**（BM-OP定制）冰岛兰德曼纳劳卡徒步经典线（露营版） 8 Days**

雷克雅未克-兰德曼纳劳卡-赫拉夫廷努斯克-天鹅湖-埃姆斯特鲁尔-索斯莫克峡谷

线路类型：徒步

天数：8天

**综合强度：4星**

**徒步强度：4星**

最小参团年龄：8岁

参考成团人数：6-16人

**在这片冰岛最人迹罕至的中心，我们将踏上一条通往埃尔加火山口（Eldgjá Crater）的步道，在世界上最大的火山口我们将拥有一段奇妙的徒步时光。我们将来到一个在冰岛很受欢迎的旅游和徒步胜地——兰德曼纳劳卡地区（Landmannalaugar），徒步在这五颜六色的山脉地貌上。穿行在冰与火的土地上，沙漠与海洋，最原始的生态，人迹罕至的道路，平静生活的动物，喜怒不定的活火山，一场无与伦比的风光盛宴。几乎每天都能享受到放松身体的温泉泡澡，同时惊叹着旅程中的美丽的遇见。穿过廖无人烟的Emstrur沙漠，感受一下这别样的风景。置身于有“Thor树林”之称的Thorsmörk峡谷地区，我们能找到峡谷受Krossà冰川河侵蚀所留下的痕迹，在这里，我们才能感受到在大自然的面前，人类的渺小。这是一场独一无二的旅程，在这片自然力量主宰的土地上，我们有幸成为了参观者。**

|  |
| --- |
| **行程亮点：** |

▪ 在探索冰岛景观的同时，满足令你期待的徒步活动；

▪ 体验最原始神奇的自然景观：火山，沙漠，冰川和温泉；

▪ 专业极地领队带领你深入最真实的岛屿：探索欧洲第二大冰川；

▪ 拒绝保姆式服务，重溯野外徒步真谛；

▪ 行李车运送行李。

**行程难度分级：**

本行程的难度级别为**4星**。（请参见行程后的户外难度等级说明）

|  |
| --- |
| **行程安排** |

**Day 1** **到达雷克雅未克（Reykjavík）**

**行程：**

**出于您出行方便的考虑以及保证行程的顺利进行，我们建议您选择当天下午或傍晚前到达的航班。**

客人抵达机场后，领队机场接机，并陪同客人至当地酒店，自由环游雷克雅未克（Reykjavík）。

**住宿**：Park Inn by Radisson Reykjavik（或同级）

**餐饮**：早餐；午餐（自理）；晚餐（自理）

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**雷克雅未克**

雷克雅未克（Reykjavík），是冰岛共和国的首都，也是冰岛第一大城市及第一大港口。总面积120平方公里，人口约11.5万。“雷克雅未克”冰岛语意为“冒烟的城市”。由于这里地热资源丰富，在1928年建立了地热供应系统，为整个城市的工业和生活提供了能源。雷克雅未克天空蔚蓝，市容整洁，有“无烟城市”之称。每当朝阳初升或夕阳西下，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。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Day 2** **雷克雅未克（Reykjavík） - 兰德曼纳劳卡（Landmannalaugar）**

**行程：**

我们一早从雷克雅未克出发前往兰德曼纳劳卡（Landmannalaugar），踏上一条通往**埃尔加火山口（Eldgjá Crater）**的步道，在世界上最大的火山口我们将拥有一段奇妙的徒步时光。埃尔加火山的第一次喷发是在934年，同时也是冰岛成为殖民地之后最强的一次喷发。这里是徒步者的天堂，等我们把大本营搭建好以后，我们将徒步去往**坡鲁尔火山地区（Ljótipollur）**，**巴拉努库（Blanhukur）山顶**，或许还能在温泉中舒适地泡个澡。

**住宿**：Landmannalaugar tent camp（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（野餐）；晚餐

**徒步时间**：3-4小时

**累计升降**：340米

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**兰德曼纳劳卡**

兰德曼纳劳卡是冰岛高地南端的一个地区，靠近海克拉火山。兰德曼纳劳卡地区是冰岛高地的一个受欢迎的旅游和徒步胜地。该地区有着不同寻常的地理特点，周边有许多色彩丰富的山脉。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Day 3** **兰德曼纳劳卡（Landmannalaugar）**

**行程：**

今天我们要用我们的脚步绕着兰德曼纳劳卡山脉探索搜寻这片地区的美丽。这里的美丽是什么，就是这里五颜六色的山脉地貌。兰德曼纳劳卡地区是冰岛高地的一个受欢迎的旅游和**徒步**胜地。该地区有很多不同寻常的地理特点，比如在服务区不远就有色彩斑斓的流纹岩山脉和广阔的熔岩区域。周边地区的许多山脉色彩丰富，包括粉红色、棕色、绿色、黄色、蓝色、紫色、黑色、和白色。我们沿着美丽又独特的徒步道，一路登上**Brennisteinsalda（意为“硫波”）山脉**，然后再沿着Laugahraun熔岩流的路线来到**Graenagil峡谷**。在这里，我们能看到典型的兰德曼纳劳卡地区全景。一天的徒步结束前，我们会来到一个野外的**温泉**，让我们全身心放松一下吧，驱散一天因徒步攀爬带来的疲惫，让身心在大自然里面放放松，放放空吧。

**住宿**：Landmannalaugar tent camp（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（野餐）；晚餐

**徒步时间**：5-6小时

**累计升降**：550米

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**兰德曼纳劳卡**

兰德曼纳劳卡是冰岛高地南端的一个地区，靠近海克拉火山。兰德曼纳劳卡地区是冰岛高地的一个受欢迎的旅游和徒步胜地。该地区有着不同寻常的地理特点，周边有许多色彩丰富的山脉。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Day 4** **兰德曼纳劳卡（Landmannalaugar） - 赫拉夫廷努斯克（Hrafntinnusker） - 天鹅湖（Lake Alftavatn）**

**行程：**

今天我们迎着清晨的阳光先穿过一大片流纹岩地区，到达**赫拉芬提努斯克(Hrafntinnusker)高地平原地区**，在这里是一片开阔的火山熔岩地带，这里的地貌五颜六色，地貌奇特，绝对是世界上最“活跃”的地热熔岩地貌地区之一。时不时会有白烟从地底下冒出来，看到的水塘都冒着泡泡，也能时不时看到黑耀岩，沼泽，澄清的湖泊，暴露在表面的冰盖地貌。随后，我们会沿着南边下行，来到隐藏在Tindfjöll冰川下的小峡谷。这里的地貌时高时低，到处都是隆起的熔岩，在这里的黑沙漠地区，巨大的Myrdalsjökull冰盖就在我们的眼前。这一切的一切都是在别的地方看不到的。

**住宿**：Alftavatn tent camp（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（野餐）；晚餐

**徒步距离**：24公里

**徒步时间**：7-8小时

**累计升降**：950米

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**赫拉夫廷努斯克**

赫拉夫廷努斯克（Hrafntinnusker）位于海拔1100米（3500英尺）处。从这个有利位置看到的景色令人叹为观止，您可以一览周围火山景观和附近冰川的全景。沿途，您将遇到潺潺的河流、地热温泉、令人惊叹的熔岩地层和充满活力的山脉。

**天鹅湖**

奥尔塔湖（Lake Álftavatn，又称“天鹅湖”）栖于冰岛南部中央内陆高地之上，以活跃的鸟类生活与绝美的湖泊风光而闻名，是一处热门的冰岛徒步旅行目的地。天鹅湖居于冰岛内陆深处，是洛加维格步道（Laugavegur trail）沿途的主要景点之一。洛加维格步道被国家地理杂志评为世界上最美丽的步道之一，被誉为世界上最值得体验的徒步旅行路线，连接着中央内陆高地的两大最热门景点：兰德曼纳劳卡（Landmannalaugar）与索斯莫克山谷（Þórsmörk），一路上的地质风景繁复而瑰丽，彩色火山、地热温泉、葱翠绿洲、静谧湖泊应有尽有。

天鹅湖不仅是广受欢迎的徒步目的地，更是一处观鸟天堂，湖中栖息着鸭子、天鹅等多种水禽，为这片画境般的湖泊增添了无尽生机。湖泊更被斑斓的流纹岩山脉所环围，震撼而粗犷的高地荒原风光也让人流连忘返。

天鹅湖便是这无人之境中的一片清凉绿洲，与周围的异世地貌形成了鲜明而梦幻的对比。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Day 5** **天鹅湖（Lake Alftavatn） - 埃姆斯特鲁尔（Emstrur）**

**行程：**

今天我们将要穿过**Emstrur沙漠**，这里廖无人烟，黑沙的地平线上矗立着一座座翠绿色的山峰。在到达今晚的大本营之前，我们会绕着**Hattafell平顶火山口徒步**，这样的火山在别的地方很少见，所以拿出我们的相机，好好记录一下眼前所见的景色吧。

**住宿**：Emstrur tent camp（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（野餐）；晚餐

**徒步距离**：15公里

**徒步时间**：5-6小时

**累计升降**：50米

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Day 6** **埃姆斯特鲁尔（Emstrur） - 索斯莫克峡谷（Thorsmörk）**

**行程：**

今天我们将沿着冰盖的西部开始下行前往**索斯莫克（Thorsmörk）峡谷**。我们会渐渐发现眼前的景色又开始变化了，慢慢眼前出现了阿尔卑斯山般的植被，一片片北极地区的白桦林出现了，我们也能听见有鸟儿在树林间歌唱。漫步间，我们就到达了有Thor树林之称的索斯莫克峡谷地区。

**住宿**：Thorsmörk tent camp（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（野餐）；晚餐

**徒步距离**：15公里

**徒步时间**：5-6小时

**累计升降**：300米

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**索斯莫克峡谷**

索斯莫克山谷是冰岛最美丽的山谷之一。其名字起源于北欧神话中司雷、战争及农业的神——托尔（Thor），位于冰岛南部Tindfjallajökull冰川和埃亚菲亚德拉冰盖之间。斯莫克山谷复杂的地形收到了许多徒步旅行者的青睐，游客在这里可以享受多种形式的旅行。可以选择长途的徒步跋涉，去欣赏那洁白无瑕的冰川；亦或选择一个短途的旅行，去看看山谷间的瀑布、溪流、小花小草等等。此外，游客还可以攀登至山顶，去感受一览众山小的极佳视觉体验。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Day 7** **索斯莫克峡谷（Thorsmörk） - 雷克雅未克（Reykjavík）**

**行程：**

今天的徒步是在索斯莫克峡谷里蜿蜒前进，受Krossà冰川河侵蚀而形成的索斯莫克峡谷，我们能在这里找到侵蚀所留下的痕迹，在这里，我们才能感受到在大自然的面前，人类的渺小。午餐后，下午时分我们将出发返回雷克雅未克，入住酒店。

**住宿**：Park Inn by Radisson Reykjavik（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（野餐）；晚餐（自理）

**徒步时间**：4-5小时

**累计升降**：250米

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**雷克雅未克**

雷克雅未克（Reykjavík），是冰岛共和国的首都，也是冰岛第一大城市及第一大港口。总面积120平方公里，人口约11.5万。“雷克雅未克”冰岛语意为“冒烟的城市”。由于这里地热资源丰富，在1928年建立了地热供应系统，为整个城市的工业和生活提供了能源。雷克雅未克天空蔚蓝，市容整洁，有“无烟城市”之称。每当朝阳初升或夕阳西下，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。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Day 8** **雷克雅未克（Reykjavík）；返程或继续延展行程**

**行程：**

根据航班情况，出发前往凯夫拉维克（Keflavik）国际机场，安排送机返程回国。

**住宿**：自理

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**雷克雅未克**

雷克雅未克（Reykjavík），是冰岛共和国的首都，也是冰岛第一大城市及第一大港口。总面积120平方公里，人口约11.5万。“雷克雅未克”冰岛语意为“冒烟的城市”。由于这里地热资源丰富，在1928年建立了地热供应系统，为整个城市的工业和生活提供了能源。雷克雅未克天空蔚蓝，市容整洁，有“无烟城市”之称。每当朝阳初升或夕阳西下，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。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**行程说明：**

**特别注意：**仅为品牌宣传和目的地渲染所制作的部分微信稿和其他类似宣传海报，视频等，不作为我方最终准确的细节行程依据，同时也不作为报价的依据。

以上宣传内容为展示内容，仅供参考。感谢理解。

|  |
| --- |
| **参考酒店清单** |

**第1晚：雷克雅未克 - Park Inn by Radisson Reykjavik（或同级）**

**Booking星级：4星；Booking分数：8.6分；**

**“离机场很近，是附近区域中比较好的酒店了，员工也很友善，乐于解答。”**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**第2至3晚：兰德曼纳劳卡 - Landmannalaugar tent camp（或同级）**

**兰德曼纳劳卡露营，躺在山谷之中，看满天繁星，享受大自然的恩惠。**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**第4晚：天鹅湖 - Alftavatn tent camp（或同级）**

**冰岛旅游协会在中路阿尔夫塔湖上的山间小屋建于1979年，可容纳58人。**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**第5晚：埃姆斯特鲁尔 - Emstrur tent camp（或同级）**

**小屋总共可容纳60人，均配有燃气灶、餐具和自来水。**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**第6晚：索斯莫克峡谷 - Thorsmörk tent camp（或同级）**

**小屋坐落在从Landmannalaugar到Þórsmörk的热门路线Laugavegur上，通常被认为是这条路线的第一站。**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**第7晚：雷克雅未克 - Park Inn by Radisson Reykjavik（或同级）**

**Booking星级：4星；Booking分数：8.6分；**

**“离机场很近，是附近区域中比较好的酒店了，员工也很友善，乐于解答。”**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**住宿说明：**

鉴于户外行程的特殊性，我方对于酒店 / 住宿的定义，可能包括：

1. 标准酒店（独立卫浴）；

2. 酒店式公寓（我方为独立的公寓，公寓内我方自己团员公用卫浴，比如四室两厅两卫）；

3. 高山小屋（多人间，一般为公用卫浴）；

4. 特色营地：2-4人间；一般公用卫浴，部分独立卫浴；

**非经特别说明，我们所有的住宿均为酒店或者酒店式公寓（大床或者双床需要提早预约，默认是双床）；**

所有最后的住宿清单，请以我方最终发送的**排期行程文件（含具体行程日期）和行程确认书**为准。我方会给予最为准确的说明。

|  |
| --- |
| **参考餐饮清单** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **早餐** | **午餐** | **晚餐** |
| Day 1 |  | 自理 | 自理 |
| Day 2 | **酒店** | **野餐** |  |
| Day 3 | **酒店** | **野餐** |  |
| Day 4 | **酒店** | **野餐** |  |
| Day 5 | **酒店** | **野餐** |  |
| Day 6 | **酒店** | **野餐** |  |
| Day 7 | **酒店** | **野餐** | 自理 |
| Day 8 | **酒店** | 自理 | 自理 |

|  |
| --- |
| **户外补充说明** |

**本行程所涉及的参考线路图：**

**本行程所涉及的户外活动及难度级别：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **徒步** | **骑行** | **登山** | **漂流** | **浮潜** | **潜水** | **航行** | **游猎** |
| **0.5星（亲子）** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4星** | **✓** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7星** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**难度级别说明如下：**

**0.5星（亲子）**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 完全针对中国的家庭和孩子的实际情况，分为4-6岁组，6-12岁组以及12岁以上组； |
| **设计理念：** | 户外启蒙； |
| **强度：** | 每天的行走时间不超过2小时，可能涉及以徒步、登山或漂流为代表的各种运动组合，专门为中国市场定制的难度等级，一般来说适合所有4岁以上的孩子 |
| **户外风险：** | 完全可控；极低；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；满足年龄需求；无需任何户外经验；无需任何特殊户外装备； |

**1星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 针对没有任何户外经验，或者有1年以内户外经验；追求不一样的旅行体验的体验性人群； |
| **设计理念：** | 户外教育；户外进阶；不一样的旅行； |
| **强度：** | 每天的行走时间不超过4小时，可能在公路，步道，山野小径 |
| **户外风险：** | 完全可控；较低；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；对体验旅行的理念有认知并认同；无需任何户外经验；基础户外装备； |

**2星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 针对没有任何户外经验，或者有1年以内户外经验；追求不一样的旅行体验的体验性人群； |
| **设计理念：** | 户外教育；户外进阶；不一样的旅行； |
| **强度：** | 每天的行走时间在4-5小时，可能在公路，步道，山野小径，或者峡谷穿越 |
| **户外风险：** | 完全可控；较低；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；对体验旅行的理念有认知并认同；无需任何户外经验；基础户外装备； |

**3星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要有**1年以上**户外经验或者完全符合需求的体力；追求不一样的旅行体验的体验性人群；**可能需要接受我们的电话访问**； |
| **设计理念：** | 户外教育；户外挑战；户外改变你的世界； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间5小时，平均爬升度在600-800米，平均徒步距离15公里 |
| **户外风险：** | 有一定户外风险；安全完全可控；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；对体验旅行的理念有认知并认同；需要一定户外经验；需要相应的户外装备；无需特别的技术装备； |

**4星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要有**1年以上**户外经验或者完全符合需求的体力；追求不一样的旅行体验的体验性人群；**可能需要接受我们的电话访问**； |
| **设计理念：** | 户外教育；户外挑战；户外改变你的世界； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间6小时，平均爬升度在700-1000米，平均徒步距离15-18公里，可能有部分路段高海拔 |
| **户外风险：** | 有一定户外风险；安全完全可控；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；对体验旅行的理念有认知并认同；需要一定户外经验；需要相应的户外装备；无需特别的技术装备； |

**5星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要**2年以上**户外经验；对于体力要较高需求；追求不一样的旅行体验的体验性人群；**需要接受我们的电话访问和筛选**； |
| **设计理念：** | 户外挑战；户外改变你的世界； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间6-7小时，平均爬升度在1000米以上，同时/或者平均徒步距离20公里，部分路段高海拔，可能包含部分登顶（容易） |
| **户外风险：** | 有户外风险；全套专业和规范流程；需要对风险和难度有心理认知； |
| **参加要求：** | 身体健康；对户外旅行的理念有认知并认同；需要2年以上户外经验；需要相应的户外装备；可能需要特别的技术装备； |

**6星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要**2年以上**户外经验；对于体力要较高需求；追求不一样的旅行体验的体验性人群；**需要接受我们的电话访问和筛选**； |
| **设计理念：** | 户外挑战；户外改变你的世界； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间7-8小时，平均爬升度在1000米以上，同时/或者平均徒步距离20公里，部分路段高海拔，部分路段需要结组，需要具备阿式登山技巧 |
| **户外风险：** | 有户外风险；全套专业和规范流程；需要对风险和难度有心理认知； |
| **参加要求：** | 身体健康；对户外旅行的理念有认知并认同；需要2年以上户外经验；需要相应的户外装备；可能需要特别的技术装备； |

**7星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要相应领域的成熟户外经验；对体力和毅力都有完美的需求；追求高难度等级的户外挑战和极限之美；需要接受我们的履历筛选和实地考察； |
| **设计理念：** | 户外挑战；极限户外； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间超过8小时，平均爬升度在超过1000米，同时/或者平均徒步距离20公里以上，部分路段高海拔，部分路段需要结组，需要具备阿式登山技巧 |
| **户外风险：** | 有较强户外风险；全套专业和规范流程；需要充分了解风险； |
| **参加要求：** | 不做定义；按实际选择线路，活动和日期量身定制； |

|  |
| --- |
| **来自我们的专业外籍户外领队：户外出行提醒 & 户外装备建议** |