



lonely planet

冰岛

资深
实地
好用

专家的
权威推荐
调研及
全新信息
的全彩
地图
外和
专题

中国地图出版社



冰 岛

本书作者

卡洛琳·贝恩 (Carolyn Bain)

亚历克西斯·埃弗巴克 (Alexis Evrard)



The Westfjords

西峡湾区
222页

North Iceland

冰岛北部
251页

West
Iceland
冰岛西部
192页

The Highlands

高地
367页

East
Iceland
冰岛东部
311页

REYKJAVÍK
雷克雅未克
52页

Southwest Iceland
& the Golden Circle
冰岛西南部和黄金圈
107页

Southeast
Iceland
冰岛东南部
339页

冰岛

中文第一版

书名原文: *Iceland* (10th edition, May 2017)

© Lonely Planet 2017

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片由图片提供者持有版权, 2017

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目 (CIP) 数据

冰岛 / 澳大利亚 Lonely Planet 公司编; 李高飞等

译. -- 北京: 中国地图出版社, 2017.12

书名原文: *Iceland*

ISBN 978-7-5204-0242-2

I. ①冰… II. ①澳… ②李… III. ①冰岛—概况

IV. ①K953.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 288659 号

出版发行	中国地图出版社
社 址	北京市白纸坊西街 3 号
邮政编码	100054
网 址	www.sinomaps.com
印 刷	北京华联印刷有限公司
经 销	新华书店
成品规格	197mm × 128mm
印 张	14.75
字 数	776 千字
版 次	2017 年 12 月第 1 版
印 次	2017 年 12 月北京第 1 次印刷
定 价	89.00 元
书 号	ISBN 978-7-5204-0242-2
审 图 号	GS (2017) 2969 号
图 字	01-2017-5512

如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

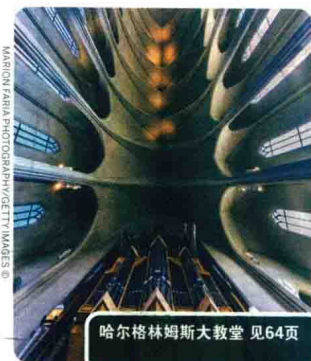
计划你的行程

欢迎来冰岛	4
冰岛	6
冰岛Top 14	8
行前参考	18
新线报	20
如果你喜欢	21
每月热门	24
旅行线路	28
环形公路之旅	36
户外探险	38
地区速览	48

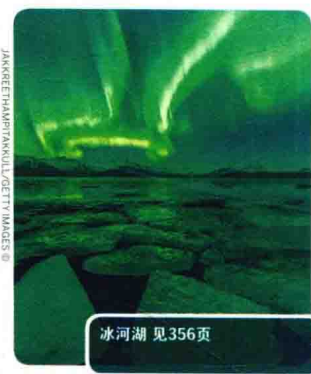
在路上

雷克雅未克	52
大雷克雅未克区	103
冰岛西南部和黄金圈	107
雷克珍半岛	110
蓝湖	110
凯夫拉维克和尼亚兹维克 (雷恰内斯拜尔)	112
格林达维克	116
Reykjanesfólkvangur 国家公园	117
黄金圈	118
辛格韦利尔国家公园	118
勒伊加湖	122
间歇泉	124
黄金瀑布	125
南部地区	128
惠拉盖尔济及周边	129
索劳克斯赫本	132
埃拉巴基	132
斯托克塞里	133
Flóahreppur	135
塞尔福斯	135
肖尔索谷西部	138
肖尔索谷东部	140
海德拉及周边	142
霍尔斯沃德吕尔及周边	144
斯科加尔	150
兰德曼纳劳卡	153
温泉之路徒步	155
托斯莫克	159
维克	165
韦斯特曼纳群岛	168
赫马岛	168
冰岛西部	192
鲸鱼峡湾	193
阿克拉内斯	193
博尔加比泽	193
博尔加内斯	193

博尔加峡湾上游	201
斯奈山半岛	204
斯蒂基斯霍尔米	204
格伦达菲厄泽	210
欧拉夫斯维克	212
里夫	213
海利桑德	213
斯奈菲尔冰川国家公园	214
斯奈山半岛南部	215
河谷走廊	218
艾利克斯	219
布扎达吕尔	219
耶尔达霍尔特及周边	220
劳迦	220
西峡湾区	222
南部海岸	223
雷克侯拉尔	223
佛罗卡伦杜尔	223
布让斯拉库尔	226
西南半岛	226
拉特拉尔角半岛	226
帕特里克菲厄泽	228
陶尔克纳菲厄泽	229
比尔德达勒	230
中部半岛	231
辛盖里	231
迪拉峡湾	232
欧南达尔峡湾	232
弗拉泰里	233
萨杜雷里	234
伊萨菲厄泽	234
博隆加维克	239
伊萨深峡湾	240
豪斯川迪尔	242
斯川迪尔海岸	246
侯尔马维克	246
德朗斯内斯	247
博加纳峡湾	248
雷克雅峡湾	248



哈尔格林姆斯大教堂 见64页



冰河湖 见356页

目录

了解冰岛

诺尔泽菲厄泽	249	红海岬	308	今日冰岛	382
冰岛北部	251	索尔斯港	308	历史	385
胡纳湾东部	254	朗加半岛	308	自然景观	395
赫鲁塔峡湾	254	沃普纳菲厄泽及周边	309	冰岛文化	403
华姆斯唐吉	254	冰岛东部	311	冰岛态度	411
瓦斯纳斯半岛	255	内陆	314	冰岛菜肴	416
布伦迪欧斯	256	埃伊尔斯塔济	314		
斯卡加峡湾西部	257	拉加尔湖	318		
瓦尔马赫力德	257	东部高地	320		
厄赫斯纳谷	259	东峡湾	321		
瑟伊藻克罗屈尔	259	博尔加峡湾东部	321		
巨魔半岛	261	塞济斯菲厄泽	323		
哈加塔河谷的侯拉尔	262	苗伊峡湾	329		
霍夫索斯	262	雷扎尔菲厄泽	329		
锡格吕菲厄泽	264	埃斯基菲厄泽	330		
欧拉夫斯菲厄泽	266	内斯克伊斯塔泽	332		
达尔维克	267	福斯克鲁斯菲厄泽	333		
阿克雷里	270	斯特兹瓦菲厄泽	334		
众神瀑布	283	环形公路：布雷兹达希思			
米湖地区	284	至迪尤皮沃厄尔	334		
雷恰利兹	289	布雷兹达吕尔	335		
米湖东部	290	布雷兹达斯维克	335		
米湖南部	291	贝鲁峡湾	336		
米湖西部	292	迪尤皮沃厄尔	336		
米湖北部	293	冰岛东南部	339		
克拉布拉	294	基尔丘拜亚克罗斯特			
米湖至埃伊尔斯塔济		及周边	342		
（环形公路）	295	拉基火山	345		
默兹吕达勒及周边	295	冰水沉积平原	347		
胡萨维克	295	斯卡夫塔费德（瓦特纳冰川			
胡萨维克至阿斯匹吉	301	国家公园南部）	348		
冰川河峡谷（瓦特纳		斯卡夫塔费德至冰河湖	353		
冰川国家公园北区）	302	赫本	362		
阿斯匹吉	303	赫本至迪尤皮沃厄尔	365		
西峡谷	304	高地	367		
黛提瀑布	305	乔勒高原公路	370		
东北环线	306	斯普朗基高原公路	373		
考帕斯科	307	阿斯恰火山口线路	375		
勒伊法赫本	307	克韦尔克火山线路	379		

生存指南

出行指南	422
交通指南	436
语言	445
幕后	449
索引	450
地图图例	454
我们的作者	455

特别呈现

环形公路之旅	36
观赏野生动物	176
北极光	180
冬季旅行	184
温泉游	186
冰与火之境	188
冰岛文化	190



冰 岛

本书作者

卡洛琳·贝恩 (Carolyn Bain)

亚历克西斯·埃弗巴克 (Alexis Averbuck)

The Westfjords

西峡湾区
222页

North Iceland

冰岛北部
251页

West
Iceland

冰岛西部
192页

The Highlands

高地
367页

East
Iceland

冰岛东部
311页

REYKJAVÍK
雷克雅未克

Southwest Iceland
& the Golden Circle

冰岛西南部和黄金圈
107页

Southeast
Iceland

冰岛东南部
339页

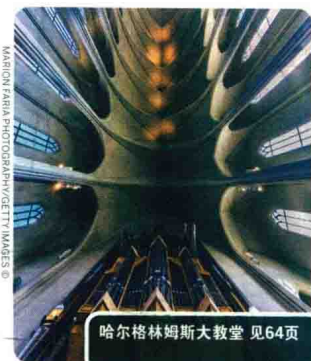
计划你的行程

欢迎来冰岛	4
冰岛	6
冰岛Top 14	8
行前参考	18
新线报	20
如果你喜欢	21
每月热门	24
旅行线路	28
环形公路之旅	36
户外探险	38
地区速览	48

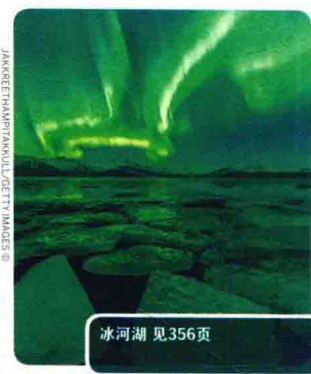
在路上

雷克雅未克	52
大雷克雅未克区	103
冰岛西南部和黄金圈	107
雷克珍半岛	110
蓝湖	110
凯夫拉维克和尼亚兹维克 (雷恰内斯拜尔)	112
格林达维克	116
Reykjanesfólkvangur 国家公园	117
黄金圈	118
辛格韦利尔国家公园	118
勒伊加湖	122
间歇泉	124
黄金瀑布	125
南部地区	128
惠拉盖尔济及周边	129
索劳克斯赫本	132
埃拉巴基	132
斯托克塞里	133
Flóahreppur	135
塞尔福斯	135
肖尔索谷西部	138
肖尔索谷东部	140
海德拉及周边	142
霍尔斯沃德吕尔及周边	144
斯科加尔	150
兰德曼纳劳卡	153
温泉之路徒步	155
托斯莫克	159
维克	165
韦斯特曼纳群岛	168
赫马岛	168
冰岛西部	192
鲸鱼峡湾	193
阿克拉内斯	193
博尔加比泽	193
博尔加内斯	193

博尔加峡湾上游	201
斯奈山半岛	204
斯蒂基斯霍尔米	204
格伦达菲厄泽	210
欧拉夫斯维克	212
里夫	213
海利桑德	213
斯奈菲尔冰川国家公园	214
斯奈山半岛南部	215
河谷走廊	218
艾利克斯	219
布扎达吕尔	219
耶尔达霍尔特及周边	220
劳迦	220
西峡湾区	222
南部海岸	223
雷克侯拉尔	223
佛罗卡伦杜尔	223
布让斯拉库尔	226
西南半岛	226
拉特拉尔角半岛	226
帕特里克菲厄泽	228
陶尔克纳菲厄泽	229
比尔德达勒	230
中部半岛	231
辛盖里	231
迪拉峡湾	232
欧南达尔峡湾	232
弗拉泰里	233
萨杜雷里	234
伊萨菲厄泽	234
博隆加维克	239
伊萨深峡湾	240
豪斯川迪尔	242
斯川迪尔海岸	246
侯尔马维克	246
德朗斯内斯	247
博加纳峡湾	248
雷克雅峡湾	248



哈尔格林姆斯大教堂 见64页



冰河湖 见356页

目录

了解冰岛

诺尔泽菲厄泽	249	红海岬	308	今日冰岛	382
冰岛北部	251	索尔斯港	308	历史	385
胡纳湾东部	254	朗加半岛	308	自然景观	395
赫鲁塔峡湾	254	沃普纳菲厄泽及周边	309	冰岛文化	403
华姆斯唐吉	254	冰岛东部	311	冰岛态度	411
瓦斯纳斯半岛	255	内陆	314	冰岛菜肴	416
布伦迪欧斯	256	埃伊尔斯塔济	314		
斯卡加峡湾西部	257	拉加尔湖	318		
瓦尔马赫力德	257	东部高地	320		
厄赫斯纳谷	259	东峡湾	321		
瑟伊藻克罗屈尔	259	博尔加峡湾东部	321		
巨魔半岛	261	塞济斯菲厄泽	323		
哈加塔河谷的侯拉尔	262	苗伊峡湾	329		
霍夫索斯	262	雷扎尔菲厄泽	329		
锡格吕菲厄泽	264	埃斯基菲厄泽	330		
欧拉夫斯菲厄泽	266	内斯克伊斯塔泽	332		
达尔维克	267	福斯克鲁斯菲厄泽	333		
阿克雷里	270	斯特兹瓦菲厄泽	334		
众神瀑布	283	环形公路：布雷兹达希思			
米湖地区	284	至迪尤皮沃厄尔	334		
雷恰利兹	289	布雷兹达吕尔	335		
米湖东部	290	布雷兹达斯维克	335		
米湖南部	291	贝鲁峡湾	336		
米湖西部	292	迪尤皮沃厄尔	336		
米湖北部	293	冰岛东南部	339		
克拉布拉	294	基尔丘拜亚克罗斯特			
米湖至埃伊尔斯塔济		及周边	342		
（环形公路）	295	拉基火山	345		
默兹吕达勒及周边	295	冰水沉积平原	347		
胡萨维克	295	斯卡夫塔费德（瓦特纳冰川			
胡萨维克至阿斯匹吉	301	国家公园南部）	348		
冰川河峡谷（瓦特纳		斯卡夫塔费德至冰河湖	353		
冰川国家公园北区）	302	赫本	362		
阿斯匹吉	303	赫本至迪尤皮沃厄尔	365		
西峡谷	304	高地	367		
黛提瀑布	305	乔勒高原公路	370		
东北环线	306	斯普朗基高原公路	373		
考帕斯科	307	阿斯恰火山口线路	375		
勒伊法赫本	307	克韦尔克火山线路	379		

生存指南

出行指南	422
交通指南	436
语言	445
幕后	449
索引	450
地图图例	454
我们的作者	455

特别呈现

环形公路之旅	36
观赏野生动物	176
北极光	180
冬季旅行	184
温泉游	186
冰与火之境	188
冰岛文化	190

欢迎来 冰岛

迷人的景点和一流的活动吸引着自然爱好者和数不胜数的旅行者前来——这个激动人心的北部目的地似乎拥有无穷无尽的美景。

地球元素交响曲

毫不夸张地说，冰岛是一个正在形成中的国家。它是一个广袤的火山实验室，拥有着塑造地球的强大力量，那里有喷涌的间歇泉、黏糊糊的泥潭、隆隆作响的冰封火山，以及横贯山路的冰川。冰岛的壮丽景色似乎在提醒着人们，他们在世间是如此渺小。来到这里绝对是一种享受：清新的空气、满眼的壮丽景观令所有人都为之惊叹。

自然的力量

冰岛的自然力量把原本平淡无奇的体验变成了摄人心魄的难忘经历。在地热潟湖的游泳池中游泳会变成泡澡；一次随意的散步可能会变成横跨晶莹剔透的冰川的徒步；在一个宁静的露营夜晚也可能会目睹明亮的极光或者粉红色的子夜太阳。冰岛还会对人们的三观产生影响：英雄传说故事中的野兽摇身一变成了诗人，而“隐身族群”的事迹也常常会让人们信以为真。在这里，你会发现一些世界上最伟大的梦想家、作家、艺术家和音乐家，冰岛的环境是他们灵感的源泉。

闻名不如亲历

冰岛人既勤劳又热情，他们努力从金融危机中恢复过来，并把冰岛转变成为一个旅游胜地。由于冰岛旅游业的大力发展，每年的游客多达当地人口的5倍。假设你所在国家的中型城市除了管理分布广泛的大学、机场和医院，还需监控30余座活火山，经营成百上千家酒店，当地人该如何应对？他们能像冰岛人一样将城市管理得井井有条吗？他们还会有多余的时间去创作动人心弦的音乐、制作漂亮的针织品吗？

北欧天堂

千万不要觉得冰岛的魅力只有户外活动。这里不仅有数不胜数的自然美景，还有丰富的文化生活，从中世纪英雄传说到获得诺贝尔奖的现代惊悚小说，冰岛拥有一系列的文学遗产。现场音乐、视觉艺术、手工艺品和本土美食无处不在。世界最北端的首都崇尚平等主义、环保意识，以及北欧人著名的轻松风格，所有的这些特点都蕴藏在冰岛人的个性之中。



我为什么喜欢冰岛

本书作者 卡洛琳·贝恩 (Carolyn Bain)

当我踏上北方的土地，开始我四年里的第三次冰岛环游时，我有一点惴惴不安。在那段时间里，冰岛的游客增加了一倍，我担心这可能会让我的冰岛之旅少了一些魔力。经过6000公里的游览之后，在此行结束时，我要兴奋地向大家宣告：冰岛的魔力丝毫未减。你可以在足球比赛获得辉煌胜利时和维京圣歌之中感受冰岛的魔力，也可以是在划着皮划艇穿梭于冰山之间时体会它的神奇，还可以在与海鹦坐在一起欣赏子夜太阳时领略它的魅力，亦可以在踏过新形成的熔岩原时感叹它的奇丽。当地人的智慧、奇思妙想、热情和彼此之间的深度交融也不减当年。

关于作者的更多信息，见455页。

上图：冰河湖上方的北极光（见356页）

冰 岛





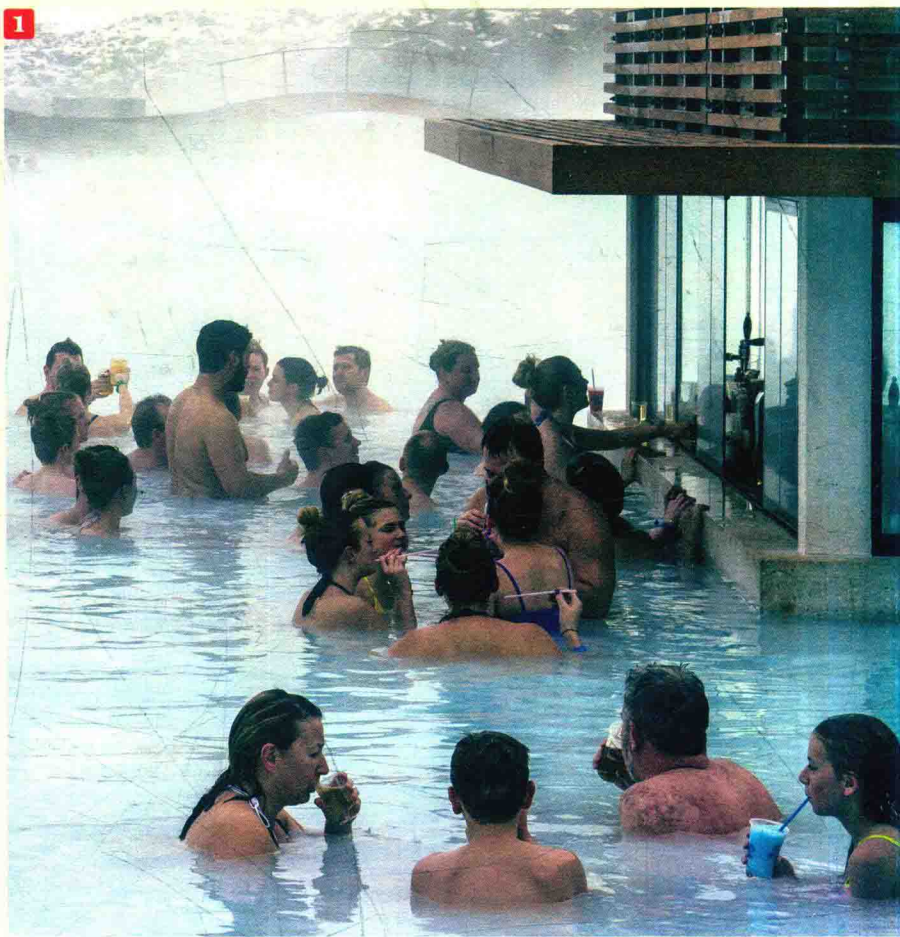
0 50 miles 100 km



冰島

Top 14

1



投身温泉浴

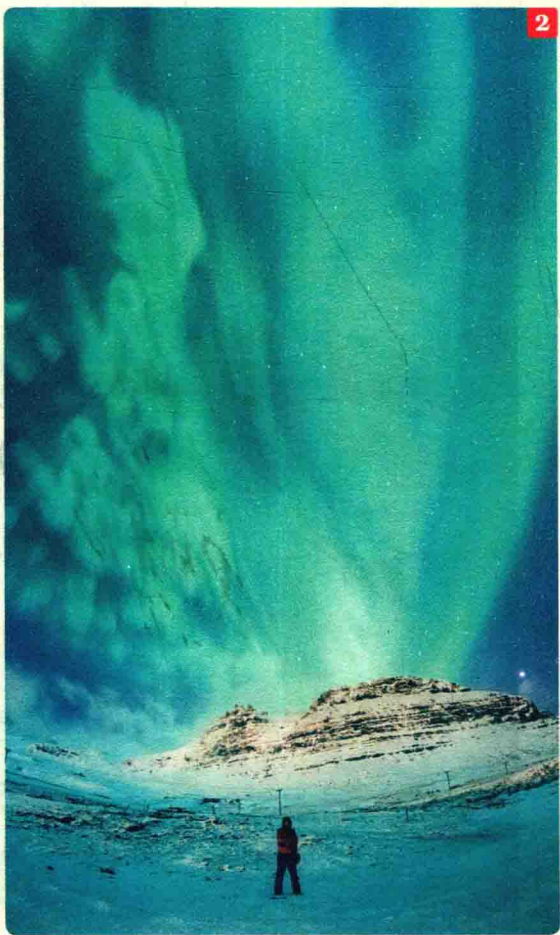
1 冰岛的非官方娱乐项目是在数不胜数的地热热水池中戏水。你会发现，从雷克雅未克市中心到西峡湾区遗世独立的半岛尽头，“地热水池”无处不在。它们不仅能够令人放松身心，还是完美的宿醉解药，也是结识当地人（这是他们的社交中心，相当于当地的酒馆或城市广场）的一个不错的场所。蓝湖（见110页）是一个重要景点，热气腾腾的潟湖水中满是二氧化硅沉积物，它坐落在凯夫拉维克机场附近，交通便利，是乘飞机回家之前的完美欢送地点。左下图：蓝湖

北极光

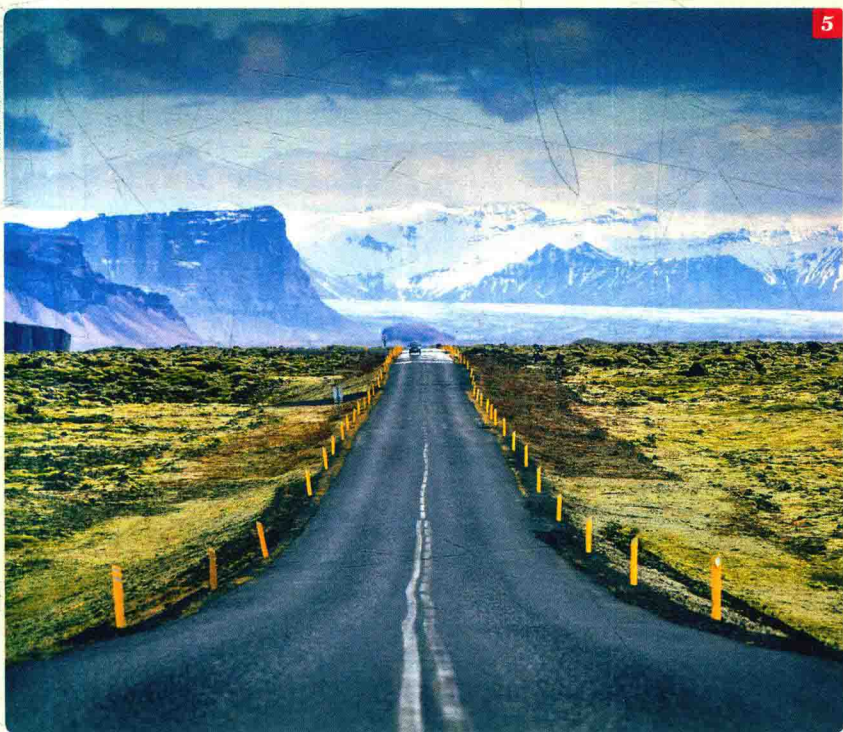
2 每个人都渴望一睹北极光（见180页），这种天象变化把漫漫冬夜变成了天然的熔岩灯。太阳带电粒子流进入地球磁场时，极光就会形成。你会看到一层缥缈的光帘，可能是绿色、白色、紫色或红色，北极光在天空中闪烁、摇曳，就像是无声的烟火。想要一睹北极光的真容，你需要很好的运气，不过在9月中旬至次年4月中旬，任何时候你都能在晴朗、黑暗的夜空中看到北极光。



SRIJEV DODENKO/SHUTTERSTOCK ©







西峡湾区

3 冰岛绝美的自然风光在西峡湾区（见222页）得到淋漓尽致的展现——这里提供岛上最卓越但鲜为人知的探险活动。广阔、多彩的海滩遍布南部海岸，喧闹的鸟类栖息地比比皆是，峡湾的崖壁巍峨耸立又猛然间深插入水，此外这里还有蜿蜒曲折的道路网，更为探险活动增添了优势。该地区最靠北的半岛豪斯川迪尔是最后的边疆：那里的海崖危机四伏，北极狐狡猾无比，徒步小径蜿蜒穿过荒凉的原野，几乎直通北极圈。左上图：霍恩角（见244页）

冰河湖

4 发出幽幽蓝光的冰山像幽灵般安静地从25平方千米的冰河湖（见356页）上漂浮而过，进入海洋。这种梦幻的景象（在环形公路旁边随处可见）就是天然的电影布景：事实上，这些景象你可能已经在《蝙蝠侠：侠影之谜》和詹姆斯·邦德的电影《择日而亡》中领略过了。布雷达莫尔库尔冰川衍生于雄伟的瓦特纳冰川冰盖，你可以看到从冰川上碎裂的冰块。冰山之间的乘船之旅非常受欢迎，或者你也可以在湖岸悠闲漫步，观察海豹，使劲拍照，用光你的相机储存卡。

环形公路自驾

5 探索冰岛最好的方式就是租一辆车，沿着1号公路（Rte 1）自驾游，1号公路也被称为环形公路（见36页）。这条1330公里长的柏油碎石路环岛而建，穿过瀑布点缀的青翠山谷，经过从冰盖上滴下来的、如同蛋糕糖霜般的冰舌，越过铺满灰色冰水沉积沙粒的荒漠般的平原和天鹅绒般的长满苔藓的熔岩原。沿途景色超级壮观——在欣赏美景的同时千万不要忘了转弯。你可以把环形公路作为自驾的主要线路，并沿着细小的岔路进入荒野。上图：穿越斯卡夫塔费德的环形公路（见348页）

巨魔半岛

6 游览巨魔半岛（见261页）是一种享受。

如今，公路隧道连接了景色壮观的锡格吕菲厄泽和欧拉夫斯菲厄泽小镇，它们是公路两头的定居点。这里极具魅力的旅行亮点包括霍夫索斯无与伦比的峡湾泳池、Lónkot品质优良的当地特产，以及锡格吕菲厄泽非同凡响的鲑鱼时代博物馆。在这里，你不仅可以领略壮丽的风光、参与优质的徒步旅行活动、前往滑雪场（搭乘直升机前往山顶进行高山滑雪越来越受欢迎）、参观小型啤酒厂、参加观鲸之旅，还可以乘坐渡轮前往近海岛屿格里姆塞岛和赫里斯岛。左下图：霍夫索斯的泳池（见262页）



HÖRTERACH/GETTY IMAGES ©

斯奈山半岛

7 斯奈山半岛（见204页）拥有原始的海滩、鸟类保护区、马场和熔岩原，是冰岛最好的旅游目的地之一。你既可以从首都前往这里进行一日游，也可以在这里放松地度过一个长长的周末。它被称作“微型冰岛”一点也不奇怪——这里甚至还有国家公园和冰川覆盖的成层火山。儒勒·凡尔纳把斯奈菲尔冰川的冰冠描述成通往世界中心的魔法通道时，一定是有原因的。右下图：冰岛马



SANTO TORQUATO/GETTY IMAGES ©