**丽江+大理+怒江+219+318+巴松措+拉萨10日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XKX-T1719415425lj | **出发地** | 无锡市 | **目的地** | 丽江市 |
| **行程天数** | 10 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 程亮点： ★★★★★专业环线设计，不走回头路；深度小从，精彩无限； ★★★★★优秀师兼导，专职专业，人性化操作模式，随心随意，游览时间轻松自由； ★★★★★100％真纯玩，无年龄限制，行程透明，无任何购物安排，无任何隐形消费； ★★★★★免费提供便携式氧气罐，及时应对高反现象。 ★★★★★优选当地精品酒店，确保赶紧卫生，感受舒适的休息环境； ★★★★★特别赠送高原原生态水果+应急自热米饭。 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **出发地到达--丽江-六库**  尊敬的贵宾，到达丽江，接机前往【沙溪古镇】，沙溪是一个历史悠久的千年古镇，古色古香，今仍然保持着最古老的建筑特色，位于云南大理剑川东南部，地处金沙江、澜沧江、怒江三江并流自然保护区域东南部，大理风景名胜区与丽江古城之间。唐宋时期，沙溪作为南诏、大理国当时古道上的一个古镇，发挥着积极的作用。结束后乘车乘车前往怒江【六库】六库镇（原名泸水县）地处怒江州州府所在地，在这个峡谷中生息着傈僳、怒、独龙、白、藏等10多种少数民族。途径楚雄、云南驿、大理（九鼎山服务区享用午餐）。了解三江并流的地形礼貌。入住酒店，晚自行游览【向阳桥】，六库镇向阳桥历经多年风风雨雨仍充满活力横跨在已流淌当千万年的大江上,继续展示着它特有的风姿。形成一道亮丽的风景线。 抵达六库后品尝（推荐）傈僳族特色晚宴：手抓饭•同心酒晚宴，悦耳的祝酒歌声，妙曼的舞姿，傈僳族儿女怒江般奔腾的热情，让你体会狂野，体会身心大释放，体会超越时空的童年本真。温馨提示：1.为避免出现饮食问题，请您在自行品尝美食时，选择正规的餐饮场所；2.早晚温差较大，请您注意添减衣物的准备，云南紫外线强，请注意做好防晒保湿措施；3.景区小交通工具自理，游玩时请注意保管好随身携带的物品4：建议保证充足的睡眠抵达酒店后好好休息，减少旅途疲惫感，为第二天的游玩做准备。车程 380公里 大约需要5小时海拔：900米左右交通：飞机景点：沙溪古镇购物点：无自费项：无到达城市：丽江市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 六库 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **六库-老姆登-福贡-贡山-独龙江**  早餐后乘车沿着新滇藏通道【美丽公路】一路西行，感受傈僳儿女怒江般奔涌的热情与旷野。参观怒江傈僳【澡塘会】澡堂会是僳僳族延续了百年的传统习俗，男女不忌，共浴一池，这也是傈僳族独特的淳朴文化。前往著名的【老姆登】老姆登基督教堂是法国传教士建造的教堂，老姆登”是怒族语的音译，意思是“人喜欢来的地方”。一座建在悬崖边上，红白相间的房子，就是怒江流域最大的基督教堂--老姆登教堂。参观【知子罗】和碧江“废城”八角楼。在这里左观【碧罗雪山】顶，右看是【高黎贡山雪】脚下千米的怒江喧腾咆哮，怒江峡谷三百里峡谷尽收眼底。途径【福贡】沿途观赏奇峰怪石伏卧江中的【老虎跳】，维拉坝【睡美人】，匹河【飞来石】。也可自愿体验怒江【溜索】，远观高黎贡山山脉中峡谷中（利沙底乡）的地质奇观【石月亮】，一只独秀【江中松】，到达三江明珠【贡山县】【独龙江】、独龙江位于云南省怒江傈僳族自治州北部的独龙江峡谷中，地处中国与缅甸交界的边境上，居住着古老封闭的独龙族。独龙江峡谷被专家认定为“野生植物天然博物馆”，是我国原始生态保存最完整的区域之一。地处云南西北部与缅甸交界的边境上。是一个鲜为人知的角落。这里曾被誉为“云南最后的秘境”。途径高黎贡山检查站，沿途观景台停车拍照，远眺碧罗雪山和挡当力卡山，南磨王山等。这里雪山连绵，峡谷陡峻，东岸的高黎贡山屏蔽着通往外间世界的通道，西岸的担当力卡山是国境线上的天然屏障。午餐后游览原始村落【普卡瓦村】、【人马吊桥】、尝试险渡藤条桥后入住酒店。温馨提示：老姆登景点无门票，如遇到修路或交通管制，无法游览，不退任何费用。【特别提醒】独龙江乡地处山区边境（无门票），经常遇上道路损坏或者行政性关闭无法进入，如遇正常开放，确保安全前提下，安排前往游览。车程约350公里；车程时间约5.5小时海拔：1400米交通：汽车景点：六库-老姆登-福贡-贡山-独龙江购物点：无 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 独龙江 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **独龙江-贡山-丙中洛-雾里村-察瓦龙**  早餐后，沿【丙-察-察】一路线西行。游览世界自然遗产“三江并流”的核心区【怒江第一湾】，怒江第一湾位于日丹村附近。怒江流域因遭遇附近王箐大悬岩绝壁的阻隔，江水的流向从由北向南改为由东向西，形成了一个半圆形大湾。之后游览【丙中洛】观景台，江湾中心有一个村子叫坎桶村，坎桶村堪称峡谷桃源【桃花岛】。从丙中洛观景台远远望去，这里两山夹一江，江两岸是碧罗雪山和高黎贡山，形成了典型的峡谷地貌。沿219国道途观【天险石门雄关】之后游览【雾里村】，雾里村是一个传统的怒族村落，这里没有城市的喧嚣，只有狗吠深巷，溪水汩汩，竹楼、木房错落有致，景色优美，民风淳朴，是一块真正的人间净土，给人以返璞归真之感。之后游览【秋那桶】、【怒族石板房】、【怒江壁耕】，秋那桶村是怒江大峡谷北端的最后一个与世隔绝的村子，也是怒江的终点。进入【滇藏界】，途观【老虎嘴（车观）】，穿越【大流沙】前往【察瓦龙】，察瓦龙在藏语里"察瓦龙"的意思是"炎热的峡谷"，这里属于多民族聚集区，使人既可欣赏到美丽的自然风光，又可感受到纯朴的民族风情。入住察瓦龙酒店。车程130KM,约4小时，海拔约2200M交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 察瓦龙 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **察瓦龙-目若村-察隅**  早餐后乘车前往【察隅】，察隅县的气候独特而且复杂多样，由于南受印度洋暖湿气流的影响，北有德姆拉雪山天然屏障保护，气候既有青藏高原的特色，又有自己的独特之处。独特的亚热带气候，造就了察隅“一山有四季，四季不同天”的神奇自然景观，赢得了察隅“西藏小江南”的美誉。察隅县冰川雪被分布广泛，境内河流纵横密布，有着以雅鲁藏布江支流察隅河和怒江、玉曲河为主体的几十条大中河流，落差较大，水力资源十分丰富。途径【怒江大桥，目巴村，锯木厂，原始森林，高原草场，目若村】。翻越海拔4千多米以上的雪山【雄珠拉口，齐马拉山口，益秀拉山口】。察瓦龙到察隅是滇藏新通道的主要路段，历史上著名的茶马古道就经过这里，也是丙察察线最艰险路段，但一路自然美景令人陶醉。车程220KM,约7小时，海拔约2300M交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 察隅 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **察隅然乌湖来古冰川 或亚隆冰川-波密**  早餐后乘车前往【然乌】游览【千年水墨岩】，水墨岩是在强大的水动力条件下，水流对岩石的构造裂隙或岩石的较软部位，经过长时期的磨蚀作用形成了许多地质奇观。（水墨岩在无名河谷，徒步一段下坡小路才能抵达，如遇雨天路滑或路面结冰，请慎行前往）。随后乘车前往【来古村】，徒步2公里（可自费选择骑马）游览【来古冰川】，来古冰川紧邻然乌湖，是西藏已知的面积最大和最宽的冰川，来古村的藏语意思是隐藏着的“世外桃源”。继而游览【然乌湖】，然乌湖紧邻川藏公路，是200年前由山体滑坡和泥石流堵塞河道而形成的堰塞湖，也是雅鲁藏布江的支流帕隆藏布江的源头。随季节的不同，湖水呈现出或碧蓝或青绿等数种颜色。河道中许多岩石和小岛点缀其间，湖面上春季树影婆娑秋冬薄雾弥漫，四季美景都会使人进入梦幻之境。在四周连绵起伏的群山的绿色苍穹之中隐藏，因而得名-来古村。之后前往【波密】，波密县，县城所在地【扎木镇】，海拔2700米，是西藏商品粮基地县之一，是出口菌类松茸、羊肚菌的重要 产地之一，境内海洋型冰川发育极好。车程350KM,约5.5小时，海拔约2600M交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 波密 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **波密岗云杉林徒步古乡湖**  早餐后前往【岗云杉林】(大概4.5小时左右)岗云杉林曾被评为“中国最美十大森林”之一。景区内游览路线在入口处半公里的样子分为两条路，左侧去往岗乡云杉林，右侧去往草湖。漫步林间，四周都是参天古树，森林覆盖率达61%以上，简直就是一个低海拔富含氧的天然氧吧。之后前往【古乡湖】不仅是一个自然景观，而且也是一个旅游景点。它地处318国道的旁边，交通便利。湖中有一个名为阿果米拉的小岛，因其独特的形状类似一个朝西的熨斗（西窄东宽），故也被称为烫斗岛，其面积约为300亩。岛上西部是草坪和柳树林，东部则是由不同高度的南北两座山坡组成，上面生长着四季常青的松树。古乡湖周边环境宁静，沙滩上的鹅卵石平滑且平静，湖水清澈见底，倒映着天空、雪山和其他自然景色，构成了一幅美丽的画面。结束后入住古乡湖酒店（糊途友庄园或同级）车程大约70公里；大约用时2小时海拔大约3000米左右交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 古乡湖 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **古乡湖鲁朗林海林芝**  早餐之后前往【鲁朗林海】，鲁朗林海是一处云山雾海里的森林，有“叫人不想家的”的美誉，整个景点如诗如画，周边雪山林立，沟内森林葱笼，林间还有整齐如人工修剪般的草甸，许多民居修建在这山环水复的天上森林，周边溪流蜿蜒，有成千上万种野花竞相开放，简直就是人间天堂。途径【色季拉山垭口】最出名的便是是那满山满眼的杜鹃花了，品种多，盛开期间气势浩大，景色极为壮观。色季拉山的杜鹃花4月中旬到6月底，从山脚到山顶依次开放。尤其是进入6月份，整座山上的杜鹃花全部绽放，黄色、白色、紫色、大红、浅红、粉红等，形形色色，千姿百态，形成花的山，花的海，气势极为浩瀚壮观，远观【南迦巴瓦】西藏众山之父在物华天宝人杰地灵的中国大地之上，除了有着人类多年活动以来形成的诸多城市之外，更多的则是优美壮丽的自然风光。而在这片广阔的华夏大地之上，拥有着的名山大川的数量更是数不胜数。入住酒店休息！！（维也纳国际酒店或同级）车程大约340公里；大约用时4小时，海拔大约3200米左右交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 林芝 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **林芝巴松措拉萨**  早餐后参观【卡定沟】（游览约1小时）卡定沟：又名嘎定沟，位于西藏318国道拉萨至林芝段距八一镇24公里处，海拔2980米，地处雅鲁藏布江支流尼洋河畔。此处山势险要高耸入云，是典型的峡谷地貌，奇峰异石古树参天，落差近200米的瀑布飞流直下雄伟壮观，山崖天然形成的大佛、女神、观音、护法、如来佛祖、喇嘛颂经、神龟叫天、神鹰献宝、酥油灯，以及藏文“六字真言”佛字等；清新自然的天然氧吧将使您无限陶醉。之后西藏首个自然风景类国际AAAAA级旅游风景区【巴松措】，巴松措位于距林芝地区工布江达县50多千米的巴河上游的高峡深谷里，是红教（藏传佛教宁玛派）的一处著名神湖和圣地。虽然巴松错深藏在交通闭塞、远离城镇的山沟里，但它却以其林木繁茂和群山耸立中的那一池碧水而广为外界所知，成为林芝地区最早为人所知的风景区之一。结束后前往拉萨后左右活动。温馨提示：01.车程大约460公里；大约用时6小时，抵达拉萨酒店后做高原气候适应性休息（自由活动）。此地对于初次进藏的游客来说非常关键。拉萨海拔约 3650米，含氧量只有内地的 65%，多数客人会出现不同程度的高原反应。除了保持平常心态以外，勿剧烈运动、多饮水、多吃水果、充分的休息是预防高原反应的最佳办法。还要做到不饮酒少抽烟，不要暴饮暴食。02.抵达拉萨的第一晚，请勿洗澡，拉萨早晚温差较大，请注意保暖，以免引起高原反应。拉萨气候干燥，您可能会出现轻微流鼻血的现象，如发生请不要紧张，多休息、多饮水，如流血严重，请及时就医，确保人身安03.布达拉宫门票实行限时限量政策，具体游览时间将根据布达拉宫管委会核批下来的时间为准，景点游览顺序可能会有所调整！交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **拉萨布达拉宫大昭寺广场拉萨**  早餐后自由游览【布达拉宫】，位于中国西藏自治区首府拉萨市区西北的玛布日山上，是一座宫堡式建筑群，最初是吐蕃王朝赞普松赞干布为迎娶文成公主而兴建。 于17世纪重建后，成为历代达赖喇嘛的冬宫居所，为西藏政教合一的统治中心。布达拉宫的主体建筑为白宫和红宫两部分，整座宫殿具有藏式风格，高200余米，外观13层，实际只有9层。由于它起建于山腰，大面积的石壁又屹立如峭壁，使建筑仿佛与山岗融为一体，气势雄伟。参观【大昭寺广场】（注：进寺庙费用已含）大昭寺广场位于大昭寺前，广场周围有各种各样的店铺，还有一些兜售特色商品的小摊，美食店也不少，不时飘来浓郁的甜茶香味，白天的广场看起来非常热闹。广场上不仅有来自全国各地的游客，更多的是藏民，他们手拿转经筒，围着大昭寺顺时针转经。大昭寺广场是个感受当地藏民转经的佳地点，每天都有很多信徒在大昭寺门前磕长头叩拜。这里的高原紫外线特别强烈，如果暴露在阳光下，也要记得做好防晒措施。在大昭寺广场上随处可见虔诚的藏人，感受信仰的力量。八廓街是无数老拉萨的记忆，那一堵堵斑驳的石墙，饱经风霜，在当中静静的体会。客人可自行前往【八廓街】又名八角街，位于西藏拉萨老城区，是拉萨最古老的一条商业街道，环绕大昭寺，临街的房屋多為出售传统藏族用品和旅游纪念品的店铺。八廓街也成为到拉萨旅游者必到的“淘宝”之地。八廓街环形路是由八廓东街、八廓南街、八廓西街、八廓北街组成。之后自行回酒店，入住酒店（海拔3650）。入住酒店（兰欧酒店或同级）车程大约10公里；大约用时1小时，海拔大约3650米左右交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **拉萨贡嘎机场各地**  早餐后自由活动，行程结束。根据航班安排送机。温馨提示： 今日行程也较为轻松。带好您的相机，拍下难忘时刻。请各位团友听从导游和全陪的统一安排，在指定的时间和地点上车。市内游览必带身份证明、防晒霜、遮阳伞；女士不穿裙子及拖鞋、男士不穿短裤及拖鞋。温馨提示：请大家仔细检查自己的身份证，户口本，等有效证件，箱内不得装、刀具、火机等，贵重物品（电脑、相机等）需随身携带。不要将物品遗忘在酒店或者旅游车上。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 交通 ：往返大交通经济舱，当地旅游车用餐 酒店含早，其他自理。门票 ：虎跳峡+岗云杉林+来古冰川+鲁朗林海+巴松措+卡定沟+布达拉宫+大昭寺住宿 住宿：酒店或客栈 (1人1个标间)参考酒店：六库麓枫标间独龙江天境大酒店标间察瓦龙219666大酒店标间察隅岗仁幸福酒店标间波密全季大酒店双床房波密古乡湖庄园林芝中星花园酒店拉萨金谷大酒店2晚 | | |
| **费用不包含** | 景区骑马费用自理 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 、请仔细核对客人名单，以免出现客人信息错误，机票，保险损失。我社将不承担任何损失！2、团队游览期间旅游者擅自离团视同游客违约，旅行社与其旅游服务关系自动终止，按实际产生费用结算（旅行社部分景区会有优惠价，请注意退费无法按水牌价格退回）。3、优惠减免：因产品资源大规模采购原因，按实际差额退还。4、有下列情形者，因服务能力有限无法接待：传染性疾病患者、心脑血管疾病患者、精神病患者、大中型手术恢复期病患者、孕妇及行动不便者（为确保顺利出行，请旅游者自己检查自己身体情况，如行程中发现以上情形，旅行社有权在收取已产生费用后终止合同及接待安排）。5、参考相关旅游法条款，并考虑此行程的特殊性，单批客人65岁以上（含65岁）及单批客人中有70岁以上（含70岁）老人参团前需提供医院出具的身体健康证明以及《旅行社免责协议》并提前联系我社计调咨询。且告知游客：云南保险公司不受理此年龄层次客人的云南组合险，请客人及家属签署《知情书》； |
| **退改规则** | 退团有损失 |