**【自营】跟着书本去旅行— 湖南长沙～郴州高飞五日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | ZZHUN17095282769D | **出发地** | 全国联运 | **目的地** |  |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 高铁 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 跟着书本去旅行—湖南长沙～郴州高飞五日游 日 期行 程交通用餐安排酒  店早餐中餐晚餐D1 3/22 周五  无锡东/长沙南-橘子洲参考高铁：G586（09:02/15:27）  高铁+汽车×××长沙华晨豪生D2 3/23周六 岳麓书院-湖南大学-郴州（车程4小时）-裕后街汽车√√√郴州温德姆D3 3/24周日 濂溪书院-爱莲湖-莽山五指峰（车程2小时）-森林温泉-莽山打油茶 汽车√√√莽山森林温泉 D4 3/25周一东江湖（车程2小时）-高椅岭（车程30分钟）汽车√√√高椅岭秘境D5 3/26周二 郴州-衡阳机场/无锡硕放 参考航班：AQ1623(13:25/15:20) 汽车+飞机√××返程行程介绍3/22：无锡东/长沙南-橘子洲 参考高铁：G586（09:02/15:27）       餐：自理     住：长沙华晨豪生提前1小时抵达无锡东站集合，搭乘参考高铁G586（09:02/15:27）前往长沙南，接团后游览【橘子洲景区】已含景区车（游览时间不少于2小时），被誉为“中国第一洲”，“超级航母”。位于湖南省长沙市，国家 5A 级 旅游景区，核心景区分为《沁园春·长沙》诗词碑，桂园，橘子洲民俗文化园，毛泽东青年艺术雕像（全国最大的毛主席雕像），望江亭，竹园，梅园等。 景区在湘江江心，是由泥沙淤沉堆积而成的江洲风景区，由南至北， 横贯江心，西望岳麓山，东临长沙城，四面环水，绵延数十里，狭处横约 40 米， 宽处横约 140 米，形状是一个长岛。       3/23：岳麓书院-湖南大学-郴州-裕后街          餐：早中晚     住：温德姆酒店       早餐后参观【岳麓书院】。岳麓书院创建于北宋，坐落于湖南长沙湘江西岸的岳麓山下，是中国古代四大书院之一。北宋八年，宋真宗御笔赐书“岳麓书院”四字门额；1903年岳麓书院改制为湖南高等学堂；1926年定名为湖南大学。1986年湖南大学宣布完成修复岳麓书院，并正式对外开放。1988年，岳麓书院建筑群被国务院批准为第三批全国重点文物保护单位。2020年9月17日，习近平总书记来到湖南大学岳麓书院，考察加强和创新高校思想政治工作、传承弘扬优秀历史文化情况。后游览【湖南大学】校区位于湘江之滨、岳麓山下，享有“千年学府，百年名校"之誉。她不仅是国家教育部直属的全国重点综合性大学，也是国家“211工程“985工程"重点建设的高水平大学。现任党委书记刘克利教授校长赵跃宇教授。学校办学起源于宋太祖开宝九年(公元976年)创建的岳麓书院，历经宋、元、明、清等朝代的变迁，始终保持着文化教育的连续性。1937年省立湖南大学改为国立湖南大学，中华民国教育部致湖南省政府文，学校设有研究生院和23个学院，学科专业涵盖哲学、经济学、法学、教育学、文学、历史学、理学、工学、管理学、医学、艺术学等11大学科门类。拥有25个博士学位授权一级学科，41个硕士学位授权一级学科，20个专业学位授权，建有国家重点学科一级学科2个、国家重点学科二级学科14个，博士后科研流动站17个。       夜游【裕后街】是郴州现存最古老的一条古街，它积攒着城市的历史渊源，沉淀着湘南历史古韵，印证着古老的地域文明，是最能代表湘南文化与郴州特色的地方。在岁月的流转中，曾经的辉煌逐渐斑驳。裕后街既有传承历史底蕴的骡马古道、犀牛井、曹氏宗祠、化龙桥、涌泉门、沿江码头，还有蕴育文化气息的湘南戏院、江西会馆、燕泉洲等。而今，随着郴州“两城”建设的风生水起，重建裕后街，给郴州人民以荣耀。成为湘南明珠之城的名片。     晚餐后入住酒店休息。3/24：濂溪书院-爱莲湖-五指峰-莽山温泉-打油茶 餐：早中晚 住：莽山森林温泉酒店早餐后前往【濂溪书院】濂溪书院位于县城西郊桂枝岭麓,清嘉庆九年(1804)为纪念县令宋理学家周敦颐而建。书院为仿宋四合院式建筑，砖木结构，占地面积3050M2，有大小房屋30多间，布局合理，错落有致。整个书院前临秀溪，后倚青山，松涛白云，流水锵然。清代著名作家郭远，中国人民解放军上将朱良才、李涛等名人曾求学于此。        【郴州爱莲湖风景区】是为了纪念北宋理学鼻祖周敦颐而修建，由爱莲湖、濂溪书院、牌坊、清风桥、爱莲坊、莲花仙女雕像等组成。 中餐后游览莽山新十景【五指峰】索性道全长3.7公里，全国单线早长；每小时客运量可达000人，全国功率最大；全球索道极限高差，达1000米，创造了全国及至全球索道领域的多项第一，堪称“世界一流，中国第一”五指峰索道，上下穿梭，一索飞渡，腾云驾雾，仅需十几分钟，就到五指峰核心景区，莽山新十景一 一亮相在你眼前。在原始森林中潺潺溪流穿行于峡谷林海之间，让你真正深入大自然。五指峰坐拥大莽山核心精华景观，内有五指峰飞渡、云栈漫步、金鞭揽胜、东门迎祥、天梯观海、七星斗日、摩天望粤、天台探险、观音礼佛与万寿祈福等数十个景点。莽山·五指峰景区，奇松、怪石、险峰俯仰皆是；云海、飞瀑、温泉大有可观；奇花、异草、珍禽。萌兽时而可见，更有控制系统世界最先进、海拨1600米的悬崖电梯，让您酣畅乐游，移步换景，步步震撼。景区主要以奇石，奇峰，险崖为主，莽山五指峰山峰雄伟奇险景观的荟萃之处和精华所在，因酷似张家界，而被游客称为湖南第二张家界，为莽山最漂亮的景区，漫步游览全国最长誉为【云上栈道】的8公里云间悬崖栈道，迄今为止为中国南部最长的悬空栈道，于山巅之间行走，云起时，踏云前行，仙气飘飘。远处山巅忽隐忽现，云海夕阳，美不胜收。云落时，绿树蓝天，山峦起伏，一望无际。仿若站于世界之顶，俯瞰众生。    晚上体验瑶家不一样的风情文化，2022年世界级人类非物质文化遗产【瑶族打油茶】，祛湿驱寒，暖胃，增加免疫力。世界在右，我们相左，非常感谢您能考虑选择莽左寒茶舍的朴里慢油茶食养茶宴时光。结束后前往【莽山森林温泉酒店】（莽山森林温泉酒店位于被誉为“原始生态第一山”和“第二西双版纳”美称的湖南省郴州市莽山国家森林公园内，以温泉为特色，集娱乐、养生、文化、休闲、观光、度假、旅游、会务等功能于一体的白金五星级度假型温泉酒店。酒店森林覆盖率达99%，依托“大莽山”优美的自然生态环境和浓厚的温泉养生文化底蕴，为困倦于城市紧张、嚣杂生活的人们打造一个宁静、和谐、美丽的心灵港湾，真正回归自然，在大自然中品味人生的乐趣。）入住，享受温泉水掠过肌肤时的温润，畅享无限次温泉给您的超然意境。       3/25：东江湖-高椅岭                    餐：早中晚    住：丹霞秘境酒店早餐后参观有“东方瑞士”之称的国家AAAAA级旅游景区-【东江湖】乘坐景区车前往摄影发烧友的最佳拍摄地【雾漫小东江】，沿江边栈道徒步慢游，偶遇雾漫美景。东江的雾如梦似幻，缥缈不定，风景秀丽！该景点位于风景区北面的主入口处，由上游的东江水电站和下游的东江水电站而成，为长约10公里的一条狭长平湖。这里长年两岸峰峦叠翠，湖面水汽蒸腾，云雾缭绕，神秘绮丽，其雾时移时凝，宛如一条被仙女挥舞着的“白练”美丽之极，堪称中华一绝。【猴古山瀑布】、【龙景峡谷】龙景峡谷内流泉飞瀑密布，老树古藤攀岩附壁，沿途我们可以观赏到龙景瀑、龙吟瀑、三叠瀑、龙卷瀑、鸳鸯瀑等形态各异的瀑布和古松坳、连理树、龙鳞石等千姿百态的景点。景区内空气负离子达每立方厘米9万个以上，是全国已知负离子最密集的地方，被人誉为“天然氧吧”。【东江大坝外景】，到达大坝码头停车场。东江湖纯净浩瀚，湖面面积160平方公里，蓄水量81。2亿立方米，全国排名13，相当于半个洞庭湖的蓄水量。下午参观【高椅岭风景区】（车程约30分钟）这是一个被上帝遗忘的地方，一个美得一塌糊涂的地方”。高椅岭景区总面积11平方公里，山、水、泉、洞、寨、崖、坦一应俱全，错落有致，最大的特点就是巨石丹崖周边有漂亮的水洼点缀，红岩碧水、险寨奇涧，生态自然，美不胜收；美丽坦、古柳堡、巨石阵、巨蜥湖和石斛一线天等景点别具风情。结束后前往丹霞秘境酒店入住。3/26：郴州-衡阳机场/无锡硕放机场   参考航班：AQ1623(13:25/15:20)           餐：早        住：温馨的家早餐后睡到自然醒，也可看高椅岭日出，稍后车程2小时前往衡阳机场AQ1623(13:25/15:20)抵达无锡，结束愉快的郴州之旅，乘车返回温馨的家！ ※※※※※※※※※※※※※※预祝各位嘉宾旅途愉快！※※※※※※※※※※※※※※※※※※※■ 服务标准及费用包含：【门票】所列景点已含首道门票（不再另行退还老年优惠门票）。真正做到一价全含，无任何必消自费高椅岭门票+东江湖+五指峰+橘子洲电瓶车往返+岳麓书院+橘子洲往返电瓶车+书院耳麦+莽山打油茶【住宿】入住1晚长沙华晨豪生+1晚丹霞秘境酒店+1晚温德姆酒店+1晚五星森林温泉酒店，如产生单房差900元/团。【餐饮】全程含餐 4早 6正，（特别升级三文鱼宴+杀猪宴+打油茶晚宴）酒店含早，费用不接受减免，正餐十人一桌，十菜一汤，不足十人，菜数略减； 【交通】无锡东/长沙南  高铁二等座  衡阳机场/无锡硕放机场 飞机经济舱   当地2+1航空座椅车【导游】提供专业导游服务，为您快乐尊享保驾护航 【保险】旅行社责任险、旅游人身意外险。 【购物】全程 0 购物（景区自营商店不属于旅行社安排购物店范畴内）。   泡温泉注意事项:1、温泉浴可反复浸泡，每隔15-20分钟应上池边歇歇，喝点饮料补充水分。 2、在热腾腾的温泉池里，爱美的女性可以敷上面膜，或用冷毛巾抹抹脸，更有利于美容。3、温泉水中含矿物质，泡过温泉后尽量少用沐浴液，用清水冲身更有利于保持附着在皮肤上的矿物质。4、泡温泉时可合上双眼，以冥想的心情，缓缓地深呼吸数次，达到释放身心压力的效果。5、泡温泉前一定要把身上的金属饰品摘下来，否则首饰会被泉水中的矿物质"染黑"。6、进入温泉池前，脚先入池，先泡双脚，再用双手不停地将水温泼淋全身，适应水温后才全身浸入。7、泡温泉时不要同时按摩。因为泡温泉时身体的血液循环和心脏的跳动次数都加快，如果同时按摩会加大了心脏的负担。8、严禁醉酒后侵泡温泉，饭饱、疲惫、睡眠不足等情况不宜立即泡温泉。9、急性感冒、急性疾病及传染病病人，有心脏病、高血压及有动脉硬化的人，以及女性生理期、孕妇，不可泡温泉。  友情提示：1.请客人在旅游过程中保管好自己的个人财物，如有发生财物丢失，旅行社不承担责任；2.景点游览、住宿的先后顺序以当地旅行社安排为准，景点绝不减少；3.如旅行社遇不可控制因素造成行程延误或不能完成景点游览，旅行社不承担责任;4.因政策性物价调整或人力不可抗力因素引起的增加费用由客人自理；5.行程上的行车时间为参考时间，以实际情况为准。 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | ■ 服务标准及费用包含：【门票】所列景点已含首道门票（不再另行退还老年优惠门票）。真正做到一价全含，无任何必消自费高椅岭门票+东江湖+五指峰+橘子洲电瓶车往返+岳麓书院+橘子洲往返电瓶车+书院耳麦+莽山打油茶【住宿】入住1晚长沙华晨豪生+1晚丹霞秘境酒店+1晚温德姆酒店+1晚五星森林温泉酒店，如产生单房差900元/团。【餐饮】全程含餐 4早 6正，（特别升级三文鱼宴+杀猪宴+打油茶晚宴）酒店含早，费用不接受减免，正餐十人一桌，十菜一汤，不足十人，菜数略减； 【交通】无锡东/长沙南 高铁二等座 衡阳机场/无锡硕放机场 飞机经济舱 当地2+1航空座椅车【导游】提供专业导游服务，为您快乐尊享保驾护航 【保险】旅行社责任险、旅游人身意外险。 【购物】全程 0 购物（景区自营商店不属于旅行社安排购物店范畴内）。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 友情提示：1.请客人在旅游过程中保管好自己的个人财物，如有发生财物丢失，旅行社不承担责任；2.景点游览、住宿的先后顺序以当地旅行社安排为准，景点绝不减少；3.如旅行社遇不可控制因素造成行程延误或不能完成景点游览，旅行社不承担责任;4.因政策性物价调整或人力不可抗力因素引起的增加费用由客人自理；5.行程上的行车时间为参考时间，以实际情况为准。 |
| **温馨提示** | 泡温泉注意事项:1、温泉浴可反复浸泡，每隔15-20分钟应上池边歇歇，喝点饮料补充水分。 2、在热腾腾的温泉池里，爱美的女性可以敷上面膜，或用冷毛巾抹抹脸，更有利于美容。3、温泉水中含矿物质，泡过温泉后尽量少用沐浴液，用清水冲身更有利于保持附着在皮肤上的矿物质。4、泡温泉时可合上双眼，以冥想的心情，缓缓地深呼吸数次，达到释放身心压力的效果。5、泡温泉前一定要把身上的金属饰品摘下来，否则首饰会被泉水中的矿物质"染黑"。6、进入温泉池前，脚先入池，先泡双脚，再用双手不停地将水温泼淋全身，适应水温后才全身浸入。7、泡温泉时不要同时按摩。因为泡温泉时身体的血液循环和心脏的跳动次数都加快，如果同时按摩会加大了心脏的负担。8、严禁醉酒后侵泡温泉，饭饱、疲惫、睡眠不足等情况不宜立即泡温泉。9、急性感冒、急性疾病及传染病病人，有心脏病、高血压及有动脉硬化的人，以及女性生理期、孕妇，不可泡温泉。 |