

冰岛

最佳游览和活动项目



机器翻译

© backpackandsnorkel.com

内容

[一、简介](#)

[2.1 免责声明](#)

[2.2 版权](#)

[3. 出发前了解冰岛的注意事项](#)

[3.1 冰岛概况](#)

[3.2 冰岛的电话和互联网接入](#)

[3.3 冰岛的货币](#)

[3.4 在冰岛开车](#)

[3.5 冰岛住宿](#)

[3.6 冰岛租车](#)

[3.7 冰岛的动植物](#)

[3.8 冰岛最佳旅游时间](#)

[3.9 游览冰岛黄金圈的最佳时间](#)

[3.10 冰岛蓝色泻湖最佳游览时间](#)

[3.11 冰岛的气候](#)

[3.11.1 雷克雅未克的气候](#)

[3.11.2 阿克雷里的气候](#)

[3.11.3 雷克雅利德的气候](#)

[3.11.4 塞济斯峡湾的气候](#)

[3.11.5 赫本的气候](#)

[3.11.6 维克 \(Vík í Mýrdal\) 的气候](#)

[4. 冰岛两周行程](#)

[4.1 冰岛各地区的亮点](#)

[4.1.1 冰岛雷克雅未克自助游景点推荐](#)

[4.1.2 冰岛雷克雅未克半岛自助游推荐景点](#)

[4.1.3 冰岛自助游黄金圈推荐景点](#)

[4.1.4 冰岛钻石圈自助游推荐景点](#)

[4.1.5 冰岛环城自助游景点推荐](#)

[4.1.6 冰岛北部最佳景点](#)

[4.1.7 冰岛阿克雷里最佳景点](#)

[4.1.8 冰岛米湖附近最佳景点](#)

- [4.1.9 冰岛一些最好的温泉池](#)
- [4.1.10 冰岛最佳冰山观赏和触摸](#)
- [4.1.11 冰岛一些最好的黑沙滩](#)
- [4.1.12 冰岛最好的瀑布](#)
- [4.1.13 冰岛一些最好的玄武岩柱](#)
- [4.1.14 冰岛一些最好的峡谷，没有大瀑布](#)
- [4.1.15 冰岛南部最佳景点](#)
- [4.1.16 冰岛一些不错的火山、熔岩场和地热区](#)
- [4.1.17 冰岛一些值得参观的博物馆](#)

[5.冰岛雷克雅未克半岛自助游](#)

- [5.1 大陆之间的桥梁](#)
- [5.2 冈努弗地热区](#)
- [5.3 雷克雅未克灯塔 - Reykjanesviti](#)
- [5.4 瓦拉努卡莫尔](#)
- [5.5 Brimketill 熔岩池](#)
- [5.6 蓝色泻湖](#)
- [5.7 贝萨斯塔济总统官邸](#)
- [5.8 Fjörukráin – 维京村](#)

[6. 雷克雅未克自助游](#)

- [\(A\) 格罗塔灯塔](#)
- [\(B\) 震旦博物馆](#)
- [\(C\) 雷克雅未克海事博物馆](#)
- [\(D\) 哈帕音乐厅](#)
- [\(E\) Bæjarins Beztu Pylsur](#)
- [\(F\) 阿达尔斯特拉蒂](#)
- [\(G\) Austurvöllur 广场，矗立着 Jon Sigurdsson 的雕像](#)
- [\(H\) 议会大厦](#)
 - [\(一\) Domkirkjan \(城市大教堂\)](#)
- [\(J\) 博格酒店](#)
- [\(K\) 特约宁](#)
- [\(L\) 雷克雅未克市政厅 \(Ráðhús\)](#)
- [\(M\) 冰岛国家美术馆](#)
- [\(N\) 哈尔格林姆教堂](#)
- [\(O\) 珍珠楼](#)

[\(P\) Nauthólsvík 海滩](#)

[\(Q\) 霍夫迪之家](#)

[\(R\) 劳加达尔斯劳格](#)

[7. 黄金圈自助游](#)

[7.1 辛格维利尔国家公园](#)

[7.2 辛格瓦拉湖](#)

[7.3 间歇泉和史托克间歇泉](#)

[7.4 黄金瀑布](#)

[7.5 斯卡尔霍尔特中世纪教堂 - 斯卡尔霍尔特大教堂 - Skálholtskirkja](#)

[7.6 克里德陨石坑 \(Kerið\)](#)

[7.7 Hellisheiði 发电站 \(HGPS\)](#)

[7.8 Raufarhólshellir 熔岩管](#)

[7.9 Fjörbordid 海鲜餐厅](#)

[7.10 黄金圈之旅更多照片](#)

[8. 冰岛环城公路详细行程——冰岛环城公路自助游](#)

[第一天：驱车前往斯卡加峡湾 \(Skagafjörður\)](#)

[8.1.1 冰岛海豹中心 - Selasetur Íslands](#)

[8.1.2 斯卡加峡湾酒店米克利加杜尔酒店](#)

[第2天：斯卡加峡湾 \(Skagafjörður\) 至阿克雷里](#)

[8.2.1 Staðarbjörg 玄武岩柱](#)

[8.2.2 冰岛移民中心 - Vesturfararsetrið](#)

[8.2.3 鲑鱼时代博物馆 - Síldarminjasafn 群岛](#)

[8.2.4 冰岛民间音乐博物馆——Þjóðlagasetur](#)

[8.2.5 热河](#)

[8.2.6 斯文布贾纳格迪酒店](#)

[第三天：探索阿克雷里](#)

[8.3.1 局外人艺术博物馆——Safnasafnið](#)

[8.3.2 圣诞屋 - Jólagarðurinn](#)

[8.3.3 在 Skjaldarvík Guest House 骑马](#)

[8.3.4 阿克雷里艺术博物馆 - Listasafnið á 阿克雷里](#)

[8.3.5 阿克雷里教堂 - Akureyrarkirkja](#)

[8.3.6 探索阿克雷里市中心](#)

[8.3.7 阿克雷里温泉池 - Sundlaug Akureyrar](#)

[第4天：钻石圈的第一部分](#)

[8.4.1 众神瀑布](#)

[8.4.2 阿尔代瀑布](#)

[8.4.3 Skútustaðagígar 伪陨石坑](#)

[8.4.4 斯库塔斯农场冰淇淋](#)

[8.4.5 赫利兹住宿加早餐旅馆](#)

[8.4.6 Gamli Baerinn 餐厅](#)

[第5天：探索米湖和钻石圈第二部分](#)

[8.5.1 参观《权力的游戏》中出现的 Grjótagjá 洞穴和温泉池](#)

[8.5.2 爬上 Hverfell 火山口](#)

[8.5.3 探索丁姆波吉尔的熔岩地层](#)

[8.5.4 攀登温德贝尔贾山](#)

[8.5.5 在米湖自然浴场游泳](#)

[第六天：钻石圈的第三部分](#)

[8.6.1 赫维里尔](#)

[8.6.2 莱恩朱库熔岩场](#)

[8.6.3 克拉夫拉的维蒂陨石坑](#)

[8.6.4 如何参观黛提瀑布、塞尔福斯和哈夫拉吉尔瀑布](#)

[8.6.5 黛提瀑布](#)

[8.6.6 塞尔福斯](#)

[8.6.7 哈夫拉吉尔瀑布](#)

[第7天：钻石圈和冰岛东部的第四部分](#)

[8.7.1 探索阿斯比尔吉峡谷](#)

[8.7.2 胡萨维克](#)

[8.7.3 悬崖酒店](#)

[第8天：参观冰岛最好的峡谷之一：Stuðlagil 峡谷](#)

[8.8.1 斯图拉吉尔峡谷](#)

[8.8.2 Eggja í Gleðivík](#)

[8.8.3 前往帕皮岛的渡轮](#)

[8.8.4 冰原酒店](#)

第九天：探索冰岛南部

8.9.1 杰古沙龙冰河湖

8.9.2 钻石海滩

8.9.3 冰沙龙

8.9.4 斯卡夫塔山瓦特纳冰川国家公园

8.9.5 风景优美的绿色熔岩步道

8.9.6 贾斯汀·比伯“我会告诉你”视频中出现的 Fjaðrárgljúfur 峡谷

8.9.7 布菲尔酒店

第 10 天：探索冰岛的最后一天

8.10.1 Reynisfjara 海滩和 Hálsanefshellir 洞穴

8.10.2 Dyrhólaey 自然保护区

8.10.3 斯科加尔博物馆

8.10.4 斯科加瀑布

8.10.5 凯夫拉维克酒店

8.10.6 奥罗拉之星机场酒店 - 前斯玛尼酒店

8.10.7 凯夫拉维克 B.B. 旅馆

9. 如何观赏北极光

9.1 观赏北极光的最佳月份是哪一个月？

9.2 阴天、雨天可以看到北极光吗？

9.3 今晚我可以看到北极光吗？

9.4 冰岛观赏北极光的最佳地点是哪些？

9.5 冰岛观赏北极光的最佳时间是什么时候？

9.6 我应该朝哪个方向看北极光？

9.7 要观看北极光，我还需要了解什么？

9.8 为什么北极光看起来不像照片？

9.9 如何拍摄北极光照片？

10. 结束语

一、简介

冰岛因其崎岖且几乎未受破坏的景观而成为自然爱好者最喜欢的目的地。该岛起源于火山，除非隐藏在冰川下，否则您几乎到处都可以看到熔岩地。这确实构成了月亮般的风景。冰岛的火山仍然活跃，因此产生了温泉（温泉池）和间歇泉。山丘和熔岩原为壮观的瀑布创造了完美的条件，在冬季，您可以在冰雪覆盖的景观中探索大型冰洞并在热水池中沐浴，同时观看北极光用无数的星星照亮夜空。这肯定会带来真正特殊的体验和许多难忘的时刻。不要忘记，岛上只有 370,000 人，但这里有大量的孤独和未受破坏的自然环境。佩服。



这份“冰岛亮点”指南涵盖了为期两周的冰岛亮点行程，但如果您只在这里停留几天或长时间停留，您可以将其分成较短的部分。您知道吗，航空公司不会向您在冰岛长期停留收取额外费用？通常情况下，航空公司会将多日中途停留视为行程中的额外航段，并向您收取更多费用，但为了吸引游客，冰岛的情况并非如此。因此，如果您的旅行只允许额外停留 1 或 2 天，甚至几个小时，那么您可以做的事情还有很多。对于以小时为单位的中转停留，您可以参观[蓝色泻湖](#)，这是冰岛最受欢迎的旅游景点之一。如果你有一两天的时间，你可以探索[雷克雅未克](#)，你可以自驾[黄金圈](#)，也可以参加导游的游览。如果你有两周的时间，恭喜你，那么你可以好好利用这个指南，你可以在环岛路上绕岛一圈。

在本指南中，我们将告诉您我们认为的主要景点，提供谷歌地图链接以帮助您到达那里，我们的经验以及通常的景点链接（如果他们有网站）。

为了帮助您找到最适合您的产品，我们添加了大量照片和其他评论的链接。

这不是一本深入的冰岛指南。您可以从大型旅游指南公司购买这些。

我们的目标是帮助您在轻松的冰岛之旅中留下难忘的时刻，并帮助您为您的旅行制定完美的行程。

另请在我们的[Backpack and Snorkel](#)网站上查看其他令人兴奋的目的地和旅行指南。

2.1 免责声明

在本指南中，我将尽力为您提供最准确的信息。然而，随着时间的推移，价格、时间甚至景点都会发生变化。因此，我和backpackandsnorkel.com不能对用户旅行时的体验负责。我强烈建议您在制定旅行计划时，写信或致电您计划前往的景点进行确认。

另外，请保持警惕，注意周围环境并看管好自己的财物。即使是最好的假期计划，扒手和其他犯罪分子也很容易毁掉。

2.2 版权

本网站及其内容的版权归'Rudy at Backpack & Snorkel'所有。版权所有。禁止以任何形式重新分发或复制部分或全部内容。本网站内容（包括照片）未经'Rudy at Backpack & Snorkel'书面同意，不得出售、转载或用于商业目的。除非获得我们明确的书面许可，否则您不得分发或商业利用该内容。您也不得将其传输或存储在任何其他网站或其他形式的电子检索系统中。

- 加油站：冰岛的加油站可能距离很远，如果您不注意油表或加油不够频繁，您很可能会耗尽汽油。如果您来自美国，那么泵手柄的颜色可能会让您感到困惑：在冰岛，绿色代表汽油，黑色代表柴油。加油站的开放时间有限。当加油站营业时，您可以在加油站内使用现金、ATM 卡和 PIN 码或信用卡付款。在大多数加油站，您也可以直接在加油站付款。在一些农村地区，您可能无法在加油站付款，如果您在下班后来，那么您可能会运气不好，如果您没有汽油了，那么您可能需要等到加油站第二天开门。因此，请确保您的油箱中始终有足够的汽油。允许您在加油站付款的加油站有 2 种付款方式：1. 带有 4 位 PIN 码的 ATM 卡或 2. 带有 PIN 码的信用卡。请注意，美国的大多数信用卡默认不带有 PIN 码。因此，请务必在旅行前提前拿到一张，不要忘记，或者使用 ATM 卡和 PIN 码付款。如果您在加油站内向服务员付款，并且使用信用卡，则不需要 PIN 码。
- 城市之外几乎没有手机信号，因此请务必将路线图下载到您最喜欢的 GPS 系统中。
- 尤其是夏季外出旅行或大雨过后，您可能想通过这款[网站](#)查看路况。

3.5 冰岛住宿

- 酒店：除非您预订豪华酒店房间，否则冰岛的酒店通常提供相当质朴的住宿。您会发现一间干净的房间，配有一张或多张床、一间浴室，通常还配有一台电视。并不总是提供桌子和椅子。微波炉和冰箱很少见。特别是在农村地区，您的酒店很可能有一个小型地上室外游泳池，直径可能只有 10 英尺。
- 酒店供应情况：雷克雅未克和国际机场附近的凯夫拉维克有很多酒店，但一旦您离开这个大都市区，酒店就会变得稀缺，如果您没有提前几个月预订，那么在夏季旺季，最后的房间很可能被预订满。
- 酒店价格：尽管外观质朴，冰岛的酒店价格昂贵，每晚支付 200 美元以上也就不足为奇了。
- 日光：从 6 月到 8 月，每天有 20-21 小时的阳光照射，并且永远不会完全黑暗。即使在凌晨 2 点，您仍然可以舒适地外出散步，甚至在没有额外光线的情况下看书。如果您睡眠很浅，请不要担心。我们去过的所有冰岛酒店都有遮光窗帘。

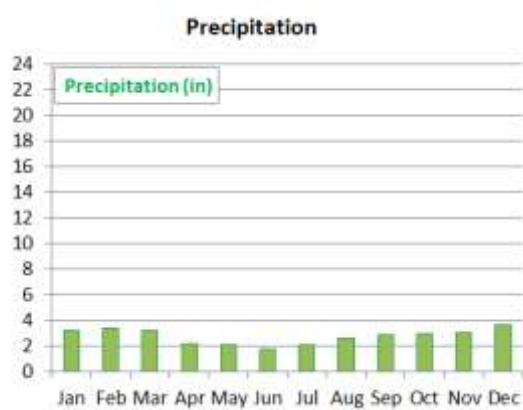
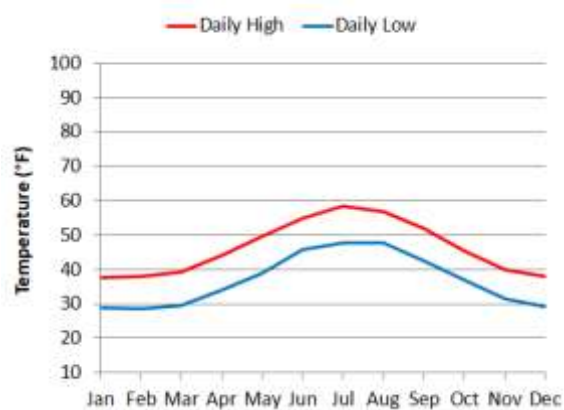
3.6 冰岛租车

- 租车价格：租车价格昂贵，您的费用可能是美国的 3 倍或更多。夏季价格飙升，因此请提前几个月预订汽车。我们提前几个月预订的价值 3,000 美元的租车费用在夏季旺季旅行前一周左右就已超过 10,000 美元。

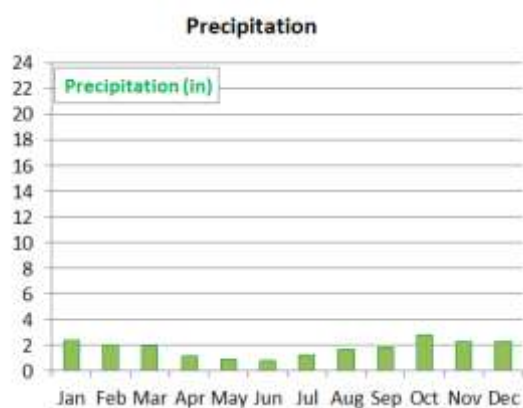
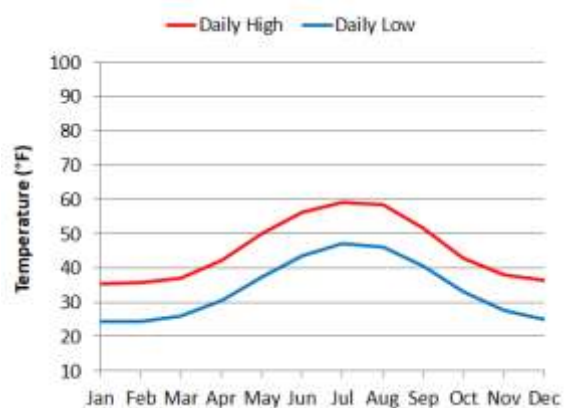




3.11.1 雷克雅未克的气候



3.11.2 阿克雷里的气候



3.11.3 雷克雅利德的气候

	You”视频中	
周五	Reynisfjara 海滩和 Hálshellir 洞穴、迪霍拉里自然保护区、斯科加尔博物馆、斯科加瀑布	凯夫拉维克
星期六	飞回家（或者，您可以今天探索高地并在周日离开）	



4.1 冰岛地区的亮点

以下列表包含冰岛不同地区最佳景点和活动的链接。

4.1.1 [冰岛雷克雅未克自助游景点推荐](#)

- [格罗塔灯塔](#)
- [奥罗拉博物馆](#)
- [雷克雅未克海事博物馆](#)
- [哈帕音乐厅](#)
- [贝雅林斯·贝兹图·皮尔苏尔](#)
- [阿达尔斯特拉蒂](#)
- [奥斯图沃卢尔广场 \(Austurvöllur Square\) 上矗立着 Jon Sigurdsson 的雕像](#)
- [议会大厦](#)
- [Domkirkjan \(城市大教堂\)](#)
- [博格酒店](#)
- [特约宁](#)
- [雷克雅未克市政厅 \(Ráðhús\)](#)
- [冰岛国家美术馆](#)
- [哈尔格林姆教堂](#)
- [珍珠楼](#)
- [瑙索尔斯维克海滩](#)
- [霍夫迪之家](#)
- [劳加达尔斯劳格](#)

4.1.2 [冰岛雷克雅未克半岛自助游推荐景点](#)

- [大陆之间的桥梁](#)
- [冈努弗地热区](#)
- [雷克雅未克灯塔 - Reykjanesviti](#)
- [瓦拉努卡莫尔](#)
- [Brimketill 熔岩池](#)
- [蓝色泻湖](#)
- [贝萨斯塔济总统官邸](#)
- [Fjörukráin – 维京村](#)

4.1.3 [冰岛黄金圈自助游推荐景点](#)

- [阿尔德亚瀑布](#)
- [Skútustaðagígar 伪陨石坑](#)
- [参观《权力的游戏》中出现的 Grjótagjá 洞穴和温泉池](#)
- [爬上 Hverfell 火山口](#)
- [探索丁姆博贾的熔岩地层](#)
- [徒步登上 Vindbelgjarfjall](#)
- [在米湖自然浴场游泳](#)
- [赫韦里尔](#)
- [莱恩祖库熔岩原](#)
- [克拉夫拉的维蒂陨石坑](#)
- [黛提瀑布](#)
- [塞尔福斯](#)
- [哈夫拉吉尔瀑布](#)
- [探索阿斯比尔吉峡谷](#)
- [胡萨维克](#)
- [斯图拉吉尔峡谷](#)

4.1.7 冰岛阿克雷里最好的景点

- [局外人艺术博物馆 – Safnasafnið](#)
- [圣诞屋 - Jólagarðurinn](#)
- [在 Skjaldarvík Guest House 旅馆骑马](#)
- [阿克雷里艺术博物馆 - Listasafnið á Akureyri](#)
- [阿克雷里教堂 - Akureyrarkirkja](#)
- [探索阿克雷里市中心](#)
- [阿克雷里温泉池 - Sundlaug Akureyrar](#)
- [众神瀑布](#)
- [阿尔德亚瀑布](#)

4.1.8 冰岛米湖附近的最佳景点

- [Skútustaðagígar 伪陨石坑](#)
- [斯库塔斯农场冰淇淋](#)
- [参观《权力的游戏》中出现的 Grjótagjá 洞穴和温泉池](#)
- [爬上 Hverfell 火山口](#)
- [探索丁姆博贾的熔岩地层](#)

- [徒步登上 Vindbelgjarfjall](#)
- [在米湖自然浴场游泳](#)
- [赫韦里尔](#)
- [莱恩祖库熔岩原](#)
- [克拉夫拉的维蒂陨石坑](#)
- [黛提瀑布](#)
- [塞尔福斯](#)
- [哈夫拉吉尔瀑布](#)

4.1.9 冰岛一些最好的温泉池

- [蓝色泻湖](#)
- [劳加达尔斯劳格](#)
- [瑙索尔斯维克海滩](#)
- [阿克雷里温泉池 - Sundlaug Akureyrar](#)
- [参观《权力的游戏》中出现的 Grjótagjá 洞穴和温泉池](#)
- [在米湖自然浴场游泳](#)

4.1.10 冰岛最好的冰山观赏和触摸

- [杰古沙龙冰河湖](#)
- [钻石海滩](#)
- [冰河沙龙](#)

4.1.11 冰岛一些最好的黑沙滩

- [钻石海滩](#)
- [Reynisfjara 海滩和 Hálsanefshellir 洞穴](#)

4.1.12 冰岛最好的瀑布

- [黄金瀑布](#)
- [众神瀑布](#)
- [阿尔德亚瀑布](#)
- [黛提瀑布](#)
- [塞尔福斯](#)
- [哈夫拉吉尔瀑布](#)

- [斯卡夫塔山的瓦特纳冰川国家公园](#)

4.1.13 冰岛一些最好的玄武岩柱

- [Staðarbjörg 玄武岩柱](#)
- [阿尔德亚瀑布](#)
- [斯图拉吉尔峡谷](#)
- [哈尔萨内夫谢利尔洞穴](#)
- [斯科加瀑布](#)

4.1.14 冰岛一些最好的峡谷，没有大瀑布

- [探索阿斯比尔吉峡谷](#)
- [斯图拉吉尔峡谷](#)
- [Fjaðrárgljúfur 峡谷出现在贾斯汀·比伯的“I'll Show You”视频中](#)

4.1.15 冰岛南部最好的景点

- [杰古沙龙冰河湖](#)
- [钻石海滩](#)
- [冰河沙龙](#)
- [斯卡夫塔山的瓦特纳冰川国家公园](#)
- [风景优美的绿色熔岩步道](#)
- [Fjaðrárgljúfur 峡谷出现在贾斯汀·比伯的“I'll Show You”视频中](#)
- [Reynisfjara 海滩和 Hálsanefshellir 洞穴](#)
- [迪霍拉里自然保护区](#)
- [斯科加尔博物馆](#)
- [斯科加瀑布](#)

4.1.16 冰岛一些不错的火山、熔岩场和地热区

- [冈努弗地热区](#)
- [间歇泉和史托克间歇泉](#)
- [克里德陨石坑 \(Kerið\)](#)
- [Skútustaðagígar 伪陨石坑](#)
- [爬上 Hverfell 火山口](#)

- [探索丁姆博贾的熔岩地层](#)
- [徒步登上 Vindbelgjarfjall](#)
- [赫韦里尔](#)
- [莱恩祖库熔岩原](#)
- [克拉夫拉的维蒂陨石坑](#)

4.1.17 冰岛一些值得参观的博物馆

- [奥罗拉博物馆](#)
- [雷克雅未克海事博物馆](#)
- [冰岛国家美术馆](#)
- [冰岛海豹中心 - Selasetur Íslands](#)
- [冰岛移民中心 - Vesturfararsetrið](#)
- [鲑鱼时代博物馆 - Síldarminjasafn Íslands](#)
- [冰岛民间音乐博物馆 – Þjóðlagasetur](#)
- [局外人艺术博物馆 – Safnasafnið](#)
- [阿克雷里艺术博物馆 - Listasafnið á Akureiri](#)
- [斯科加尔博物馆](#)

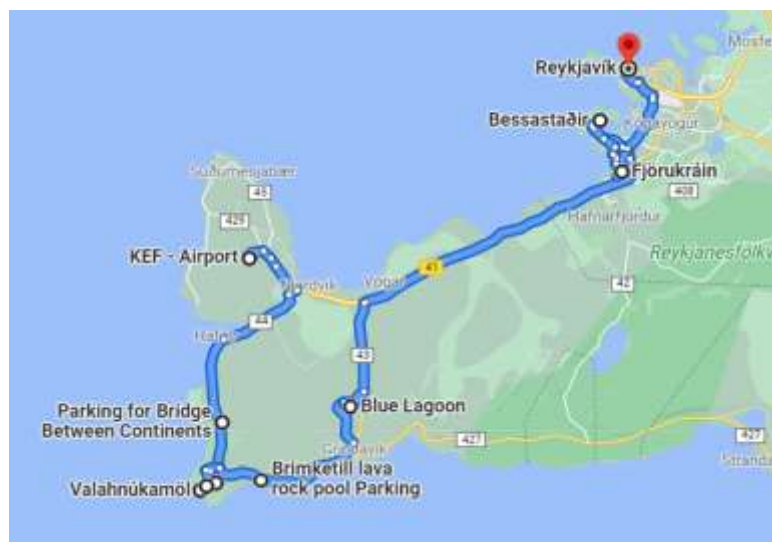
5. 冰岛雷克雅未克半岛自助游

获取您的[在机场租车](#)，然后前往您的酒店或开车前往第一个目的地。有些酒店可能提供提早入住服务，有些酒店甚至允许您在早餐结束前抵达吃早餐。

来自美国，我们发现抵达冰岛后立即观光是有益的，这比我们开始感到疲倦的几个小时要早。您可能会发现最好先去酒店，睡几个小时，然后再游览。做对您最有利的东西，但不要将您和他人的安全置于危险之中！

如果您觉得不舒服，那么您可以将今天的活动移至[第4天](#)。

在您开车前往第一个目的地之前，请务必在凯夫拉维克购买杂货和饮料。冰岛的食物很贵，但有像[奖金](#)这样的廉价超市价格相对较低，但不幸的是它们只在上午10点或11点开门，下午6点到7点关门。因此，如果您需要购买杂货，可以去[额外24](#)市场，该市场每天 24 小时开放。



5.1 大陆之间的桥梁 ([地图](#)、[评论](#))

这座 60 英尺 (18 m) 长的桥梁建于 2002 年，最初名为'幸运桥莱夫'，横跨阿尔法加裂谷，该裂谷是欧亚大陆和北美大陆板块的边界。

这是一个很好的拍照地点，可以在 30 分钟或更短的时间内参观完毕。

距离 KEF 机场约 25 分钟车程。开车到停车场，沿着 650 英尺 (200 m) 标记的小路步行到桥。入场和停车免费。



Figure 10-10. Siltation

Source: U.S. Army Corps of Engineers



Figure 10-11. Siltation

Source: U.S. Army Corps of Engineers



Figure 10-12. Siltation

Source: U.S. Army Corps of Engineers



Figure 10-13. Siltation

Source: U.S. Army Corps of Engineers



Figure 10-14. Siltation

Source: U.S. Army Corps of Engineers



Figure 10-15. Siltation

Source: U.S. Army Corps of Engineers

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DIVISION OF THE PHYSICAL SCIENCES
DEPARTMENT OF PHYSICS
530 SOUTH EAST ASIAN AVENUE
CHICAGO, ILLINOIS 60607-7080
TEL: 773-936-5429 FAX: 773-936-5428
WWW.PHYSICS.UCHICAGO.EDU

RECEIVED: 1999-09-15
REVISION: 1999-10-15
ACCEPTED: 1999-11-15
PUBLISHED: 2000-01-15
EPRINT: 1999-12-15
CITATION: 1999-12-15
DOI: 10.1088/1126-6708/1999/12/0000000



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF CHEMISTRY
505 EAST HALL
CHICAGO, ILLINOIS 60637
TEL: 773-936-5500
FAX: 773-936-5501
WWW.CHEM.UCHICAGO.EDU



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF CHEMISTRY
505 EAST HALL
CHICAGO, ILLINOIS 60637
TEL: 773-936-5500
FAX: 773-936-5501
WWW.CHEM.UCHICAGO.EDU



THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
ECONOMY IS NOT GROWING AS FAST AS
IT SHOULD BE.



THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
ECONOMY IS NOT GROWING AS FAST AS
IT SHOULD BE.

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
CHICAGO, ILLINOIS 60637-1508
TEL: 773/936-7000 FAX: 773/936-7001
WWW.CHICAGO.EDU



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
CHICAGO, ILLINOIS 60637-1508
TEL: 773/936-7000 FAX: 773/936-7001
WWW.CHICAGO.EDU

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
CHICAGO, ILLINOIS 60637-1508
TEL: 773/936-7000 FAX: 773/936-7001
WWW.CHICAGO.EDU

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
CHICAGO, ILLINOIS 60637-1508
TEL: 773/936-7000 FAX: 773/936-7001
WWW.CHICAGO.EDU



- 将毛巾和洗发水放在淋浴间的架子上。架子通常就在淋浴前。如果您愿意，也可以将毛巾带到泳池。再说一次，没有人会偷它。
- 重新穿上泳衣，前往泳池。
- 在热水池中放松身心。

截至 2021 年 9 月，最低。入场费为每人 53 美元（还有更昂贵的套餐），开放时间通常为上午 9 点至晚上 9 点。请在他们的网站上核实开放时间。

轻松沐浴后，驱车前往雷克雅未克和您的下一个目的地，贝萨斯塔济总统官邸。

5.7 贝萨斯塔济总统官邸 ([地图](#),[评论](#))

贝萨斯塔济 (Bessastaðir) 位于雷克雅未克郊外的阿尔夫塔内斯 (Álftanes)，是冰岛总统的官邸。

Bessastaðir 自公元 1000 年起就有人定居，在 13 世纪它是 Snorri Sturluson 的农场之一。斯诺里·斯图鲁森 (Snorri Sturluson) 是一位冰岛政治家、诗人和历史学家，曾两次当选冰岛议会 (Althing) 议长。

1241 年贝萨斯塔济 (Bessastaðir) 被暗杀后，挪威国王将其占领，并在此安置了最高级别的冰岛军官。18 世纪，Bessastaðir 曾短暂改建为一所学校，然后用作农场，并于 1867 年被政治家兼诗人格里穆尔·汤姆森 (Grímur Thomsen) 购买。1940 年，Bessastaðir 被 Sigurður Jónasson 买下，并于一年后捐赠，用作摄政王和当时的冰岛总统的住所。

除了观光之外，这里真的没什么可做的。我们发现很有趣的是，你可以开车靠近冰岛总统官邸，却看不到任何人，没有警卫，什么也没有。



现在回到您的车上，驱车前往 Fjörukráin - 维京村享用晚餐和娱乐。

5.8 Fjörukráin – 维京村 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

维京村是冰岛最受欢迎的旅游景点之一。 Viking 餐厅 Fjörukráin 最多可容纳 350 位客人，每天下午 6 点供应晚餐。

当你进入时，你会被带回到维京时代.....除了许多游客拍摄的照片和视频会提醒你我们正处于21世纪。

餐厅采用维京风格装饰，您将享用维京盛宴，传统餐点装在老式维京风格的托盘中，您将被歌舞女武神和维京人歌声招待。

您的冰岛雷克雅内斯半岛自助游到此结束。

如果您还有一天空闲时间并喜欢徒步旅行，那么您可以考虑徒步前往 2021 年 3 月开始喷发的 Fagradalsfjall 熔岩流。停车场位于[这里](#)。您可以选择不同的路线，单程时间为 3 至 4 小时，等级为中等至困难。

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
CHICAGO, ILLINOIS 60637
TEL: 773/936-3333 FAX: 773/936-3333
WWW.CHICAGO.EDU



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
CHICAGO, ILLINOIS 60637
TEL: 773/936-3333 FAX: 773/936-3333
WWW.CHICAGO.EDU



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
CHICAGO, ILLINOIS 60637
TEL: 773/936-3333 FAX: 773/936-3333
WWW.CHICAGO.EDU



THESE RESULTS ARE IN GOOD AGREEMENT WITH THE
THEORETICAL PREDICTIONS OF THE
EXISTING LITERATURE ON THE
SUBJECT OF THE EFFECT OF THE
TEMPERATURE ON THE
ELECTRIC CONDUCTIVITY OF
SILICON.

THE RESULTS OF THE PRESENT STUDY
WILL BE USED TO DEVELOP A
COMPREHENSIVE MODEL OF THE
ELECTRIC CONDUCTIVITY OF
SILICON AS A FUNCTION OF
TEMPERATURE AND DOPING
CONCENTRATION.



THE RESULTS OF THE PRESENT STUDY
WILL BE USED TO DEVELOP A
COMPREHENSIVE MODEL OF THE
ELECTRIC CONDUCTIVITY OF
SILICON AS A FUNCTION OF
TEMPERATURE AND DOPING
CONCENTRATION.

(D) 哈帕音乐厅 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

Harpa 于 2011 年开业，是雷克雅未克首屈一指的音乐和活动场地会议中心。 凭借其引人注目的蜂窝结构，它是雷克雅未克易于识别的地标。 它的建造是为了反射天空和海洋。 最先进的音响效果使音乐会和电影成为一种特殊的体验。

如果您对几乎每天的表演都看不够，您可以购买导游门票。



轻松地开始新的一天后，开车前往市中心，并在下一站品尝冰岛最著名的热狗。

(E) Bæjarins Beztu Pylsur ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

Bæjarins Beztu Pylsur 字面意思是“镇上最好的香肠”。 尽管是雷克雅未克 4 家连锁餐厅的一部分，但这个特殊的热狗摊自 2004 年 8 月美国总统比尔·克林顿 (Bill Clinton) 在访问冰岛参加联合国儿童基金会会议时参观过它后，自 2004 年 8 月到访后就名声大噪，该热狗摊自 1960 年代起就在此销售热狗。 其他参观过这个展位的名人还有查理·辛 (Charlie Sheen)、金·卡戴珊 (Kim Kardashian) 和詹姆斯·海特菲尔德 (James Hetfield) (Metallica 主唱)。 安东尼·波登 (Anthony Bourdain) 的“No Reservations”秀也以它为特色。

比尔·克林顿 (Bill Clinton) 到访后，这个地方变得很受欢迎，并开始出现在旅游指南中，2006 年 8 月，英国《卫报》将其评选为欧洲最佳热狗摊。

Bæjarins Beztu 出售的热狗以羊肉为主，还含有猪肉和牛肉。 它们配有精选的面包和多种精选的调味品。 如果您想炫耀自己最好的冰岛语，那么您可以说“eina með öllu”，意思是“一应俱全” 冰岛物价昂贵，这家热狗摊更贵。 一个小热狗预计要花 4 欧元以上。



Figure 1. A dark-colored car.

Figure 2. A large, orange-colored vehicle.

The first image shows a dark-colored car, possibly a sedan, parked in a lot. The second image shows a large, orange-colored vehicle, possibly a truck or a large van, parked in a lot. The third image shows a dark-colored car, possibly a sedan, parked in a lot. The fourth image shows a large, orange-colored vehicle, possibly a truck or a large van, parked in a lot.



Figure 3. A dark-colored car.

The first image shows a dark-colored car, possibly a sedan, parked in a lot. The second image shows a large, orange-colored vehicle, possibly a truck or a large van, parked in a lot.

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

PHYSICS DEPARTMENT



JOHN DOE

PHYSICS 435



JOHN DOE

...the ...
...the ...
...the ...



...the ...
...the ...
...the ...



...the ...

THE HISTORY OF THE CITY OF BOSTON



THE HISTORY OF THE
CITY OF BOSTON
FROM THE FIRST SETTLEMENT
TO THE PRESENT TIME
BY
JOHN H. COLEMAN
OF THE CITY OF BOSTON
PUBLISHED BY
JOHN H. COLEMAN
OF THE CITY OF BOSTON
1856

举行了奠基仪式。三年后，1991 年 4 月，市长 Davíð Oddsson 奠基，1992 年 4 月，市政厅终于落成。



从市政厅出发，步行或开车前往冰岛国家美术馆。

(M) 冰岛国家美术馆 ([地图](#), [评论](#), [网站](#))

冰岛国家美术馆收藏了冰岛艺术品，但也轮流举办外国艺术家的展览。 当我们在那里时，博物馆展出了现代冰岛艺术品，对我们来说太抽象和“现代”，对我们来说并没有真正的吸引力。 如果您喜欢抽象现代艺术，那么您可能会很高兴。有趣的是，冰岛国家美术馆于 1884 年在丹麦哥本哈根成立，其藏品主要由丹麦艺术家捐赠的艺术品组成。 1885 年至 1950 年间，这些藏品在 Alþingishús（议会大厦）展出。随后，这些藏品被转移到冰岛国家博物馆大楼，并从 1951 年起向公众开放。 1987 年，藏品被迁至现址。



现在回到车里，开车上山前往哈尔格林姆教堂 (Hallgrímskirkja)。

(N) 哈尔格林姆教堂 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
CHICAGO, ILLINOIS 60637-1508
TEL: 773/936-3333 FAX: 773/936-3333
WWW.CHICAGO.EDU

CHICAGO, ILLINOIS 60637-1508
TEL: 773/936-3333 FAX: 773/936-3333
WWW.CHICAGO.EDU



CHICAGO, ILLINOIS 60637-1508
TEL: 773/936-3333 FAX: 773/936-3333
WWW.CHICAGO.EDU

Millennial Festival) 赠送的礼物，同时纪念 930 年冰岛议会在辛格维利尔 (Þingvellir) 成立 1000 周年

- 开放时间：冬季（十月至四月）：上午 9 点至下午 5 点，夏季（五月至九月）：上午 9 点至晚上 9 点

现在，开车前往下一站：珍珠楼。

(O) 珍珠楼 ([地图](#),[评论](#),[网站](#))

Perlan（珍珠）是雷克雅未克的另一个著名地标。乍一看，珍珠楼就像一堆水箱，而这实际上就是一切的开始。1939 年，在 Öskjuhlíð 山上建造了一个热水箱，也就是今天珍珠楼所在的地方。之所以选择这个地点，是因为它海拔约 180 英尺（61 m），因此这里的水塔可以提供足够的压力来为雷克雅未克全境供水。在接下来的二十年里，又建造了五辆坦克，但在 20 世纪 80 年代末被拆除并重建。1991 年，这六个热水箱被改建为您今天看到的珍珠楼。该项目由市长 Davíð Oddsson 推动，他也是 1991 年雷克雅未克市政厅奠基石的市长。每个水箱最多可容纳 1.1 米欧加仑（4 米欧升）热水。当您参观珍珠楼时，一定要参观“冰岛奇迹”展览，该展览展示了冰岛自然风光的美丽，并提供了解释冰岛形成过程的时间表。另外，不要错过观景台，欣赏雷克雅未克的美景。



现在，开车前往 Nauthólsvík 海滩。

(P) Nauthólsvík 海滩 ([地图](#),[评论](#),[网站](#))

Nauthólsvík 海滩是一个拥有人工温泉的海洋海滩。夏季海洋温度通常约为 54-61F (12-16°C)，冬季则降至 28F (-2°C)。热水浴缸的水温全年为 101 华氏度（38-39°C），但第二个热水浴缸的温度较低。如果您愿意，请享受在热水浴缸中跳跃的乐趣！有更衣设施、淋浴和储物柜。

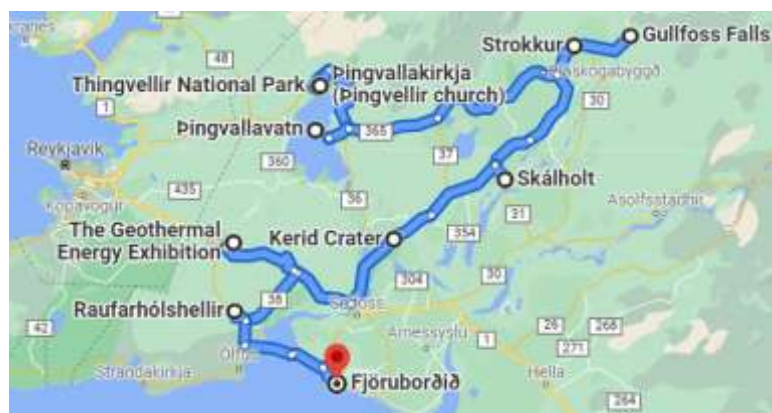
7. 黄金圈自助游

人们会告诉您在冰岛要做的第一件事就是黄金圈之旅。它是冰岛的主要旅游景点之一，这是有充分理由的，因为黄金圈连接了雷克雅未克附近的 3 个主要景点：辛格维利尔国家公园、间歇泉地热区和黄金瀑布。

除了这3个主要景点外，还有许多其他值得一看的景点。有些旅游团将包括大部分或全部这些附加景点，而其他旅游团可能只带您前往 3 个主要站点。

大多数人决定一日游黄金圈，这是绝对可行的。只需租一辆车并开始驾驶即可。道路状况良好，而且路数很少，很难迷路。乘坐普通轿车游览黄金圈是可以的；道路已铺好，状况良好。或者，您也可以参加导游服务。

早上开始您的黄金圈自助游，以便您有足够的时间参观所有景点。下面的地图显示了各个目的地；如果您点击地图，您将被带到谷歌地图，其中包含更多详细信息。



第一个目的地是辛格维利尔国家公园 (Thingvellir National Park)，位于雷克雅未克东北部约 40 分钟车程处。

7.1 辛格维利尔国家公园（[地图](#)、[评论](#)、[网站](#)）

辛格维利尔国家公园被联合国教科文组织列为世界遗产。它与公元 930 年在此建立的冰岛古代国家议会 Althing 有关。1000 年后的 1930 年，为了庆祝这一事件，辛格维利尔国家公园 (pingvellir National Park) 成立。

pingvellir 这个名字来自古挪威语，意思是'装配场'，ping 的意思是'装配'，vellir 的意思是'场'。

冰岛的定居始于公元 874 年，挪威酋长英戈尔夫·阿纳森 (Ingólfur Arnarson) 是岛上第一位永久定居者。随着时间的推移，人口不断增长，英戈尔夫·阿纳森 (Ingólfur Arnarson) 的后裔成为最有影响力和权力的家族。为了限制他们的权力，其他酋长说服他们建立一个大会，并开始寻找合适的地点。

巧合的是，几乎在同一时间，现在的辛格维利尔的所有者被判犯有谋杀罪，他的土地被宣布为公共。由于土地可用且交通便利，周围的悬崖提供了天然的圆形剧场，湖泊提供了水和鱼，草地景观为马匹提供了牧场并允许建立营地，所以选择了这个位置。

由于公元 930 年夏天的第一次议会程序为冰岛的共同文化遗产和民族认同奠定了基础，这些事件被视为冰岛议会的基础。

从公元930年到1271年，位于辛格维利尔的Alþingi（议会）是冰岛的立法和司法机构、议会和最高法院。它成为冰岛文化的中心，每年有时会有数千人前往辛格维利尔参加为期两周的阿辛格会议。他们会建立临时建筑，因为当时这里除了一个农场和后来的两座教堂外没有永久性建筑。

除了参与集会的人们之外，商人、艺术家、艺人和工匠等出售商品和服务的普通民众也聚集在这里。显然甚至还有啤酒制造商酿造啤酒。由于辛格维利尔是冰岛每个人的聚会场所，它为共同的语言、法律和文化奠定了基础，让每个人都感觉自己是同一个国家的一部分。

然而，随着时间的推移，渴望权力的酋长和其他争端导致了战争，并最终将衰弱的冰岛置于挪威的统治之下。立法和司法权最初仍属于阿林吉王室，但后来慢慢转移到挪威和后来的丹麦王室。1800 年，Althing 在辛格维利尔举行了最后一次会议，此后就终止了。1844 年，Althing 在雷克雅未克得到修复，直到今天仍位于 Alþingishús。

由于议会今天重新存在，它被认为是世界上现存最古老的议会。

驱车前往解说中心旁的停车场，步行至观景台，欣赏山谷、Flosagjá 断层和 Öxará (Axe) 河的美丽景色。您可以徒步前往教堂，然后返回停车场，或者稍后在自助游中开车前往教堂。



Figure 1. A photograph of a volcano.

Figure 2. A photograph of a landscape.



Figure 3. A photograph of a landscape.

Figure 4. A photograph of a landscape.

THESE TWO TYPES OF COASTS ARE
THE MOST COMMON TYPES OF COASTS



THESE TWO TYPES OF COASTS ARE
THE MOST COMMON TYPES OF COASTS



7.3 间歇泉和史托克间歇泉 ([地图](#), [评论](#))

豪卡达鲁尔地热区是冰岛最著名的间歇泉、Strokkur（'搅拌'）、大间歇泉和其他地热特征（如泥盆、温泉和喷气孔）的所在地。虽然 Haukadalur 地热区活跃了大约 10 年。一万年来，直到1294 年发生一系列地震后，温泉才被报道。

间歇泉（Geysir）这个词首次被提及是在 18 世纪。它的起源在于古挪威语动词'geysa'，意思是'涌出'。据说，间歇泉在 1845 年达到了 560 英尺（170 m）的高度。然而，在 1846 年，罗伯特·本生（Robert Bunsen）正在研究间歇泉，他报告了间歇泉喷发高度为 148-177 英尺（45-54 m），他认为了解了间歇泉的工作原理。随着时间的推移，地震和挖沟渠、添加肥皂等人为活动导致大间歇泉改变其活动，并于 1916 年完全停止活动。

附近的斯托克间歇泉更加活跃，每 5-10 分钟喷发一次，而大间歇泉则很少再喷发。斯托克间歇泉要年轻得多；它是由 1789 年的一场地震形成的。像间歇泉一样，它也有过活跃期。据说1815年它的喷发高度达到了200英尺（60m），比现在的高度高出3倍。20 世纪初，另一场地震堵塞了管道，火山喷发停止，直到 1963 年当地人清理了堵塞的管道。



© 2011 by the author. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage or retrieval system, without permission in writing from the publisher.



继续沿35路向西南行驶20分钟即可到达下一个景点。

7.6 凯里德环形山 (Kerið) ([地图](#),[评论](#))

Kerið 火山口被认为是一座圆锥形火山，爆发后塌陷到空的岩浆室中。火山口底部的水位与周围地区的地下水位相同。所以，你看到的是地下水，而不是火山口积聚的雨水。

Kerið火山口是冰岛西部火山带的几个火山口湖之一，它是在陆地移动到局部热点地区时形成的。火山口与该地区的其他火山岩呈相同的红色，尺寸约为 10 米。560 英尺 x 890 英尺（170 m x 270 m），深 180 英尺（55 m）。水相当浅，仅 20-50 英尺（7-14 m）深。它的深颜色是由溶解在水中的矿物质引起的。

Kerið 火山口大约有 3,000 年的历史，这使得它的年龄只有该地区大多数其他火山特征的一半。其他消息来源称，它大约有 6,500 年的历史，与该地区其他特征的年龄相同。

如果您想徒步到水边，您可以这样做。其中一堵墙的陡度低于其他墙。

Kerið Crater 是私人拥有的，您需要支付入场费。



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS



THESE TWO IMAGES ARE PART OF A SERIES OF ARTWORKS THAT EXPLOR THE CONCEPT OF THE UNKNOWABLE. THE ARTIST USES A VARIETY OF MATERIALS AND TECHNIQUES TO CREATE A SENSE OF MYSTERY AND WONDER.

THE ARTIST'S WORK IS INSPIRED BY THE IDEAS OF THE PHILOSOPHERS OF THE 19TH CENTURY, WHO QUESTIONED THE NATURE OF REALITY AND THE LIMITS OF HUMAN KNOWLEDGE.





7.10 在黄金圈之旅中拍摄的更多照片





8.冰岛环城公路详细行程——冰岛环城公路自助游

冰岛 1 号公路也称为环路，冰岛语为：Þjóðvegur 1。该公路全长 821 英里（1,322 公里），绕岛一周，连接冰岛最大的城市以及[雷克雅未克](#)地区和[黄金圈](#)地区以外的许多景点。

道路已完全铺砌，几乎全长有 2 条车道宽（=每个方向各一条车道）。速度限制通常为 90 公里/小时（55 英里/小时），有多条隧道长度长达 4.6 英里（7.4 公里）。环城公路全年开放，但大雪过后，部分地区可能会定期关闭。



其中一些地区非常乡村，加油站可能相距很远，并且可能会提早关闭。因此，请确保您总是以加满油开始新的一天，并阅读我们关于[在冰岛开车和加油](#)的建议。

环城公路仅需 6 或 7 天即可游览完毕，但我们建议放慢速度，这样您才能真正欣赏到所看到的景点。

以下行程为冰岛环城公路11天自驾行程，其中包括冰岛钻石圈。

冰岛环城公路、钻石圈11天详细自助行程

天	白天	夜晚
1	到达KEF机场， 开车前往您在斯卡加峡湾的酒店 ；可选停在 冰岛海豹中心	斯卡加峡湾
2	Staðarbjörg 玄武岩柱 ; 冰岛移民中心 (Vesturfararsetrið) ； 鲑鱼时代博物馆 ; 冰岛民间音乐博物馆 (Þjóðlagasetur)	阿库雷里
3	民间和局外人艺术博物馆 (Safnasafnið) ; 圣诞屋 (Jólagarðurinn) ；在 Skjaldarvík Guest House 旅馆骑马 ; 阿克雷里艺术博物馆 ； 阿库雷里教堂 (Akureyrarkirkja) ; 探索阿克雷里市中心 ; 阿库雷里温泉池 (Sundlaug Akureyrar)	阿库雷里

THE HISTORY OF THE CITY OF BOSTON

FROM THE FIRST SETTLEMENT
TO THE PRESENT TIME
BY
JOSEPH NEALE, ESQ.





第 2 天：斯卡加峡湾 (Skagafjörður) 至阿克雷里

以下是您第二天将参观的车程和景点的地图：



对于像我们一样对互联网上到处宣传的制革厂游客中心感兴趣的每个人来说，请做好失望的准备。它仅作为在线商店存在。广告地址还有其他企业，您可能会发现的第二个地址是私人住宅。我们采访的人从未听说过制革厂游客中心。

沿着峡湾海岸线散步开始新的一天，然后沿 75 号和 76 号公路向东行驶 30 分钟，到达拥有 Staðarbjörg 玄武岩柱的霍夫索斯 (Hofsós) 镇。

剧透警告：如果您曾经梦想去北爱尔兰参观巨人堤道，那么 Staðarbjörg 玄武岩柱基本上是一样的，只是较小，而且您可以免费参观。不收取入场费-不收取停车费。

事实上，玄武岩柱在冰岛很常见，在这次旅行中您会看到更多。Staðarbjörg 玄武岩柱因其易于接近而脱颖而出。

8.2.1 Staðarbjörg 玄武岩柱 ([地图](#)、[地图停车场](#))

Staðarbjörg 玄武岩柱是一颗隐藏的宝石，只有少数游客知道，真正参观的人更少。

它们交通便利，但比北爱尔兰的巨人堤道要小，其优点是您可以免费进入它们，然后您就可以拥有一切了。最初的20分钟左右，我们是那里唯一的人，然后又来了另一个家庭。

当您到达停车场时，走到下山的木楼梯处，并确保将绳子拉向右侧。这根绳子是景点唯一的安全预防措施。当您到达玄武岩柱时，请注意脚步。如果你跌倒了，没有什么可以支撑你。

从山顶上可以看到斯卡加峡湾和玄武岩柱的景色真是太棒了。下了山，就能近距离看到这些柱子，可以小心翼翼地走在上面行走。



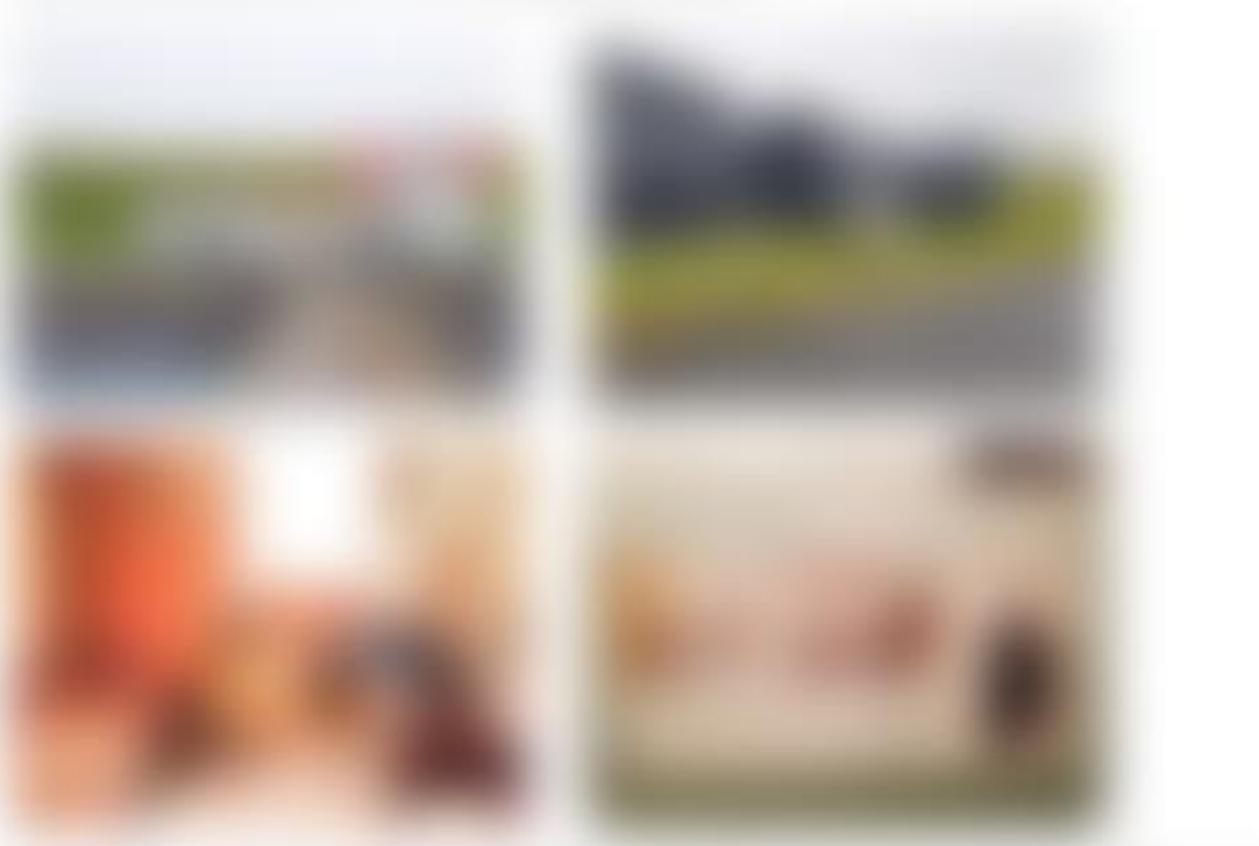
现在回到您的车上，开车不到 5 分钟即可到达冰岛移民中心。

8.2.2 冰岛移民中心 - Vesturfararsetrið ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

冰岛移民中心讲述了冰岛移民的故事以及 19 世纪下半叶近 25% 的冰岛人口移民的社会经济原因。

The following table shows the results of the experiment. The first column shows the number of trials, the second column shows the number of correct responses, and the third column shows the percentage of correct responses.

Number of trials: 10
Number of correct responses: 8
Percentage of correct responses: 80%



The following table shows the results of the experiment. The first column shows the number of trials, the second column shows the number of correct responses, and the third column shows the percentage of correct responses.

Number of trials: 10
Number of correct responses: 8
Percentage of correct responses: 80%

The following table shows the results of the experiment. The first column shows the number of trials, the second column shows the number of correct responses, and the third column shows the percentage of correct responses.

Number of trials: 10
Number of correct responses: 8
Percentage of correct responses: 80%

- 格拉纳 (Grána) 是一座 20 世纪 30 年代鲑鱼工厂的复制品，拥有大量文物，并解释了“冰岛的鲑鱼加工产业”，即鲑鱼如何转化为膳食和油。 Grána 于 2003 年落成，展出 1930 年代至 1950 年代使用的原始机械，这些机械是从冰岛各地废弃的旧鲑鱼工厂运来的。
- 船库于 2004 年开业，里面有一个小型复制品，再现了锡格吕菲厄泽海港在鲑鱼业全盛时期的样子。 您可以登上一艘重建的鲑鱼船，进入古老建筑的复制品，并观看那个时代的许多其他展品。

锡格吕菲厄泽 (Siglufjörður) 曾经是冰岛鲑鱼业的中心，而鲑鱼业对于该国经济来说是一个非常重要的因素，因为它在某些年份占冰岛出口收入的 44%。









1. The first image shows a green landscape with a blue sky and a small blue object in the distance.

2. The second image shows a white building with a dark roof and a dark object in the foreground.

3. The third image shows a green landscape with a blue sky and a small blue object in the distance.



8.3.3 在 Skjaldrvík Guest House 骑马 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

冰岛之旅的亮点之一就是骑冰岛马。有多家提供商提供不同长度的旅游，从 1 小时到多天不等。如果您是初学者，那么最好从短途旅行开始，看看骑马是否适合您。

冰岛马是在冰岛发展起来的特殊品种。它们体型小（小马大小），彬彬有礼，寿命长且耐寒。它们的祖先很可能是在公元 860 年至 935 年间由维京时代的斯堪的纳维亚人传入的，首次提及他们是在 12 世纪。

Skjaldarvík guesthouse 是一家家庭经营的酒店和餐厅，提供冰岛马骑马之旅。对于骑马之旅，您可以在酒店前台办理入住手续，然后步行至主楼左侧的马厩，导游将在那里迎接您。导游将为大家提供安全帽，并做安全宣讲。

如果您来得早，您可以在酒店的餐厅坐下来放松，那里提供免费饼干和咖啡。

我们预订了 1 小时的骑马之旅，沿着酒店南边陈旧的马路行驶。

旅行快结束时，我们沿着一条小路从马厩下山到峡湾，在那里我们骑行穿过峡湾一英尺深的水。这是这次旅行中最好的部分之一。

THE UNIVERSITY OF CHICAGO



THE UNIVERSITY OF CHICAGO

博物馆全年开放，开放时间为中午至下午 5 点，入场费为每位成人 1,900 冰岛克朗，每位老年人或学生 650 冰岛克朗。如果您喜欢现代艺术，预计会在这里待 1 小时或更长时间。每周四中午 12.30 提供英语导游服务，无需额外付费。

博物馆展出了多位冰岛艺术家的作品，您可以在不同的房间里看到截然不同的展品。



8.3.5 阿库雷里教堂 - Akureyrarkirkja ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

Akureyrarkirkja 建于 1940 年，是阿库雷里一座著名的路德教会教堂。它有一个令人印象深刻的楼梯，从峡湾附近的阿克雷里市中心一直通向教堂入口。从教堂看到的峡湾景色令人印象深刻。

Akureyrarkirkja 本身是一座内部相当朴素的教堂，但里面有一个大型的 3200 管风琴。祭坛画建于 1863 年，彩色玻璃窗是在英国设计和制造的。



8.3.7 阿克雷里温泉池 - Sundlaug Akureyrar ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

在阿克雷里温泉池享受热水浴，结束您在阿克雷里激动人心的一天。 请遵守我在下面发布的冰岛温泉浴的特殊规则，因为它们可以保护您和其他游客的健康。

THESE ARE THE RESULTS OF THE
ANALYSIS OF THE DATA
OBTAINED FROM THE
EXPERIMENTAL STUDY



THESE ARE THE RESULTS OF THE
ANALYSIS OF THE DATA
OBTAINED FROM THE
EXPERIMENTAL STUDY

第4天：钻石圈的第一部分

今天我们将参观冰岛最好的两个瀑布，然后继续前往米湖，在那里我们将再度过三天。

这是冰岛钻石圈的第一部分。 钻石圈大约是一个。冰岛东北部156英里（250公里）圈，有5个主要目的地（[众神瀑布](#)、[米湖](#)、[黛提瀑布](#)、[阿斯比尔吉峡谷](#)和[胡萨维克](#)）。 我们将在旅途中参观这5个目的地，并添加更多目的地。



8.4.1 众神瀑布 ([地图](#), [评论](#))

众神瀑布 (Goðafoss) 通常被描述为'众神的瀑布'，因为 goð 在冰岛语中的意思是'异教偶像'。 瀑布处确实有两处酷似异教偶像的峭壁。

在 Godafoss，发源于冰岛高地的 Skjálfandafljót 河的水位在 100 英尺（30 m）的宽度上下降了 40 英尺（12 m）。

Godafoss有东、西两个停车场。 两者相距约 2,000 英尺（600m）， 您可以从任一停车场游览所有景点。

无需门票，瀑布始终开放。



从西停车场出发，步行约 20 分钟。距瀑布以北 1,000 英尺（300 m）处的观景点。有些人冒着生命危险翻过观景点的安全路障，直接前往瀑布下落处。



您可以从东部停车场和西部停车场通过一条经过维护的小路进入南部的两个观景台，该小路通向一座风景优美的人行天桥。

南上观景台距西停车场约 2,500 英尺（780m）。从这里看到的景色与北面的景色有些相似。



南下观景点与西边停车场的距离大致相同，直到您到达通往水面的路径。下山时要小心并穿上坚固的鞋子。在小路的底部，您几乎可以走过巨石一直到达瀑布。我们发现从较低的角度看到的景色是最壮观的。



您的下一个目的地是另一个壮观的瀑布，向南行驶约 45 分钟至 1 小时。

8.4.2 Aldeyjarfoss 瀑布 ([地图](#),[评论](#))

与众神瀑布一样，阿尔德亚瀑布也是由 Skjálfandafljót 河的水形成的。但与上帝瀑布不同的是，阿尔代亚瀑布 (Aldeyjarfoss) 位置偏僻，交通不便。要到达停车场，您需要行驶未铺砌的压实土路 F26。请确保您的租车公司允许这样做。

我们开着低间隙轿车在这条路上行驶没有任何问题，因为天气干燥，道路也干燥。当道路湿滑或在冬季驾驶时，您将需要一辆 4x4 车辆。

停车场有洗手间，您需要徒步下坡约 10-15 分钟才能到达 Aldeyjarfoss。奖励是，您可能是那里唯一的人，并且您可以独享阿尔德亚瀑布。

我们非常喜欢阿尔德雅瀑布。水流仅落差 67 英尺 (20 m)，但它是一个强大的瀑布，冲破了玄武岩柱墙，类似于您在第 2 天在 Staðarbjörg 玄武岩柱看到的瀑布。

Aldeyjarfoss 的力量、美丽的玄武岩柱以及这个荒凉之地的孤独使这成为一次非常特别的体验。

阿尔代亚瀑布不收取入场费，而且始终开放。

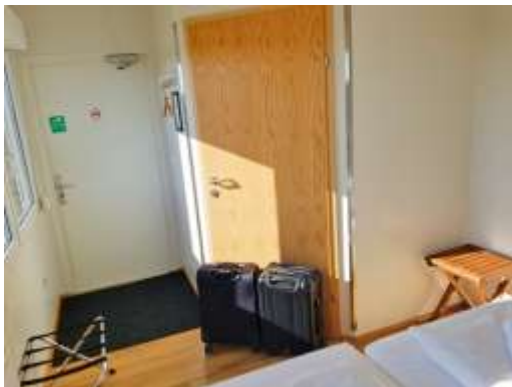




从这里驾车约 15 分钟即可到达位于雷克雅利兹的酒店。

8.4.5 Hlíð 住宿加早餐旅馆 ([地图](#)、[评论 住宿加早餐旅馆](#)、[评论露营地](#))

Hlíð Bed and Breakfast 是一家酒店兼露营地。酒店由集装箱房屋组成，每个集装箱房屋均设有 4 间独立的卧室和浴室套房，均位于火山岩上。每间乡村风格的小套房均配有两张舒适的床、一个小架子、两个行李箱架和一间带淋浴的小浴室。与冰岛乡村的大多数酒店一样，热水来自火山源，这家酒店的热水带有相当强烈的硫磺气味。由于每个套房都很小，硫磺味很难去除。



早餐在其中一个容器中供应，主要包括面包、早餐卷、切片香肠和奶酪。但也有水果、蔬菜和煎饼。



8.4.6 Gamli Baerinn 餐厅 ([地图](#)、[评论](#)、[Facebook](#))

该地区的餐馆数量有限。我们特别喜欢的一家餐厅是 Gamli Baerinn 餐厅。距离Hlíð Bed and Breakfast酒店仅有2分钟车程。

他们提供简单的菜肴，如汉堡、鱼、沙拉、鸡胸肉，还有创意菜肴‘鸡肉华夫饼 - 糖醋’。这家餐厅也是品尝不同冰岛啤酒的好地方。

夏季，舒适的餐厅内、露台上和餐厅前均设有座位。







您的下一个目的地距离酒店有 10-15 分钟车程。

8.5.2 爬上 Hverfell 陨石坑 ([地图](#), [评论](#))

Hverfjall 或 Hverfell 是一个圆锥形火山口，由大约 2,500 年前的一次喷发形成。火山口直径约为 0.6 英里（1 公里），不是圆形的，但南端有点变形，可能是由于火山爆发期间发生的山体滑坡所致。

火山口边缘只能通过两条路径到达，并且不允许离开这些路径。最受欢迎且最容易到达的路径位于西北侧。第二条路位于南端，就在山体滑坡发生前不久。

当你站在停车场时，沿着陡峭的小路走到边缘看起来是一项艰巨的任务。如果身体素质适中，大多数人只需要10-15分钟就可以站起来。但您可能会筋疲力尽，因此请带上充足的水，并告知您几乎没有机会坐下来，除非您想坐在火山灰上。

如果你还有足够的体力，那么你可以沿着火山口的边缘行走。

赫弗费尔 (Hverfell) 全年开放，无需门票。



有些人从西北部上升（就像我们一样），然后从南部下降，然后徒步前往丁姆堡吉尔（Dimmuborgir）的人就更少了，这是我们的下一个目的地。

在我们的旅程中，我们将按照上山的路线（西北方向）下山，然后开车前往迪姆博吉尔（Dimmuborgir），大约需要 10 分钟。

8.5.3 探索迪姆博贾的熔岩地层（[地图](#)、[评论](#)）

迪姆博吉尔 (Dimmuborgir) 是一片大型熔岩场，拥有形状异常、引人注目的火山岩层和洞穴，使其成为冰岛最受欢迎的自然旅游景点之一。

它形成于大约 2,300 年前，当时熔岩汇聚在一个小湖上。形成的水蒸气通过熔岩上升，然后形成熔岩柱和空心室。当熔岩的表层塌陷时，已经冷却并凝固的柱子仍然存在。

Dimmuborgir这个名字反映了这一点，它来自dimmu，意思是'黑暗'，borgir意思是'城市'、'堡垒'或'城堡'。

在冰岛民间传说中，丁姆堡吉尔将地球与地狱地区联系起来，而北欧基督教传说则声称丁姆堡吉尔是撒旦被禁止进入天堂后降落的地方。

你现在可能已经猜到了，《权力的游戏》中，丁姆波吉尔被用作曼斯·雷德野人营地的背景。

迪姆博贾 (Dimmuborgir) 全年开放，无需门票，停车免费。

公园有多条颜色编码的步道。您从从停车场开始的紫色小道开始。在岔路口，我们的建议是向左行驶，然后不久沿着黄色小道向左行驶。我们强烈建议您探索通往哈拉弗洛特 (Hallarflöt) 的死胡同，这条小路很快就会向右拐。

回到黄色小道，我们的建议是继续前行，然后向左走红色小道，这将带您到达柯克贾 (Kirkja)，这是丁姆博贾 (Dimmuborgir) 的亮点之一。然后您可以继续沿红色小道行驶，稍后再沿紫色小道返回停车场。

这次行程可能约为 1.5 英里（2.4 公里）。





回到停车场后，您可以参观餐厅、礼品店和卫生间。使用洗手间需要付费，或者，如果您从礼品店购买商品，无论价格多便宜，您都可以扫描收据以免免费进入洗手间。

现在您需要做出决定：如果您想爬山并且还有 2-3 小时的时间，那么开车 20 分钟前往 Vindbelgjarfjall。或者，您可以在米湖自然浴场 (Mývatn Nature Baths) 放松身心，度过余下的夜晚。

8.5.4 攀登温德贝尔贾山 ([地图](#), [评论](#))

Vindbelgjarfjall 是一座 1763 英尺 (529 m) 高的火山，位于米湖西北部。它不是一个受欢迎的旅游目的地，您在徒步旅行期间可能只会看到一两个其他聚会。

步道单程长 1.5 英里 (2.4 公里)，并标有黄色小树桩。步道的第一部分大部分是平坦的土地，需要大约 30-45 分钟。一旦到达山上，小路就会有一些陡峭的路段。与 Hverfell 一样，攀登看起来比实际情况要糟糕，一个身体健康的人应该需要 45 分钟到 1 小时才能到达山顶，在那里您可以 360 度欣赏米湖 (Lake Myvatn) 地区的壮丽景色。

您将沿着来时的路线徒步下山。



THESE ARE THE MAIN REASONS WHY THE
ECONOMY IS NOT GROWING AS FAST AS
WE WOULD LIKE.

THE FIRST REASON IS THAT THE
GOVERNMENT IS NOT DOING ENOUGH
TO SUPPORT THE PRIVATE SECTOR.
THE SECOND REASON IS THAT THE
FINANCIAL SECTOR IS NOT
FUNCTIONING PROPERLY.





米湖自然浴场全年开放，通常从中午到晚上 10 点，但也有例外，1 月 1 日关闭。入场费为每位成人 5,700 冰岛克朗，但青少年、老年人、学生和残疾人可享受折扣。

可以租用毛巾、泳衣和浴袍，还为不想在公共场合淋浴的每个人提供私人淋浴。

对于所有没有去过冰岛温泉浴的人来说，都需要遵守一些规则。所以，请仔细阅读：

- 脱鞋 更衣室外面有鞋架，你必须把鞋子放在那里。有时会提供塑料袋。没有人会偷你的鞋子。如果您绝对不想将鞋子留在架子上，可以将它们存放在更衣室的储物柜中。但你必须把它们从架子上取下来。
- 获取储物柜入场费中包含用于存放您的物品（包括相机和手机！）的储物柜。当您支付入场费时，您将获得附在松紧带上的钥匙。您应该将松紧带套在手腕上，并随身携带进入泳池。
- 裸体淋浴 - 不穿泳衣这可能是最重要的规则，有些人声称有淋浴警察在监视以确保您做得正确！根据我的经验，情况并非如此，但如果您违反此规则，其他游客可能会叫您出来。裸体淋浴并正确清洁自己非常重要，因为温泉池没有或几乎没有氯化，如果不遵守此规则带入池中的细菌可能会传播并感染许多人。如果您在开放空间与其他人一起淋浴感到不舒服，可以询问工作人员是否有私人淋浴间。淋浴后，您必须使用提供的肥皂（有些人自带）正确清洗自己，并且不能穿泳衣。显然，你的泳衣也应该干净。冰岛人非常重视游泳池卫生，所以不要想着不洗澡！
- 将毛巾和洗发水放在淋浴间的架子上。架子通常就在淋浴前。如果您愿意，也可以将毛巾带到泳池。再说一次，没有人会偷它。
- 重新穿上泳衣，前往泳池。









您的下一个目的地距此约 2 分钟车程。

8.6.3 克拉夫拉的维提陨石坑 ([地图](#),[评论](#))

克拉夫拉是一个直径约 6 英里（10 公里）的火山口，有一条 90 公里长的裂隙带，将北美板块和欧亚板块分开。它坐落在大西洋中脊的冰岛热点之上，这里是冰岛许多最活跃的火山的所在地。

Víti 火山口（=“地狱”）因其相信火山下存在地狱而得名。

今天，维蒂内部有一个湖。

克拉夫拉最近一次喷发发生在 1975 年和 1984 年，自 1977 年以来，克拉夫拉 60 MWe 发电站开始收集地热能。

你开车穿过的长方形管道门就属于这个发电站。

停车场距离维蒂火山口周围的小路仅几英尺。从这里您可以欣赏到火山口内湖泊的美景。

维蒂火山口无需门票或停车费，全年开放。

8.6.5 黛提瀑布 ([地图东](#)、[地图西](#)、[评论](#))

黛提瀑布通常被称为欧洲最强大的瀑布，但这一荣誉属于德国的莱茵瀑布，至少在夏季，它的流速更高。

黛提瀑布宽 330 英尺 (100 m)，水流从 144 英尺 (44 m) 处落入 Jökulsárgljúfur 峡谷。

从西边游览黛提瀑布：

西侧停车场可通过铺好的道路进入，有足够的空间停放汽车、房车和公共汽车。停车场设有游客中心、礼品店和浴室。通往黛提瀑布上方观景点的步道长 0.5 英里 (800m)，大部分是下坡。

在上面的观景点，您可以继续沿着一条短途到达黛提瀑布的高处，在那里您和您的相机将被黛提瀑布的水雾弄湿。

还有另一条陡峭的下坡路可以到达较低的观景点，让您靠近黛提瀑布。

从东部游览黛提瀑布：

可通过 864 号公路进入，这是一条狭窄的压实土路。有一个通往东侧停车场的岔路，可容纳 30-40 辆车。旅游旺季期间，最好早点到达。

在夏季干燥的天气里，您可以乘坐普通轿车轻松行驶在这条路上。

通往黛提瀑布的小路大约有 1/4 英里 (400m) 的下坡路段。有几个区域可以拍摄黛提瀑布的漂亮照片，还有两个主要的指定观景点，大多数人都聚集在那里。

第二个观景点距离瀑布相当近，在这里您可以听到瀑布的轰鸣声，并感受到地面的震动。最重要的是：您可以拍摄真正漂亮的照片，而且无需担心喷水。





返回停车场的路和你来时一样。

8.6.7 哈弗拉吉尔瀑布 ([地图东](#)、[地图西](#)、[评论](#))

黛提瀑布的下游是小得多的哈弗拉吉尔瀑布 (Hafragilsfoss)，水流从 90 英尺 (27m) 处落入 Jökulsárgljúfur 峡谷。

无论从哪个角度，您都无法接近哈夫拉吉尔瀑布。您将在高高的悬崖上看到哈夫拉吉尔瀑布 (Hafragilsfoss)，并欣赏冰河湖 (Jökulsárgljúfur) 峡谷的美景。

从西边游览哈夫拉吉尔瀑布：

当您从黛提瀑布向 862 号公路返回时，压实的土路将在右侧分叉。从停车场出发，需步行 650 英尺 (200 m) 下坡才能到达峡谷壁，从那里您可以看到哈弗拉吉尔瀑布，但您可能还想向左再步行 350 英尺 (100 m) 以获得更好的景观。

从东部游览哈夫拉吉尔瀑布：

从黛提瀑布停车场返回 864 号公路，然后左转。行驶 1.3 英里 (2 公里) 后，左侧有通往哈夫拉吉尔瀑布的岔路。从停车场就可以看到哈夫拉吉尔瀑布。

为了获得更好的视野，请沿着小路前往 500 英尺 (150 m) 外的岩层。小心岩层，因为它向下陡峭，没有任何东西可以阻止你跌倒。而且你可能是那里唯一的人，所以不会有任何帮助。

哈弗拉吉尔瀑布 (Hafragilsfoss) 和冰河湖 (Jökulsárgljúfur) 峡谷的景色非常美妙，而孤独又增添了魅力。





THE HISTORY OF THE UNITED STATES

FROM THE FIRST SETTLEMENTS TO THE PRESENT TIME



The history of the United States is a story of growth and change. From the first settlers to the present day, the nation has evolved through many challenges and triumphs. This book explores the key events and figures that have shaped the country's destiny.

The early years of the United States were marked by exploration and discovery. As the nation expanded westward, new territories were discovered, and the population grew. The American Revolution was a pivotal moment in the country's history, leading to the birth of a new nation. The Civil War was another major event that shaped the country's future. The Reconstruction era followed, and the United States emerged as a more unified and powerful nation. The 20th century saw the United States become a global superpower, with significant achievements in science, technology, and culture. The Vietnam War and the Civil Rights Movement were also major events that shaped the nation's identity. Today, the United States continues to evolve and grow, facing new challenges and opportunities.



Figure 1. Comparison of the results of the two methods. The left column shows the results of the first method, and the right column shows the results of the second method.



The results of the two methods are compared in Figure 1. The left column shows the results of the first method, and the right column shows the results of the second method.

The results of the two methods are compared in Figure 1. The left column shows the results of the first method, and the right column shows the results of the second method.

The results of the two methods are compared in Figure 1. The left column shows the results of the first method, and the right column shows the results of the second method.

The results of the two methods are compared in Figure 1. The left column shows the results of the first method, and the right column shows the results of the second method.



到达峡谷后，您将欣赏到峡谷和玄武岩柱的美妙景色。 这个地区都还没有开发，没有什么特别的景观。 只要走到悬崖峭壁附近就能找到你喜欢的地方。 请确保远离悬崖，因为陡坡附近的地面可能很滑或不稳定。

有一条狭窄、陡峭、潮湿、湿滑且不安全的短路通向峡谷。 这样做的风险完全由您自己承担，绝对建议您穿坚固的鞋子。

一旦您进入峡谷并走过玄武岩柱，您将看到 **Stuðlagil** 峡谷最壮观的景色。 峡谷两侧的玄武岩柱高达 100 英尺（30m）。



现在回到您的车上，开始 3 小时的车程，前往 Djúpivogur 镇的下一站。 我们来这里是为了看 Eggin í Gleðivík。

需要指出的是，Djúpivogur 也是一家不错的餐厅和加油站，尽管这里的选择非常有限。 我们在 Við Voginn 餐厅 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#)) 用餐。 这里讲英语，接受信用卡，餐厅左侧的桌子上有收费的饮用水。

8.8.2 Eggin í Gleðivík ([地图](#),[评论](#),[网站](#))

Eggin í Gleðivík 是冰岛艺术家 Sigurður Guðmundsson 的创意，他于 2009 年创作了 34 个巨型花岗岩蛋，以纪念在此地区筑巢的 34 种鸟类。虽然明显放大，但每个石蛋都具有与模仿的单个鸟类的蛋相同的形状、图案和颜色。除一颗鸡蛋外，所有鸡蛋的大小都大致相同。然而，红喉潜水鸟（Djúpivogur 的官方鸟类）的蛋是最大的。

每个蛋旁边都有一个标志，用拉丁语和冰岛语给出了鸟的名字。

入场和停车免费。



8.8.3 前往帕皮岛的渡轮

Djúpivogur 是前往帕皮岛 (Papey Island) 的 2 小时渡轮之旅的出发点，帕皮岛是一座无人居住的岛屿（自 1966 年以来），以其海雀种群而闻名。据说岛上曾一度有僧侣居住，Papey 这个名字来源于 'The Papar'，在古冰岛语中意为 '爱尔兰基督教隐士'。考古研究没有发现古代僧侣的证据，但发现了挪威人定居点的证据。

今天您可以看到冰岛最古老的木制教堂（建于 1807 年）以及自动气象站和灯塔。

我们没有乘坐帕佩岛渡轮，但据说每天下午 1 点从 Djúpivogur 码头出发，该码头位于 Hótel Framtíð ([地图](#)) 海湾对面。我们发现的所有报告都有很多年历史，渡轮运营是否仍然存在值得怀疑。

在互联网上，我们找到了以下电话号码：478 8119 / 862 4399 / 659 1469 以及此电子邮件地址：papey@djupivogur.is

8.8.4 冰山酒店 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#))

我们只在这里住了一晚。酒店和我们的房间都很干净，我们的房间有两张单人床、一张桌子和两把椅子、衣柜、壁挂式电视和行李箱架。浴室有淋浴，也没有硫磺味。从酒店看到的海湾大片草地的景色很美。

早餐在一个大餐厅提供，与我们住过的其他酒店提供的早餐类似。



第九天：探索冰岛南部

今天是一个特别的日子。 您将参观冰岛顶级的旅游景点之一，看到崩解的冰川、冰山和布满钻石般小冰块的黑沙滩。



8.9.1 杰古沙龙冰河湖（[地图](#)、[评论](#)、[网站1](#)、[网站2](#)）

杰古沙龙冰河湖是整个冰岛参观人数最多、拍照最多的旅游景点之一。

Jökulsárlón 是冰岛语，意思是“冰河泻湖”。 它位于瓦特纳冰川国家公园的南部，在电影《杀戮之眼》、《择日而亡》、《古墓丽影》、《蝙蝠侠：侠影之谜》以及真人秀电视剧《极速前进》中都曾出现过。

杰古沙龙冰河湖本身是一个占地 18 平方公里（6.9 平方英里）的大型冰川湖，由 Breiðamerkurjökull 冰川融化和后退形成。 据报道，该湖是冰岛最深的湖，深度至少为 932 英尺（284 m）。 它很可能是在 1948 年形成的，当时冰川开始从大西洋后退，融化的水填充了冰川形成的洼地。

探索杰古沙龙冰河湖有多种方式。 你可以：

- 从湖岸和步道沿线的远景点欣赏冰川、湖泊和极其美丽的冰山
- 参加冲锋舟之旅，让您尽可能安全地接近冰山和冰川
- 参加两栖游船之旅，这是观赏冰山和冰川的一种经济有效的方式
- 参加带导游的皮划艇之旅，让您尽可能安全地接近冰山

停车、欣赏湖泊和风景都是免费的。 上述旅行有不同的价格标签。





8.9.2 钻石海滩 ([地图](#))

钻石海滩距离杰古沙龙冰河湖只有很短的车程或 5-10 分钟的步行路程，大多数冰川泻湖的游客也来到这里，使钻石海滩成为冰岛最受欢迎和拍照最多的旅游景点之一。

大多数游客停留在连接杰古沙龙冰河湖和大西洋的河口以东，但您也可以参观钻石海滩西部的公园，称为 Breiðamerkursandur ([地图](#))。

无论哪种方式，从停车场步行到杰古沙龙冰河湖与大西洋之间的连接处，在那里您会看到漂浮在海洋上的冰山以及海鸟和海豹。

之后前往黑沙滩，你会看到黑沙滩上散落着冰山的遗迹。这些冰块的大小从您的一半大小一直到笔尖大小，看起来就像黑沙中的钻石。

在海洋中可以看到更大的冰山块。

入场和停车免费。





8.9.3 Fjallsárlón ([地图](#), [评论](#), [网站](#))

虽然杰古沙龙冰河湖 (Jökulsárlón Glacier Lagoon) 是冰岛最著名的旅游景点之一，全年都很繁忙，但附近的 Fjallsárlón 冰湖可以说是一个较小的版本，不与海洋相连。有很多游客报告说他们是那里唯一的游客。当我们游览 Fjallsárlón 时，我们与大约 5 到 10 个人共享这个地方。

与杰古沙龙冰河湖一样，Fjallsárlón 的 Fjallsjökull 冰川崩解成 Fjallsárlón 湖。这个湖没有出口，冰山一直呆在原地，直到它们融化在更浑浊的棕色湖水中。

与杰古沙龙冰河湖 (Jökulsárlón) 不同的是，在杰古沙龙冰河湖 (Jökulsárlón)，您可以从停车场看到冰川和湖泊，而在 Fjallsárlón，您需要走 5 分钟的小路才能到达湖边。

总而言之，它不如杰古沙龙冰河湖那么令人印象深刻，但我们喜欢它，因为它更宁静。如果您愿意，停车场的餐厅还提供皮划艇和十二生肖之旅。入场和停车免费。



8.9.4 斯卡夫塔山瓦特纳冰川国家公园 ([地图](#)、[评论](#)、[网站1](#)、[网站2](#)、[踪迹地图](#))

斯卡夫塔山 (Skaftafell) 曾经是一座农场，于 1967 年成为国家公园，自 2008 年起，它成为更大的瓦特纳冰川国家公园的一部分。

...the ...
...the ...
...the ...
...the ...
...the ...



...the ...
...the ...
...the ...
...the ...
...the ...

...the ...
...the ...
...the ...
...the ...
...the ...

THE HISTORY OF THE CITY OF BOSTON



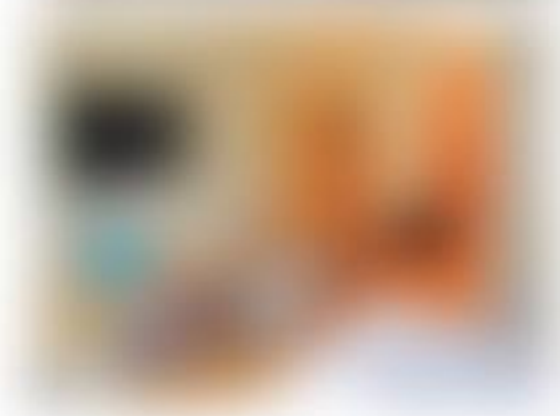
The history of the city of Boston is a story of growth and resilience. From its founding as a small settlement, it has become one of the most important cities in the United States. The city's location on the coast has made it a major port and a center of trade and commerce. Its rich cultural heritage and diverse population have made it a city of many faces. The city's history is a testament to the spirit of its people and the strength of its institutions.





© 2019 by the author. Published by Cambridge University Press. This is an Open Access article, distributed under the terms of the Creative Commons Attribution licence (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted re-use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Abstract The purpose of this study was to investigate the effect of a 12-week training program on the physical and psychological health of elderly people. The study was conducted in a community center in Tehran, Iran. The participants were 30 elderly people (15 men and 15 women) aged 65-75 years. They were divided into two groups: a control group and an experimental group. The experimental group participated in a 12-week training program consisting of aerobic exercise, strength training, and flexibility exercises. The control group did not participate in any training program. The results showed that the experimental group had significant improvements in physical and psychological health compared to the control group. The improvements were observed in the following variables: $\text{VO}_{2\text{max}}$, muscle strength, flexibility, and self-reported health status. The findings suggest that a 12-week training program can effectively improve the physical and psychological health of elderly people.



从海滩和洞穴中，您可以看到海洋中的 Reynisdrangar（三个巨魔）岩石。 据传说，三个巨魔试图将一艘船拉到岸上，但他们花了很长时间才被日出抓住，并将他们变成了今天看到的带有三个尖刺的岩石。

入场和停车免费。





8.10.2 Dyrhólaey 自然保护区 ([地图1](#)、[地图2](#)、[评论](#))

Dyrhólaey 自然保护区有一个已开发的主要入口和一个未开发的入口，可通过 218 号公路右侧分支的土路进入。

从未开发接入点 ([地图2](#)) 停车场出发的一条小路经过 Dyrhólaey 灯塔，然后可以近距离欣赏 Dyrhólaey 拱门。

从已开发接入点 ([地图1](#)) 的停车场，您可以远眺 Dyrhólaey 拱门、Reynisfjara 海滩、Hálsanefshellir 洞穴和 Reynisdrangar 的景色。除此之外，您还可以在水中看到更多的玄武岩、更多的黑沙滩，并且在夏天，可以接近一群海雀，这对我们来说是一个亮点。

甚至还有一条 0.9 英里（1.4 公里）的远足路径连接两个停车场。

入场和停车免费。





1. The first part of the document is a list of the names of the people who were present at the meeting. The names are listed in alphabetical order.

2. The second part of the document is a list of the topics that were discussed during the meeting. The topics are listed in alphabetical order.

THE UNIVERSITY OF THE SOUTH ALABAMA
LIBRARY





8.10.4 斯科加瀑布 ([地图](#),[评论](#))

斯科加瀑布距离斯科加博物馆 1 英里（1.7 公里）车程。

斯科加瀑布的水源来自斯科加河，而斯科加河的水源直接来自两座冰川。斯科加瀑布的水滴所在的悬崖曾经是海岸线悬崖，数千年来海水已经从这里退去。

斯科加瀑布 (Skógafoss) 的水落差为 200 英尺（60m），这使其成为冰岛最大的瀑布之一。

斯科加瀑布距离停车场仅几步之遥，所见所闻都令人印象深刻。如果您不介意被淋湿，那么您可以爬上 400 多级楼梯到达较高的观景台。

入场和停车免费。

据传说，该地区的第一位维京定居者（Þrasi Þórólfsson）在瀑布后面的洞穴中埋藏了一件宝藏。几年后，当地人发现这个箱子时，他们只能抓住箱子侧面的戒指，然后它又消失了。这枚戒指后来被送给当地教堂，现在陈列在斯科加尔博物馆。



8.10.5 酒店位于 凯夫拉维克

我们在凯夫拉维克机场附近住过多家酒店。该列表最近经过修订，删除了似乎不再存在的 Alex Guesthouse。这是评论。

8.10.6 奥罗拉之星机场酒店 - 前身为斯玛尼酒店 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#)、[书](#))

Airport Hotel Aurora Star 酒店距离机场 200 米，沿着铺好的街道和人行道轻松步行即可到达。

尽管离跑道很近，但我们的房间里从未听到机场噪音。我们的房间面向停车场，有 2 张柔软且非常舒适的内置弹簧单人床，带有宜家标签。房间大小合适，非常干净，配有带淋浴的独立浴室，配有液体肥皂和洗发水分配器以及吹风机。免费无线网络速度很快，电梯很快就到了。

自助早餐有煮鸡蛋、咖啡、无咖啡因、白面包、小麦吐司和黑面包（Pumpernickel）以及几种切片香肠和奶酪。还有不同类型的果酱、黄瓜片、红椒和青椒、多种维生素汁、苹果汁、水和酸奶，味道有趣（而且不寻常）。

友好的酒店工作人员英语说得很好。

开车到雷克雅未克大约需要 30-40 分钟。如果您想追逐极光或只是想看到无数的星星，出城仅需一小段车程即可到达夜间完全黑暗的地区。

长话短说：这是一家很棒的酒店，位置优越，价格实惠。我绝对推荐它并且会再次留在那里。



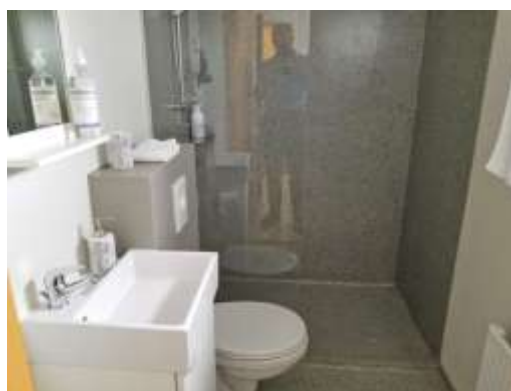
8.10.7 B.B. 凯夫拉维克宾馆 ([地图](#)、[评论](#)、[网站](#)、[书](#))

这家旅馆位于凯夫拉维克市中心的一个住宅区，距离机场仅 10 分钟路程，比租车公司更短。

客房位于两栋不同的住宅楼内，毗邻中央共用厨房，您也可以在那里准备早餐。 这里提供面包、香肠、奶酪、果酱、黄油、咖啡、茶、果汁等。

房间很现代，虽小但很干净，浴室有淋浴，洗发水装在多用瓶中。

拐角处有一个巴士站；它被命名为'Hringbraut / Norðurtún”。您可以通过<https://www.straeto.is/en> 查找往返这里的巴士线路。



9.4 冰岛观赏北极光的最佳地点是哪些？

一般来说，越北、颜色越深越好。此外，如果你能去更高的海拔，你看到更强烈的灯光的机会会稍高一些，因为你和极光之间空气中的颗粒物造成的雾气、湿度和阴霾较少。

9.5 在冰岛观赏北极光的最佳时间是什么？

天一黑，极光就开始出现。最佳时间通常是晚上 10 点至凌晨 3 点。

9.6 我应该朝哪个方向看北极光？

北极光也被称为“北极光”是有充分理由的。那是因为他们来自北方。因此，当您向北看时，看到灯光的机会最高，向南看时看到灯光的机会最低。不过，不要忘记西方和东方。

9.7 要观看北极光，我还需要了解什么？

a) 北极光在没有月亮的夜晚看起来最好。颜色越深越好；来自城市、建筑物或过往汽车的每一束光都会干扰您的观看乐趣。然而，如果您想拍摄极光的照片，如果有一点来自月亮（半月或更少）或个别建筑物的光，它们实际上可能看起来更好，因为这会更好地照亮景观。检查[月历](#)以了解下一个无月夜晚的时间

b) 当您到达观看地点时，关闭汽车、相机和所有光源。您的眼睛需要至少 5 分钟（最好 10-15 分钟）的绝对黑暗来适应弱光条件。打开相机显示屏或手机，即使只是一秒钟，也会破坏眼睛中的视紫红质（弱光视觉化学物质），您需要重新调整。您的眼睛将会感谢您欣赏令人难以置信的银河系景色，并有望看到北极光。

c) 如果您在 KP 指数为 3 时出发，您可能会幸运地立即看到北极光，但更有可能的是您需要持续观察天空数小时才能看到北极光。获取一些音乐或其他娱乐来源。KP 指数每 30 分钟更新一次。因此，您可能需要每隔一段时间检查一下 KP 指数 - 将手机显示屏的亮度调低，这样您的眼睛就不需要在每次检查手机后再花 15 分钟重新调整。另外，请确保您有一个可以在冰岛偏僻的地方使用的电话套餐。

d) 您可能会在冬天看到北极光。因此，请确保随身携带保暖的衣服、毯子和热饮。如果您依赖汽车加热器，请注意您的汽车显示屏可能会亮起，并且您需要在完全黑暗的情况下 5-15 分钟才能重新调整您的夜视能力。

9.8 为什么北极光看起来不像照片上的那样？



10. 结束语

关于《背包和浮潜》中的鲁迪

我出生在德国，2003 年移居美国。我和我的妻子是一对真正的跨国夫妇：我有德国背景，她有中国血统。我们俩都住在美国。

可悲的是，与其他国家（例如美国）相比，在美国工作意味着我们的假期要少得多。德国，因此我们不能经常旅行。

通过大量的尝试和错误，我们找到了理想的旅行和度假方式。我们的首要任务是关注重要目的地、规划与当地人会面以及放松的时间，从而创造难忘的时刻。

我们还学会了欣赏当地美食，并尝试尽可能多地吃当地菜肴。只是为了好玩，我们尝试在每个访问的国家都去一家中餐馆吃饭。世界各地的中国食物是如此不同，这绝对是令人惊奇的。



创造难忘的时刻

您可能会在假期期间拍摄 10,000 张照片，从一个景点赶到下一个景点，但您会记住的是您如何拍摄难忘的时刻。

对我来说，那就是例如谢伊峡谷的蜘蛛岩（听说过这个美国国家公园吗？）。当我第一次看到它时，我被这座雄伟的天然方尖碑和它所在的美丽峡谷所震撼。我已经去过那里两次了，但仍然有同样的感觉。

或者想想女人岛，墨西哥坎昆郊外的一个小岛。从表面上看，北普拉亚海滩被认为是墨西哥最美丽的海滩，但这里总是很拥挤，停泊在那里的船只播放着响亮的音乐。

在表面之下，女人岛非常轻松，非常适合步行，当地人友善，提供正宗的墨西哥美食和国际美食，而且价格通常非常实惠。

女人岛是我们个人的天堂！



收拾好背包和呼吸管，出发吧

多年来，我们的旅行方式不断演变。如今，我们旅行时都轻装上阵，通常每人只需要一个小背包 - 请参阅我的[轻装上阵指导](#)。

通过本指南，我希望为您提供价值，并帮助您计划自己的轻松假期，以创造难忘的时刻！

如果您有任何问题或意见，请与我联系。