

稻城亚丁

Travel

川西小环线品质纯玩





行程预览

TRAVEL PREVIEW

01

哈尔滨-成都

DAY

餐： / 住宿：成都

02

成都-康定-新都桥-鱼子西/格底拉姆-天空之城

DAY

餐：早/中/晚 住宿：新都桥镇/雅江县

03

新都桥-雅江-理塘勒通古镇-稻城/香格里拉镇

DAY

餐：早/中/晚 住宿：稻城/香格里拉镇

04

稻城亚丁风景区一日游-香格里拉镇/稻城

DAY

餐：早/晚 住宿：稻城

05

稻城-理塘-雅江/新都桥

DAY

餐：早/中/晚 住宿：新都桥

06

雅江/新都桥-游览墨石公园-成都

DAY

餐：早/午 住宿：成都

07

成都自由活动

DAY

餐：早 住宿：成都

08

成都-哈尔滨

DAY

餐：早 住宿： /



精华景点

SCENIC SPOTS

国家5A级旅游景区
中国香格里拉之魂 摄影爱好者的天堂
水蓝色星球上的最后一块净土
探访川西高原 寻觅稻城亚丁神山
品味圣山 领略海子 漫步草甸

仙乃日神山

XIANNAIRI

央迈勇神山

YANGMAIYONG

夏诺多吉神山

XIANUODUOJI



THE SOUL OF SHANGRI-LA IN CHINA, A NATIONAL CLASS 5A TOURIST ATTRACTION A PHOTOGRAPHER'S PARADISE THE LAST PURE LAND ON THE WATER-BLUE PLANET VISIT THE WESTERN PLATEAU OF RIVER LOOK FOR THE RICE CITY MOUNT ADEN TO SAVOR MONASTIC REPUBLIC OF MOUNT ATHOS EXPLORE HAIZI AND STROLL THROUGH THE MEADOWS





网红景点

SCENIC SPOTS

鱼子西

YUZI WEST SCENIC SPOT

可 360 度遥望藏区四大神山之一藏区“第二香巴拉”的雅拉神山全貌和四川最高峰“蜀山之王”的木雅贡嘎大雪山山系全貌，为贡嘎西坡地区难得的观景摄影点。



墨石公园

GRAPHITE PARK

为国家4A级旅游景区，地质科普中心，格萨尔王发祥地之一，世界地质奇观，中国唯一高原石林景观，被誉为“中国最美景观大道第八美”。



川西美景一览而尽

PANDRAMIC VIEW OF KAWANISHI

318国道/折多山/新都桥/勒通古镇
海子山/尊胜塔林



THE SOUL OF SHANGRI-LA IN CHINA, A NATIONAL CLASS 5A TOURIST ATTRACTION A PHOTOGRAPHER'S PARADISE THE LAST PURE LAND ON THE WATER-BLUE PLANET VISIT THE WESTERN PLATEAU OF RIVER
LOOK FOR THE RICE CITY MOUNT ADEN TO SAVOR MONASTIC REPUBLIC OF MOUNT ATHOS
EXPLORE HAIZI AND STROLL THROUGH THE MEADOWS



旅程用车

JOURNEY CAR



可后仰130°



车内超大空间



豪华航空式座椅



车载USB充电



特色美食

SPECIAL FOOD

#舌尖上的美味#



高原特色汤锅



藏式早茶

理塘高原无鳞鳕鱼火锅

THE SOUL OF SHANGRI-LA IN CHINA, A NATIONAL CLASS 5A TOURIST ATTRACTION A PHOTOGRAPHER'S PARADISE THE LAST PURE LAND ON THE WATER-BLUE PLANET VISIT THE WESTERN PLATEAU OF RIVER LOOK FOR THE RICE CITY MOUNT ADEIN TO SAVOR MONASTIC REPUBLIC OF MOUNT ATHOS EXPLORE HAIZI AND STROLL THROUGH THE MEADOWS



【行前提示】

1. 【出行通知】出发前1天下午6:00-8:00以短信形式发送，内容为：集合时间、地址、司机电话及旅途温馨提示，收到司机通知短信后请立即回复自己和同行者的名字，并提醒同行者查看，谢谢配合导游，成都三环内免费小车接人到集合地，接人时间会比集合时间提前，具体接人时间和地点，在出团前，我社小车师傅通知，请客人保持电话畅通！
2. 若晚上8点（节假日9点）还未收到，请联系报名处（时间未到请不要催，导游正在积极联系中）
3. 游客身份证号在抄送过程中可能产生错误，出发当日会在旅游大巴车上核对身份证信息，以确认保险无误
4. 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，当天用完晚餐后也属于自由活动时间，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。成都至新都桥的路程较远，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，导致用餐时间较晚或抵达酒店入住的时间较晚，敬请理解。
5. 集合地点附近有卖早餐或雨衣雨鞋等小物品的小商贩，请游客朋友对小商贩售卖的东西自行甄别，且有部分不法商贩冒充旅行社工作人员向游客兜售商品，宣传虚假景区物价信息，请注意防范，旅行社不会安排任何工作人员（包括导游及驾驶员）在集合点向游客兜售任何小商品，但我社亦无权干涉小商贩自由交易的权利，也不对小商贩与游客之间的交易承担任何责任，敬请理解！

第一天：全国各地—成都

含：不含餐（自理）

宿：成都

客人自行前往成都双流机场，有司机师傅接团后入住酒店休息。今日没有行程安排（属自由活动时间段）客人可以根据自己的到达时间自行安排活动、搜罗美味小吃，感受巴蜀文化。

【成都落地具体接人时间和地点，在飞机抵达前1天 18:00-22:00 我社接站师傅通知，请客人保持电话畅通！如超过这个时段未接到旅行社接站师傅接人电话，请务必及时联系旅行社】

【小提示】：

- 1、当日抵达成都后由司机接送至酒店（接送机为拼车形式，等待时间不超过30分钟）到酒店后无行程安排，自由活动。
- 2、到达酒店后，办理入住手续，自行交纳房间押金后即可入住。

第二天：成都-康定-新都桥-鱼子西/格底拉姆-天空之城

餐：早/中/晚 住宿：新都桥镇/雅江县

上午：早上5:00-5:50成都市区三环内免费接人至集合地，6:30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，沿大渡河而下抵达康定情歌的发源地*甘孜州首府**【康定】**

中午：11:30左右在康定享用午餐。

下午：经雅康高速一路向西，经过二郎山隧道，后经情歌故乡**【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。后翻越有“康巴第一关”的塞外屏障**【折多山】**，自愿自费乘车前往指定地点乘坐中转车（自理中转车费：平时120元/人，节假日200元/人，包含格底拉姆天空之城和鱼子西两个景点，因受天气影响，到达景区后可能看不到日落，已收摆渡费不予退还，请知晓!）前往**【格底拉姆&天空之城】**（清洁维护费20元/人，请自理），在一片广袤无垠的草原之上，抬头望去，远处就是高高耸起、连接一片的雪山群，而在眼前就是拔地而起的一座瞭望灯塔，整个区域内各种景观融合在一起不仅十分的壮观漂亮，这里还配置了网红打卡点旋转木马、修斯顶塔、红网小木屋，而且这里由于目前刚开放的时间不长，目前人也非常少，完全不用担心看人头。

之后前往**【鱼子西】**观日落（游客需提前通过鱼子西景区官方公众号“鱼子西旅游管理中心”自行预约，预约后方可进入，清洁维护费20元/人，请自理）**【观日落】**：这里可360度遥望藏区四大神山之一雅拉神山与贡嘎山全貌，静等夕阳的降临，身临彩霞满天、天地俱染之地，静悟壮美夕阳、灿烂霞光及远处的雪山给我们平凡生活满满的希望。

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。

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。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。预定成都酒店的游客建议选择三环内的酒店，三环内免费接站，三环外需另外加费接站；小车接站为拼车排站式接站，接人时间根据接人地点不同而有先后早晚不同，为保证您的正常出行请配合小车的接站时间，超过时间请自行自费前往集合地，谢谢理解与支持！

2、前往鱼子西/格底拉姆道路存在安全风险，未通过验收，禁止任何旅游车上山，若需要前往鱼子西的游客须换乘当地人车辆上山（当地藏民司机素质参差不齐，车子均为当地面包车，如介意请慎重前往。游览鱼子西/格底拉姆根据实际情况而定，如因当地政策、路况、堵车、天气、限流等不可抗力因素导致无法前往，景点不做置换不退费。

3、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原反应：头痛/耳鸣/胸闷/缺氧呼吸急促/恶心/呕吐/失眠等，稍适休息慢慢适应高原气候。

第三天：新都桥-雅江-理塘勒通古镇-稻城/香格里拉镇

餐：早/中/晚

住宿：稻城/香格里拉镇

上午：06：00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：**赠送理塘城边特色餐：高原无鳞鳕鱼火锅餐（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，赠送为基础版本，赠送为基础餐，可自愿升级150元/人的豪华套餐）**

午餐后远观【毛垭大草原】风光后，**赠送参观【勒通古镇和长青春科布寺】（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-长青春科布寺，长青春科布寺又称理塘寺，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，高原服务中心有兜售防寒衣物，氧气或抗高反药物，有工作人员上车讲解，如有需要谨慎购买。此行为与旅行社无关！敬请知悉！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。

今日主要景点：

【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。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。

【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。

【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。

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，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，高原反应会慢慢加重一些，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；**因高原反应等自身原因自愿提前结束行程离团的游客，请签好离团协议，因团费为打包价格，故未走完的行程费用不退，且返程的一切费用及安全均自理！**

3、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，高原服务中心有兜售防寒衣物，氧气或抗高反药物，有工作人员上车讲解，如有需要谨慎购买。此行为与旅行社无关！敬请知悉！

第四天：稻城亚丁风景区一日游-香格里拉镇/稻城

含：早、晚餐

宿：稻城

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40/人或往返70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：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稻城住宿。

晚上：回到日瓦镇，入住酒店，酒店用晚餐，晚餐后自行安排。**温馨提示：因当天游客出景区时间不统一，所以旅游车无法统一接送游客，游客可以选择乘坐当地公交车(5-10元/人自理)。**

晚上赠送走进藏家歌舞晚会。

今日主要景点：

【稻城亚丁自然保护区】：位于四川省甘孜藏族自治州稻城县香格里拉镇亚丁村境内，主要由“仙乃日、央迈勇、夏诺多吉”三座神山和周围的河流、湖泊和高山草甸组成，它的景致保持着在地球上近绝迹的纯粹，因其独特的地貌和原生态的自然风光，被誉为“中国香格里拉之魂”，被国际友人誉为“水蓝色星球上的最后一块净土”，是摄影爱好者的天堂。

【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，高僧却杰贡觉加措为终身供奉神山，宏扬佛法在此修建寺庙，因动土挖石而触怒神灵，穴祸降临四周百姓，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，镶嵌着湖泊

【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，粼粼波光中透出无限清丽，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~洛绒牛场(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、当天午餐自理：全天在景区内游玩，景区内无团餐餐厅，游客可提早自备干粮和饮品。洛绒牛场有自助餐厅(自理)：中式自助餐168/西式半自助餐188元/人

3、因游客出景区时间不统一，所以旅游车无法统一回送酒店，游客可以选择乘坐当地公交车(5-10元/人自理)。

4、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。

5、亚丁景区主要游玩景点分为2条线(当日时间有限只能二选一)短线：冲古寺+洛绒牛场+卓玛拉措；长线(谨慎选择)：冲古寺+洛绒牛场+牛奶海+五色海；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；

洛绒牛场-五色海/牛奶海段特别提示(每年11月15日-4月15日封闭管理)：

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，如游客执意前往所造成的一切安全后果由游客自行承担。但请务必在导游约定时间内出景区抵达日瓦镇。

绒牛场-舍身崖：可以徒步，也可以骑马，(3公里*单程1小时,返程无马匹徒步1小时)舍身崖至牛奶海/五色海2.5KM徒步往返3小时，特别注意景区内马匹较少，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。请在消费前清楚明确费用服务细节；

第五天：稻城-理塘-雅江/新都桥

餐：早/中/晚 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(以导游约定时间为准，统一集合出发)。

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】，温馨提示：民俗文化村内有藏民售卖当地手工艺品，请游客慎重选择。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，酒店晚餐后，自由活动。

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。

第六天：雅江/新都桥-游览墨石公园-成都

餐：早/午 住宿：成都

早上：早餐后，前往神仙居住的地方——【塔公草原】（清洁费自理，20元），后前往中国的百慕大：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。后中餐前往益西梅朵餐厅品尝药膳牦牛肉汤锅，餐厅有售卖当地特产，药材等，请慎重选择。

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】，经【雅安】返回成都结束愉快的旅程。

今日主要景点：

【墨石公园】为国家4A级旅游景区，地质科普中心，格萨尔王发祥地之一，道孚八美之一。世界地质奇观，中国唯一高原石林景观，集观光、体验、科考、科普价值于一体的多元化景区，被誉为“中国最美景观大道第八美”。拥有壮美草原、婉约湿地、奇幻墨石、特色民居、高原花海、金色彩秋、白塔圣寺、日出日落八大奇观。“春赏格桑夏避暑，秋观彩林冬踏雪”是一年四季风光的特色，而绵延在鲜水河断裂带上的墨石天然景观更为世人向往。

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20:00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的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，如果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。。

第七天：成都自由活动

含：早餐

今日行程

早餐（住宿酒店赠送）后，自由安排，自由活动期间请保管好自身财务，注意人身安全；

可在自由活动时间前往游览成都文化地标（武侯祠、锦里、杜甫草堂、宽窄巷子、春熙路、太古里等）、品尝成都特色小吃（担担面、夫妻肺片、龙抄手、韩包子、钟水饺、三大炮、赖汤圆、九尺板鸭等）！

第八天：成都—全国各地

含：早餐

早餐后自由安排，按照提前预定的航班时间，司机师傅出发前一天（晚上18:00-22:00）通知客人出发时间送人前往机场，回到温馨的家，结束此次难忘的旅程。

- 【小提示】1、成都市区——成都双流机场约20公里，行车时间约40分钟左右。
2、注意酒店12:00之前必须退房，行李可寄存前台

服务标准

交通	根据最终出团人数确定相应大小的普通旅游车车型； 可加差价升级陆地头等舱/保姆车2+1车型，请报名时确认！ （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，望游客敬请谅解。） 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台车；16人以下根据人数安排车型。
住宿	全程指定准四酒店 7晚双人标间+独卫 部分（准四）的酒店参考： 新都桥：美域A栋，好摄之途，凯逸，祥敏，四季如歌，伍成大酒店，高尔山精品民宿，祥雲主楼，浙海，浙景，锦程，途乐林卡，御尊，泰风和畅，爱摄影，大观景，新世纪，良汐别院（或同标准酒店） 雅江：朵拉星辰民宿，雅途大酒店，格桑梅朵大酒店，木雅大酒店，金鑫大酒店，走婚大峡谷酒店，君忆瑞庭酒店（或同标准酒店） 日瓦：莲花府邸，圣洁之旅，泓雲格，景阳，华思，万豪，红景天，高原雪域假日酒

	<p>店, 蓝月山谷, 雪域宾悦酒店, 君平, 乐群, 天籁, 伦平, 藏缘, 璞美客, 君怡温泉, 云上酒店, 云墨艺术, 风马谣, 贡嘎精品店 (或同标准酒店)</p> <p>稻城: 稻家游游, 天空假日, 泰天主楼, 皇庭, 兰卡假日, 迹墨主题, 名人酒店, 喜波, 天街印象, 天珠, 拼音酒店, 优客莱酒店, 泰月大酒店, 罗林大酒店, 95酒店, 兴原酒店, 澜悦酒店, 海虹酒店, 拉吉酒店 (或同标准酒店)</p> <p>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; 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。</p>
用餐	7早8正 含赠送特色餐3次 5次团餐为正餐: 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。亚丁景区内无团餐餐厅, 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。
门票	含亚丁景区门票, 赠送勒通古镇门票/墨石公园(赠送景点, 如天气、交通、政策等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)1.2米以下儿童免门票, 但需大人带领进入景区; 本产品已按景点优惠折扣打包报价, 如有出示有效优免证件, 以旅行社政策为准;
导游	全程优秀持证导游服务, 16人(含)以下无导游, 司机兼领队, 司机不进景区。
保险	旅游意外险【3岁~69岁为投保年龄范围; 外宾险另议。】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, 意外险赔付按保险公司条例赔付。外宾及港澳台游客请提前说明并请补足。
超值赠送	旅游三宝/便携式氧气/精美旅拍/高原鳕鱼火锅/阿西土陶藏香鸡宴药膳牦牛肉汤锅/走进藏家歌舞晚会(4.1-11.15期间赠送);赠送项目, 如因商家淡季歇业/交通/堵车等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。
购物安排	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, 不属于我社加购物店范围, 非我社控制, 请不要误解。)
推荐消费	零自费
费用不含	<p>必须消费:</p> <p>格里拉姆天空之城+鱼子西摆渡费: 平时120元/人, 节假日200元/人</p> <p>格底拉姆清洁费: 20元/人</p> <p>鱼子西清洁费: 20元/人</p> <p>墨石观光车: 20元/人</p> <p>勒通古镇观光车: 35元/人</p> <p>亚丁景区观光车: 120元/人</p>
预防高反	高原补给站, 普及高原知识。
其他	儿童 (2-12周岁) 价格包含: 非景区内旅游车车位, 旅游餐, 旅游保险

【费用不含】

自愿消费:

塔公草原20, 理塘高原鳕鱼火锅豪华餐150, 亚丁景区内电瓶光观车70元 (往返), 亚丁讲解器60元, 二进亚丁观光车60元, 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。

【优惠、免票退款】

行程中景区门票费用为旅行社协议价格, 非挂牌价, 优惠及免票按旅行社协议价格退款

景区名称	优惠	免票
亚丁	20	40
木格措	0	0
墨石公园	0	0
木雅圣地	0	0
勒通古镇	0	0

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，最终解释权归保险公司。

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，所以最好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（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、备用电池（充电设备多的，最好准备一个轻便的多用插线板，免得大家抢插座）。

2、药品及食品：

(1) 药品：

高原反应药：红景天、肌昔片等；

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。

(2) 食品：巧克力、牛肉干、奶糖、豆腐干等高热量食物。

违约条款：

成都出团前第5天取消，退还报名费用100%；成都出团前第3天取消，退还报名费用80%；

成都出团前第2天取消，退还报名费用70%；成都出团前第1天取消，退还报名费用40%；

成都出团当天未上车或中途离团，则费用不退。

(注：如自身原因去不了，可以找人替换，但需重新付手续费20元以支付保险费等业务费用)

免责声明

60岁以上老人参团，请确认签免责声明：

本人身体健康，无高血压、高血脂、高血糖、冠心病、动脉硬化、心脏病、哮喘病、老年痴呆、精神病、癌症等可能威胁自身生命和引起严重后果的疾病。如有类似病史自己权衡，一切后果自己负责；如隐瞒病史不报，由此引发的一切后果，由游客本人及家属自行承担，并且如给旅行社带来损失，由游客和家属对旅行社进行赔偿。

我已知晓如下内容：

- 1、旅行社所含的意外伤害险不包括自身已患有的急性病和慢性病急性发作，而且只针对 60 岁以下的人群，我已年满 60 岁，自愿前往参加旅行，如因自身原因发生意外，后果自己承担。
- 2、旅行社所含的意外伤害险赔付只按保险公司规定理赔范围和额度赔付 超出部份旅行社不承担。
- 3、游客在旅行前必须进行健康体检。
- 4、云南，甘孜、阿坝等地地处高原，易出现高原反应诱发慢性病急性发作。进入高原地区前须通过正规医院体检。

心、肺、脑和血液系统疾病患者不宜进入高原地区。

旅行者（或旅游代表）： _____

时间： __ 年 __ 月 __