**【团队】成都+四姑娘山+墨石+稻城亚丁+木格措环线双飞7日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SC172984871159 | **出发地** | 南宁市 | **目的地** | 成都市 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **南宁—成都（3U6748/07:55起飞，09:55抵达）**请各位贵宾于当日提前2小时抵达南宁吴圩国际机场国内出发大厅，乘坐3U6748次07:55起飞前往成都，09:55分抵成都机场乘车前往酒店，安排入住后自由活动。温馨提示：酒店12点后办理入住，如酒店还没来得及打扫房间出，行李可以先寄存酒店前台，客人可自由活动。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 成都 |
| **D2** |
| **行程详情** | **成都—70km映秀—150km日隆镇**早餐后 ，从成都出发经都江堰 ，沿都汶高速抵达映秀 ，而后又经卧龙自然保护区 ，经巴 朗山抵达四姑娘山镇。游览【双桥沟】(含首道门票+观光车)（双桥沟全程 34 公里 ； 乘观光车游玩 ，在景点有车站 ，需到站上下车 ，每辆观光车上均有讲解导游,因每位游客在每个景点停留 的时间不一样 ，很容易走散 ，故在景区内导游不可能陪到每一位游客 ，请各位游客理解 ！）双桥沟沟内主 要以雪峰、牧场、草地、森林等为主 ，是四姑娘山美丽的一条沟。漫步沟内 ，可体验到真正的牧区风光。 主要景点有阴阳谷、猎人峰、日月宝镜和五色山沙棘林道、牛棚子、牛心山等景点等。游览时间约 4小时. 游览完双桥沟前往丹巴县入住休息。【温馨小提示】：1、藏区水电供应不足 ，可能会出现水温不稳定 ，或者出现停电的情况。2、行程沿途会有旅游车加水或供游客上厕所方便的路边站点 ，类似站点下车后属于自由活动时 间 ，自由活动期间请随身携带贵重物品 ，自行负责人身及财产安全。大部分为山路 ，如您要晕车 ， 请务必携带晕车药。旅游旺季车辆增多 ，有可能会堵车 ，导致抵达酒店入住的时间较晚 ，敬请理 解。3、因沿途景区属于高原地区 ，为避免高原反应 ，客人在出团前可提前服用红景天胶囊（或口服 液）等药物预防高原反应 ！行程中如有身体不适 ，请告知司机。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：围桌餐 晚餐：围桌餐  |
| **住宿** | 丹巴 |
| **D3** |
| **行程详情** | **丹巴—84km八美—240km理塘—150km稻城**早餐后 ，游览经东谷天然盆景、观赏绵延十几公里天然盆景"的东谷天然盆景,抵达八美游览【墨石公园】（含首道门票+观光车）景区有着全世界独有的糜棱岩石林 ，是世界地质奇观 ， 高原石林景观 ，集观光、体验、科考、科普价值于一体的多元化景区 ，之后参观藏区特色草原— 【塔公草原】观赏塔公草原风光 ，感受浓郁的藏族喇嘛教风情之后乘车途径流淌着“六字真言” 的塔公河玛尼石河谷 ，整条河谷的山崖上、河水旁、礁石上 ，灌木中 ，雕刻有六字真言的玛尼石 随处可见。感受了圣神的塔公寺之后乘车途径流淌着“六字真言”的塔公河玛尼石河谷 ，整条河 谷的山崖上、河水旁、礁石上 ，灌木中 ，雕刻有六字真言的玛尼石随处可见。经有着摄影天堂之 称的【新都桥】海拔3300米。沿线10余公里被称为摄影家走廊 ，是一片如诗如画的世外桃源。后穿越 【高尔寺山】（高尔寺山海拔4412米）抵雅砻江畔康巴小城【雅江】穿越【剪子弯 山隧道】（长228米）接着翻越【卡子拉山】（海拔4718米） ，来到有着“高原明珠”“世界高 城”之称的【理塘】（海拔4000米） ，车观【毛垭大草原】风光 ，给你一种想策马奔腾的感觉 ， 感受了辽阔的大草原 ，我们将翻越形是兔子的【兔儿山】 ，远观就像兔子的耳朵特别的可爱。之 后翻越壮观的、青藏高原较大的古冰体遗址稻城古冰帽【海子山自然保护区】之后欣赏沿途 迷人风光、世外桃源般藏式村寨 ，在秋天的时候 ，配合上后面泛黄的桦树 ，倒映在水塘中 ，是许 多书上所介绍的美景。观稻城【尊胜白塔】后 ，抵达香巴拉稻城县入住。【温馨提示】 ：1、行程前往稻城途中 ，沿途有当地设置的高原服务站 ，有售卖防寒衣物 ，氧气或抗高反药物 ，有工作人员 上车讲解高反知识 ，此地方并不是购物店，敬请悉知 ！！！【温馨小提示】1、今天的行程将一直在海拔3000米以上行驶 ，个别人会有高原反应 ，请游客提前做好高原反应 防范工作2、在今天途中 ，会经过普及高反知识的休息站其相关配有衣服租赁和氧气瓶的业务 ，建议客人提前自行准备3、因旅游景区各景点 ，酒店内 ，餐厅沿途可能会有商店摊点 ，不属于旅行社购物安排 。请游客谨慎选购 ，谨慎上当受骗。我社均不负责游客在该类似购物店内购买物品 质 量的优劣。请自愿谨慎购买。当地居民贩卖纪念品、土特产 ，非我社提供服务 ，请不要误解。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：围桌餐 晚餐：围桌餐  |
| **住宿** | 稻城县 |
| **D4** |
| **行程详情** | **香格 里拉镇 —34km亚丁 景区 —香格里拉镇**稻城亚丁“有你想象中的一切 ，也有你想象外的一切”。早餐后从酒店出发前往令人神往的 【亚丁景区】。我们将转乘景区的观光车 ，（含首道门票+观光车）翻越【牛郎神山】 （海拔4760米） ，抵达目的地亚丁景区【扎灌崩】 ，步行十分钟左右 ，到【冲古寺】 ，（藏语意 为填湖造寺 ，海拔3900米）欣赏由草地、森林、小溪和嘛呢堆组成的天然冲古草坪 ，朝观神山【仙 乃日】（意为观世音菩萨 ，海拔6032米）。长线游览从冲古寺乘坐电瓶车（约6.5公里 ，含电瓶车）或者步行（步行3个小时） , 到达【洛绒牛场】 ，远观【夏诺多吉】（意为金刚手菩萨 ，海拔5958米） ，【央迈勇】（意为 文殊菩萨 ，海拔5958米），站在央迈勇神峰下 ，转身向后瞧去 ，由群山环绕着的宽阔峡谷间 ，森 林、草地、溪流和睦地各守一方 ，这气势莽莽的自然景观 ，让人流连忘返。然后可步行或者骑马 (约3小时 ，骑马305费用自理）骑马单程305元/人（敬请自理）洛绒牛场至舍身崖 ，其余路段需 游客自行徒步到牛奶海、五色海区域。洛绒牛场至牛奶海单程5.5km ，其中洛绒牛场至舍生崖路 段单程为3km ，舍身崖至牛奶海单程为2.5km ，牛奶海至五色海300m。到达【牛奶海】。因牛 奶海和五色海海拔高 ，客人务必根据自身实际情况选择自费骑马前往游览.。短线游览沿【冲古寺】而上（往返约3公里步行约2小时）欣赏沿途的美景 ，远眺【仙乃日神 山】（海拔6032米） ，来到美如仙境般的【珍珠海】 ，（藏语中称珍珠海译为“卓玛拉措”密林 中的珍珠海如一颗镶嵌在莲花宝座上的绿宝石 ，碧波荡漾。雪山和树木的倒映在碧绿的珍珠海中 ， 组成一幅仙境般的图画 ）。让神山圣水与心共鸣 ，尽情沉醉在梦幻之地 ，然后一步一步地远离香格里拉——亚丁。 入住 ：香格里拉镇。【温馨提示】 ：1 ：如欲朝拜五色海 ，牛奶海 ，因海拔在5000米左右 ，对身体素质要求非常高 ，人行道和马道混 杂 ，存在安全隐患 ，请游客量力而行 ，如须前往 ，费用与安全自理。2 ：亚丁景区贡嘎措至牛奶海、五色海区域海拔为4200-4700米 ，因冬春受冰雪天气影响道路结 冰 ，为保障游客安全 ，该区域于11月15日至次年4月1日因安全隐患较大及生态修复需要 ，进入 冬季管制期间实施封闭禁止进入。（具体管制时间以亚丁景区管理局通知为准）小提示 ：(1) 这天全天在景区内游玩 ，景区内没有餐厅请自备干粮(2)景区里徒步 ，电瓶车 ，骑马 ，运动强度较大 ，是对“身体在地狱 ，眼睛在天堂”的诠释。(3)骑马时一定要注意安全。(4)亚丁景区因每位游客在每个景点停留的时间不一样 ，很容易走散 ，故在景区内导游不可能陪到 每一位游客 ，请各位游客理解 ！牛奶海,五色海因强度太大,请根据身体状况选择是否前往。若身 体不适执意前往者所造成的一切后果由游客自行承担 ，旅行社已尽到提醒告知义务 ，景区内马匹 较少 ，在旺季时会有租不到马匹的情况 ，请提前知晓 ！(5)因旅游景区餐馆、酒店、景区、休息区、洗手间、观景台等沿途都会有接触很多非旅行社工作 人员的情况和机会 ；同时这类场所有很多售卖商品的流动摊贩 ，而且本身这类场所就有很多配套 的商店 ，他们的工作人员会有向游客兜售商品的情况。而在旅游期间旅行社导游或工作人员也无 法24小时跟随每一位游客 ；因此特别提醒游客自己保持安全意识。同时这类场所也非旅行社组织 的任何购物场所或活动 ，也非赔付保障范围 ；游客如自行在此类场所参与的任何行为 ，只能由游 客自行负责。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：自理 晚餐：围桌餐  |
| **住宿** | 香格里拉镇 |
| **D5** |
| **行程详情** | **香格里拉镇—77km稻城—285km雅江—80km新都桥/雅江**早餐之后一步步离开香格里拉--亚丁 ，沿途欣赏赤土河谷迷人风光、世外桃源般藏式 村落 ，【康巴民俗文化村】赠送体验特色藏式美食-【阿西土陶藏香鸡宴】 ，烹饪的土陶藏鸡宴（赠送项目 ，不用不退费 ），优选当地野生散养的藏香鸡、配以当地各种时令野生 菌 ，藏包子 ，青稞饼 ，青稞酒 ，无限量时蔬 ，体验藏族抓糌粑、打酥油等原生态生活体验。欣赏 【万亩青杨林】(青杨林为季节性景点,每年9-10月才能看到)等 ；后至桑堆镇观【红草地】（注 ： 红草地为季节性景观 ，只有在每年的9月底到10月初才能看到此处的草原呈红色） ，翻越海子山 后抵达丁真家乡理塘行赏大好河山、游如花海绽放、观地方农牧特色 ，精致体验藏区文旅精髓。午后经理塘、雅江后驻足【天路十八弯观景台】从半山腰俯瞰震撼的曲线之美 ，到达新都桥/ 雅江入住酒店。【温馨提示】 ：1、红草地为季节性景点 ，只有在每年的9月底至10月初才那观看。2、沿途景区景点、餐厅、厕所、加水点、高原缓冲区内设有小卖部、超市、旅游纪念品、手工 艺土特产等贩卖摊点 ，不属于我社加购物店范围 ，非我社控制 ，请不要误解。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：围桌餐 晚餐：围桌餐  |
| **住宿** | 新都桥/雅江 |
| **D6** |
| **行程详情** | **雅江/新都桥—30km康定木格措景区—310km成都**早餐后 ，从新都桥出发前往康定情歌木格措景区 ，乘坐康定情歌【康定情歌木格措景区】的 观光车进入景区（含首道门票+观光车） ，景区由芳草坪、七色海、杜鹃峡、药池沸泉（含药池泡脚费用）、木格措（ 野人海 ）和红海、黑海等景点组成 ；“木格措”一日四时景 ，早晚不同天。清晨 ，雾锁海面 ，银龙般的云雾在水面翻卷 ，出现“双雾坠海”的动人景观。朝阳 射向海面时 ，波光粼粼 ，湖光倒影千变万化 ，令人眼花缭乱。午后微风拂面时 ，海面上“无风三 尺浪 ，翻卷千堆雪” ，站在海滨沙滩上 ，遥望雾霭烟笼的远方 ，犹如来到了天涯海角。夕阳西下 ， 余辉洒满海面 ，流金溢彩 ，水天一色 ，群山沉寂 ，碧海静谧。不同的季节还可以观赏”卧虎观月”、 “石佛镇海”等山景外 ，在各个季节的不同时辰还可观赏到“双雾坠海”、“木格夕照”、“木 格晨曦”“木格潮汐”和迭瀑飞泉等云、霞、雾、水奇景 ，海滨珍珠沙滩可享沙浴、 日光浴之 乐 ，后返回成都武侯区创业路诺亚方舟附近统一散团 ，圆满结束这5天的稻亚之旅。这5天来 ，走 过了7座4000海拔大山 ，走过了水蓝色星球上的一片净土 ，体验大自然对我们的馈赠。这一个团 队 ，一个大家庭 ，一起走过了5天难忘的时光 ，感恩遇到的每一个人 ，每一件事儿 ！【小提示】 ：(1)因旅游景区餐馆、酒店、景区、休息区、洗手间、观景台等沿途都会有接触很多非旅行社工作 人员的情况和机会 ；同时这类场所有很多售卖商品的流动摊贩 ，而且本身这类场所就有很多配套 的商店 ，他们的工作人员会有向游客兜售商品的情况。而在旅游期间旅行社导游或工作人员也无 法24小时跟随每一位游客 ；因此特别提醒游客自己保持安全意识。同时这类场所也非旅行社组织 的任何购物场所或活动 ，也非赔付保障范围 ；游客如自行在此类场所参与的任何行为 ，只能由游 客自行负责。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：围桌餐 晚餐：围桌餐  |
| **住宿** | 成都 |
| **D7** |
| **行程详情** | **成都—南宁（航班时间：3U8727次18:50分起飞，21：00抵达）**早餐后自由安排 ，后乘坐3U8727次18:50起飞航班赴南宁，21:00抵南宁机场后散团 ，结束此次难忘的旅程。【温馨提示】1、此日无行程安排 ，不包含餐、导游服务及其他用车安排 ；请根据时间自行安排活动 ；2、退房请将所有行李整理携带 ，切勿遗忘于酒店内。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 自理 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 大交通：南宁-成都往返经济舱机位 当地用车：走行程中为保姆车（ 陆地头等舱2+1 ）关于保姆车小 提示 ：保姆车型由于按照国家车辆安全规定的要求设计 ，车辆后一排座椅和安全 门座椅无法调整座椅后仰和无USB接口 ，望游客尽请谅解；接送飞机为普通大巴车住宿：6晚当地酒店双标间，如单产生自然单男单女或想包房 ，需另补房差 ；藏区旅游条件有限 ，酒店基础设施相对较差 ，请不要与大城市标准衡量 ，敬请谅解 ！参考酒店如下，以实际入住为准：成都：悠泊豪生荟酒店或同档次丹巴：吉美大酒店或同档次稻城：雪域花园温泉酒店 或同档次香格里拉镇：稻城亚丁来麓岷山饭店 或同档次新都桥：赞蕃大酒店或同档次用餐：全程含餐 ，6早9正（亚丁景区中餐自理） ，酒店含早，正餐餐标50人/人/餐，十人一桌 ，八菜一汤。门票：含所列首道大门票 +电瓶车、索道。导游：当地导游服务（140元/人） |
| **费用不包含** | 1、单人入住须补房差。2、景点内的园中园门票。3、升级舱位、升级酒店、升级房型等产生的差价。4、因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间其它不可抗力原因导致的费用。5、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费产生的费用。6、自由活动期间的餐费自费。7、当地参加的自费项目以及 “费用包含”中不包含的其它项目8、不含旅游意外险，建议游客自行购买 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1、高原地带温差较大准备好厚衣 ，因日照强 ，备好防晒霜 ，墨镜及雨伞。2、稻城亚丁沿线住宿餐饮条件都有限 ，请不要以城市的标准来衡量 ，敬请谅解 ！3、因道路交通事故造成甲方人身伤害及财物损失 ，意外保险赔偿按照《道路交通安全法》进行 赔偿 。4、因旅游景区餐馆、酒店、景区、休息区、洗手间、观景台等沿途都会有接触很多非旅行社工 作人员的情况和机会 ；同时这类场所有很多售卖商品的流动摊贩 ，而且本身这类场所就有很多配 套的商店 ，他们的工作人员会有向游客兜售商品的情况。而在旅游期间旅行社导游或工作人员也 无法24小时跟随每一位游客 ；因此特别提醒游客自己保持安全意识。同时这类场所也非旅行社组 织的任何购物场所或活动 ，也非赔付保障范围 ；游客如自行在此类场所参与的任何行为 ，只能由 游客自行负责。特别提示 ：（一）出发前 ：1、身体准备 ：进藏区前睡眠和休息要充足 ，有条件者可适当饮用红景天 ，严重高血压、心脏病 患者不宜进高原。2、心理准备 ：此不适合休闲度假、享受酒店的客人。请保持乐观情绪 ，如有心理负担会加重高 原反应 ，延缓人体适应高原气候。3、衣服和食物 ：高原海拔高日照强烈 ，早晚温差大 ，需准备长袖衣裤、羊毛衫、夹克衫 ，同时 建议带好墨镜、太阳帽、防晒霜、润唇膏、感冒药、肠胃药、阿斯匹林、头痛粉等物品。因路途 遥远 ，有可能不能按时用餐 ，请带好巧克力、牛肉干等干粮。4、必要提醒 ：足够现金、相机电池、全球通手机、湿纸巾、个人卫生用品 ，沿途商店很少 ，藏 民的卫生生活习惯都与汉族有所不同 ，所以建议提前要带足这些东西。5、车辆交通提示 ：因长时间高原行车 ，途中车辆负荷较重 ，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的 情况,请游客做好心理准备。如遇人力不可抗拒因素 ，如塌方、路阻、车辆故障 ，当地政府行为等 造成行程延误 ，或不能完成上述景点 ，责任不在旅行社 ，旅行社不承担赔偿责任 ，由此产生的超 支费用由游客自理。但我公司会积极配合解决。（ 二 ）旅行中 ：1、适量饮用酥油茶、奶制品、红景天等饮料可增强对高原气候的适应能力。2、初入高原多休息 ，多喝水多吃水果 ，禁烟酒。不要奔跑和剧烈运动。3、饮食宜有节制 ，不可暴饮暴食 ，以免增加肠胃负担。4、藏区属特殊地区 ，请团友和睦相处 ，尊重民族地区的文化和信仰习惯。5、有些地方需骑马 ，需注意安全 ，必须由马夫牵方能骑 ，不能独自骑马 ，更不能骑马奔跑 ，险 路和下坡路必须下马步行 ，否则造成损伤 ，概由游客自理 ，旅行社不予任何赔偿。6、此线路条件相对比较艰苦而且路途遥远 ，经常不能按时抵达就餐点 ，同时所经地区多为少数 民族地区 ，条件有限、物质匮乏 ，用餐多有不合口味之处。所以请参团客人自备佐餐 ，同时准备 足够的干粮、矿泉水等食品在途中食用。友情提示 ：1、个人物品及装备 ：身份证、护照（外籍人士）、银行卡(中行/建行/邮政储蓄)、信用卡、现金等（现金不要带太多 ）； 户外用品 ：背包、腰包(放随身重要物品),防水雨具 ；衣物 ：防寒服 ，旅游鞋（建议是防水旅游鞋），排汗保暖内衣1－2套 ，换洗内衣裤若干 ，厚棉袜 若干 ，防寒防晒品 ：防晒霜（ 50SPF PA++以上）、太阳镜、太阳帽、润肤霜、唇膏 ；各类器材 ：手机、相机、充电器、备用电池(充电设备多的,建议准备一个轻便的多用插线板,免得 大家枪插座)。2、药品及食品 ： ⑴ 药品 ：高原反应药 ：红景天、肌苷片等 ；感冒药 ：白加黑、百服宁、芬必得、头痛感冒药等(如果要预防感冒就带板蓝根冲剂) ； 喉腔药 ：草珊瑚含片、西瓜霜含片 ；胃肠药 ：保济丸、吗叮林、泻利停、氟哌酸、藿香正气水 ； 外伤药 ：正红花油、创可贴、红药水、纱布 ；高原蔬菜水果少,维生素必要的,带些维生素C,而且容易上火带牛黄解毒丸。 ⑵ 食品 ：巧克力、牛肉干、奶糖、豆腐干等高热量食物。地接社信息：名称：四川遐客旅行社有限责任公司地址：成都市锦江区望平街44号 联系人：陈女士13977153271 |