受大片《星际穿越》场景的真实震撼。晚餐后入住酒店休息。

07:00 早餐

08:00 乘车前往埃伊尔斯塔奇，沿途游览黛提瀑布等地

14:00 下午继续乘车前往冰岛东南部游览

18:00 晚餐

19:00 入住酒店休息

■ **黛提瀑布** 欧洲流水和落差最大的瀑布，《普罗米修斯》的拍摄地，有点感觉在其他星球！

■ **默兹勒达勒农场** 冰岛东部地形可谓多姿多彩，这里您将看到连绵不断的高山，美丽的峡湾海岸和起伏错落的丘陵高地。这是徒步行走游客的天堂。在默兹勒达勒农场 Modrudalur 停歇，这里是冰岛最高的居民区，海拔有 469 米。农场主是冰岛著名的救援英雄 Vilhjalmur，因为高原探险之旅吸引了太多的探险队，几乎每年都有危险发生，需要紧急救援。在夏季，当地居民在这里开设服务区供游客休息。在此您可以欣赏到女王山峰的美景，也可参观当地的农场教堂。教堂始建于 1944 年，是当时一位农民为了纪念他已故的妻子而建造的。

■ **迪尤皮沃格尔** 宁静的迪尤皮沃格尔是冰岛的一个不到四百人口的小渔村，这里环境优美，是真正没有受到工业污染业的小村庄。

■ **蝙蝠山** 冰岛南岸的杰古沙龙冰河湖与东部峡湾的华尔角之间坐落着一座西角山(Vestrahorn 山)，山体外形像一只张开翅膀的蝙蝠，俗称蝙蝠山。这里由几座不同的山峰组成，天光山影倒入湖面的绝景无比动人，故而又有人称其为“倒影山”、“天空之镜”。这个地方也曾是《权力的游戏》中夜王登场的场景，仿佛永夜降临的神秘之地。

7

东南部小镇 🚌 杰古沙龙湖 🚌 冰岛南部小镇 【全天整体行车约 250km】

友情提示：冰岛环岛行车过程中极少有餐厅，午餐敬请自理，谢谢理解！

住宿：冰岛小镇特色酒店或同级

早餐：酒店早餐

午餐：无

晚餐：酒店内西式晚餐

早餐后，开始我们对于冰岛东南部的探索。这里地质多变、风光多样，有高山湖泊、冰川火山、悬崖峭壁、绿地苔原...景色壮丽，变化多端，几乎展现了冰岛所有的地质地貌奇观，被誉为“冰岛缩影”。晚餐后入住酒店休息。

07:30 早餐

08:30 乘车前往冰河湖

18:00 晚餐

19:00 入住酒店休息

■ **斯卡夫塔山冰川【费用已含】** (Skaftafellsjökull)坐落于冰岛南岸，是欧洲最大冰川，即瓦特纳冰川 (Vatnajökull)的一条分支，公园内包括冰川、雪山和瀑布，美剧《冰与火之歌》和电影《星际穿越》都曾在此取景。专业向导带领**冰川徒步**，满 10 周岁以上参加，穿着舒适的徒步鞋，提供外绑冰上徒步工具。



■ **杰古沙龙冰河湖【网红景点，包含乘坐游船】** 是冰岛最大、最著名的冰河湖。湖底深达 200 米，也是冰岛的第二大深湖。冰河湖的湖水湛蓝、清澈，很多形状各异的超大冰块飘浮于湖面。在冰河湖上乘坐水陆两栖船观赏形态各异的浮冰是该地游览的一大特色。著名的好莱坞电影《古墓丽影》、《蝙蝠侠诞生》和两部詹姆斯·邦德系列电影《谁与争锋》、《铁金刚勇战大狂魔》等都曾在此取景拍摄。

■ **钻石冰沙滩【网红景点】** 在杰古沙龙冰河湖的东南入海口，湖水携带着大量冰块，在冰川运动中洋流的推动下，这些千年老冰被推到黑色的沙滩上，与丝滑的海浪、黑色砂石形成梦幻搭配，在阳光照耀下，显得格外的晶莹剔透，形成了独特的钻石冰沙滩景观。

■ **羽毛峡谷【网红景点】** 羽毛峡谷位于冰岛南部，距离著名的小镇维克约 70 公里。这个峡谷长约 2 公里，深约 100 米，是由冰川融水在数千年的时间里不断侵蚀玄武岩而形成的。羽毛峡谷的美丽不仅在于其壮丽的地质结构，还在于其周围的自然景观。峡谷两侧壁立千仞，覆盖着一层翠绿的苔藓和植被，仿佛为峡谷披上了一件绿色的外衣。在阳光的照射下，峡谷内外的景色显得格外瑰丽，仿佛置身于童话世界。为了保护这片自然瑰宝，冰岛政府采取了一系列保护措施，包括限制游客数量和修建保护设施。游客在游览时应自觉遵守相关规定，避免对环境造成破坏，共同保护这片美丽的自然遗产。

8

冰岛南部小镇 🚌 **维克** 🚌 **黄金圈** 🚌 **冰岛小镇** 【全天行车约 250km】

住宿：冰岛小镇特色酒店或同级

早餐：酒店早餐

午餐：冰岛特色羊肉汤

晚餐：酒店内西式晚餐

早餐后，开始我们对于冰岛南部的探索。冰岛南部是冰岛旅游不得不去的一条经典线路，这里有最吸引人的千年冰河，更有黑白分明的黑色沙滩，更有引爆朋友圈的飞机残骸。晚餐后入住酒店休息。

07:00 早餐

08:00 乘车游览冰岛南部

11:00 乘车前往黄金圈游览

12:30 午餐（冰岛羊肉汤）

18:30 晚餐

19:30 入住酒店休息

■ **DC3 飞机残骸【包含摆渡车】** 1973 年，美国海军飞机因故障被迫降落并被遗弃至此。一片荒芜而广袤的黑沙滩上，残破的粗糙金属机身在黝黑砂石的映衬下更显凄美、神秘与震撼，一幅犹如末日般的风景，完美诠释了冰岛的孤绝异世感，吸引了世界各地的摄影师争相造访。如今，这里已经变成到冰岛打卡拍照最令人激动的目的地之一。

■ **黑沙滩【网红景点】** 是世界十大最美沙滩之一，是火山喷发的熔岩、经海风和海浪侵蚀而成的玄武岩颗粒，黑沙白浪，沙滩旁边还有奇特的天然柱状石群，紧密高耸、鬼斧神工，十分雄伟，成为众多外星电影的取景处。

■ **海之门【网红景点】** Dyrholaey，冰岛语中指的是“岛屿之门”，是一个伸到海中的 120 米高石崖，在几千年前的一场火山喷发中形成，它的南侧和西侧均是峭壁，中间是一个拱形门，小型飞机和船可以穿过，因此得名。夏季有很多的鸟类在此栖息，包括海鹦鸬帕芬(Puffin)。

■ **玄武岩柱群【网红景点】** 坐落于冰岛南部的雷尼斯佳尔山脚下。据传说，3 名巨人试图将一艘三桅帆船拉上岸，但没有成功。黎明时分，他们在阳光照射后变成了石柱。

■ **米达尔斯冰川** 位于冰岛南部，是冰岛第四大冰川，面积达 695 平方公里。西邻埃亚菲亚德拉冰盖，南接维克黑沙滩，还有飞机残骸散落在附近。冰川下隐藏着著名的活火山卡特拉火山，也因此由于火山灰的覆盖，米达尔斯冰川并不是纯白色或带有蓝色，呈现出黑白相间的颜色。

■ **塞里雅兰瀑布** 她南临冰岛一号环岛公路，交通便利，位于冰岛西南部的塞里雅兰河上，垂直高度达 60 米，在悬崖底部、瀑布后面有一条可供游人穿过的小径，尤其日出日落时分的璀璨水雾与周围自然美景的完美融合，独特的徒步体验，成为摄影与探险爱好者的天堂。



■ **斯科加瀑布** 又称森林瀑布，是冰岛最大的、最壮丽的瀑布之一，宽 25 米，落差达 60 米，水流奔腾而下、气势磅礴，大量水雾不断产生，双重彩虹会在阳光明媚的日子里出现，是冰岛热门电影的取景地和十大瀑布之一。

■ **间歇泉【网红景点】** 是间断喷发的温泉，多发生于火山运动活跃的区域，熔岩使地层水化为水汽，水汽沿裂缝上升，当温度下降到汽化点以下时凝结成为温度很高的水，每间隔一段时间喷发一次，好似“地下的天然锅炉”。

■ **黄金瀑布** 是冰岛最大的断层瀑布，宽约 2500 米，景色壮观，湍急的水流顺势而下，落差达 70 多米，发出震耳欲聋的轰鸣，气势磅礴。阳光下，在蒸腾的水雾中，布满闪着金光的点点水滴，亮艳的彩虹若隐若现，仿佛整个瀑布是用黄金造就。

■ **辛格维利尔国家公园** 是世界古老的民主议会会址，如今是冰岛人民举办庆典地方，作为《权力的游戏》的取景地之一，被众多剧迷熟知。2004 年辛格维利尔国家公园被联合国教科文组织列入“世界遗产名录”。

■ **大裂缝** 它是欧亚与美洲板块的分界之地，欧亚大陆被高高举起，两大板块的落差十多米。站在这里，双脚可以横跨欧美板块。这个裂缝仍在以每年 2 厘米的速度在分离。

■ **辛格瓦德拉湖** 是冰岛最大的天然湖泊，面积有 84 平方公里，是捕捉鳟鱼和红点鲑的胜地。经由奥富萨(Olfusa)河的支流索格(Sog)河往南注入大西洋。

■ **冰岛羊肉汤【地道美食】** 冰岛羊肉世界驰名，由于生活在寒冷地带，所以肉质肥瘦适宜，又常年吃麝香草，炖煮之后异常鲜美，佐以土豆，胡萝卜等蔬菜简单烹饪，喝上一口立刻让冬夜的寒冷消失不见。

9

冰岛小镇 雷克雅未克【全天行车约 150km】

住宿：常规四星级酒店或同级

早餐：酒店早餐

午餐：中式八菜一汤

晚餐：中式八菜一汤

早餐后，开始我们对于冰岛首都雷克雅未克的探索。雷克雅未克天空蔚蓝，市容整洁，每当朝阳初生或夕阳西下，两面的山峰便出现娇艳的紫色，海水变成深蓝，使人如置身画中。全天游览晚餐后入住酒店休息。

07:30 早餐

08:30 乘车前往雷克雅未克游览

12:00 午餐

13:00 继续游览雷克雅未克

18:00 晚餐

19:00 入住酒店休息

■ **哈帕音乐厅【网红景点，游览外观】** 冰岛最新最大的综合音乐厅，由冰岛和丹麦的设计公司联合设计，其灵感来自冰岛冬季夜晚神秘莫测的夜幕极光和火山石的形状，她的玻璃外型好似一个巨大的万花筒，上千块不规则的几何玻璃砖随着天空阴晴和季节更迭而反射出的万千颜色令彩虹都相形见绌。

■ **珍珠楼【外观】** 原本用来储存地下采集的热水，如今改造后的半圆形穹顶由 1176 块玻璃格组成，借助夏日的阳光、冬季的月光，整个建筑光芒闪烁，酷似珍珠。作为整个半岛的制高点，黄昏至此，可俯瞰整个雷克雅未克市区和港湾的美景，另外这里还有全欧洲最出色的厨师，顶级的食材鲸鱼、大马哈鱼、驯鹿肉等，还供应最好的葡萄酒、威士忌，大快朵颐、不醉不归。

■ **克林顿热狗【冰岛美食】** 2004 年 8 月，美国前总统克林顿到冰岛参加联合国儿童基金会的会议时途经一个小商亭，老板不失时机地邀请他品尝热狗，克林顿欣然接受，从此“冰岛热狗”名声大噪，2006 年《英国卫报》还将其评为欧洲最受欢迎的路边美食之一。

■ **蓝湖地热温泉【冰火体验，约 1.5 小时】** (Blue Lagoon) 是世界顶级疗养胜地，也是地球上地下岩浆活动最为频繁的区域之一，这种活动加热了蓝湖，使得水体蒸腾，并含丰富矿物质，如硅和硫，有“天然的美容院”之称。将身体浸泡在 37--40 度的蓝湖水里，闭上双眼，身心完全地放松，充分享受大自然的赐予，所有旅途的劳顿都将一扫而光。



10

雷克雅未克 ➔ 奥斯陆

参考航班：FI318 KEFOSL 0750 1220

友情提示：航班时间与用餐时间交叉，为了不耽误您的行程，午餐敬请自理，谢谢理解！

住宿：当地四星酒店或同级

早餐：打包早餐

午餐：自理

晚餐：中式八菜一汤

打包早餐后搭乘航班返回奥斯陆。接机后游览奥斯陆，晚餐后入住酒店休息。

07:50 一早搭乘内陆航班返回奥斯陆

12:30 接机后游览奥斯陆

18:00 晚餐

19:00 入住酒店休息

■ **奥斯陆市政厅【外观】** 奥斯陆市政厅是每年诺贝尔和平奖的颁奖地，其造型就像两本树立的字典，代表了挪威人的理性和严肃的生活态度。

■ **挪威王宫【外观】** 她位于挪威市中心卡尔·约翰大街尽头的高地上，是哈拉尔国王的办公地，其建筑风格为新古典主义，外墙采用抹灰砖砌成，展现了独特的艺术魅力。但宫内装饰精美，包括著名挪威艺术家的绘画作品、礼拜堂、舞厅、宝座厅和鸟房等。

■ **新蒙克博物馆【入内游览】** 为纪念挪威著名画家爱德华·蒙克而建，是世界上最大的单一艺术家博物馆，馆内收藏了超过 4.2 万艺术品和物件，其中蒙克的笔记、绘画、素描和照片就有约 2.8 万件，占据了展览空间的一半以上。蒙克最为世人所熟知的就是他的经典之作《呐喊》，创作背景正是奥斯陆峡湾，馆内不但收藏了《呐喊》的不同版本，还有镇馆之宝——长达 8 米的《太阳》。

■ **奥斯陆歌剧院【外观】** 她是挪威最大的文化建筑、新地标建筑，历时五年才得以完工，充分诠释了艺术和建筑美学，尤其那白色大理石和花岗岩制成的斜坡状屋顶从奥斯陆湾（Oslofjord）中拔地而起，就像一座乍然出水的冰川，惊艳四方。

■ **阿克尔码头【网红景点】** 这曾是奥斯陆港湾的仓库，后改造成现代建筑与北欧风情相结合的海边步道，时尚餐厅、潮牌店、咖啡屋、电影院聚集在此，大量的露天座位坐满了爱上奥斯陆好天气的人们；每当日落月升，灯火亮起后更加魅力非凡，火树银花、觥筹交错，让奥斯陆的夜也别具风味。

■ **斗兽场电影博物馆【外观】** 1928 年挪威人仿照古罗马斗兽场的样式建造了这座当时北欧最大的电影院，巨大的穹顶仍是奥斯陆的地标，随着技术的革新，戏院与时俱进、已经成为全世界最大的 THX 电影院，无比震撼的立体环绕音效，观众能感受真正的“视听盛宴”。

■ **维格兰雕塑公园【入内游览】** 由挪威著名雕刻家古斯塔夫·维格朗在 1906~1943 年间的雕刻作品组成，共有 192 座雕像和 650 个浮雕。这些雕塑作品有石雕，也有铜雕，个个栩栩如生，惟妙惟肖，处处体现了大师的造诣之深，因此奥斯陆也被称为“雕刻之城”。

■ **北极冰虾品鉴【北欧味道】** 挪威的北极冰虾产自北部海域温度低、水质好的巴伦支海，口感独特，低脂肪，含丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、铁和镁等微量元素，能增强体质、提高免疫力。同时衍生的北欧虾青素更是深受全球游客青睐的保健产品。

11

奥斯陆 ➔ 北京

参考航班：HU770 OSL PEK 1330 0430+1【飞行约 9H，时差-6H】

住宿：飞机上

早餐：酒店早餐

午餐：自理

晚餐：飞机餐

早餐后可在酒店自由活动。之后送往机场，搭乘海航国际航班返回北京。



07:30 早餐

09:30 送往机场

退税小贴士：领队会按照行程安排大家退税。在北欧国家购物之后可在任意一个有退税柜台的边境口岸或者机场办理退税业务，退税时要求有退税单且退税标完好，建议客人提前把需要退税的商品取出，工作人员会逐一查看。同时建议退回支付宝，即时到账但手续费会高。也可选择退回信用卡，退税额度高但是有 10%左右的概率退不回来。

12	北京		
	住宿：无		
	早餐：无	午餐：无	晚餐：无

航班于北京当地时间 04:30 安抵首都机场，请您保留好往返登机牌连同护照一起交给领队进行使馆销签，便于使馆为您留下良好的出入境记录，方便您再次出国。感谢您此次旅程的支持与配合，在此结束愉快的北欧之旅！

***我社根据航班、签证及前往国家的交通、天气等情况保留对行程修改的权利，最终行程以出团通知为准！**

失信提示：各大航空公司最新规定，国家最高人民法院发布为失信人的，失信人不得乘坐飞机。如游客属失信人，请报名前务必向旅行社说明。如未提前说明，出票前发现为失信人，签证，地接及其他相关损失由失信人全部承担；机票出票后发现为失信人，机票及地接全损，所有产生的相关损失由失信人自行承担，且我社保留相关追诉权利，谢谢合作！！国家法院失信人验证网站为：<http://shixin.court.gov.cn/>

销签提示：当您从欧洲离境时，一定检查海关是否给您的护照盖了清晰的离境章，它是您已经回到中国的唯一凭证。如果没有盖章或者章不清晰无法辨认将会导致使馆要求您面试销签，由此造成不必要的损失，非常抱歉只能由本人承担！请您谅解的同时也请您自己务必仔细留意！

服务包含项目：	
机票	全程国际段及中间段机票（经济舱）
签证	欧洲国家邀请函及签证费（部分欧洲国家对中国免签或者有条件免签）
境外服务费	境外司导服务费
酒店	行程中所标注的欧洲当地星级标准酒店及早餐
用餐	早餐：酒店内早餐，游轮上为游轮自助早餐 午/晚餐：行程中所标注午、晚餐以及当地特色餐 主要以中式餐食为主，用餐标准为 8 菜一汤或自助形式中餐；特色餐为西式三道式或自助式
用车	全程提供专业旅行巴士，专业欧洲司机（车型根据团队人数确定）
导服	全程专业中文领队陪同
门票	行程中所列景点首道门票 (所列景点均为行程不可分割部分，如遇堵车，天气恶劣等不可抗力因素导致无法游览，概不退款)
保险	我社为客人参保的保险为境外旅行人身意外伤害医疗保险（含紧急救援），具体分项详见保单。对于高龄客人《旅游法》有明确规定，超过 70 岁老人参团请务必提供三甲医院开具的《健康证明》且需要签订《免责协议》；各大保险公司对高龄客人有特殊规定，70-80 岁的保额为正常保额的 50%，80-85 岁的保额为正常保额的 25%，85 岁以上无法购买保险，且同一保险公司无法重复购买保险。高龄客人务必自行购买足额保险，并携带好保险单原件。

服务不包含项目：

单间差	12500 元人民币/人/全程 （不含游轮及火车单间差额费用，具体补差数额请单独咨询） 依照旅游行业现行作业规定，本公司有权依据最终出团人数情况，调整房间分房情况（包括夫妻分开住宿或加床）；如您有特殊需求，请在出团前及时告知我社，如因此产生的一切费用，需您自身承担。
证件相关	护照及其它身份证件的处理费用



酒店相关	酒店内电话、传真、洗熨、收费电视、饮料、行李搬运等私人费用
不可抗力	因不可抗拒的客观原因（如天灾、战争、罢工等）、航空公司航班延误或取消、领馆签证延误、报名人数不足等特殊情况，我公司有权取消或变更行程，一切超出费用（如在外延期签证费、住、食及交通费、国家航空运价调整等）我公司有权加差价
税费	航空公司、巴士公司、邮轮公司、境外火车公司等交通工具的燃油税，服务税等上涨价格部份，如遇上涨，我司将进行追补差价，请您理解。
其它	1.全程中费用自理的景点所产生的一切费用及其他例如特种门票（夜总会、博览会、缆车等）； 2.旅游者因违约、自身过错、自由活动期间内自身行为或自身疾病引起的人身和财产损失； 3.转机/火车时用餐及产生的其它费用

服务标准：

1.行程说明：

- ①本社有权根据景点节假日休息（关门）调整行程游览先后顺序，但游览内容不会减少，标准不会降低；
- ②行程景点实际游览最短时间，以境外实际状况为准；
- ③根据国际航班团队搭乘要求，团队通常须提前 3-3.5 小时到达机场办理登机手续，故国际段航班在当地下午 15 点前（含 15 点），晚间 21 点前（含 21 点）起飞的，行程均不含午餐或晚餐；
- ④行程中所注明的城市间距离及时间，仅供参考，实际路程及时间以当地交通状况为准

2.酒店标准：

- ①行程中所列酒店星级标准为当地酒店评定标准；
- ②北欧习惯吃简单的早餐，酒店提供的早餐通常只有面包、咖啡、茶、果汁等；
- ③北欧的四星级酒店大堂都比较小，无商场，电梯每次只能乘坐四到六个人和行李；
- ④北欧有些酒店的双人标准房会设置一大一小两张床，方便有小孩的家庭游客；还有些酒店双人房只设置一张大的双人大床，放置双份床上用品，有时是二张单人床拼在一起，用时可拉开；
- ⑤由于各种原因如环保、如历史悠久、如欧洲气候较温和等，较多酒店无空调设备或空调设备老旧；
- ⑥按照欧洲酒店惯例，每标间可接待两大人带一个 1.2 米以下儿童（不占床），具体费用根据所报团队情况而定；若一个大人带一个 1.2 米以下儿童参团，建议住一标间，以免给其他游客休息造成不便；

3.退税说明：游客未在旅游团指定商店购物造成未能退税及质量问题，旅行社不承担任何责任；

4.退费说明：

- ①如遇天气、战争、罢工、地震等人力不可抗力因素无法游览，我社将按照旅行社协议，退还未游览景点门票费用，但赠送项目费用不退；
- ②游客因个人原因临时自愿放弃游览，酒店住宿、餐、车等费用均不退还；

5.补费说明：

- ①如遇航空公司政策性调整机票价格，请按规定补交差价。机票价格为团队机票，不得改签换人退票；
- ②如果旅游目的地国家政策性调整门票或其他相关价格，请按规定补交差价；

6.团队意见反馈表：我社处理游客意见，以游客交回的《团队意见反馈表》为依据，请您秉着公平、公正、实事求是的原则填写《团队意见反馈表》。

游客须知：

1. 出境须知

- ✓ 旅行证件：请您务必携带有效签证的护照，本人身份证。建议随身携带 2-4 张 2 寸白底彩色免冠照片，以备不时之需；
- ✓ 行李：中国大部分航空公司规定，经济舱客人免费托运行李额度为 20 公斤，托运行李的尺寸要求：长、宽、高三边之和不超过 158 厘米；经济舱客人手提行李额度为 8 公斤，手提行李尺寸要求：长+宽+高为 40+50+25（厘米）。相机、摄像机、相机用电池、常用药品也不应托运。
- ✓ 货币：按我国外汇管理的有关规定，中国公民出境每人允许携带外汇量为 5000 美元现金（或相当于 5000 美元的其他货币），信用卡不限。

2. 安全须知

- ✓ 集体活动为最安全的旅行方式，在旅途中请不要离团单独行动。每到一站一定要记下所住酒店地址、电话、领队、导游房号、旅游车牌号等，以备万一走失可找到团队；



- ✓ 近期欧洲某些地区屡屡发生中国人被盗事件,主要的作案地点在酒店, 或冒充酒店工作人员进入客人房间, 或在用早餐的时候偷窃, 或撬车进行偷窃, 证件或贵重物品一定要贴身携带, 千万不可放进托运行李内。也不要将其留在酒店或放在旅游大巴上, 以免造成不必要的经济损失!

3. 乘车须知

- ✓ 欧洲人环保意识非常强, 为了避免空气污染, 法律规定司机停车时不允许开空调, 希望您能够理解; 旅游车上禁止吸烟并尽量不要在车上吃带果皮的食物、冰淇淋等, 如一定要食用, 请将剩下的果核用纸包好放入垃圾桶, 不要随意丢在车上;
- ✓ 欧洲法律规定, 司机每行驶两小时后必须休息 20 分钟, 每天开车时间不得超过 10 小时, 且休息时间在 12 小时以上;

4. 入住酒店须知

- ✓ 北欧常规旅行使用酒店与我国酒店进行比较, 普遍酒店大堂比较小, 无商场, 电梯每次只能乘坐二人及行李。酒店无一次性使用物品 (如: 牙刷、牙膏、拖鞋), 出团时请您自备;
- ✓ 北欧夏天气候比较凉爽, 因此, 很多酒店夏季不供应冷气, 希望您能谅解;
- ✓ 出于行程安排, 有些酒店会离市区中心较远, 有的需驱车一小时或以上, 有些欧洲酒店的双人标准房会设置一大一小两张床, 方便有小孩的家庭游客; 还有些欧洲酒店的双人房只设置一张大的双人大床, 放置双份床上用品, 有时是二张单人床拼在一起, 用时可拉开。若遇此情况, 请尽量与团友共同协商解决;
- ✓ 我社尽量把您和您的家人安排同住, 但如果遇到展会等特殊情况, 不排除临时调配房间住宿的情况 (包括加床和夫妻分开住宿), 请您谅解。

5. 观光须知

- ✓ 参加观光游览团体, 一定要遵守时间, 严守“五分钟前”报到的原则, 以免时间仓促, 心慌意乱, 遗忘物品;
- ✓ 参观名胜古迹, 请不要动手触摸, 有禁止吸烟及拍照的地方不可吸烟、拍照;
- ✓ 很多欧洲国家政府规定: 公共场合禁止吸烟! 如被查到将会受到当地相关执法部门的重罚, 罚额高达 500-2000 欧元不等, 请您一定要严格遵守欧洲国家的重要规定, 以免造成不必要的经济损失!

6. 购物须知

- ✓ 购物后请索取收据; 虽然在发达国家购物, 但是也请您取到自己购买的商品后, 仔细地检查商品的质量。若回国后才发现质量问题, 无论是更换还是退还商品都会手续繁复。具体情况不一, 能否实现更换或退还也要视具体情况而定;

7. 退税须知

- ✓ 购物退税是欧洲国家的一项政策。为了保证您的利益, 我们向您推荐的商店都是可以退税的。届时, 导游会向您介绍并帮助您, 希望您在购物时要听取导游的建议;
- ✓ 购物为个人行为, 如果由于商店和海关无合同或机场原因 (飞机晚点、银行关门、海关检查时间紧迫等) 不能及时退税的, 我社不负责办理退税业务。

8. 里程积分须知:

- ✓ 由于各使馆销签时需要往返登机牌, 而且使馆大部分都不退还往返登机牌, 这样将会导致您回来后无法办理里程积分, 因此如需要办理里程积分的客人, 请您务必携带相应的积分卡, 直接在机场柜台办理您的积分手续; 根据各航空公司里程积分规定, 视不同舱位, 积分比例不同, 个别航空公司团队票不予计分。

9. 无人机使用须知:

- ✓ 北欧各国针对无人机的使用设立了严格且详尽的管控措施, 确保公共安全与秩序不受干扰。在城市上空及机场周边, 无人机飞行是绝对禁止的, 这是出于对空中交通管理及公众安全的严肃考量。此外, 部分风景秀丽的开阔景点同样划定了明确的禁飞区, 并设有醒目的禁飞标志及相关规定, 旨在保护这些自然环境免受潜在干扰或损害。
- ✓ 因此, 对于计划在北欧地区操作无人机的用户而言, 严格遵守当地法律法规是至关重要的。务必事先详尽了解并确认飞行区域是否属于非禁飞区, 确保所有飞行活动均在法律允许的框架内进行, 且符合安全飞行标准。忽视这些规定不仅可能招致高额罚款, 情节严重者甚至可能面临法律的严厉制裁, 包括监禁等后果。

10. 境外 WIFI 损坏或丢失赔付标准:

主机丢失	500 元/台
充电器、充电线、收纳包丢失	20 元/件

11. 取消政策:

- ✓ 行程开始前 60-31 天取消, 按 2000 元/人收取损失
- ✓ 行程开始前 30-9 天取消, 按旅游费用总额的 30% 收损失
- ✓ 行程开始前 8-1 天取消, 按旅游费用总额的 80% 收取损失
- ✓ 行程开始当日, 按旅游费用总额的 100% 收取损失
- ✓ 由于步入北欧旅游旺季, 各项资源均需提前预付定金, 报名人约定同意此取消政策