

稻城亚丁+理塘+墨石+木格措+木雅圣地 6 日

详细行程介绍

第一天：成都~127km~雅安~110km~泸定~49km~康定~77km~新都桥，全长 363 公里
宿：新都桥（海拔 3300 米）

早统一集合上车出发（具体导游、师傅及车辆信息，在出团前一天我社短信告知，请客人保持电话畅通！），经成雅高速进入甘孜藏族自治州境内。（甘孜为藏语，意思为洁白美丽。全州总面积 15.37 万平方公里，辖 18 个县，90 万人口，州府康定县）。经定县（这里拥有举世闻名的泸定铁索桥（泸定桥根据情况或最后一天游览），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。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。）午餐后翻越康巴第一关折多山(海拔 4298 米)。后前往旅行社赠送景点木雅圣地景区，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。鱼子西属于木雅贡嘎地区，拥有以藏传佛教为基础的基本文化特征，项目范围内可 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。而后返回摄影天堂【新都桥镇】入住。

温馨提示：

- 1、木雅圣地景区、鱼子西 2 个景点为赠送景点，如因天气、堵车、交通、其他管制等特殊原因不能前往，或者游客自愿放弃等主观原因，造成赠送项目没有参加的，不等价退换，木雅圣地赠送门票不在享受景区门票二次优惠。
- 2、当天路程以实际行车时间为准，参考时间约 8 小时左右。
- 3、当天自理：泸定桥门票 10 元/人、木雅圣地观光车 60 元/人、鱼子西交通换乘费用 60 元/人。
- 4、前往鱼子西游览期间属于自由活动，无陪同，需注意安全！



第二天：新都桥~68km~雅江~137km~理塘~146km~稻城~77km~日瓦，全长 420 公里
宿：稻城/日瓦

早餐后离开新都桥镇，穿越高尔寺山隧道（全长 5682 米），经雅江县穿越剪子弯山隧道（全长 2230 米）、卡子拉山（海拔 4718 米）、抵达世界高城，高原明珠—理塘县（海拔 4000 米）前往参观【勒通古镇】与【长青春科尔寺】（勒通古镇：通过老城区改造，展现理塘历史文化魅力的藏民俗文化体验型古镇，打造仓央嘉措一生之路景点的特色文化小镇。长青春科尔寺：康区第一大格鲁派（黄教）寺庙，素有康南佛教圣地之称，地位与拉萨三大寺齐平。又称理塘寺，1580 年由三世达赖·索南嘉措开光建成。历史悠久，规模恢弘）。经扎嘎神山，沿途可车览毛垭大草原风光，翻越传说中龟兔赛跑—兔子山（山势奇特，象兔子耳朵一样，长在草木不生存的山峰上，远远望去，就象兔子受了惊吓，恐惧地注视着你，真是妙不可言），途经青藏高原最大的古冰体遗迹—海子山自然保护区（被称为“稻城古冰帽”，海子山面积 3237 平方公里，平均海拔 4500 米，共散落着大小湖泊 1145 个）。经桑堆红草地（红草地为季节性景点，每年九、十月份是拍摄红草地的最佳时节）、稻城尊胜白塔后抵达稻城县（稻城，古名稻坝，意为山谷沟口开阔之地）或香格里拉镇（日瓦）。

温馨提示：

- 1、勒通古镇与长青春科尔寺：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，或游客自愿放弃等主观原因，造成赠送项目没有参加的，不等价退换，赠送门票不在享受景区门票二次优惠。（两景点需换乘当地交通，费用 35 元/人需自理）
- 2、当天路程参考时间约 12 小时左右。用餐时间不定时，客人可提前自备零食！。
- 3、当天翻越三座海拔 4000 米以上的高山，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！



第三天：游览亚丁景区
宿：日瓦（海拔 2900 米）

早餐后前往令人神往的亚丁景区。【景区以仙乃日、央迈勇、夏诺多吉三座雪峰为核心区，北南向分布，三座雪山呈品字形，三峰藏名为“念青贡嘎日松贡布”，意为“三怙主雪山”，是众生朝圣积德之所在地。由于特殊的地理环境和自然气候，形成了独特的地貌和自然景观，是中国保存最完整的一处自然生态系统。】自费换乘亚丁景区观光车，翻越牛郎神山（海拔 4760 米），远眺仙乃日神山（海拔 6032 米，仙乃日，藏语意为“观世音菩萨”，是稻城三座神山的北峰，是三座神山中海拔最高的一座。）经亚丁村、扎灌崩抵达冲古寺（藏语意为填湖造寺，海拔 3900 米）。冲古草坪可拍摄夏诺多吉神山（意为金刚手菩萨，海拔 5958 米）。后可徒步或自费乘景区电瓶车前往洛绒牛场（这里观“日松贡布”三座神山尽收眼底）。可继续上山，道路较为崎岖，步行或者骑马约 3 小时（骑马 300 起，费用自理）前往牛奶海（海拔 4800 米）在【央迈勇】的山坳里，呈扇贝形，中间是碧蓝的雪水，四周雪山环绕，湖水清莹碧蓝以其玲珑秀雅水色翠蓝而著名。后前往五色海（海拔 4600 米）又名登

崇措，五色海由于光的折射下，产生五种不同颜色而得名，它位于【仙乃日】与【央迈勇】之间，是藏区著名的圣湖。之后返回日瓦入住。晚上安排观看大型沉浸式冒险秀-【亚丁密码】，若遇亚丁密码暂停营业，则更换成藏家晚会。

温馨提示：

1：当天游览线路参考：日瓦乡～景区观光车 34km～亚丁村龙龙坝～景区观光车 3.4km～扎灌崩～徒步 0.5km～冲古寺～电瓶车 6.7km～络绒牧场（三怙主雪山）～骑马 5.3km～牛奶海、五色海。

2：自费项目

(1) 亚丁景区观光车费用：120 元/人，客人自理。（景区必消）

(2) 冲古寺～络绒牧场：电瓶车往返 80 元，单程 50 元；（可选择徒步，客人自愿自主消费）

(3) 络绒牧场～五色海、牛奶海：骑马参考价往返为 305 元起/匹/人，骑马往返时间约 4 小时；（可选择徒步，客人自愿自主消费）

3：络绒牧场～五色海、牛奶海：此路段海拔高，对身体素质要求非常的高，五色海和牛奶海也不包含在旅行社常

规景点安排内，客人必须根据自身实际情况选择自费骑马前往游览【前往五色海和牛奶海的客人须签免责声明】。若身体不适执意前往者所造成的一切后果，敬请自负!!! 与旅行社无任何关系。若遇游客多，马匹数量会出现供不应求的情况，敬请谅解！



第四天：日瓦（香格里拉）～77km～稻城～280km～雅江，全长 350 公里
宿：雅江或新都桥

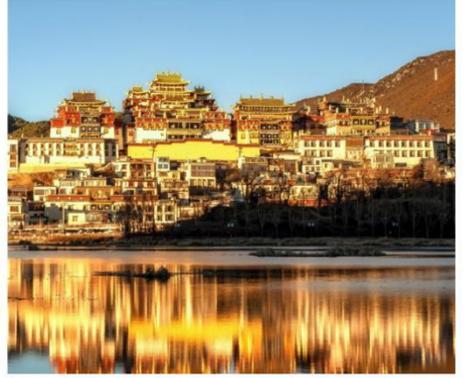
早上客人自愿自费选择二进沟，经扎灌崩、冲古寺，前往仙乃日神山下的圣湖珍珠海（海拔 3950 米），在藏语中称为“卓玛拉措”，是仙乃日的融雪形成的海子，面积约 0.1 平方公里，密林中的珍珠海如一颗镶嵌在莲花宝座上的绿宝石。春天湖边片片杜鹃花灿烂怒放，秋天层林尽染，倒影着五彩斑斓的世界，令人目眩神迷。中午前出景区前往稻城午餐，后经理塘返回雅江或新都桥住宿。

温馨提示：

1、当天游览路线参考：观光车 3.4km～扎灌崩～徒步 0.5km～冲古寺～徒步～1.5km～珍珠海（海拔 3950 米）、仙乃日神山。

2、自费项目：观光车费用 60 元/人（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，敬请见谅！）

3、当天我社根据团队实际情况安排入住雅江或新都桥。



第五天：新都桥~77km~康定~286km~新都桥， 住：新都桥

早餐后往中国的百慕大一八美**墨石公园景区**游玩，步入墨石公园，传说当年格萨尔王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。之后返回【塔公草原】，藏语意为“菩萨喜欢的地方”，塔公草原因塔公寺而得名。塔公寺是藏传佛教萨迦派著名寺庙之一，有“小大昭寺”之称，是康巴地区藏民朝拜的圣地之据传说公元641年文成公主进藏与松赞干布完婚时途经木雅人居住的这片草地。后返回新都桥入住休息；

温馨提示：

- 1、自费项目：塔公寺 20 元/人、墨石景区观光车 20 元/人
- 2、墨石为赠送景点如因天气、堵车、交通管制等特殊原因不能前往，或游客自愿放弃等主观原因，造成赠送项目没有参加的，不等价退换，赠送门票不在享受景区门票二次优惠



第六天：新都桥~77km~康定~49km~泸定~237km~成都，全长 365 公里
餐：自理

早餐前往【斯丁措】位于康定折多山，紧邻康定机场，海拔 4260 米，是一片高山草甸的无人区，移步亦景，美不胜收，宛若迷幻仙境，被誉为“康巴高原明珠”。之后前往【红海子，海拔约 4000 米】座落在木格措到塔公的新建旅游环线上，像一块养在深闺人未知的五彩碧玉，静静的躺在从中谷村到康定机场环线不远处的路边，属于大木格措景区的外围部分，蓝天下，白云像一朵朵棉花糖在高原上游荡.....红海子。经折多山抵达【康定情歌木格措风景区】（海拔 2800—3780 米），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。下午乘车返回成都，结束愉快的行程！

温馨提示:

- 1、因山路容易堵车造成延时回成都，敬请客人不要订当天返程火车票、机票等交通票，以免造成不必要的损失。
- 2、自费项目：木格措观光车 90 元/人、木格措游船 66 元/人、木格措泡脚 35 元/人
- 3、木格措：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，或游客自愿放弃等主观原因，造成赠送项目没有参加的，不等价退换，赠送门票不在享受景区门票二次优惠。

接待标准及服务内容:

交通：12-14 座用车

住宿：4 晚双标独卫 (如产生单男单女，我社尽量拼房，若不能拼房，须由客人自行补单房差)

用餐：全程含 4 早 8 正餐，十人一桌、八菜一汤。(亚丁景区午餐客人请自备干粮。)

(当地饮食与游客饮食习惯有一定的差异，且菜品均由成都运进，餐饮条件相当有限，请做好心理准备，建议您自备适合自己口味的佐料。)

导游：无导游

保险：旅行社责任险、旅游意外险【3 岁~70 岁为投保年龄范围；外宾险另议。】

小孩：不占床，景区费用自理。

预防高反：高原补给站，普及高原知识

其它：返回成都创业路统一散团！（具体散团地点根据当天回成都方向选择散团地点）

赠送项目：赠送项目，不使用不退费不等价交换)

- 1: 特色餐雪鱼火锅（若遇特色餐暂停营业，则安排正常团餐）
- 2: 养生牦牛汤锅
- 3: 藏鸡宴
- 4: 氧气（1 人 1 瓶） 三宝

费用不含:

- 1、全程门票及景区交通自理
- 2、住宿自理可以代订

参考酒店

新都桥常住：观景大酒店、锦程大酒店、天悦酒店、瑞景大酒店、新雅、蜀锦酒店、好摄之徒、祥敏、晴峰、美域 A 栋 途乐林卡 泰风和畅、金秋牧马、浙海、凯逸或同级

稻城常住：拼音假日酒店、皇庭大酒店、稻家旅游酒店、城市名人、天空假日、泰天、喜悦假日、彭措德勒、优客莱、兰卡假日、稻之梦或同级

日瓦常住：藏密大酒店、长宏酒店、亚丁天堂望山民宿、莲花府邸、扎西龙达、璞美客艺术酒店、贡嘎大酒店、 圣洁之旅、高原雪域、圣洁之旅、喜波或同级

- 3、司机住宿补贴 100 元/晚

特别说明:

- 1: 行程中酒店会出现水、电供力不足, 甚至停电停水现象, 带来不便, 敬请客人谅解!
- 2: 稻城亚丁属于高原旅行, 海拔高, 路途远, 建议年龄太大和年龄太小谨慎报名前往!
【客人因高反中途退团旅行社不退任何费用, 高原线路敬请谅解!】
- 3: 保姆车特别备注(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, 望游客尽请谅解。)
- 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, 不属于我社安排购物点, 非我社控制范围内, 请不要误解。请谨慎购买。

行前贴心提示:

1、旅行装备

(御寒衣物、雨具、防晒霜、遮阳帽、太阳镜、登山鞋、照相器材等);

- 2、高原反应的症状: 头晕、头痛、耳鸣、眼花、四肢软弱无力、恶心、呕吐、心慌、气短、呼吸急促、心跳快速

无力、意识模糊、瞳孔散大、昏迷、呼吸困难等。

- 3、如何预防高原反应: 登高时, 速度不可太快。体力活动要循序渐进, 尽量减少寒冷刺激及呼吸道感染。出现胸闷、气短等症状时, 就立即原地休息, 有条件可吸氧或用药(如: 红景天、肌甘等)。

4 • 旅途常见疾病与防治

- (1) 感冒: 旅行在异地, 温差较大, 忽冷忽热, 容易感冒, 需注意防治并及时吃药。
- (2) 中暑: 夏日旅行如果中暑, 要立即转移到通风、凉爽的地方休息, 在太阳穴、人中处涂抹风油精, 不要勉强旅行。
- (3) 肠胃病: 在旅游当中, 游客不适应新环境的饮食, 容易腹胀和腹泻。如果再暴饮暴食, 还易得胃肠炎, 需及时治疗。
- (4) 水土不服: 旅游在外, 如出现头错无力、胃口不好、睡眠不佳等现象, 这是水土不服的表现。需要多食水果、少吃油腻。
- (5) 外伤: 旅行中被蚊虫咬伤, 用碱性液体冲洗伤口, 可以消除疼痛。

温馨提示:

- 1: 路上行车时间有时比预计时间要长, 路途辛苦, 敬请客人谅解!
- 2: 有部分路段实行交通管制, 容易堵车造成延时回成都, 敬请客人不要订当天返程火车票、机票等交通票, 以免造成不必要的损失。
- 3: 由于不可抗力等不可归责于旅行社的客观原因或旅游者个人原因, 造成旅游者经济损失的, 旅行社不承担赔偿责任。如恶劣天气、自然灾害、火车延误、汽车塞车等不可抗力原因如造成团队行程更改, 延误、滞留或提前结束时, 旅行社不承担责任。因此发生的费用增减, 按未发生费用退还游客, 超支费用由游客承担的办法处理。在不减少旅游景点的情况下, 我社保留旅游行程临时调整的权力;
- 4: 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。
- 5: 安全须知①旅行社的导游人员和其他工作人员无法为游客提供一对一的服务, 旅行社工作人员在接待游客报名时已经充分告知本行程中的注意事项和对游客身体健康的要求, 旅游活动中游客必须注意自身安全和随行未成年人的安全, 保管好个人财务, 贵重物品随身携带。②景区所在地区为少数民族聚居区, 在旅游中请尊重当地少数民族的宗教信仰和民俗风情; 为了您的安全, 请入夜后避免单独出行, 个别思想开放者请不要在景区有所作为以免造成不必要的重大损失! 自由活

动期间，请注意保护自身人生安全及财物安全，过马路请小心；③沿途停车加水或上厕所等任何一个停留地点，请你上下车注意脚下、头顶及周边安全，不要在汽车道公路边崖边活动停留，不要与当地人发生无谓的争吵；④请注意室内防火安全，勿在床上吸烟。如有突发事件请及时拨打110，120或其他公共服务电话。

- 6: 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事故处理办法》进行赔偿。解释权及理赔权由保险公司负责。保险公司对3岁以下和70岁以上老年人不受理，另身体有疾病的，请不要参加旅行团。老人、小孩建议有家人陪同，在景区游览时要结伴而行。
- 7: 各景区景点内商店摊点为景区配套设备，不属于旅行社购物安排，与旅行社无关。请游客谨慎选购，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。
- 8: 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，小孩请出示准确出生日。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、酒店住宿都需要出示证件才能办理。否则一切责任自负。
- 9: 景区早晚温差大且气候多变，夏天也需要多带一件外套，雨伞也是必不可少的。长时间在户外活动，请戴上太阳帽，涂抹防晒霜和润唇膏，以保护皮肤。墨镜最好也带上。晕车（船）药、仁丹、消炎药、肠胃药、黄连素、感冒药、创可贴等常备药品，防蚊虫的风油精、花露水。手机、相机、充电器、存储卡等电子产品和配件，常用洗漱用品也需要带上。
- 10: 请按约定时间、地点、集合上车，并保持联系电话畅通！如因客人原因导致误机、误车，损失客人自理。
- 11: 如在行程中游客生病；导游会积极参与救治但产生的一切费用客人自理。
- 12: 客人请自觉遵守当地宗教信仰习俗。遵守景区管理制度，禁止抽烟、不乱丢垃圾、旅游期间请管理好自己的财物，以免发生丢失，旅途中听从导游安排。
- 13: 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。沿线住宿硬件和软件条件都有限，请不要以城市的标准来衡量，敬请谅解！（为提倡绿色环保，酒店基本不提供一次性洗漱用品，游客需自备），旅游者出现单人住宿我社尽量拼房安排住宿，确实无法拼房时由客人补付单房差。
- 14: 请客人谅解散客拼团局限性，★此团不同于独立包车团。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、有的喜欢拍照、有的喜欢听讲解等各种因素，在团队运行中请相互尊重、礼让、彼此关照、相互理解。
- 15: 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。
- 16: 我社会对团队质量进行随时监控，服务质量是以车上大部分游客的意见为准，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；客人在完团后，请认真填写旅游意见表，如返程后提出异议视为放弃投诉权力。
- 17: 因客人自身原因退团、放弃参与项目费用一概不退，敬请见谅！
- 18: 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，现有的保险公司责任险和意外险条款中，此种情况也列入保险公司的免赔范围。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，游客在旅行社签订旅游合同，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；出团前游客须签字确认《旅游者健康状况确认书》；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；④有心、肺、脑和血液系统疾病患者以及其它不适合长途疲劳的人群以及75岁以上老人，不宜报名参加旅行社团。⑤孕妇请选择其他线路，为了你的安全请勿隐瞒病情，你可另择其它线路(如隐瞒病情,后果自负)。

19: 免责声明:

由于从洛绒牛场前往亚丁景区牛奶海和五色海全程自费骑马(约300元起)前往，往返时间要4小时左右，请客人视自身实际情况选择前往游览，此两景点非旅行社正常行程包含景点内，游览费用与安全请客人自负，与旅行社无任何关系。

20: 九、十月份前往稻城亚丁，可以携带羽绒服之类的防寒衣物!

21: 由于旅游地点为高原地区，请游客如实告知身体健康状况。患有(心、脑、肺、血管病史等)请不要前往。18岁以下未成人，须在成年人陪同下出行。65岁以上老年人，须在直系亲属签字下方可出行。

22: 安全提示: 藏区野狗较多，客人在游玩当中以及自由活动时请特别注意安全，避免受到伤害!

此行程单作为《国内旅游合同》的组成部分，与旅游合同有同等法律效力。本人代表同行 人已仔细阅读以上内容，同意并保证遵守旅行社的安排。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。

同意并签名: _____

旅途愉快!