

揚帆起航.....
Set sail

<网红旅游胜地>

When traveling in Aden, Daocheng, the national day will be a great honor, and you must come once in a lifetime. When traveling in Aden, Daocheng, the national day will be a great honor, and you must come once in a lifetime.

秘境 稻城亚丁

稻城亚丁双汽5日游

★ 不分年龄 不分地区 畅收

✂ 特色美食

理塘烧烤/鳕鱼/土火锅、土陶藏鸡宴
藏香鸡山珍煲/藏式早餐



📍 精华景点

中国最美景观大道—318国道
红军长征飞夺—泸定桥
西行折多山—藏族木雅圣地风景区
蓝色地球上最后一块净土—稻城亚丁风景区

📺 贴心赠送

旅游三宝（眼罩/一次性雨衣/U型枕）
便携式氧气瓶/旅游意外险

DAY1 成都-雅安-泸定-康定-新都桥

行车：7 小时 含：午/晚 住：新都桥（共340公里，车程大约7小时）

上午：早上 5:00-5:50 成都市区三环内免费接人至集合地，6：00 左右在成都市区统一集合出发，经成雅高速 / 成温邛高速，经雅安进入甘孜藏族自治州境内。【雅安】素有“川西咽喉”、“西藏门户”、“民族走廊”之称，自古以来就是川藏、滇藏的咽喉，也是古南方丝绸之路和茶马古道的门户必经之路。经雅康高速，沿大渡河而下抵达泸定。游览【**泸定铁索桥**】（游览约 30 分钟，若需上桥门票 10 元 / 人请自理）

中午：11：30 左右在泸定 / 康定享用午餐。

下午：午餐后经康定情歌的发源地 * 甘孜州首府【康定】，翻越康巴第一关【**西行折多山**】海拔 4298 米，可在经幡前合影留念，折多山是本次行程的第一座 4000 米以上的高山，后乘车到达【**木雅圣地景区**】（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）。转乘景区的观光车（游览约 2 小时，自理费用：观光车 60 元 / 人 + 景区保险费 5 元 / 人），木雅景区拥有雪山、草原、花海、河流、湖泊和木雅藏族民俗文化等众多旅游景观，共有 5 个主要景点，【**花海寻踪**】【**梵音送福**】【**天界牧歌**】【**佛佑木雅**】【**群峰围屏**】游览后统一集合出发前往摄影天堂【新都桥】。

晚上：酒店用晚餐，晚餐后可自行安排，慢慢适应高原环境也可自由拍摄周边景点。

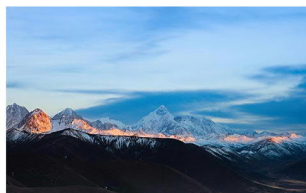
今日主要景点

【**泸定铁索桥**】泸定桥全长 103.67 米。大桥于公元 1706 年建成，康熙皇帝取泸水平定之意，御笔亲书“泸定桥”三个大字。毛泽东《七律·长征》中“大渡桥横铁索寒”的诗句，正是当年红军 22 勇士强渡大渡河，突破大渡河天险，红军才取得了陕北会师的胜利，因而泸定铁索桥也成为红军长征史上的一座里程碑。

【**西行折多山**】折多山为大雪山一脉，是重要的地理分界线，西面为高原隆起地带，有雅砻江，右为高山峡谷地带，有大渡河。折多山最高峰海拔 4962 米，垭口海拔 4298 米，与康定市的海拔落差达 1800 米，是川藏线上第一个需要翻越的高山垭口，因此有“康巴第一关”之称，折多山既是大渡河、雅砻江流域的分水岭，也是汉藏文化的分界线，翻过了折多山，就正式进入了康巴藏区。

【**木雅圣地景区**】木雅景区坐落于康定折多山西侧的“木雅辛康”，是一座以民俗风情与自然风光相结合的，以体现藏族木雅文化为主题的专题旅游区。拥有雪山、草原、花海、河流、湖泊和木雅藏族民俗文化等众多旅游景观，共有 5 个主要景点，【**花海寻踪**】是当年木雅公主最爱游玩之地，也是整个景区花开的最早最茂盛的地方。【**梵音送福**】是木雅地区享有盛名的藏传佛教寺庙；【**天界牧歌**】是木雅国传统的冬季放牧之地，这里牧草最为丰富；【**佛佑木雅**】是全国唯一一个用经幡制作而成的释迦牟尼佛像；【**群峰围屏**】是护卫木雅国的一道天然屏障。

【**新都桥**】新都桥镇在国道 318 川藏线南北岔路口，有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，连绵起伏的山峦，错落有致的藏寨，星星点点的牛羊……是令人神往的“光与影的世界”、“摄影家的天堂”。



温馨提示：

- 1、导游或小车将在出发前一天晚上 21:00 前通知接客人的时间及集合地点，请务必保持电话畅通耐心等待。如果这期间没有接到通知请务必及时和报名客服确认。小车接站为拼车排站式接站，小车师傅会根据酒店线路决定接人时间，请一定遵守约定时间，超过时间请自行自费前往集合地，请多谅解。
- 2、稻亚的出发时间都比较早，接站时间预计 5:00-5:50，如果您在成都是入住酒店，请自行提前通知酒店为您提供路餐作为早餐，早上前台处自行领取。
- 3、【木雅圣地景区】4月1号至11月30日期间为赠送游览的景点，因天气或其他不可抗力因素导致无法参观的我社不承担任何责任，也无任何门票退费，景区观光车 60 元 / 人 + 景区保险 5 元 / 人及景区内其他消费为游客自理！
- 4、甘孜州属于高海拔地区，全程山路，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！当晚住宿 3400 米，由于身体个体差异，不适应的游客可能会出现高反症状：头痛 / 耳鸣 / 胸闷 / 缺氧呼吸急促 / 恶心 / 呕吐 / 失眠等，晚餐后稍适休息慢慢适应高原气候。

DAY2 新都桥—雅江—理塘—香格里拉

行车：7-9小时 含：早/午/晚 住：香格里拉镇（全程约 480KM，海拔 29000M）

上午：07：00 早餐后出发沿着中国最美 318 国道，沿路车览高原美丽风光，穿越高尔寺山隧道】全长 5682 米，高尔寺山上看草原，看山水，赏高原云雾自然风光。同时，天气好的话这里可以看到蜀山之王——贡嘎山，景色相当壮观，尤其是在早晚时分。经雅砻江畔赴康巴小山城 -- 【雅江县城】海拔 2900 米，历史上曾是雅砻江重要渡口之一。穿越【剪子弯山隧道】（全长 2230 米），一路的高原美景相伴，处处皆风景，之后翻越【卡子拉山】（海拔 4718 米，下车游玩约 20 分钟）垭口经幡飘扬，祈求一路平安。经世界第一高城、七世和十世两位达赖转世之处、高原明珠—【理塘】。

中午：赠送理塘城边价值 200 元的特色餐：草原生活体验营 -- 石板烧烤 / 鳕鱼 / 土火锅（散客特色餐由导游视餐厅是否拥挤情况选定，团队特色餐可根据游客喜好决定），用餐后可免费体验草原骑马、骑牦牛，踢足球、放风筝、羽毛球、射箭、荡秋千、穿藏服拍照等。

下午：午餐后沿路车览理塘大草原风光，翻越形似兔子的【兔子山】，途经青藏高原最大的古冰体遗迹，以“稻城古冰帽”著称于世 -- 【海子山自然保护区】，停靠桑堆【高原缓冲服务站】停留时间为 20 分钟左右，是高原预防知识宣传点。停靠桑堆镇拍摄稻城的【红草地】，（红草地为季节性景点，每年 9-10 月份才有此景点，停车拍照 20 分钟），参观【稻城白塔】约 30 分钟，白塔高达 37 米，为甘孜州最大的白塔。抵稻城入住酒店，【稻城县】海拔 3700 米，或者继续乘车前行，车览万亩青杨树、赤土河谷迷人风光、世外桃源般藏式村寨，翻越波瓦山经赤土河，抵达日瓦镇住宿。

晚上：酒店用晚餐，晚餐后自行安排。

今日主要景点

【雅江县城】海拔 2900 米，历史上曾是雅砻江重要渡口之一，地处青藏高原东缘的高山峡谷与草原的过渡带，受其复杂地形的影响，形成了独特而神奇的自然景观；又因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，享有在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。【卡子拉山】卡子拉山，位于四川省境内，海拔 4718 米。因海拔较高，树木就更加稀少，主要是高山草甸里看山，层峦叠嶂，一层比一层更远，一层比一层颜色更浅，直至天边，直像行走在“天路”之上。

【理塘】高原明珠—理塘县，藏语意为平坦如铜镜的草坝，因县内有广袤无垠的毛垭大草原而得名。县城海拔4014米，素有“世界高城”之称。还有每年“八一”都会在理塘举办国际赛马会，已成为理塘一道靓丽的人文风景线。

【草原生活体验营】草原骑马、骑牦牛，踢足球、放风筝、羽毛球、射箭、荡秋千、穿藏服拍照等。

【海子山自然保护区】保护区面积3287平方公里，平均海拔4500米，区域内最高点“果银日则”海拔5020米。区内共有1145个大小湖泊，其规模密度在中国是独一无二的，因高山湖泊藏族又叫海子。

【稻城白塔】位于四川省稻城县，又称尊胜塔林、胜利塔，藏语叫郎杰曲登。据说，当年释迦牟尼涅槃之时，众多眷属祈求世尊法身长驻，佛陀便嘱修尊胜塔，并亲自加持开光，以此代表法身。

【稻城县】海拔3700米，稻城，古名“稻坝”。藏语意为山谷沟口开阔之地。光绪三十三年（公元1911年），正式核准置“稻城县”，隶康定府。《西康图经》记载：“光绪三十三年，因在此地试行种稻，故改名稻城县，预祝其成功之意”。



温馨提示：

- 1、当日新都桥 - 稻城 / 香格里拉镇全程390-480公里，车程需7-9小时左右，时间较长，途中可停留休息、停车拍照、上洗手间，成都至稻城 / 香格里拉的路程较远，可提前自备零食，且大部分为山路，旅游旺季车辆增多，有可能会堵车，导致用餐时间较晚或抵达酒店入住的时间较晚，敬请理解。
- 2、当天海拔较高，高反症状会慢慢加重一些，若高反强烈请及时告知导游；出现头痛 / 耳鸣 / 胸闷 / 缺氧呼吸急促 / 恶心 / 呕吐 / 失眠等症状，请根据自身情况选择是否继续行程；如自愿放弃行程请签好离团协议，费用不退；稻城亚丁有机场，返程的一切费用均自理，敬请理解！
- 3、沿路有观景台的地方会停留10-20分钟拍照，其余途中的漂亮风景可根据多数人的意见，由司机和导游掌握行车时间及安全因素决定是否安排下车拍照。
- 4、草原生活体验营 - 石板烧烤 / 烤鱼 / 土火锅赠送服务，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。
- 5、高原缓冲服务站内会有专业人士讲解高反预防常识，有专供预防高反的氧气及药品售卖，请根据自己的高反情况谨慎购买。
- 6、红草地为季节性景观，只有在每年的9-10月才能看到此景，9月底-10月初的草呈红色。
- 7、根据酒店紧张程度决定入住稻城还是日瓦镇，由旅行社决定。

DAY3 稻城/日瓦 亚丁景区一日游

浏览：8-10小时 含：早/晚 住：日瓦（全程约80KM，海拔2900M-6000M左右）

上午：早餐后或路早6:30乘车从酒店出发，前往令人神往的【稻城亚丁风景区】游览时间有9-10小时，从亚丁景区门票站换乘观光车（120元/人自理*必须消费，车程单边约1小时左右），翻越牛郎神山（海拔4760米），远眺仙【乃日神山】，经亚丁村，抵达【扎灌崩】下车，步行约30分钟左右抵达【冲古寺】

(海拔 3880 米)。徒步 20 分钟则抵达【冲古寺草甸】(藏语意为填湖造寺, 海拔 3900 米), 由草地、森林、小溪和嘛呢堆组成的天然冲古草坪, 这里就是电影《从你全世界路过》中茅十八求婚的取景地。在冲古寺可换乘电瓶车(单程 50/ 人或往返 80 元/ 人, 自愿自理)或步行 2.5 小时, 到【洛绒牛场】海拔 4150 米, 这里观“日松贡布”三座神山尽收眼底, 可远观【夏诺多吉神山】意为金刚手菩萨海拔 5958 米;【央迈勇神山】意为文殊菩萨海拔 5958 米, 观赏野生动物、高山花蕊、雪山、森林、冰川、湖泊、河流, 体验人和自然和谐相处的天然妙趣。

中午: 午餐自理, 请提前自备零食、饮品。

下午: 方案一: 高反严重如果不去五色海 / 牛奶海 / 不二进沟的游客, 请选择此线: 从洛绒牛场返回冲古寺, 可从冲古寺徒步 3KM 大概 3 小时左右, 前往【珍珠海】海拔 3950 米藏语意为卓玛拉措, 像一颗镶嵌在莲花宝座上的绿宝石, 碧波荡漾, 水天一色, 倒影波光中, 透出无限清丽, 湖畔四周, 参天巨树, 苍翠如屏。朝观【仙乃日神山】藏语意为观世音菩萨, 如一尊慈善安详的大佛, 端座在莲花台。原路返回冲古寺。17 点前乘观光车出景区返回日瓦镇住宿。

方案二: 如果身体适应高原 / 要二进沟的游客, 请选择此线: 在洛绒牛场可徒步或者骑马 (3 公里 * 单程 1 小时 * 骑马费 305 元 / 人费用自理, 返程无马匹徒步 1 小时) 至舍身崖, 舍身崖至牛奶海 2.5KM 徒步往返 2.5 小时, 到达【牛奶海】藏语为俄绒措海拔 4500 米, 古冰川湖, 状如水滴, 面积 0.5 公顷, 四周雪山环绕, 以其玲珑秀雅水色翠蓝而得名, 传说是能治愈聋哑怪病的圣湖; 然后徒步 300 米 (30 分钟) 至五色海区域。【五色海】藏语为丹增措, 海拔 4600 米, 湖面呈圆形, 面积 0.7 公顷, 由于光的折射下, 产生五种不同颜色而得名, 现代冰舌下伸至湖畔, 雪山倒影湖面, 呈现奇幻的色彩, 据传能返演历史, 预测未来的圣湖, 17 点前乘观光车出景区返回日瓦镇住宿。

洛绒牛场 - 五色海 / 牛奶海段特别提示:

- 1、因牛奶海和五色海海拔高, 道路崎岖, 需徒步单程 5KM 往返 10KM, 游览时间约 6 小时左右, 对身体素质要求非常的高, 旅行社不建议前往! 客人务必根据自身实际情况选择是否前往。如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。但请务必在导游约定时间内出景区抵达日瓦镇。敬请理解;
- 2、绒牛场 - 舍身崖: 可以徒步, 也可以骑马, 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! 旅行社不代订马匹, 马帮由景区统一管理和经营, 如因费用和服务水平有争议和投诉, 与旅行社无关。
- 3、亚丁景区主要游玩景点分为短线方案一: 冲古寺 + 洛绒牛场 + 卓玛拉措; 长线方案二: 冲古寺 + 洛绒牛场 + 牛奶海 + 五色海 (可以把卓玛拉措安排在第二天早上游); 由于景点分布较广, 游客自身条件和游览兴趣的不同, 所以 景区内导游不能全程跟随, 下观光车后请游客自行游览; 游客可根据自身身体情况和兴趣安排好合理的游览路线; 自身体力无法前往的景点均视为自动放弃。

晚上: 酒店用晚餐, 晚餐后自行安排。

今日主要景点

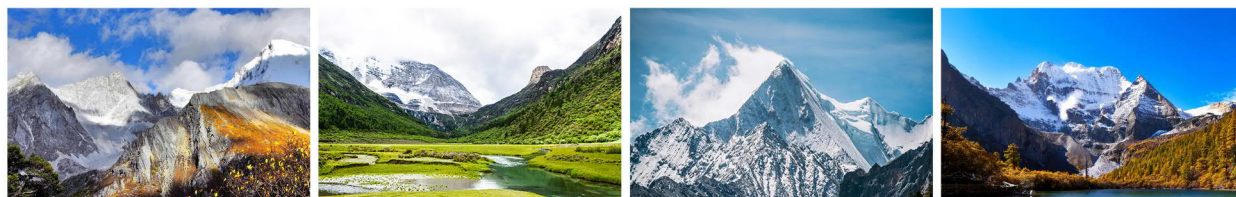
【亚丁村】(国家级自然保护区——亚丁, 就是因为其依靠该村而得名)素有“最后的香格里拉”美誉, 亚丁村海拔 3900 米, 全村辖 2 个村民小组, 总户数 28 户, 183 人, 亚丁藏语意为“向阳之地”, 由于日照长故名。

【洛绒牛场】是亚丁景区内最著名的住宿地点之一, 被“日松贡布”三座神山环绕, 贡嘎河从草场穿梭, 林间溪流潺潺, 与牧场木屋交相辉映, 构成了一幅原始而又迷人的景色, 令人们进入返朴归真的境界。5 月时草长鹰飞, 风吹草低现牦牛, 又背靠三座神山仙乃日、央迈勇、夏诺多吉, 是观看三座雪山的好地点。雪峰、森林、草场、溪流、湖泊、瀑布和牧场木屋相映成趣。洛绒牛场也是通往五色海、牛奶海的必经之地(单边步行约 3.5 小时左右)。另外小转神山仙乃日也要经过这里(由冲古寺出发, 经洛绒牛场绕仙乃日转一圈, 全程 20 公里)。

【冲古寺】藏语意为填湖造寺,(海拔 3880 米)位于仙乃日雪峰脚下。寺院毁坏严重,一片残垣断壁,建寺年代无从考察。冲古寺隶属贡嘎郎吉岭寺,根戈活佛派有扎巴在此念经颂佛,小经堂内供有泥塑释迦。传说,高僧却杰贡觉加错为终身供奉神山,宏扬佛法在此修建寺庙,因动土挖石而触怒神灵,六祸降临四周百姓,麻疯病流行。

【三怙主神山】仙乃日(藏语:观世音菩萨)、降边央(藏语文殊菩萨)、夏纳多吉(藏语金刚手)三座雪山相距不远,各自拔地而起,呈三角鼎立,藏传佛教称为“日松贡布”,意为三怙主神山。北峰仙乃日海拔 6032 米,南峰降边央海拔 5958 米,东峰夏纳多吉海拔 5958 米,三座雪山峰峰形各异,但都洁白无瑕,一尘不染。山腰茫茫林海,飞泉瀑布于其间,山脚宽谷曲流,镶嵌着湖……

【珍珠海】珍珠海在藏语中称为“卓玛拉措”,是仙乃日的融雪形成的海子。面积约 0.1 平方公里。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,湖畔四周,参翠如屏。春天湖边片片杜鹃花灿烂怒放,秋天层林尽染,倒影着五彩斑斓的世界,令人目眩神迷。



温馨提示:

- 1、自由游览:亚丁村龙龙坝(海拔 3700m)~乘景区观光车(来回 2 小时) 3.4km~扎灌崩~徒步 0.5km(来回 1 小时)~冲古寺(海拔 3880m)~乘电瓶车(35 分钟) 6.7km~络绒牛场(海拔 4150m)(三怙主雪山)~骑马 5.3km(来回 6 小时)~牛奶海、五色海。(原路返回亚丁村龙龙坝)。
- 2、景区自费项目:亚丁景区观光车 120 元自理(必须消费项目);冲古寺—络绒牛场电瓶车往返 80 元 * 单程 50 元(自愿自主消费)也可选择徒步;络绒牛场—五色海、牛奶海骑马单程参考价为 305 元/匹/人(自愿自主消费)。
- 3、当天午餐自理:全天在景区内游玩,景区内无餐厅,游客可提早自备干粮和饮品。冲古寺/络绒牛场服务点有盒饭 40 元/人或自助餐 120 元/人。
- 4、约 17:30 返回扎灌崩乘观光车出景区,到达香格里拉镇统一安排晚餐后入住酒店。配套团队晚餐(不用不退),如没按约定时间出景区的游客,请自行返回酒店,注意安全。
- 5、当天景区海拔较高,徒步一定慢行,不能剧烈运动。高反症状严重者会出现呼吸困难、头痛、呕吐等症状,请尽快出景区返回酒店休息。入住地香格里拉镇海拔 2900 米。需要吸氧的游客请自行或由导游陪同去当地卫生院自费吸氧。
- 6、旅行社当晚安排日瓦镇住宿,若当晚想住宿亚丁村,请报名时决定;亚丁村晚餐和早餐敬请自理,且无导游陪同前往。特别注意:亚丁村住宿为当地民居,条件有限请一定做好心理准备;亚丁村海拔相对较高(约 3900 米),请游客晚上注意保持体力,切勿剧烈运动/饮酒/淋浴等,以免造成高反;特别申明亚丁村住宿属于特殊住宿点,一旦预定无法退换,若游客因为自身身体原因出团后取消亚丁村住宿,恕无法退还任何费用,且改住景区外酒店费用需游客自理;当晚住亚丁村的游客请提前带上必须的行李用品前往亚丁村酒店;敬请知晓!

DAY4 二进亚丁/香格里拉镇稻城 雅江/新都桥

含:早/午/晚 住:雅江/新都桥(全程 480KM,海拔 3300M)

上午:早餐后请根据自身身体状况,决定是否二进沟游览。二进亚丁景区,门票站换乘观光车(60 元/人自理 * 必须消费,车程单边约 1 小时左右),翻越牛郎神山(海拔 4760 米),远眺仙【乃日神山】,经亚丁村,

从冲古寺徒步 3KM 大概 3 小时左右, 前往【珍珠海】海拔 3950 米藏语意为卓玛拉措, 像一颗镶嵌在莲花宝座上的绿宝石, 碧波荡漾, 水天一色, 倒影波光中, 透出无限清丽, 湖畔四周, 参天巨树, 苍翠如屏。朝观【仙乃日神山】藏语意为观世音菩萨, 如一尊慈善安详的大佛, 端座在莲花台。

特别备注:

- 1、全车超过三分之二以上的游客要二进沟游览的话, 则安排二进沟;
- 2、6:00 左右出发去亚丁景区, 预留游览 3-4 小时, 凭一进沟时本人和亚丁景区内景点的合影照片免费进入景区, 自行游览景区, 10 点前出景区返回酒店与团队汇合, 超过导游约定的时间敬请自费乘车到稻城吃午饭的地点与团队汇合;
- 3、不愿意二进沟的游客, 可以睡个懒觉, 早餐后自由活动, 但请务必在导游规定时间内返回酒店。等二进沟的游客返回后, 统一集合出发前往稻城用午餐。

中午: 乘车至稻城赠送特色午餐: 用国家级非物质文化遗产阿西土陶—烹饪的土陶藏鸡宴 / 藏香鸡山珍煲

下午: 乘车翻越海子山、经世界高城—理塘, 抵雅江或继续前往摄影天堂 - 新都桥镇住宿。

晚上: 酒店用晚餐, 晚餐后自行安排。

温馨提示:

- 1、当天若二次进沟, 观光车费用 60 元 / 人, 敬请客人自理 (必须消费); 若客人不愿意二次进景区, 则在景区外自行安排, 自行安排期间我社不提供交通、导游等相关服务, 不二进沟游览的游客, 请前一天要把珍珠海游完, 以免造成景点漏游后果自理; 敬请谅解!
- 2、二进沟特别说明: 由于行程沿途特殊交通管制规定, 故此日自愿二进沟的客人需早上 6:00 分进入景区, 10 点左右必须出景区。由于从景区到新都桥正常行车时间加用午餐需要 10 小时, 敬请知晓并配合导游规定的时间返程, 切勿迟到。感谢理解!
- 3、选择飞机 (机票费用 1600 元 +50 元自理) 返回的游客今日请自行包车前往稻城机场! 请一定控制好时间, 不要延误 (日瓦 - 机场大概 2.5 小时)。
- 4、赠送藏式早餐或稻城特色午餐, 用国家级非物质文化遗产阿西土陶—烹饪的土陶藏鸡宴 / 藏香鸡山珍煲, 优选当地野生散养藏香鸡、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; 同时体验藏族抓糌粑、打酥油 等原生态生活体验, 让大家真切直观的体验一次藏族土司生活待遇。赠送只能二选一, 敬请理解, 藏式早餐在新都 桥或是稻城赠送, 由导游根据临时情况决定。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。
- 5、各景点或酒店内商店摊点为其配套设备, 不属于旅行社购物安排, 与旅行社无关。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。当地居民贩卖纪念品、土特产, 非我社提供服务, 请不要误解!

DAY5 雅江/新都桥-康定-成都

含: 早/午 住: 温馨的家 (全程 420KM)

上午: 7: 00 早餐后从雅江 / 新都桥出发前往康定, 经雅康高速, 经泸定, 直接返回成都。

中午: 11: 00 康定或泸定用午餐。

下午: 上雅康高速再经成雅高速, 抵达成都, 在创业路诺亚方舟附近统一散团, 结束愉快的行程。

温馨提示：

- 1、此日不堵车的正常情况下，回到成都时间是下午 15：00 左右，旅游合同的行程结束。因路途遥远，建议不要预定当天的返程票，如因不可抗力因素造成堵车等情况让游客返程票损失，恕本旅行社无法为游客承担任何损失，请知晓！
- 2、今天是本次稻亚之旅游程最后一站，如若你对此次行程有任何异议，请一定告诉我们，我们会在第一时间根据你反馈的情况落实调查并及时处理；如若你对我们安排的此次旅程满意，敬请麻烦动动手指，给我们网络平台打个五星好评吧，非常感谢！
- 3、散客回到成都后统一地点散团，不含回送，如你有包含散团地至酒店接站的加费业务，为避免您下车后久等，敬请上成雅高速时跟导游核对并索要接站司机的电话及车牌。

服务标准

不含费用

- ① 亚丁景区观光车往返 120 元/人（必须消费）；
- ② 二进亚丁景区观光车 60 元/人；
- ③ 冲古寺到洛绒牛场电瓶车：单程 50 元/人、往返 80 元/人，单程 6 公里；
- ④ 洛绒牛场至舍身崖骑马 305 元/人，单程 5 公里；
- ⑤ 泸定桥 10 元/人；
- ⑥ 木雅圣地观光车及景区保险 65 元/人（必须消费）（木雅圣地 4 月 1 日-11 月中旬期间）

费用包含

【贴心赠送】：理塘烧烤/烤鱼/土火锅、土陶藏鸡宴/藏香鸡山珍煲/藏式早餐、康南藏家歌舞宴晚会、旅游三宝、便携氧气瓶，木雅圣地景区门票（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）

【景点门票】：稻城亚丁风景区；木雅圣地门票(4.1-11.30 期间为团队赠送景点,如未产生，费用不退)1.2 米以下儿童免门票，但需大人带领进入景区；凭景区认可的有效优惠证件，按旅行社协议价：优惠票退 30 元/人，免票或中途离团未进景区 80 元/人。

【用餐标准】：4早8正 含赠送特色餐3次5次团餐为中餐：十人一桌，八菜一汤，若人数减少则按比例减少菜品和菜量；高原地区条件有限，沿线部分餐质较差，请游客提前做好心理准备；所有餐均为组合消费，未产生费用不退。亚丁景区内无餐厅，故不含第三天午餐，请游客提前自备路餐；全程乘车时间较长，也不方便进超市，请自行多准备一些喜欢的零食和饮料。

【住宿标准】：全程指定酒店 4 晚双人标间+独卫

【旅游交通】：根据最终出团人数确定相应大小的普通旅游车车型

集合时间：06：30 左右（准确出发时间、地点以出团前一天晚上导游通知为准，请耐心等待）集合地址：市体育中心东大门或西御沿街停车场（因受停车位限制，集合地址可能会变动）散团地址：恩威集团诺亚方舟高棚子公交车站

由于目前四川旅游市场上，12 座以下车辆无法办理旅游牌照，只能挂靠租车公司办营运证，游客需对此情况明白无误，不得以此为理由提起投诉；空调限时开放（主要针对坡路上行中为保证动力，无法开放）；散客拼团全程可能非同一台车。

【导游服务】：旅行社安排随车持证中文导游一名，提供行程解说及沿途食宿安排及沿途风土人情介绍服务，行程内导游会以同团大部分旅游者作为照顾对象，为避免同团其它旅游者造成不满，我社不作任何特殊安排。

【旅游保险】：含旅游责任保险，代游客购买意外伤害保险。（70 岁以上老人和 3 岁以下小孩保险公司不承保）

内宾旅游意外保险保额赔付 10 万元；外宾及港澳台意外险需增加保险费 30 元/人，保额为 30 万元。本旅行社为客人代购旅游人身意外险，游客需要在报名时提供出行人真实有效身份证件信息（身份证/护照等）交由旅行社及时购买后，出行当天方可生效；如因交通事故造成客人身体伤害及财物损失，按照《中华人民共和国道路交通安全法处理办法》；如因游客在旅游过程中造成保障范围内的意外事故，旅行社协助游客找保险公司进行处理，但不承担任何额外赔偿及垫付义务，最终解释权及理赔权由保险公司负责；请注意本保险不含财产险，请保管好自己的财物。我社概不承担：因高原反应造成的一切后果损失及任何赔偿责任，我社可协助其报旅游意外保险。

【儿童标准】：年龄 6-12 岁以下：按小孩参团者，只含车位、午餐和保险，不含床位和门票

酒店标准参考如下

新都桥镇

标准（普通标间+二线四星）：花园酒店，格桑金花大酒店，云观精品民宿，抚琴酒，祥云酒店 A 栋，岷雅庄园，新雅酒店普标，星康珠酒店，蓝天大酒店，枫瑞宾馆，情缘假日酒店，美域大酒店（B 栋），白塔假日酒店，成都印象酒店，雅康酒店，瑞景大酒店 A 栋，名屋川渝大酒店或同级。

豪华（一线四星）：途乐林卡酒店，锦程大酒店，瑞景大酒店 B 栋，祥云酒店贵宾楼，大观景酒店，伊莎酒店，唐古特酒店，天悦酒店，虞悦酒店，爱摄影主题酒店，大成酒店，新雅酒店豪标，明悦酒店，新世纪豪标，尚客优酒店，蜀锦酒店，美域大酒店（A 栋），心雅酒店豪标，泰风和畅酒店，影都精品酒店，牛头酒店，聚园酒店，都海酒店，祥敏大酒店，光和原宿酒店，晴峰大酒店或同级。

新都桥镇	尊享（超四星）：金秋牧马酒店，好摄之途精品酒店，渝新大酒店，香奈星梦标间，星辰主题酒店，康藏华庭酒店，御尊主题酒店或同级； 贵宾（五星）：云顶星空大酒店，格桑唯朵，摄影天堂大酒店，香奈星梦别墅，印象雅致精品酒店或同级；
香格里拉镇	标准（普通标间+二线四星）：人和鑫源酒店B栋，藏域明珠大酒店，象牙山假日酒店，三圣如意酒店，洛克民宿客栈，318桃源山庄，绿野亚丁老楼，鼎极亚丁酒店，原筑民宿，达瓦驿站，新亚林宾馆，莲花酒店，雪峰印象假日，高原部落，益鑫酒店普标或同级； 豪华（一线四星）：长宏酒店，天籟大酒店，蓝月山谷，香格里拉大酒店，云上酒店，玛雅拉吉酒店，贡嘎假日，君平假日酒店，璞美客艺术酒店，贡嘎大酒店，人和鑫源A栋，伦平酒店，高原雪域假日酒店，扎西旅游酒店，圣洁之旅假日酒店，君怡温泉大酒店，藏缘酒店，暖南酒店，华思酒店，香格里拉主题酒店，藏密酒店，明雅大酒店，虞悦酒店，三圣如意 豪标，圆梦园酒店，贺庆林卡，扎西龙达，呷拥酒店，相约圣湖客栈，别韵温泉酒店，海纳酒店，新亚林酒店，上弦宫殿，荣荣酒店，时光里，亚士林卡或同级； 尊享（超四星）：喜波大酒店，喆啡酒店，时代亚丁大酒店，栖云美宿酒店，藏缘大酒店，璞美客艺术酒店，锦江亚丁，莲花府邸或同级； 贵宾（五星）：绿野亚丁酒店，华美达安可酒店，智选假日酒店或同级。
稻城县	标准（普通标间+二线四星）：达吉酒店，圣地亚丁酒店，德沙宾馆，达吉林卡酒店，平吉酒店，亚丁温泉，云贵酒店，德西康萨，拼音藏庄，印象假日，众鑫假日标间，亚丁温泉大酒店或同级。 豪华（一线四星）：泰天大酒店，罗林酒店，天空假日酒店，皇庭大酒店，稻城假日酒店，稻家旅游酒店，锦禾大酒店，贡嘎大酒店，喜波大酒店，祥弘大酒店，优客莱酒店，圣地亚丁贵宾楼酒店，拼音假日酒店，金珠大酒店（副楼），迹墨主题酒店，天禧酒店，拉吉酒店，印象假日酒店，悦心酒店，兰卡假日酒店，诗玛特大酒店，梓晨大酒店，蔓卡臻品酒店，四达吉龙酒店，金穗子酒店，荣兴胜达，飞翔酒店，悠游酒店，格桑梅朵酒店，土珠酒店，九五大酒店，速8酒店，喜悦酒店或同级。 尊享（超四星）：圣地映象，印象假日酒店，旺吉大酒店，格兰纳达或同级。 贵宾（五星）：金珠大酒店，阳光温泉酒店或同级。
住宿说明： 高原地区条件有限，沿线住宿硬件和软件条件也有限，酒店级别是根据当地的旅游实际接待条件而做出的相应星级评价（预备星级/无挂牌），非国家旅游局评价的标准，请勿以城市标准衡量；因游客主观要求标准不同，酒店未达到个人住宿要求标准的，不属于旅游行程质量范畴。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；报价均以1人1个床位计价，稻亚沿线极少数酒店有加床和三人间，如游客人数为单数，导游会在上车后根据团上单人情况，并经同住游客同意后安排同一个房间拼房；如果因单男或单女无法拼房，则需要补单房差1人住一间房，单人请报名时提前收取单房差或上车后现补单房差。酒店住宿都需要出示证件才能办理。请一定带好身份证否则一切责任自负。	

安全提示

恕不接待：高原地区高反严重会危及生命，故严格执行以下情况：

- ① 年龄6岁以下儿童，请不要带进高原，怕说不清症状，避免发生意外（严重会流鼻血、呕吐、发烧、肚子疼、哭闹不停等）；
- ② 孕妇及年龄超过68岁的老年人；
- ③ 年龄超过60岁单独出行的老年人；（要参团者须直系亲属签字或陪同，即可出行）
- ④ 未满18岁不具有完全民事行为能力单独出行的未成年人。（要参团者须直系亲属陪同，即可出行）
- ⑤ 凡患有心脏病 / 高血压 / 高血脂 / 高血糖 / 冠心病等任何心肺方面疾病 / 近半年做过大手术 / 重感冒 / 咳嗽严重等情况的顾客，均不适合高原旅游，请勿前往，恕不接待。若瞒报，后果自负！

- ★ 初入高原多有不适，多喝水、多吃水果，请勿在高原剧烈运动、严禁饮酒。
- ★ 少数民族聚居区，在旅游中请尊重当地少数民族的宗教信仰和民俗风情，和睦相处，谨言慎行；
- ★ 外出旅游，安全第一，旅游途中请听从导游人员安排，配合司机、导游工作。团友之间相互关照，少数服从多数。自由活动时，最好结伴而行，请注意人身安全和随行未成年人的安全。

药品参考：游客应尽可能预备氧气和防治急性高原病的药物，（旅行社不提供任何药品）

- 高原反应药：红景天、肌苷片、葡萄糖、头痛药等；
- 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。
零食强烈推荐：巧克力、牛肉干、奶糖、豆腐干、红牛饮料等高热量食物。

个人物品装备：

身份证、护照 - 外籍人士、银行卡（甘孜只有农行）、最好带现金（但现金不要带太多）；
户外用品：背包、腰包（放随身重要物品），防水雨具；
衣物：早晚温差大，需准备长袖衣裤、保暖 / 加绒服、羽绒服等防寒服，保暖帽，围巾，口罩，手套旅游鞋，（最好是防水旅游鞋）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、充电宝（充电设备，最好准备一个轻便的多用插线板）。

温馨提示：

- 1、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；若自身原因造成旅行中途退团，因我社的酒店 / 门票 / 餐 / 车 / 导游等团费为组合消费，故退团的话不退费用；若因离团给旅行社造成损失，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。景点门票和赠送项目：如因人力不可抗拒因素造成无法参加或游客自愿放弃，费用不退。
- 2、擅自离团：团队在游览过程中，如客人或团队擅自脱离我公司导游而跟其他无关人员前往行程以外景点，则视为客人或团队违约，相关费用不退，我公司有权终止该客人或该团的一切接待活动，并对客人或团队所出现意外情况不承担任何责任。
- 3、沿途商店：沿途景区景点、餐厅、厕所、加水点、酒店、高原缓冲服务区内设有小卖部、超市、旅游纪念品、手工艺土特产（包括牛肉、藏药、银饰品、玛瑙蜜蜡等等）、高原缓冲服务区有工作人员普及高原反应 / 缓解 / 防范知识等，当地藏民向游客兜售商品等等，均不属于旅行社安排的购物店范围，非我社控制；请不要误解。所有散客拼团行程必须以我社行程标准为准。因行程差异或不符一律按我社行程操作，我社概不负责与我社行程标准外所造成的一切投诉。请客人谅解散客拼团局限性，此团不同于独立包车团。请按约定时间 / 地点 / 集合登车，并保持联系电话畅通！因为客人都是来自不同省份地区的互不认识、有老有少，行动中有快有慢、个人爱好不同、有的喜欢多拍照等各种因素，在团队运行中请听从导游人员安排，配合司机 / 导游工作。团友之间相互尊重、礼让、彼此关照、少数服从多数，请相互理解。我社会对团队质量进行随时监控，请客人谅解散客拼团局限性，并就团队质量问题及时与我社沟通，以便及时协助解决；结束行程时请游客认真填写《旅行社服务质量跟踪调查表》。旅行社以游客所填写的《旅行社服务质量跟踪调查表》作为旅游服务质量标准依据。并以多数游客填写的《旅行社服务质量跟踪调查表》作为旅游服务质量评定标准。
- 4、本行程景点游览时间无法很准确的标注，原因如下：游客自身的个体差异、景区游客的数量多少、游客游览的快慢、沿途观光拍照、天气、司机开车速度等，所以请游客理解与配合导游根据当时状况安排的游览时间来游览。
- 5、他费用不含：此行程为成都落地散客拼团，不含各地至成都往返大交通，航空保险、出发地接送站、行程中注明的自理项目（如观光车，电瓶车，骑马费）、小门票，单房差、个人消费（如酒店内消费和自由活动消费）及行程中不含的餐，成都住宿及用餐等其它个人消费。不属于旅行社或导游推荐自费项目，请不要误解。请在报名时提供与本人有效证件完全相符的名字及证件号码。并请于出团时携带有效居民身份证，小孩请携带户口本，外宾带好护照、居住证，台胞带好台胞证。旅游过程的飞机、游船的乘坐、入住酒店后贵重物品请寄存酒店前台，请爱惜酒店内的物品设备。睡前关好门窗，请注意个人财务及人身安全。
- 6、本旅行社对本行程持有最终解释权。

高原旅游报名注意项：

本次长途旅行，时间长、温差大、部分地区海拔高，报名前请仔细阅读相关注意事项。

游客在充分了解旅途的辛苦和行程中医疗条件有限的前提下，确定自己的身体健康状况适合参加本次旅游活动后方可报名参团。因个人既有病史和身体残障在旅游行程中引起的疾病进一步发作和伤亡，旅行社不承担任何责任。旅行社为非健康医疗专业咨询机构，无法判定游客的身体健康状况是否适合参加本次旅游活动，游客在旅行社签订合同，即视为游客已经了解本次旅行的辛苦程度和行程中医疗条件有限的前提，并征得专业医生的同意。

- ①报名时旅游者应确保身体健康，保证自身条件能够完成旅游活动，身体健康状况不佳者，请咨询医生是否可以参加本次旅游活动，根据自身情况备好常用药和急救药品，因自身疾病而引起的后果，游客自行承担责任；
 - ②游客出现急症请主动通知工作人员，旅行社将协助游客就进送往当地医疗机构检查治疗；
 - ③有听力、视力障碍的游客须有健康旅伴陪同方可参团；个人有精神疾病和无行为控制能力的不能报名参团；
- 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》、《中华人民共和国旅游法》、《道路交通安全法》、《保险赔偿条例》裁定。此行程单作为《国内旅游合同》的附页，与旅游合同有同等法律效力。本人代表同行人已仔细阅读本行程，同意行程安排，明确行程中的警示告知，确认本人身体条件适合参加本行程，并提供真实身份信息资料。

甲方代表（旅游者）：

乙方（旅游者）：

有效身份证：

签约代表：

有效联系电话：

联系电话：

签约日期：

签约日期：

（附）请提供随行人员有效身份信息