

心安高原

稻丁日记

2020 重新出发
TADING TRAVEL

全 / 程 · 纯 / 玩 / 0 / 购 / 物

✓ 赠送美食

高原雪鱼火锅+
康南藏家歌舞晚会

✓ 墨石公园

鬼吹灯外景
取景地之一

✓ 佛教圣地

七世达赖修行之所
长青春科尔寺

✓ 特别赠送

心安高原小礼包

康巴风情 ※ 精华景点 ※ 一网打尽

纯玩5日游



走进藏家，高原火锅

INTO THE TIBETAN PLATEAU HOTPOT

贴心赠送 旅行无忧

专 / 注 / 纯 / 玩 享 / 受 / 旅 / 行



特色美食

高原雪鱼火锅
藏家歌舞晚会

赠送景点

木雅圣地景区
大门票

贴心礼包

便携式氧气
旅游三宝
心安高原小礼包

温馨提示

高原海拔高，日照强烈，早晚温差大，需准备长袖衣裤羽绒服等，同时建议带好墨镜、防晒霜、红景天等高反药



来一段说走就走的旅行

TAKE A SPONTANEOUS TRIP

康巴风情 精华景点



新/都/桥

令人神往的“光与影的世界”



天路十八弯

从半山腰俯瞰
有种震撼的曲线美



长青春科尔寺

康区格鲁派寺庙
“康南佛教圣地”



卡子拉山

美丽的牧场
让人心旷神怡

心安高原—稻丁日记 5 日游

★行程亮点★

康巴风情精华景点一网打尽
赠送高原特色美食——高原雪鱼火锅及康南藏家歌舞晚会
七世达赖修行之所——长青春科尔寺
墨石公园——鬼吹灯取景地之一
特别赠送心安高原小礼包、特色藏餐。

★行程秒懂★

天数	行程和景点	交通	早餐	午餐	晚餐	住宿	海拔
D1	成都—泸定—木雅圣地—新都桥	巴士	√	√	√	新都桥	3300M
D2	新都桥—天路十八弯—卡子拉山—稻城—日瓦	巴士	√	√	√	稻城	2800M
D3	日瓦—亚丁—冲古寺—日瓦/稻城	巴士	√	--	√	日瓦/稻城	2800M
D4	日瓦—稻城—理塘—雅江—新都桥	巴士	√	√	√	新都桥	3300M
D5	新都桥—康定—雅安—成都	巴士	√	√	--		

★行程安排★

D1: 成都—213km—泸定—99km—木雅圣地—28km—新都桥 (共 340 公里, 车程大约 7 小时)

用餐: 中餐、晚餐 住宿: 新都桥

早上集合地点出发, 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。经【二郎山】欣赏“一山有阴阳”的两种截然不同的奇观, 到达大渡河谷(川西最大最深峡谷), 远眺大渡河风光, 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。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。**赠送【木雅圣地】:** (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)此地相传为藏王松赞干布第四个王妃木雅公主—嘉姆尊的故乡, 康定木雅圣地景区: 坐落于享誉世界的情歌之城——康定折多山西侧的“木雅辛康”, 是甘孜州第一座以民俗风情与自然风光相结合旅游景区, 也是全国第一个以体现藏族木雅文化为主题的专题旅游区, 乘观光车(60 元/人自理,)【木雅花宫】“木雅花宫”座落的山顶, 曾是当年木雅公主少年时期经常玩耍的地方, 每当春季来临, 山沟及山坡遍开格桑花, 将大地披上了一件美丽的外衣, 每到此时, 木雅公主都要到山顶观花踏春。如今在山顶建巨型格桑花建筑, 取名“木雅花宫”, 意在美丽的木雅公主的怀念。暮鼓晨钟, 梵音飘飞, 福佑一方。后乘观光车出景区。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, 敬请谅解!

- 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”。



D2: 新都桥-78KM-天路十八弯-127KM-卡子拉山-225KM 稻城（430 公里，车程大约 8 小时）

用餐：早餐、中餐（赠送）晚餐 住宿：稻城

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】**。抵高原明珠世界高城**【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，不用不退费且不做置换）】**后远观**【毛垭大草原】**风光，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。后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】**。至**【稻城】**（古名稻坝，意为山谷沟口开阔之地）。抵稻城，晚餐入住酒店。

景点简介：

【长青春科尔寺】：理塘寺又名长青春科尔寺，位于县城城北山坡。原为黑教寺庙，明朝万历年间三世达赖途经该地时改为黄教并为其开光。闻名康区的格鲁派寺庙理塘寺（又名长青春科尔寺）就在县城城北约 1 公里的中莫拉卡山的山坡上。寺庙由三世达赖·索南嘉措于公元 1580 年开光建成，寺庙占地 500 余亩，寺容僧侣 4300 多人，常驻 800 人左右，为康区第一大格鲁派（黄教）寺庙，素有“康南佛教圣地”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。

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



D3: 稻城/日瓦-亚丁-40km-冲古寺-40km-日瓦 (景区游览时间约 8 小时)

用餐: 早餐、晚餐 住宿: 日瓦 (海拔 2700 米)

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), 下车后徒步上山直接抵达冲古寺。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】和【央迈勇神山】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, 返回到日瓦镇, 入住酒店。**特别赠送价值 280 元【走近康南藏家】**(赠送服务, 如遇特殊情况无法赠送或自愿放弃等, 费用不退且不做任何置换。)

景点介绍:

【央迈勇】: 海拔 5958 米。是“三怙主神山”中的南峰, 藏语意为“文殊菩萨, 佛位第一。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。山峰下由群册环绕着宽阔峡谷间, 森林、草地、溪流和陆地各守一方, 一派气势莽莽的自然景观。

【仙乃日】: 海拔 6032 米。是“三怙主神山”中的北峰, 藏语意为观世音菩萨, 佛位第二, 是四川第五大山峰, 巍峨伟丽, 雄剑如削, 直插云霄。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。

【夏诺多吉】: 海拔 5958 米。是“三怙主雪山”中的东峰, 藏语意为金刚手菩萨, 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。



D4: 日瓦-148km-理塘-137km-雅江-68km-新都桥/雅江 (430 公里 车程大约 8 小时)

用餐: 早、中、晚餐 住宿: 新都桥/雅江 (海拔 3450 米)

早上乘车至稻城后经桑堆镇观【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:

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!



D5: 住宿地-墨石公园-泸定-276KM-成都 (车程约 6—8 小时)

用餐: 早餐、中餐 住宿: 无

早起欣赏“光与影的世界”【新都桥】，前往神仙居住的地方——【塔公草原】(门票自理，20 元)，沿途可欣赏壮观且绚丽的【玛尼石河谷】，所谓玛尼石，其实意义跟玛尼堆相似，都是虔诚的藏传佛教信徒或喇嘛自己雕刻或书写的佛经，有祈福祈佑的意思，每块玛尼石上面都刻写了六字真言。后到达【塔公草原】，在此远观【雅拉神山】，在大草原上撒欢，还可自费前往【塔公寺】祈福(门票 20 元/人，自愿自理)。塔公寺是甘孜州著名的萨迦派(花教)寺庙。距今有一千多年的历史，是康巴地区藏民朝拜的一个重要圣地。后赠送前往中国的百慕大——八美【鬼吹灯拍摄取景地之-墨石公园景区】(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)。游玩(自理，观光车 20 元/人，必须消费)，步入墨石公园，传说当年格萨尔王妃珠姆在此游玩之时，不小心掉下一条丝巾，落在这片格萨尔王战斗过的土地上，变成了卡玛河，滋润着这片石林及当地的人们。石林含钙盐，受空气湿度的影响，干燥季节呈浅灰色、浅蓝色，湿润季节呈苍黑色，又称之为变色石林。

▶中午: 前往康巴民俗文化村，赠送体验特色藏式美食-【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，无限时蔬，体验藏族抓糌粑、打酥油等原生态生活体验。(或赠送体验独特藏式早餐: 糌粑，土豆，鸡蛋，青稞饼，青稞粉，藏包子，稀饭，酥油茶等，体验藏家生活习俗。感受做藏家人的乐趣(特色餐均为赠送项目，不使用，费用不退且不等价交换)。

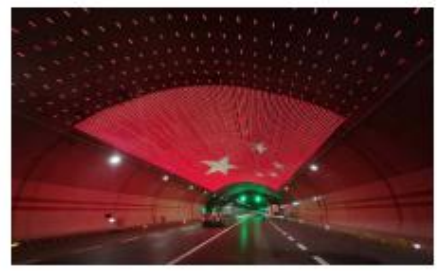
▶下午: 翻越康巴第一关——【折多山】(海拔 4298 米)，经跑马溜溜的情歌故里【康定】，穿行于美丽的大渡河峡谷经【雅安】返回成都结束愉快的旅程。

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. 散客到达成都后，统一地点散团。



※※※以上行程在不减少景点的情况下，旅行社有权调整景点游览顺序※※※

服务标准

地面交通：陆地头等舱 2+1 保姆车；关于保姆车温馨提示：保姆车型由于按照国家车辆安全规定的要求设计，车辆的最后一排座椅和安全门的座椅设计无法调整座椅后仰和无 USB 接口，望游客谅解

住宿：（全程不提供自然单间，产生单男单女，如不能拼房，则需另补房差）

参考酒店：（以下为参考酒店，仅供参考，实际订房为准）

新都桥：

品质（一线准四）：新雅、瑞景、好摄之途、晴峰、途乐林卡（或同级）

日瓦：

品质（一线准四）：璞美客艺术酒店、贡嘎大酒店、藏缘、伦平、圣洁之旅、天籁、高原雪域、时光里，莲花府邸（或同级）

门票：含亚丁景区门票、勒通古镇门票（赠）、木雅圣地景区门票（赠）、墨石公园（赠）

用餐：全 4 早 8 正，十人一桌，八菜一汤，不足十人，酌情减菜

超值赠送：木雅圣地景区门票，墨石景区门票，勒通古镇门票，长青春科尔寺，便携式氧气，旅游三宝，藏式特色早/中餐，高原鳕鱼火锅，牦牛肉滋补汤锅（赠送项目如遇特殊原因无法赠送等、游客自愿放弃不用，则费用不退）。

推荐自费：零自费

购物：零购物纯玩（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）

高反预防：高原补给站，普及高原知识。

导游：全程持证导游服务（16 人以下无导游）

保险：旅游意外险【3 岁~69 岁为投保年龄范围；外宾险另议。】请注意本保险不含财产险，请保管好自己的财物。旅行社责任险和赠送最高赔付 10 万元（外宾及港澳台为 30 万元）人身意外伤害险。

费用不含：

必须消费：木雅圣地观光车 60，墨石观光车 20，勒通古镇观光车 35，亚丁景区观光车 120

自愿消费：塔公寺 20，塔公草原 20，泸定桥门票 10，亚丁景区内电瓶车观光车 80 元（往返），亚丁景区内骑马 305-505（以景区定价为准），自费及其他私人娱乐消费项目。

（优惠、免票：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。）

特别备注

1、预计集合时间（早上 6 点 30 分），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，三环路内包接，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，因本行程报价为打包价，车位费餐房费出发前已提前预定并已付款，故费用不退，并收取脱团费 200/人，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。

3、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和旅行社协商；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

4、该线路为特种线路，当地酒店及餐饮条件艰苦，全程不含餐，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。

5、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。

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(如隐瞒病情我方有权遣退，所有团款不退，因此产生的其它费用如交通住宿费游客自理，我方不承担任何责任)，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

5、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、1.2 米以下儿童免票，但需大人带领进入景区。

9、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。

10、本旅行社对本行程持有最终解释权。

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；7 岁以下 65 以上（含 65）老年人不能前往；有心脏病、高血压、哮喘、心脑血管疾病、血液系统疾病、精神疾病等不能前往高原疾病患者不能前往，参团前需向我社提供真实身体状况说明，如因客人隐瞒疾病或年龄参团，我社有权取消合同并遣返，所有团费不退，并且因此产生的其它费用、引起的任何后果由游客自行承担，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 日