

【金色稻亚】

成都、稻亚、木雅圣地、木格措 8 天 7 晚

产品亮点：

- 1、[美景体验] 折多山、剪子湾、卡子拉山、勒通古镇·千户藏寨、海子山、亚丁、木雅圣地
- 2、[美食体验] 享高原鳕鱼火锅、藏式早餐、藏香鸡
- 3、[服务体验] 优秀导游服务，精准把控游览时间及线路，带你领略稻亚之美
- 4、[酒店生活] 当地严选舒适酒店·在价格与品质之间进行最高平衡·保证舒服体验
- 5、[赠游景点] 木雅圣地、勒通古镇、木格措
- 6、[超值赠送] 便携式氧气，U型枕，亚丁景区专业摄影团队旅拍服务-1张精美照片+1个水晶相框

行程提前 LOOK

时间	行程	精华景点	住宿	车程	出发时间
D1	成都接站/机	抵达后自由活动	成都		
D2	成都-雅安-泸定-康定-新都桥/雅江	木格措	新都桥	车程约 7 小时	07:00 左右出发
D3	新都桥/雅江-理塘-日瓦/稻城	勒通古镇	稻城/日瓦	车程约 8 小时	07:00 左右出发
D4	亚丁景区一日游	稻城亚丁	日瓦/亚丁村	-	07:00 左右出发
D5	日瓦-理塘-新都桥/雅江	稻城亚丁	新都桥	车程约 8 小时	07:00 左右出发
D6	新都桥/雅江-木雅圣地-泸定-成都	木雅圣地	成都	车程约 6 小时	07:00 左右出发
D7	成都自由行	自由行	成都	-	07:00 左右出发
D8	成都送机/站	-	-	-	根据返程时间安排

每日行程

成都集合，接机/站

DAY1 集合日



春熙路



宽窄巷子



锦里



早餐

随心自理



午餐

随心自理



晚餐

随心自理



住宿

成都

请各位贵宾自行前往高铁/机场，乘高铁/飞机抵成都，我司安排 24 小时接站/机服务，前往酒店酒店办理入住，开启属于你的休闲假期。

【温馨提示】

1、出行前请再次确认携带有效身份证原件，上下高铁/飞机请携带好贵重物品，记录好托运行李数量，托运行李不允许有锂电池，准确托运规则请参考机场规定。

2、为确保工作人员能联系您，请确保下机后手机保持开机。

3、到达酒店后请根据时间自行安排活动；我社导游会于 21 点左右电话通知明天的集合时间（晚班机有可能延后通知），此日无导游服务；任何情况均请拨打 7*24 小时紧急联系人电话

景点推荐：

如果您的时间比较宽裕，还可以自行安排在成都市区的旅游活动，推荐游览锦里、武侯祠、杜甫草堂、宽窄巷子、熊猫基地等景点。漫步古巷、河畔品茗、伴随着掏耳朵、叮叮糖的叫卖声，尽享休闲之都的独特魅力。这里就是天府之国，一座来了就不想离开的城市。

DAY2 成都-雅安-泸定-康定-新都桥/雅江



早餐

酒店含早



午餐

团餐



晚餐

酒店晚餐



住宿

新都桥

►早上：三环路内小车接至集合地点，从成雅高速经雨城【雅安】（以雅女、雅鱼、雅雨三绝闻名）是川藏、青藏的咽喉，是古南方丝绸之路和茶马古道的门户必经之路。下高速后沿秀美青衣江而上，观青衣江河谷风光。

►中午：经雅康高速一路向西，经过二郎山隧道，经情歌故乡【康定】海拔 2500 米，车窗欣赏景色如画的小桥、流水、人家、藏式民居风光，感受浓郁高原藏家风情。后前往赠送景点：康定情歌木格措景区，乘坐康定情歌（木格措）风景区观光车费用自理 90 元/人，游览康定情歌（木格措）风景区，距康定县城 17 公里，海拔 2800 - 3780 米，是国家 4A 风景区，也是贡嘎山国家风景名胜区的重要组成部分。景区由木格措圣湖、杜鹃峡、药池沸泉、七色海、芳草坪等景点组成。木格措湖景色一日多变，清晨坦面无垠的湖面静如镜面，倒映着雪峰和群山；午后波涛滚滚，涛声如雷震撼山谷；傍晚夕阳西斜时湖面金光灿烂夺目。动静交替的湖水，日变万千。在此还可观赏到“猛虎卧山”、“观音镇海”等奇妙山景。在不同季节还可欣赏“双雾坠海”、“木格夕照”、“木格涨潮”和迭瀑飞泉等云、雾、霞、水奇观；在珍珠滩可享受沙浴、日光浴之乐。海滨可享沙浴、日光浴之乐，湖中可乘坐游船（游船 70 元/人、游客可以根据自身情况自费乘坐游览）。七色海是一处湖水与温泉交融的高原湖泊，杜鹃峡是木格措景区的走廊，药池沸泉泉眼数十个，景区以高山湖泊及温泉为主要特色，融原始森林、草原、雪山为一体，互相映衬，一派原始古朴而幽静的自然景色。

木格措圣湖是川西北最大的高山湖泊之一，整个风景区以圣湖、温泉、雪山、草原、彩林、瀑布为主要特色，一派原始古朴而幽静的自然景色，使人们仿佛置身于“瑶池仙境”。出景区后翻越有“康巴第一关”的塞外屏障【折多山】，它为大雪山一脉，是重要的地理分界线。最高峰海拔 4900 米，垭口海拔 4298 米，也是川藏线上第一个需要翻越的高山垭口。

►晚上：晚餐后入住新都桥/雅江酒店

温馨提示：

- 1、导游将在出发前一天晚上 21:00 之前通知客人集合时间及地点，如果 21:00 未通知，请及时和经办客服联系确认。当天早上出发较早，如含有成都住宿的游客，宾馆早餐还未供应，请游客在出发前一天自行通知所住酒店准备路早[路早:可供客人携带,路途中吃的早餐，一般包括蛋糕、牛奶、饼干、矿泉水，具体内容在所住宾馆决定，早上小车接送为拼车排站式，请遵守和司机约定的时间，为了不影响他人的接送时间，每点司机只能等待 10 分钟，超出 10 分钟，请自行前往集合地点费用自理，敬请见谅！
- 2、因道路维修，部分路段实行交通管制，容易堵车不能准点用餐，请路途中自备干粮。
- 3、第一天行程比较辛苦，路途海拔落差比较大，请在出发前一天晚，尽量休息好，将身体调整到最佳状态。

景点简介：

【折多山】川藏线上第一个需要翻越的高山垭口，为大雪山一脉，是重要的地理分界线。最高峰海拔 4900 米，垭口海拔 4298 米。

【新都桥】新都桥是令人神往的“摄影天堂”，地处公路 318 国道南、北线分叉路口，是一片如诗如画的世外桃源。神奇的光线，无垠的草原，弯弯的小溪，金黄的柏杨，山峦连绵起伏，藏寨散落其间，牛羊安详地吃草……川西的平原风光美丽地绽放。这，就是新都桥，令人神往的“光与影的世界”、“摄影家的天堂”。

DAY3 新都桥/雅江-理塘-日瓦/稻城



早餐

酒店含早



午餐

特色团餐



晚餐

酒店晚餐



住宿

稻城/日瓦

► 早上：6:00 早餐后，乘车欣赏“光与影的世界”新都桥的美丽风光。翻越【高尔寺山】抵雅砻江畔—康巴小县城【雅江】继续翻越两座大山海拔4659米【剪子弯山】。海拔4718米【卡子拉山】。

► 中午：抵高原明珠世界高城和丁真家乡【理塘】海拔4014米，抵达理塘营地【赠送特色美食-高原鳕鱼火锅（赠送项目，如遇特殊情况无法赠送或自愿放弃等，不用不退费且不做置换）】后远观【毛垭大草原】风光后，赠送参观【勒通古镇】（此景点为赠送景点，如因天气、堵车、交通管制等特殊原因不能前往，费用不退，且不做等价置换）我们将转乘景区的电瓶观光车，（观光车费用：35元/人自理）景区位于理塘县城北老城区，目前已成功申办为国家AAAA级景区。景区内第六世仓央嘉措写下“洁白的仙鹤，请把双翅借给我，不飞遥远的地方，转一转理塘就飞回”，预示着七世达赖将降生于理塘，后前往藏区最大黄教寺庙-长青春科尔寺，长青春科尔寺又称理塘寺，于1580年由第三世达赖喇嘛索南嘉措创建，是康区历史最悠久，规模最大的藏传佛教黄教寺庙。之后前往继续翻越形似兔子的【兔子山】、经青藏高原最大的古冰体遗迹，即“稻城古冰帽”平均海拔4500米左右【海子山自然保护区】，后经稻城白塔又叫尊胜塔林，是稻城的门户，由一个主塔和108个小塔组成，每天也都有人来转经。尊胜塔林的108个小塔内放置的是释迦牟尼佛祖，主塔内放置的是尊胜佛母。尊胜佛母，音：“朗觉玛”，乃长寿三尊之一，主长寿。后途经前往桑堆

雪域高原服务中心（高原旅游知识宣传点），时间 20-30 分钟，了解高原预防知识。至【稻城】（名稻坝，意为山谷沟口开阔之地）。

►晚上：抵稻城/日瓦镇，晚餐后入住酒店。

景点简介：

【高尔寺山】：高尔寺山是 318 国道上的景点之一，海拔 4659 米（注：高尔寺山垭口海拔 4412 米）。位于新都桥与雅江之间，如果说折多山是康巴第一关的话，那么高尔寺山则是康巴第二关，高尔寺山山顶为康定与雅江两县的天然屏障，而且它是纵览大雪山（雅拉神山，折多山，和贡嘎神山）的最佳位置之一。

【雅江】：雅江，藏语“捻曲卡”，“河口”的意思，雅江县位于康巴地区腹地，立于茶马古道上，积淀下了丰富的康巴人文景观。因而，享有“中国香格里拉文化旅游大环线第一县”和“茶马古道第一渡”之称。

【剪子弯山】著名的剪子弯山，它的藏语名字叫“惹玛那扎”，意为羊子山口。山口海拔 4659 米，是 318 国道经康巴地区的最高山口之一。千山万壑尽收眼底的意境，领略一番茶马古道的古风遗韵。

【卡子拉山】卡子拉山海拔 4718 米。因海拔较高，树木就更加稀少，主要是高山草甸。在这里看山，层峦叠嶂，一层比一层更远，一层比一层颜色更浅，直至天边，真像行走在‘天路’之上。卡子拉山说起来是山，但却感觉不出它是山，好象是到了美丽的牧场，让人心旷神怡。虽然美景让人流连忘返。

【理塘】理塘，系藏语，藏语拼音：Litang Zong。“理”意为“铜”，“塘”为“坝子”，即广阔坝子有如铜镜。故为理塘土司地。海拔 4014 米，是一个风景秀丽，人杰地灵的地方，被人们誉为“中华高城、雪域圣地、草原明珠”。

【海子山自然保护区】海子山自然保护区位于稻城县北部高原区，是青藏高原最大的古冰体遗迹，以“稻城古冰帽”著称于世。

DAY4 亚丁景区一日游



早餐

酒店含早



午餐

随心自理



晚餐

团餐



住宿

日瓦

► 早上：早餐后乘车到达【亚丁景区】后在游客接待中心换乘景区观光车（首次观光车 120/人自理，必须消费）抵达亚丁景区【扎灌崩】（40 公里，车程 1.5 小时），下车后游客徒步上山直接抵达冲古寺。

► 中午：景区中餐自理，观赏冲古寺风光及神山仙乃日风光，然后可自费乘坐电瓶车（自理往返 80，单程 50）前往【洛绒牛场】（如徒步需 1-2 小时左右达到洛绒牛场）。这里是观【夏诺多吉神山】（意为金刚手菩萨，海拔 5958 米）【央迈勇神山】（意为金文殊菩萨，海拔 5958 米）的最佳地点，让神山圣水与心共鸣，尽情沉醉在梦幻之地。后原路返回，到达【扎灌崩】乘观光车，返回住宿地

► 晚上：回到日瓦镇，入住酒店。（赠送走进藏家歌舞晚会，赠送项目，如遇特殊原因无法赠送等，不用，费用不退）。

景点简介：

【仙乃日】：仙乃日雪山是亚丁景区三大高峰之首，是四川第五大山峰，海拔 6032 米，巍峨伟丽，雄剑如削，直插云霄，峰名意为“观世音菩萨”，佛位排在第二位。周围是冰蚀峰林地貌，冰川和冰川遗迹及高山湖泊，峰向北偏 10 度，西对北斗星，佛道两家都把北斗星为吉祥之星。

【央迈勇】：央迈勇藏语意为“文殊菩萨”，海拔高度为 5958 米，在佛教中排在“三怙主”雪山之首。

文殊菩萨在佛教中是有智慧的化身，雪峰像文殊师利用手中的智慧之俞直指苍穹，冰晶玉洁的央迈勇傲然

于天地之间。神峰下由群册环绕着宽阔峡谷间，森林、草地、溪流和睦地各守一方，一派气势莽莽的自然景观。

【夏诺多吉】在“三怙主雪山”佛位第三，夏诺多吉山峰耸立在天地之间，在佛教中除暴安良的神甚，他勇猛的刚烈，神采奕奕，跨下围斑斓的虎皮，腰间绕着罪恶的大蟒，洛克先生把它形容为展开巨翅蓄抛待飞的蝙蝠，将它比喻成西腊神话中的雷神，神山左边绿色，大理石山头为布鲁财神，右下方为马头金刚，马头金刚下方“丹霞地貌风林为八百罗汉”

特别声明：

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，此两景点非旅行社包含行程不建议前往，请游客量力而行，如必须前往需与导游书面签订《前往有安全隐患地免责声明》，费用与安全自理与旅行社无关。

温馨提示：

1.马帮由当地人经营，如因费用和服务水平有争议和投诉，旅行社无责。请在消费前明确清楚费用服务细节。骑马时请戴手套，需注意安全，必须由马夫牵马方能骑行。景区气候变化不定，请准备好雨具。

2.因亚丁景区内无法提供用餐，景区内中餐请自理，客人可提前自备干粮。

DAY5 日瓦-理塘-新都桥/雅江



早餐

酒店早餐



午餐

特色餐



晚餐

酒店晚餐



住宿

新都桥

►早上：自行前往景区门口乘坐观光车（二进沟观光车 60 元/人，自理）抵达【扎灌崩】下车后游客徒步上山直接抵达冲古寺观赏冲古寺风光及神山【仙乃日】，朝拜【卓玛拉措】神湖（**珍珠海**）。朝观仙乃日神山（意为观世音菩萨，海拔 6023 米），后原路返回，乘观光车出景区（中午 12 点景区门口统一集合出发前往稻城）。

►中午：后前往【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。后乘车经桑堆镇观【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），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。之后翻越古冰川遗迹海子山到达理塘。

►晚上：抵达新都桥/雅江，入住酒店休息。

温馨提示：

沿途景区景点、餐厅、厕所、加水点、高源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，不属于我社购特店范围，非我社控制，请不要误解。

当天若遇新都桥用房紧张或天气或路况原因，当晚入住的地方可能会做一定的调整（比如安排入住康定、泸定、雅江等，住宿标准不变），敬请谅解。

DAY6 新都桥/雅江-木雅圣地-泸定-成都



早餐

酒店含早



午餐

特色餐



晚餐

随心自理



住宿

成都

▶上午：**早上赠送体验独特藏式早餐(特色餐为赠送项目，不使用，费用不退且不等价交换)**，后前往赠送景点【**木雅圣地，观光车 60 元/人自理**】：

(此景点为赠送景点，如因天气、堵车、交通管制等特殊原因不能前往，费用不退，且不做等价置换)。木雅圣地景区坐落于情歌故乡康定市，距离摄影家的天堂——新都桥镇 30 公里，景区以开阔的草原牧场、奇幻的云海佛光、壮美的贡嘎雪山和独特的木雅文化为特色，是“横跨仙界人间”必经之地。在景区不仅可以领略“花海寻踪”、“镜面观妆”、“梵音送福”、“天界牧歌”、“群峰为屏”等高原风光，可以自费体验“高原滑草”、“高原骑行”、“骑马射箭”等项目，还可以根据自己的喜好购买直升机产品，圆自己的直升机梦，搭乘直升飞机在空中全方位、多角度地一览贡嘎雪山、雅拉雪山、金刚雪山的雄姿，领略这片蓝色星球上的“雪国仙境”，给自己一场与众不同的川西之行。后乘观光车出景区。

▶下午：午餐后，翻越康巴第一关——【**折多山**】（海拔 4298 米），经跑马溜溜的情歌故里【**康定**】，穿行于美丽的大渡河峡谷经【**雅安**】返回成都结束愉快的旅程。

景点介绍：

【**康定**】一座享誉世界的历史文化名城；一座跑马山，名扬五洲四海；一曲《康定情歌》千古绝唱，醉了天下人。康定市具有悠久灿烂的历史文化，是川藏咽喉、茶马古道重镇、藏汉交汇中心。自古以来就是康巴藏区政治、经济、文化、商贸、信息中心和交通枢纽。

温馨提示：

1、因道路维修，部分路段实行交通管制，易堵车造成延时回成都，建议预定次日回程大交通，以免造成不必要的损失。

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，不属于我社加购特店范围，非我社控制，请不要误解。

DAY7 成都自由行



武侯祠



杜甫草堂



熊猫基地



早餐 酒店含早



午餐 随心自理



晚餐 随心自理



住宿 成都

今日为成都自由行，不含车餐导。客人客将根据自己需求自行选择成都周边景点游玩。

自由行美景推荐打卡地：都江堰青城山，黄龙溪古镇，熊猫乐园，太古里，宽窄巷子，锦里，春熙路等...

自由行美食推荐打卡地：

网红魁星楼美食一条街，成都夜猫子夜市，建设路美食街（推荐：龙抄手 叶儿粑 钵钵鸡 甜水面 夫妻肺片 担担面 钟水饺等）...

自由行潇洒夜生活打卡地：

九眼桥，玉林串串，琴台路蜀风雅韵川剧演出...

DAY8 成都送机/站



早餐 酒店含早



午餐 随心自理



晚餐 随心自理



住宿 温暖的家

早上睡到自然醒，随后将自由活动，根据航班/列车安排送站/机场。

TIPS :如航班/列车时间较晚，需在 12:00 前完成退房，行李可寄存酒店。

费用列表

费用包含	
区间车	全程空调旅游大巴，保证一人一正坐，升级保姆车咨询旅行社！
门票	含亚丁景区门票，木雅圣地景区门票（赠），勒通古镇门票（赠），木格措（赠）
住宿	<p>当地舒适酒店，成都默认当地准四酒店。升级请咨询当地旅行社！</p> <p>全程入住酒店双人间，景区酒店环保，不提供一次性洗漱用品，请客人提前自备，高原地区，请游客理解。（报价均以一個床位计价，如游客人数为单数而又无法拼房，则需要补房差）</p> <p>以下为参考酒店，仅供参考，实际订房为准。</p> <p>成 都：</p> <p>品质（一线准四）：西尚酒店、西姆漫居、维也纳火车北站、宜必思 SM、天府美丽华（或同级）</p> <p>新都桥：</p> <p>舒适（二线准四）：鑫康珠、美域 B 栋（或同级）</p> <p>品质（一线准四）：新雅、瑞景、好摄之途、晴峰、途乐林卡、美域 A 栋（或同级）</p> <p>尊享（当地准五）：格桑唯朵、星辰主题、万年藏域（或同级）</p> <p>日 瓦：</p> <p>舒适（二线准四）：贡嘎 1 分店、圣洁之旅（或同级）</p> <p>品质（一线准四）：璞美客艺术酒店、天籁、莲花府邸（或同级）</p> <p>尊享（当地准五）：云墨艺术、风马谣、圣洁之旅贵宾楼（等同级）</p> <p>稻 城：</p> <p>舒适（二线准四）：亚丁温泉酒店（或同级）</p> <p>品质（一线准四）：稻家旅游、天空假日酒店、泰天大酒店（或同级）</p> <p>尊享（当地准五）：阳光温泉（或同级）</p>
用餐	全 7 早 8 正，十人一桌，八菜一汤，不足十人，酌情减菜。甘孜州沿线当地饮食与游客饮食习惯有所差异，餐饮条件有限，敬请游客谅解并可自备些零食（方便面、榨菜等）。
导游	行程中全程优秀导游陪同服务（16 人以下无导游）
高原预防	高原补给站，普及高原知识。
交通	往返成都的大交通费用（高铁/飞机）

赠送	木雅圣地景区门票，木格措景区门票，勒通古镇门票，便携式氧气，高原鳕鱼火锅，走进藏家歌舞晚会，藏式早餐，亚丁景区专业摄影团队旅拍服务-1张精美照片+1个水晶相框（赠送项目，如遇特殊原因无法赠送等，不用，费用不退）。
保险	含旅行社责任险，意外险自理
费用不包含	
单房差	此产品为两人入住一间价格，单人入住需补房差
景区门票及小交通	【费用不含】 必须消费：木雅圣地观光车 60，木格措观光车 90，勒通古镇观光车 35，亚丁景区观光车 120 自愿消费：木格措游船 70，泸定桥门票 10，二进亚丁观光车 60，亚丁景区内电瓶车 80元（往返），亚丁景区内骑马 305-500（以景区定价为准），自费及其他私人娱乐消费项目。
购物	零购物纯玩（沿途景区景点、餐厅、厕所、加水点、高源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，不属于我社加购特店范围，非我社控制，请不要误解）
发票	未包含发票
其他	因交通延误、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费，酒水饮料以及个人消费请自理；一切个人消费及费用包含中未提及的任何费用。

门票优惠说明

如持有老年证、军官证、士兵证、伤残证、学生证、国家级记者证等特殊证件，请在购票前向领队出示，根据当地政策减免相关费用，如有优惠，现场退还相应差价。国庆黄金周出团的队伍，需要提前网上购票，请在报名时，告知客服，自己有可以减免门票的有效证件，以便于客服购买网购票。

特别备注：行程中景区门票费为旅行社协议价格，非挂牌价，优惠及免票按旅行社协议价格退款。

温馨提示：

- 1、早上有小车接游客至集合地点，具体的时间和地点出团前一天晚上（18:00-22:00）将有导游或师傅通知客人，请保持电话通畅。
- 2、游客因自身原因减少行程天数提前离团或减少旅游景点，请提出书面申请，并签字确认，费用不退。
- 3、如因游客自身原因，增加行程，请配合导游或司机，签下行程变更协议，合同外行程产生的费用由游客自理。旅游法规规定旅行社有权在不减少景点的情况下，调整景点的先后顺序。
- 4、沿途景区景点、餐厅、厕所、加水点、高源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，不属于我社加购特店范围，非我社控制，请不要误解。

5、由于途中部分路段在进行改扩建，道路不理想，造成车辆负荷较大，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况，请游客作好心理准备；如途中遇人力不可抗拒的因素（如高原反应、修路、塌方、车辆事故阻碍等）我社有权根据情况调整行程线路走向，如造成超支费用由客人自理；若对行程造成影响的，旅行社将协助游客进行解决，但不承担由此造成的损失，若因此而增加的费用，敬请游客自理。

6、该线路为特种线路，当地酒店及餐饮条件艰苦，住宿条件有限，请不要与大城市住宿条件相比；宾馆内无牙膏牙刷、拖鞋等一次性卫生用品，请自备个人卫生用品；沿途商店很少，民俗习惯不同，可自带咸菜、小吃、干粮等食品。

7、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、羽绒服等，同时建议带好墨镜、太阳帽太阳镜、防晒霜、润唇膏，并配备红景天、肌肝口服液、感冒药、肠胃药、阿斯匹林、安定、头痛粉等预防高原反应药品。

8、因突发疫情，造成游客隔离、滞留的，所产生的费用游客自理。

☞【友情提示】（请在签定合同时仔细阅读）

1、关于车辆交通：目前四川旅游市场方面，因8座以下车辆无法办理旅游牌照，游客需对此情况明白无误，不得以此为理由提起投诉。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。

2、进藏区前睡眠和休息要充足，有条件者可适当饮用红景天等饮料，严重高血压、心脏病患者不宜进高原。凡有高血压、心脏病、脑溢血、冠心病等病情或年龄在60岁以上者，为了你的安全请勿隐瞒病情，你可另择它线路或请提前告知旅行社（如隐瞒病情，后果自负），并做好相应准备。年龄太大年龄太小都不建议这条旅游线路。

3、保持乐观情绪，如有心理负担会加重高原反应，并延缓人体适应高原气候。进入高原每个人都会感到不同程度的高原反应，如头痛、胸闷、呼吸急促、恶心、呕吐、失眠等，一般来说1—2天后，人体会会有一个自动调节过程，以上症状都会逐步减轻或消失。饮食宜有节制，不可暴饮暴食，以免增加肠胃负担。高原地区不要奔跑和剧烈运动，请尽量不要洗澡洗头以避免感冒和耗体力，若有感冒，咳嗽、发烧等症况，请及时吃药和看医生，否则很容易转化成肺气肿。

4、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、羽绒服等，同时建议带好墨镜、太阳帽太阳镜、防晒霜、润唇膏，并配备红景天、肌肝口服液、感冒药、肠胃药、阿斯匹林、安定、头痛粉等预防高原反应药品

行程中所列酒店是根据当地的旅游实际接待条件而做出的相应星级评价，不代表官方依据。除游客特别要求挂星以外，均为预备星级（即准星级）。

6、沿途系藏族地区，请游客尊重当地宗教信仰、民俗民风，不要以城市人的心态及标准去衡量当地条件。请宽容和接纳旅途中接待条件的不足。遵守旅行社的安排，不能擅自离团，否则造成的损伤请游客自理。

7、为保证团队顺利运行，在您预定成交后，不可随意更改、取消，否则将按规定收取相关手续费与损失费；中途离团费用不退，如因离团造成损失的由客人补齐，离团后所有费用由客人自行承担，一切人身财产安全自行负责。

8、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。

☞【安全提示】

此线路属于特种线路，涉及藏区高海拔地区，7岁以下儿童不宜参加；有心、肺、脑和血液系统疾病患者和60岁以上老人，出行旅游前应遵医嘱，谨慎出行，请视身体情况而定，量力而行，参团前需向我社提供实际身体状况说明，如因客人隐瞒疾病或年龄参团引起的任何后果，我社不承担任何责任

☞【投诉提示】

在行程中，如对服务及接待标准有异议，请及时与当团导游沟通或直接反馈回旅行社，游客投诉以在途中填写的《行程满意度调查表或旅行社服务质量跟踪表》为准，请游客认真填写！

≡ **【报名提示】**

因此线路的特殊性，因此报名时需交全款！提前 7 天通知退团，团款全退；提前 4 天扣除 50% 团款；提前 1-3 天扣除 100%

【备注】请对应使用本旅行社稻亚行程，因使用其它行程，造成投诉，责任自负！

请仔细阅读以上行程及服务标准说明，同意并保证遵守旅行社安排。如产生合同纠纷或人身意外事故，按《中华人民共和国合同法》、《道路交通安全法》、《保险赔偿条例》裁定。此行程作为旅游合同附页与旅游合同同等法律效力。

签字确认： 年 月