



TravelIsLife
旅行即生活

吉祥航空梦幻客机 上海起止
上海直飞赫尔辛基 全国多点联运

A U R O R A I C E L A N D

北冰五国

冰 岛 南 部 全 境

丹麦·瑞典·芬兰·冰岛·挪威·塔林

12天极光之旅

A U R O R A
I C E L A N D



行程食宿 SCHEDULE

全球最幸福国度
**HAPPY
NORTHERN
JOURNEY**

芬兰/挪威/丹麦/瑞典



冰岛羊肉汤



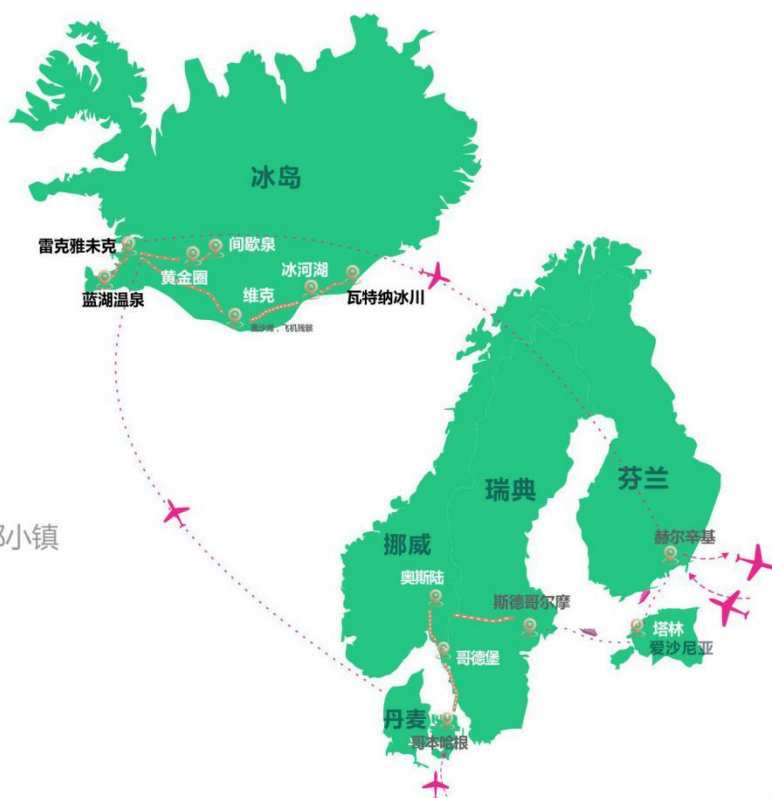
赠送瑞典肉丸+北极冰虾



中式正餐六菜一汤

L I F E

- DAY 01 上海-赫尔辛基
- DAY 02 赫尔辛基-塔林-斯德哥尔摩
- DAY 03 斯德哥尔摩-瑞典小镇
- DAY 04 瑞典小镇-奥斯陆
- DAY 05 奥斯陆-哥德堡
- DAY 06 哥德堡-哥本哈根
- DAY 07 哥本哈根-雷克雅未克
- DAY 08 雷克雅未克-黄金圈-冰岛南部小镇
- DAY 09 冰岛南部小镇-瓦特纳冰原-冰岛南部小镇
- DAY 10 冰岛南部小镇-维克-雷克雅未克
- DAY 11 雷克雅未克-赫尔辛基-上海
- DAY 12 上海



NEXT >>





冰岛 天空之湖温泉

ICELAND

座落在雷克雅维克近郊的西洋海滨
长达70公尺的地热温泉，让旅客泡在热水里
眼睛同时享受大海的清凉

塔林 世界遗产

TALLINN

塔林老城是保存至今最完好
的欧洲中世纪城堡



瑞典

斯德哥尔摩市政厅

SWEDEN

瑞典建筑中最重要的作品，一座巍然靠立着的塔楼
与沿水面展开的裙房形成强烈的对比



冰岛

蓝湖温泉

ICELAND

将身体浸泡在30度的蓝湖水里，闭上眼睛，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

丹麦 新港码头

DENMARK

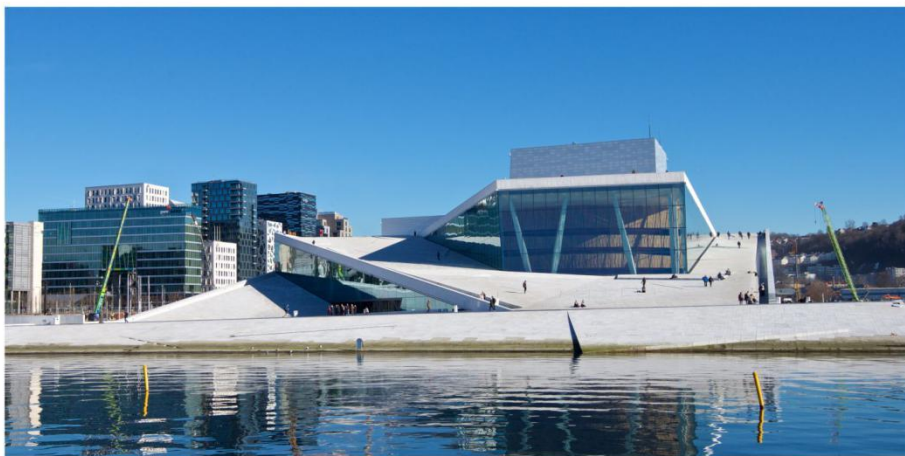
新港最初是一个繁忙的商业港口
如今，高雅的餐厅成了该港口的主流



特色景点 TRIP

全球最幸福国度
**HAPPY
NORTHERN
JOURNEY**

芬兰/挪威/丹麦/瑞典



奥斯陆 奥斯陆歌剧院 **NORWAY**

是挪威的新地标建筑
奥斯陆歌剧院诠释的是权威和美丽
来到新歌剧院也就宣告着您真正来到了挪威

丹麦
童话王国

DENMARK

小美人鱼雕像、现代童话之父（安徒生铜像）
网红景点阿美琳堡宫等



冰岛 Dc3飞机残骸 **ICELAND**

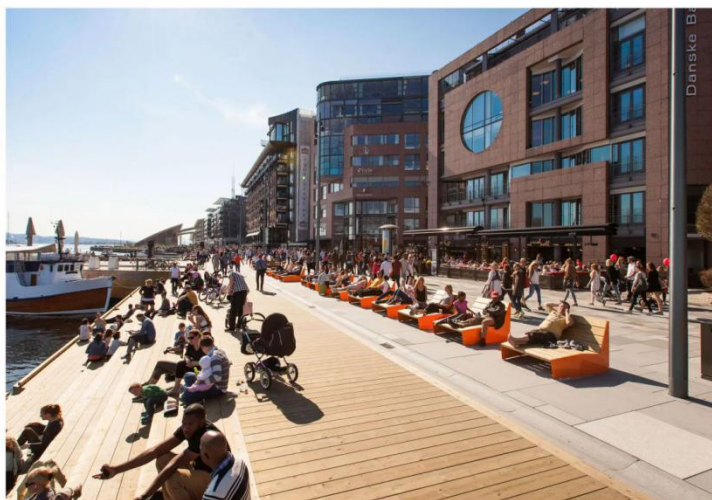
自1973年起就永远的停留在冰岛南岸一望无际的黑色沙原上，
它已经出现在多个世界著名艺人的MV音乐录影带里。



网红景点 TOP

全球最幸福国度 HAPPY NORTHERN JOURNEY

芬兰/挪威/丹麦/瑞典



瑞典

斯塔万根大街

SWEDEN

当地人更喜欢叫它海滨大道，位于这里岸边的高级住宅区的独特建筑会让您流连忘返
还有这里也是1897年斯德哥尔摩世界博览会的举办地



NORWAY 挪威

阿克尔码头

这座屋顶呈起伏状的玻璃和木制建筑位于芬兰议会对面
建造所用芬兰云杉木材排列起来有160公里长
这是一座文学之屋，也是一座技术之屋、音乐之屋和电影之屋



FINLAND 芬兰

西贝柳斯公园/颂歌图书馆/阿莫斯瑞克斯

阿莫斯瑞克斯是芬兰国家美术馆的分馆
由美国建筑家霍尔设计落成于1998年
采用优美的曲线造型用于收藏、展示当代美术的作品

FINLAND 芬兰

乌斯德斯基大教堂

它是北欧最大的俄罗斯东正教教堂
由俄罗斯建筑师设计
完成于1868年





第 01 天

上海✈️ 赫尔辛基

参考航班：HO1607 PVGHEL 0930 1400【飞行约 10H，时差-6H】

住宿：常规四星级酒店或同级

餐食：**/**/晚

交通：飞机/汽车

全体团员于上海浦东机场国际出发处集合，领队将带领办理登机、出关手续。搭乘吉祥航空国际航班，直飞芬兰首都赫尔辛基，开启一段奇幻北欧之旅。抵达后游览赫尔辛基，晚餐后入住酒店休息。

10:55 搭乘航班前往赫尔辛基

14:35 抵达赫尔辛基游览

19:00 晚餐

20:00 入住酒店休息

■ **西贝柳斯公园【网红景点，入内】** 赫尔辛基的一大名胜，是为了纪念芬兰的大音乐家西贝柳斯而建，公园内鲜花怒放碧草如茵，是市民休憩的好地方，公园有巨大的管风琴雕塑和西贝柳斯先生的头像雕塑。

■ **颂歌图书馆【网红景点，入内】** 这座屋顶呈起伏状的玻璃和木制建筑位于芬兰议会对面，建造所用芬兰云杉木材排列起来有 160 公里长。这是一座文学之屋，也是一座技术之屋、音乐之屋和电影之屋。

■ **赫尔辛基阿莫斯瑞克斯【网红景点，外观】** 是芬兰国家美术馆的分馆，由美国建筑家霍尔设计，落成于 1998 年，采用优美的曲线造型，用于收藏、展示当代美术的作品。

■ **岩石教堂【网红景点，入内】** 是世界上唯一一座建在岩石中的教堂。岩石教堂位于赫尔辛基市中心坦佩利岩石广场，由建筑师添姆和杜姆苏马连宁兄弟（Suomalainen 兄弟）在 1969 年设计建造的。建造在掏空的岩石中的岩石教堂，教堂为圆顶，教堂顶部的玻璃屋顶以铜网架支撑，直径 24 米，外部墙壁以铜片镶饰，内壁则完全保持了天然的花岗岩石壁纹理，其余的壁面仍保有原始的岩石风味，教堂入口走廊为隧道状，入口处则涂以混凝土，整座教堂如同着陆的飞碟一般，趣味独具。

■ **乌斯彭斯基大教堂【入内，如遇活动改外观】** 它是北欧最大的俄罗斯东正教教堂，由俄罗斯建筑师设计，完成于 1868 年。

■ **赫尔辛基之眼【外观】** 距离乌斯彭斯基教堂不远处的赫尔辛基之眼是芬兰的新地标。蓝色与白色交织的摩天轮完美地融入在天空与大海之间。

■ **赫尔辛基大教堂【外观】** 大教堂矗立于参议院广场中心，教堂所在的高地高出海平面 80 多米，一眼望去，希腊廊柱支撑的乳白色教堂主体和淡绿色青铜圆顶的钟楼十分醒目，宏伟的气势和精美的结构使其成为芬兰建筑史上的经典，也成为赫尔辛基市的地标性建筑。

■ **赫尔辛基大学【外观】** 赫尔辛基大学以其悠久的历史，丰富的藏书，一流的设备，齐备的专业以及杰出的成就，闻名欧洲。它同时也是芬兰在国际上享有盛誉的著名高等学府。

■ **南码头露天市场** 漫步于此，看看码头上停泊的开往瑞典、俄罗斯等国的大型豪华邮轮，这里的集市也是赫尔辛基人气最旺的地方。

第 02 天

赫尔辛基 🚢 塔林 🚢 斯德哥尔摩

游轮时刻参考：18:10 登船—10:00+1

住宿：豪华游轮 二人内舱

餐食：早/中/晚

交通：汽车/游轮

酒店早餐后乘船前往爱沙尼亚首都塔林，“波罗的海的明珠”塔林是爱沙尼亚首都和主要港口，分为新城和老城，三面环水，风景秀丽。塔林老城是波罗的海唯一保存着中世纪外貌和格调的城市。后搭乘塔林客游轮前往斯德哥尔摩，夜宿游轮上。

06:00 早餐

07:30 乘坐游轮前往塔林（坐票）

09:30 抵达塔林

10:00 游览塔林

12:00 午餐



16:00 前往码头

18:10 乘坐游轮前往斯德哥尔摩

■ **亚历山大·涅夫斯基主教座堂【入内游览，如遇活动外观】**是塔林最大和最高的圆顶东正教堂。大教堂位于塔林上城，是一座建于 19 世纪的俄罗斯东正教教堂，以 13 世纪抗击条顿骑士团入侵的亚历山大·涅夫斯基而命名

■ **托姆比亚城堡【外观】** 初建于 13 世纪，1935 年重建，它一直是统治者权力的象征，成功的征服者都会把代表他们的旗帜插在上面。

■ **塔林老城【世界遗产】** 被联合国教科文组织公布为世界文化遗产之一，塔林老城是保存至今最完好的欧洲中世纪城堡，城中保留着许多中世纪教堂，是北欧目前唯一保持着中世纪建筑风格和外表的城市。

■ **塔林市政厅【外观】** 位于拉科雅广场旁，建于 14 世纪早期，是一座哥特式建筑，塔林市的象征——守护者托马斯从 1530 年起就屹立在市政厅的楼顶。整个广场和市政厅会因为货摊、音乐会、舞蹈和中世纪主题狂欢而活跃起来。

第 03 天

斯德哥尔摩  瑞典小镇【全天整体行车约 200km】

住宿：常规四星级酒店或同级

餐食：早/中/晚

交通：汽车

游轮上享用丰富的海鲜自助早餐后，抵达素有“北方威尼斯”之称的斯德哥尔摩。这是一座既古老又年轻、既典雅又繁华的城市。它的老城区已有 700 多年的历史，由于免受战争的破坏而保存良好，现在保持着古香古色的风格。全天游览后乘车前往瑞典小镇，抵达后入住酒店休息。

10:00 抵达斯德哥尔摩

10:30 开始斯德哥尔摩的游览

12:00 午餐（瑞典特色肉丸餐）

13:00 继续斯德哥尔摩游览

18:00 晚餐

18:30 前往瑞典小镇

20:00 入住酒店休息

■ **斯德哥尔摩市政厅【入内游览】** 坐落在梅拉伦湖边，砖红的墙面和规整的造型，从各个角度看过去都透着庄严简约的美。诺贝尔奖每年在这里举办晚宴，其中的蓝厅是评定诺贝尔奖后举行盛大宴会的地方。

■ **斯德哥尔摩老城区** 斯德哥尔摩老城区建立于 13 世纪，距今已有 700 多年的历史，城内有中世纪小巷、圆石街道和古式的建筑，深受北日耳曼式风格影响。漫步在老城街道，古老的教堂，悠长悠长的鹅卵石小巷，空气中氤氲着咖啡的香气，让时间停留。老城区除了历史遗迹外，还有许多咖啡馆、餐厅和手工艺品店。**瑞典王宫、斯德哥尔摩大教堂和诺贝尔博物馆**也聚集于此。

■ **斯塔万根大街【网红景点】** 当地人更喜欢叫它海滨大道，位于这里岸边的高级住宅区的独特建筑会让您流连忘返，还有这里也是 1897 年斯德哥尔摩世界博览会的举办地。

■ **斯德哥尔摩皇宫【外观】** 这是目前世界上最大的皇家宫殿。在现在皇宫所在地址上的第一座建筑是建于 13 世纪的一座以塔楼为中心的城堡。

■ **斯德哥尔摩大教堂【外观】** 老城区里最古老的教堂，瑞典砖砌哥特式建筑的重要例证。

■ **诺贝尔博物馆【外观】** 位于市中心老城区广场边，建于诺贝尔奖百年之际—2001 年。这里也是唯一可以购买和品尝到诺贝尔奖晚宴指定冰激凌的地方，您不可错过。

■ **斯德哥尔摩地铁【入内】** 斯德哥尔摩以其艺术装饰闻名，我愿称之为流动的视觉盛宴。它是斯德哥尔摩旅行必不可少的体验！可以说是世界上最长的艺术博物馆，在一百多个地铁站内人们都能欣赏到不同艺术家的作品，每座地铁站的站台、墙壁及大厅的风格设计都无一相同，各有特色。

■ **瑞典特色肉丸餐【北欧味道】** 这是瑞典标志性的美食，咬一口香浓可口，又不会觉得油腻，真的是美味的特色美食。这个据说做的时候还是要充满爱心去做的，是很有含义的一道美食。



第 04 天

瑞典小镇  奥斯陆【全天整体行车约 400km】

住宿：常规四星级酒店或同级

餐食：早/中/晚

交通：汽车

早餐后乘车前往挪威首都奥斯陆游览，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。途径瑞典中部风景秀丽的城市卡尔斯塔德。抵达游览奥斯陆，晚餐后入住酒店休息。

08:00 乘车前往卡尔斯塔德

11:30 午餐

12:30 继续乘车前往奥斯陆

18:00 晚餐（北极虾加菜）

19:00 入住酒店休息

■ **维纳恩湖湖区** 维纳恩湖呈东北—西南方向延伸，最深处有 97 米，面积约 5550 平方公里。众多的河流、湖泊、绿地，还有充足的阳光，让卡尔斯塔德增添不少灵气。

■ **皇宫【外观】** 这座王宫的修建最早是由国王卡尔十四世提出来，经过了 4 年时间才完成修建。

■ **奥斯陆歌剧院【外观】** 是挪威的新地标建筑。奥斯陆歌剧院诠释的是权威和美丽，作为文化中心，来到新歌剧院也就宣告着您真正来到了挪威。

■ **新蒙克博物馆【费用已含】** 这是一座为纪念现代表现主义绘画的先驱——挪威著名画家爱德华·蒙克而建的博物馆，是世界上最大的单一艺术家博物馆之一。这座高 58 米、有 13 层楼的博物馆包括 11 个展厅，分布在 7 个楼层，馆内收藏了超过 4.2 万艺术品和物件，光是蒙克的笔记、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》。博物馆内收藏了《呐喊》的不同版本，还有镇馆之宝——长达 8 米的《太阳》。

■ **阿克码码头【网红景点】** 这里是曾经是奥斯陆港湾的仓库，后改造成现代建筑并在海边设计出一条行人步道。不少的餐厅、时装店、咖啡屋、电影院、银行聚集在这里，餐厅还特意留出了大量的露天座位给爱上奥斯陆好天气的人们。入夜后，灯火亮起后更加魅力非凡，人们可以在此休闲小憩也可以在这里享受美好的晚餐。休息日时这里更是热闹非凡，而到了夏天，沿海湾的小摊纷纷露天经营，也别具风味。

■ **维格兰雕塑公园【入内游览】** 园内石雕形象，男女老少栩栩如生，喜怒哀乐淋漓尽致，表现了人从出生至死亡的各个时期的情况，给人许多有关人生的启示，因而得名“人生旅途公园”。

■ **斗兽场电影博物馆【外观】** 奥斯陆市最古老的电影院之一，它见证了奥斯陆市的历史变迁，承载了无数电影的记忆和故事。作为一座拥有近百年历史的建筑，Colosseum Kino 见证了电影工业的发展和变革，从黑白无声片到今天的 3D 高清电影，它一直在不断演绎着电影的魅力。Colosseum Kino 的建筑风格融合了现代和传统元素，使其在奥斯陆市中独具特色。它拥有独特的外观，主立面采用了现代化的设计，而建筑的侧面则保留了一些传统的建筑元素。其建筑结构稳固，气势恢宏，给人以深刻的印象。

■ **北极冰虾品鉴【北欧味道】** 北欧因为临近北大西洋海岸，所以这里盛产海鲜，尤以北极冰虾最为鲜美。这里的冰虾因为出产的环境更为冷酷，所以味道更为鲜甜，同时由此衍生出来的北欧虾青素更是深受全球游客喜欢的保健品。

第 05 天

奥斯陆  哥德堡【全天整体行车约 400km】

住宿：常规四星级酒店或同级

餐食：早/中/晚

交通：汽车

酒店早餐后，乘车前往哥德堡，哥德堡是瑞典西南最美丽的海港城市，也是瑞典第二大城市，同时更是沃尔沃汽车的发源地。晚餐后入住酒店休息。

07:30 早餐

08:30 乘车前往瑞典西海岸

12:00 午餐

13:00 乘车前往哥德堡

18:00 晚餐



19:00 入住酒店休息

■ **小博门码头【网红景点】** 哥德堡旧码头的所在地。在旧码头旁的白色帆船维京号，是世界上少有的幸存下来的四桅杆帆船。它建造于 1906 年，最早是艘水手的训练船，如今改作饭店和餐馆。

■ **哥德堡歌剧院【外观】** 建于 1994 年，世界上设备最先进的歌剧院之一。整个建筑为暗红色，从哥塔河上望过去，仿佛是一只即将启航的海盗船，非常瑰丽。

■ **古斯塔夫二世广场** 哥德堡最大的广场，也是市政厅广场。广场中间竖着一座雕像——瑞典国王古斯塔夫阿道夫二世的雕像。

哥德堡  哥本哈根【全天整体行车约 300km】

第 06 天

住宿：常规四星级酒店或同级

餐食：早/中/晚

交通：汽车

早餐后，乘车前往丹麦首都哥本哈根，哥本哈根有 1000 多年的历史，是北欧最吸引人的城市之一，是文化底蕴深厚，且融合了多种风格的国际化大都市。游览结束后入住酒店休息。

07:30 早餐

08:30 乘车前往哥本哈根

12:00 午餐

13:00 继续游览哥本哈根

19:00 晚餐

20:00 入住酒店休息

■ **厄勒海峡大桥【车览】** 两岸分别是丹麦的西兰岛和瑞典的马尔默，也是连接波罗的海和大西洋的三条丹麦海峡之一，是世界上最繁忙的河道之一。海峡上还有厄勒海峡大桥连接两国。全程跨度 16 公里，连接丹麦的哥本哈根和瑞典第三大城市马尔默，是目前世界上已建成的承重量最大的斜拉索桥。在桥上可以远眺到马尔默著名建筑旋转大楼。

■ **小美人鱼雕像【网红景点】** 让人不禁联想起安徒生笔下那流传百世的悲剧童话故事。

■ **哥本山** 全丹麦最好的露天滑雪场攀岩和徒步圣地。

■ **吉菲昂喷泉** 建于 1908 年的一组雕塑群，为嘉士伯捐助。表现了有关哥本哈根所在的西兰岛形成的神话故事。

■ **腓特烈教堂【外观】** 是丹麦最大的铜绿色圆顶教堂，与阿美琳堡王宫隔路相望。由于大量使用了丹麦和挪威出产的大理石，因此当地人称之为“大理石教堂”。

■ **阿美琳堡宫【外观】** 这座大型建筑是坚实要塞与华丽宫殿的绝妙组合。这主要应归功于克里斯汀四世时的著名建筑大师汉斯·斯汀文寇，是他在 17 世纪初时对这座古堡进行了大规模的扩建和装饰。

■ **丹麦宪法之父克里斯蒂安十世国王雕像** 他不但是丹麦的国王，同时也是冰岛王国唯一一名国王。丹麦克朗上也铸有他的头像。

■ **新港码头【网红景点】** 虽然叫新码头，实际上已经有 330 多年历史的古运河道。如今码头运河岸边五颜六色的房子，保留了原有的风貌，曾吸引无数名人在此居住过。虽然如今的帆船已经无法驶出运河，但却成了哥本哈根一道独特的风景。

■ **安徒生铜像** 安徒生被誉为“现代童话之父”，为世界上千万儿童编织了美丽的童年。人们为了纪念安徒生，在哥本哈根市政厅旁边做了一尊约 3 米高的安徒生铜像。每天都有不少路过的游客会抬起头瞻仰大师的面容，或与其拍照留念。

■ **天鹅湖【网红景点】** 哥本哈根的市区有一处天然湖区(Søerne)，由五座小桥分成五段，又因为常年有许多天鹅在湖中嬉戏，因此又得名“天鹅湖”。天鹅湖周长 6 公里，是哥本哈根人喜爱的休闲区域。在湖边，在阳光里，在凉爽的春风里，你会看到湖边的长椅上相拥相依的情侣，沿着湖畔晨跑的哥本哈根人，还有青青绿草地上正在分享早午餐的两三好友。



第 07 天

哥本哈根 ✈️ 雷克雅未克

参考航班: OG901 1145/1415

住宿: 常规四星级酒店或同级

餐食: 早/**/晚

交通: 飞机/汽车

酒店早餐后乘内陆航班飞往冰岛首都雷克雅未克, 开启一段奇幻冰火之旅。抵达后开始我们对冰岛游览。冰岛首都是全世界最北的首都。这里是冰岛最大的港口城市, 西面临海, 北面 and 东面被高山环绕, 受北大西洋暖流影响, 气候温和。全部是冰岛闻名于世界的天然景观, 是所有前来冰岛观光的必游之地。游览后入住酒店休息。

07:00 早餐

08:00 前往机场

11:45 飞往雷克雅未克

14:50 抵达后游览雷克雅未克

17:00 晚餐

18:00 入住酒店休息

■ **哈尔格林姆斯教堂【网红景点, 外观游览】** 位于雷克雅未克中心。是冰岛最大的教堂, 同时也以 74.5 米高成为冰岛第六高的建筑。教堂以冰岛著名的牧师及诗人哈格的名字命名。由建筑师撒穆勒森在 1937 年设计, 整体建设工作从 1945 年开始直到 1986 年结束。作为市区最重要的地标, 在市区的任何角落都可以看到它显著的高塔。

■ **托宁湖** 是位于雷克雅未克市中心的一个小湖, 尽管它并不是冰岛最大的湖泊, 但是确实最有名的一个。雷克雅未克市政厅就坐落在湖边, 因为地热的缘故, 即使在冬天湖面也不会结冰, 所有沪上绘有很多鸭子、海鸥、天鹅等野生动物会在这里过冬。

■ **天空之湖温泉【出片网红景点, 冰火体验, 约 1.5 小时】** 2021 年开幕, 座落在雷克雅维克近郊的大西洋海滨, 比邻繁华的首都圈, 长达 70 公尺的地热温泉, 让旅客泡在热水里, 眼睛同时享受大海的清涼, 感觉是浪漫的海洋和天空相遇之处, 让自己一边沉浸在温暖无边际的地热泻湖温泉, 一边享受壮丽的北大西洋印入眼帘。

■ **太阳航海者【外观】** 位于雷克雅未克北边的海岸旁, 是这座“无烟城市”的重要标志。

■ **克林顿热狗【地道美食】** 热狗摊 1930 年开始卖热狗, 目前已被世界各地的游客列入冰岛必吃美食, 更享有冰岛“Nation Food”美名, 店名翻译成英文是“Best Hot Dog in Town”全城最好吃的热狗。而美国前总统克林顿, 也是这里的忠实粉丝, 两次到访冰岛, 都来排队买热狗吃, 因此, 这家热狗摊也被亲切地称为“克林顿热狗”。

■ **珍珠楼【外观】** 位于雷克雅未克市区半岛的南方, 是整个半岛的至高点。推荐在黄昏的时候前来这里俯瞰整个雷克雅未克市区和港湾的美景。这里原先是人们在高处储存地热水的地方, 将地下采集的热水储存在这里, 利用高地落差可以供应给全市使用

第 08 天

雷克雅未克 🚌 黄金圈 🚌 冰岛南部小镇【全天整体行车约 350km】

住宿: 冰岛小镇特色酒店或同级

餐食: 早/中/晚

交通: 汽车

07:30 早餐

08:30 乘车游览冰岛黄金圈

12:00 午餐

13:00 继续游览黄金圈

15:00 乘车前往冰岛南部小镇

18:00 晚餐

19:00 入住酒店休息



- **间歇泉【网红景点】** 叫作“盖策”是冰岛语的译音。冰岛是一个间歇泉非常集中的国家。
- **黄金瀑布** 位于首都雷克雅未克市东北，人称瀑布“皇后”。她是冰岛最大的断层瀑布，宽约 2500 米，其水势分成两段，总高差 70 多米，气势磅礴，景色壮观。2002 年中国国家主席江泽民访冰时，特地来这里观赏瀑布。
- **辛格维利尔国家公园** “世界最古老的民主议会会址”之称。公元 930 年，辛格维利尔平原上成立的露天议会，标志着冰岛作为一个独立国家的存在。后来这里成为冰岛人民庆贺之地。
- **大裂缝** 这里有奇特的自然景观，它是欧亚与美洲板块的分界之地，欧亚大陆犹如被大地之神高高举起，使得两大板块的落差有十多米。
- **辛格瓦德拉湖** 这是冰岛最大的天然湖泊，面积有 84 平方公里，湖水清澈照人，波平如镜，弯弯的水泊平静怡然，让人流连忘返。
- **冰岛羊肉汤【地道美食】** 冰岛羊肉世界驰名，这里的羊由于地处寒冷地带，所以肉质肥瘦适宜，又加上羊在这里常年吃麝香草，所以羊肉炖煮之后异常鲜美，加上佐以土豆，胡萝卜等蔬菜简单炖煮，喝上一口立刻让冰岛的寒冷消失不见。
- **冰岛追光** 冰岛全境都可以看见极光。尤其是在冰岛小镇，受到的光污染要比首都雷克雅未克小很多，在导游带领下看极光是一个不错的选择。导游会根据云层的分布，以及极光的指数等选择合适的时间带领大家观测极光。

第 09 天

冰岛南部小镇  瓦特纳冰原  冰岛南部小镇【全天整体行车约 300km】

住宿：冰岛小镇特色酒店或同级

餐食：早/**/晚

交通：汽车

07:30 早餐

08:30 乘车前往欧洲最大的瓦特纳冰原，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”

18:00 晚餐

19:00 入住酒店休息

■ **蓝冰洞【费用已含】** 每一场蓝冰洞之旅都是一次独一无二的探险旅程，只有亲身经历过才知道这世上还有如此真实的幻象世界。旅行团前往的冰洞通常埋藏在深处，需要由当地受过专业训练的冰洞导游带领大家才能到达。您一定要穿着温暖舒适、适合冰川活动的衣物及裤子，舒适的登山鞋也是必备物品。建议您随身携带一个双肩包，装上少许零食和水。我们会提供专业的冰川器材，比如头盔、冰爪鞋(套在登山鞋外)。如果您怕冷，请也戴手套、薄帽子(戴在头盔下面)。

(注：此项目参加人员需年满 8 周岁或以上)

■ **杰古沙龙冰河湖【网红景点】** 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。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】** 位于杰古沙龙冰河湖东南入海口，是由于冰川融化的水而汇聚形成的，每天都会有不同的冰块被冲刷岸上，像钻石一样的冰块，四处散落在这一片黑色的火山灰沙滩上，在自然光的照耀下，显得格外的晶莹剔透，形成钻石沙滩的独特景观。

第 10 天

冰岛南部小镇  维克  雷克雅未克【全天整体行车约 200km】

住宿：常规当地四星级酒店或同级

餐食：早/中/晚

交通：汽车

07:30 早餐

08:30 继续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，还有黑白分明的黑沙滩，更有引爆朋友圈的飞机残骸。

14:00 乘车返回雷克雅未克



18:00 晚餐

19:00 入住酒店休息

■ **DC3 飞机残骸【网红景点 含摆渡车】** 自 1973 年起就永远的停留在冰岛南岸一望无际的黑色沙原上，它已经出现在多个世界著名艺人的 MV 音乐录影带里。

■ **黑沙滩【网红景点】** 这片黑沙滩泛着乌亮的光泽，一望无际，非常壮观。站在这里，眺望如画般的雷尼斯德朗盖石柱群。石柱傲然耸立，不断接受着北大西洋翻滚海浪的侵蚀。

■ **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。

■ **塞里雅兰瀑布【网红景点】** 这个瀑布修长秀美，从悬崖倾泻而下，瀑布后还有一个隐蔽的洞穴。如果天气晴好的话，还可以走到瀑布后面去从另一个全新视角赏景。

■ **斯科加瀑布【网红景点】** 又称森林瀑布，这个瀑布比塞里雅兰瀑布更宽阔，而且也是由埃亚菲亚德拉冰盖的冰川融水而成，冰盖覆盖着艾雅法拉火山，世人都不会忘记 2010 年那场遮天蔽日的艾雅法拉火山大爆发。

■ **蓝湖温泉【入内费用已含，约 1.5 小时】** 蓝湖湖底的白色物质是高含量的二氧化硅泥，二氧化硅有护肤作用，在湖中游完泳，全身肌肤会紧绷。当地人把蓝湖当作“天然的美容院”。将身体浸泡在 30 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。

雷克雅未克 ➔ 赫尔辛基 ➔ 上海

第 11 天

参考航班：AY992 KEFHEL 0845 1510

HO1608 HELPGV 1655 0635+1 【飞行约 10H，时差+5H】

住宿：飞机上 餐食：早/**/** 交通：汽车/飞机

酒店早餐后前往机场，搭乘航班经赫尔辛基转机返回上海

第 12 天 上海

航班于北京当地时间 06:35 安抵上海浦东机场，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 6 菜一汤或自助形式中餐；特色餐为西式二道式或自助式
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



上海直飞 北欧四国+塔林+冰岛南部全境 12 天极光之旅

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《免责声明》；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	8900 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办理费用
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原因，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，举止失措或是遗忘物品；
- ✓ 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。