人間仙境 向陽之地 稻城亞丁(二入亞丁)12日

(四姑娘山.海螺溝.康定.木格措.新都橋.雅江.理塘.日瓦)



※行程特色:





【稻城亞丁風景區】位於四川甘孜藏族自治州的西南方,地處著名的青藏高原東部,橫斷山脈中段,屬國家級自然保護區,區內眾峰繞拱,巨大的高差及大面積的高原溫泉,使該區內氣候溫濕,水清峰茂,物種豐富,形成了該區獨特的生物、水文、氣象等景觀。被譽為"最後的香格里拉"、"藍色星球上最後一片淨土"。

亞丁藏語意為"向陽之地",又名念青貢嘎日松貢布,即"聖地"之意,亞丁景區屬於高山峽谷類風景區,不僅具有豐富的自然景觀,更具有神形兼備的、深邃博大的文化內涵,源於人們對自然的崇敬和"香巴拉"和諧、適度的自然法則。為目前保存最完整、最原始的高山自然生態系統之一,呈現出世界美麗的高山峽谷自然風光,以及神秘藏傳佛教文化和國際的"香格里拉"的意境!

稻城亞丁一年四季的風光各異,

春季(4 月—5 月),這個時間稻城亞丁沿途都是滿山遍野的鮮花,神山在這個季節顯得更加壯觀和明朗。 夏季(6 月—8 月),草原開始逐漸孕育出黃色,還有一些鮮花依然開發,天氣較為晴朗,但相對下雨的 時候也多,不過通常都有規律,一般晚上下了雨,第二天便是陽光普照。

秋季(9 月—10 月),是稻城一年中最有詩意的季節,稻城外的紅草地與黃色的萬畝楊樹林讓人置身于色彩 的海洋,與藍天白天交相輝印,這個季節的夜晚和清晨觀看神山更是如夢如幻。

冬季(11 月—2 月),稻城的冬季相對較長,從 11 月到次年 2 月氣溫偏底,通常在十月底就已開始普降大雪,到處都是銀色的世界,這個季節對常年處於南方的遊客來說無疑是看雪和感受雪世界的最好時節。 其他任何一個時間去感受稻城,接近稻城都會是不同的風采、不同的感受。









【四姑娘山】http://www.sgns.gov.cn/位於四川阿壩藏族羌族自治州,由四座長年被冰雪覆蓋的山峰組成。如同頭披白紗,姿容俊俏的四位少女。最高海拔 6,250 公尺,在四川僅次於被譽為「蜀山之王」的賈嘎山,人稱「蜀山皇后」、「東方聖山」。





【海螺溝】http://www.hailuogou.com/是「蜀山之王」貢嘎山的問鼎畫卷和令人神往的「香巴拉」門戶,擁有全球同緯度唯一的、最壯麗的山嶽冰川,世界最雄偉的大冰瀑布、最大的天然氧吧、最神奇的雪域溫泉、最獨特的康巴風情;海螺溝冰川是目前世界上已發現的爲數極少的一年四季均可身臨其境的低緯度、低海拔海洋性現代冰川之一,並且還是中國境內距城市最近,最易進入的冰川。冰川的雪粒盆是整個冰川的源泉,盆內冰雪積累到一定程度,就會翻越盆沿形成巨大雪崩,故雪粒盆雖美麗神秘,卻只可遠觀不可靠近。盆的邊緣是中國已知最大的冰瀑布,高 1080 米 ,寬 500 -1100 米,晶瑩剔透,雄奇無比。

※特別贈送:

●高原紅景天茶暢飲

●配備車載鋼制氧氣瓶及氣袋

※購物站:無購物站,無自費(有車購)

※參考航班:臺北 → 香港 → 成都 CX465 0710/0845+KA820 1015/1250

成都 + 香港 + 臺北 KA821 1345/1625+CX470 1745/1930

※高額保障:500 萬意外險+20 萬的醫療險。(未滿 14 足歲與 70 足歲以上者,礙於規定

最高只能投保 200 萬,敬請見諒!!)

第一天 臺北 ナ 香港 ナ 成都-都江堰【寛窄巷子】CX465 0710/0845+KA820 1015/1250

【**寬窄巷子**】這裡向來是走訪成都的自助旅人必訪的地方,在一盞盞茶碗和極具歷史感的青石路板無處不透出 閒適的成都風情。這裡被稱為「千年少城」,過去是清朝旗人的聚居地,也是達官貴人的住所,一幢幢的青磚 牆、四合院、高門樓、花牆裙,既結合川西民居特色,也有北方文化的內涵。寬窄巷子至今遺留著「老成都」 的風韻,展現成都人幾百年來的生活以及情趣。









早餐:X 午餐:機上輕食 晚餐:青城四絕歡迎宴 RMB80

住宿:準5星 智选假日度假或同級

第二天 郡江堰 🛢 1.5H 臥龍 🛢 巴郎山隧道 🗒 2.5H 四姑娘山【貓鼻樑、雙橋溝(含觀光車)】

【巴郎山隧道】巴朗山是去四姑娘山的必經之路,海拔 5040 米,蜿蜒其間的公路是阿壩州東行最險一條路。 公路所經過的埡口海拔 4523 米,是中國海拔較高的有名的公路埡口之一。巴郎山隧道 2016 年通車後,成都 到四姑娘山只有 168 公里,其中高速 70 公里。

【四姑娘山】四姑娘山位於阿壩州小金縣日隆鎮境內,由四座連綿不斷的山峰組成,從北到南一字排開,其海拔分別為 6250 米、5664 米、5454 米、5355 米。四姑娘山以雄峻挺拔聞名,山體陡峭,直指藍天,冰雪覆蓋,銀光照人。雄峻奇異的山峰,鬼斧神工的地貌使她成為觀光者的勝地、登山者的天堂、徒步人的迷宮、攝影家的樂園。四座山峰長年冰雪覆蓋,猶如頭披白紗姿容俊俏的四位少女,依次屹立在長坪溝和海子溝兩道銀河之上,四姑娘山由此得名。在距離日隆鎮約 20 分鐘車程的【貓鼻樑】,路邊可看到四姑娘山四峰相連的壯麗景色。快到日隆鎮的公路邊有一片高坡,這裡是巴郎山至日隆的必經之地,是觀賞四姑娘山全貌和日出、日落的最佳地點——貓鼻樑。從這裡可以清楚地看到一字排開的四姑娘山,日落時分,還有可能看到日照金山。在貓鼻樑遠眺,前面是海子溝,後面是四姑娘山,風景絕對的震撼。又因此峰位列於四川地區海拔 7556 米的"蜀山之王"—賈嘎山之後,因此被喻為"蜀山之后"。四姑娘山風景區由雙橋溝、長坪溝、海子溝三部分組成。【雙橋溝(含觀光車)】雙橋溝位於四姑娘山景區西側,溝口距離日隆鎮有約 7 公里的路程,因溝內有兩座木橋而得名。雙橋溝全長約 34 公里,但是溝內有公路可全程乘車,所以反而感覺更輕鬆。乘坐景區觀光車一路看過去,雖然看不到四姑娘山,但是一路上的風光依舊不凡,阿妣峰、野人峰等雪峰也能讓人驚歎。此外,雙橋溝也是戶外愛好者冬季攀冰的絕好基地。四座山峰中,以四峰(即四姑娘)為最高,海拔 6250 米,面積 216.6









【溫馨提示】四姑娘山當地有"一山有四季,十裡不同天"的說法。春天的四姑娘山平均氣溫可以達到零下 10 度,最晴朗的天氣也不過是零下 2 度,較大的晝夜溫差使得白天會是陽光明媚,夜晚的氣溫就會驟降,此時前往四姑娘山旅遊,行李中必須準備好保暖的衣物,比如羽絨服。下雪後光線會很刺眼,一定要帶上太陽眼鏡。

早餐:酒店內 午餐:中式合菜 RMB50 晚餐:酒店合菜 RMB50

住宿:4星 新四姑娘山莊 或同級

第三天 四姑娘山【長坪溝(含觀光車)】 B3H 丹巴

平方公里三部份中以雙橋溝風景,最為集中,最為迷人。

【長坪溝(含觀光車、不含騎車費用)】長坪溝全長 29 公里,面積約為 100 平方公里,峽谷長天、平緩悠長,四姑娘山就坐落在溝內 16 公里處。景區內有古柏幽道、喇嘛寺、乾海子及高數十米的飛瀑,並有奇石之景。春天,山花與油菜花齊開;秋日,赤樺與紅楓競豔。歷經滄桑的翠柏青松鬱鬱蔥蔥,飛瀑流泉在密林中嘩嘩作響,古代驛路在茫茫林海裡穿梭延伸。長坪溝開發較早也較成熟,主要以森林、峽谷及峽谷頂上的雪山組成,長坪溝是登山愛好者攀登三峰和么妹峰(四峰)的重要營地,也是攀岩攀冰的理想場所。溝口開始是一段狹窄的山谷,大約7公里,終點是喇嘛寺。這一段路程可乘坐景區觀光車經過。喇嘛寺之後就要下車徒步,依次經過頭道坪、二道坪的這一段路是景區的棧道,相對好走,這一段也是曾經的唐蕃古道。繼續前行,穿過枯樹灘到達乾海子,這是一片寬闊的平地,很適合休憩,同時也是觀賞四姑娘山的絕佳位置。繼續前行就是兩河口冰川和紅石灘,觀賞之後,大多數人就原路返回了。當然,如果您的體力和毅力不錯的話,還可以繼續前行到 4850米的水打壩草甸,欣賞漫山遍野的花海風光。









【溫馨提示】由於此為高海拔景區,請貴賓務必要衡量自己的體力,不要勉強。

早餐:酒店內 午餐:中式合菜 RMB50 晚餐:酒店合菜 RMB50

住宿:新4星 瀾峰大酒店 或同級

第四天 丹巴【甲居藏寨】 B3H 塔公【塔公草原】 B1H 新郡橋 B1H 雅江

【甲居藏寨】"甲居",藏語是百戶人家之意。藏寨從大金河谷層層向上攀緣,一直伸延到卡帕瑪群峰腳下,整個山寨依著起伏的山勢迤邐連綿,在相對高差近千米的山坡上,一幢幢藏式樓房灑落在綠樹叢中。或星羅棋佈,或稠密集中,或在高山懸崖上,或在河壩綠茵間,不時炊煙嫋嫋、煙雲繚繞,與充滿靈氣的山谷、清澈的溪流、皚皚的雪峰一起,將田園牧歌式的畫卷展示在人們眼前,以一種藝術品的形態存在。2005 年由《中國國家地理》雜誌組織的選美中國活動中,以甲居藏寨為代表的"丹巴藏寨"被評為"中國最美的六大鄉村古鎮"之首。素有"岩巔上的城"和"大渡河畔第一城"之稱。這裡山巒連綿起伏,湖泊星落棋布,森林無邊無際,當地藏民族把這種特徵括為"山頂積雪皚皚,山腰樹林蔥蔥,山腳海子粼粼"。是一個深藏於橫斷山脈中鮮為人知的世外桃源,壯麗迷人的風光、無限神秘的美人山谷、恬靜如詩的鄉土民居、獨具一格的古石碉樓、多姿多彩的風情,驚現出丹巴的神奇和美麗。甲居藏寨是獨特的藏式樓房建築,一戶人家住一幢寨樓。一般甲居藏寨特色建築寨樓坐北朝南,有的三、五成群相依相偎,有的遠離群樓,孑然獨立。

【塔公草原】「塔公」係藏語,意為「菩薩喜歡的地方」,海拔 3,730 公尺,川藏公路穿境而過,這裡地勢起伏 和緩,草原廣袤,水草豐茂,牛羊成群。每當夏秋之季,塔公草原風光如畫,在茵茵草地上,種類繁多的野花 競相綻放,絢麗多彩。當遊客徜徉于花海之中,頓感飄飄欲仙。夏秋兩季草原山花爛漫、碧水悠悠,牛羊馬群、帳篷和寺廟塔林相交織,呈現出綺麗斑斕的迷人景色。塔公的雅拉神山,從草原拔地而起,巍峨壯觀,終年銀裝披掛,群雲繚繞,與廣袤的綠色草原和金碧輝煌的塔公寺相襯托,展示了一幅秀麗的高原風光。

【塔公寺】是甘孜州著名的薩迦派(花教)寺廟,幾經維修,寺廟建築宏偉壯觀。主要由以下幾個部分組成:一是主大殿,為汊藏建築風格結合,下部為傳統藏式石砌牆體,上部為漢式歇山屋頂。殿內主供佛祖釋迦牟尼薩迦派大師薩軟·貢嘎寧波塑像。二是凡寺廟必設的護法殿,殿內森嚴,內供護法神像。三是"覺臥佛"殿。廬殿供奉傳為唐代文成公主入藏時隨身攜帶的三尊釋迦牟尼 12 歲等身像, 該佛像是寺內的重要文物, 鎮寺之寶,在甘孜州信教群眾中有崇高名望。四是塔殿,主供"志托"塔(漢名成就塔)。

【新都橋~自然風光】新都橋是一個鎮名,不是一個景區,海拔約 3300 公尺,它並沒有突出的標誌性景觀,但沿線卻有 10 餘公里被稱為"攝影家走廊"。新都橋是令人神往的"攝影天堂",地處在公路 318 國道南、北線分叉路口,是一片如詩如畫的世外桃源。神奇的光線,無垠的草原,彎彎的小溪,金黃的柏楊,山巒連綿起伏,藏寨散落其間,牛羊安詳地吃草…!川西的平原風光美麗地綻放。只見一個個典型的藏族村落依山傍水地散佈在公路兩旁,一條淺淺的小河與公路相依相偎地蜿蜒流淌。房前路旁矗立著一棵棵挺拔的白楊,在秋風秋陽中炫耀著特有的金黃。一群群的犛牛和山羊,點綴在新都橋田園牧歌式的圖畫中,平添出許多生動。遠處的山脊,舒緩地在天幕上劃出一道道優美的弧線。滿眼藍色、白色、金黃、黑色、綠色的飽和色塊,在明麗的秋陽光線的描繪中,凸現著流暢的色彩和線條,令人恍如置身畫中。

【高爾寺山】是 318 國道上的景點之一,海拔 4659 米(注:高爾寺山埡口海拔 4412 米)。位於新都橋與雅江之間,若說折多山是康巴第一關的話,那麼高爾寺山則是康巴第二關,而且它是縱覽大雪山(雅拉神山,折多山,和 貢嘎神山)的最佳位置之一。海拔 4412 米,高爾寺山看草原,看山水,賞高原雲霧自然風光。因為這段路是有名的川藏南線一段,因此一路上都能遇到不少進藏的大貨車。前段路公路兩邊植被豐富,樹









早餐:酒店內 午餐:中式合菜 RMB50 晚餐:酒店合菜 RMB50

住宿:準4星 驿都大大酒店 或同級

.....

第五天 雅江田途經剪子豐山田途經卡子拉山田理塘【毛埡大草原】

■途經兔兒山■途經海子山■5.5H稻城■途經波瓦山■1.5H日瓦(現名:香格里拉鎮)

【高爾寺山】是 318 國道上的景點之一,海拔 4659 米(注:高爾寺山埡口海拔 4412 米)。位於新都橋與雅江之間,若說折多山是康巴第一關的話,那麼高爾寺山則是康巴第二關,而且它是縱覽大雪山(雅拉神山,折多山,和賈嘎神山)的最佳位置之一。海拔 4412 米,高爾寺山看草原,看山水,賞高原雲霧自然風光。因為這段路是有名的川藏南線一段,因此一路上都能遇到不少進藏的大貨車。前段路公路兩邊植被豐富,樹木成蔭,過半山腰後看山頂則全被高山草甸所覆蓋。高爾寺山山頂為康定與雅江兩縣的天然屏障。

【剪子彎山】屬沙魯裏山,雄峙于四川省雅江縣香格宗鄉西側,呈西北-東南走向,為雅礱江與吉珠溝的分水嶺,因翻越其驛道傍山成剪刀形彎曲而上故名,藏名"博浪貢",意為全天有霧的山頂。相對高度在一千米以上,山脊在海拔 4000 米以上,主峰奪阿拉錯。東坡森林茂密,以雲杉,冷杉,高山松,麻礫為主,西接卡子拉山,牧草豐盛綿延至理塘。川藏公路盤山翻越的剪子彎山口是 318 國道在康巴地區的最高山口之一。

【卡子拉山】海拔 4718 米。因海拔較高,樹木就更加稀少,主要是高山草甸。在這裏看山,層巒疊嶂,一層 比一層更遠,一層比一層顏色更淺,直至天邊,真像行走在'天路'之上。翻越卡子拉山時,霧氣開始散去, 空中的雲彩開始多起來,一會是潔白無瑕,一會是幽暗迷幻,瞬息萬變。不過,只有在她的懷抱之中才能感受 到這美幻的景色。卡子拉山說起來是山,但卻感覺不出它是山,好像是到了美麗的牧場,讓人心曠神怡。

【理塘】系藏語,"理"意為"銅","塘"為"壩子",即廣闊壩子有如銅鏡。故為裡塘土司地。

【毛埡大草原】位於四川省甘孜州理塘縣縣城以西,群山的環抱之中,如海的草原鬱鬱蔥蔥,這就是毛埡大草原。夏日,湛藍的晴空下,牛羊成群,綠草連天,盛開的野花姹紫嫣紅,打一個滾就是一身花香;秋天,晴空高遠,雲朵潔白,草木金黃;冬日則是白雪皚皚,原馳蠟像。季節的變化賦予大草原無邊的神韻與風姿。

【兔兒山】四川稻城兔兒山位於海子山自然保護區的北部,海拔 4696 米,遠觀就像兔子耳朵屹立在風中,山勢十分奇特,長在寸草不生的山峰之上,頗為壯觀宏大。天氣好時坐車沿著公路走過,遠遠望去,仿佛是小兔子受到了驚嚇。周圍是陡峭的冰蝕峰林地貌,映襯著晶瑩剔透的海子門。

【波瓦山】位於四川甘孜州稻城縣南約 23 公里處。稻城前往亞丁必須沿 S216 公路翻越此山。北坡發現"樹葉"化石,具有很高的科研價值。沿著盤旋的公路。到山頂處,將會看見無數祈禱的經幡,藍的代表天空、白的代表白雲、黃的代表土地、綠的代表清水、紅的代表火焰。路旁,那永失情人的桑吉志瑪的眼淚形成了情人湖(情人湖如一顆晶瑩閃爍的藍寶石鑲嵌在這綠色大地上)。公路兩邊沿途是富饒的牧場,有無數的圖案,那無數鮮豔亮麗的色彩,充滿無限生機活力,讓久居繁華的遊客也難以忘懷的美麗和情感波瓦山穿過花海無邊,就到了波瓦山腳、波瓦山藏語意為"英雄、勇敢的山"。春天,滿山競相綻放的杜鵑,秋天火紅的楓葉,把波瓦山妝扮得分外妖嬈。

【稻城】稻城,古名"稻壩"。藏語意為山谷溝口開闊之地。東漢為白狼羌地,唐屬吐蕃,元屬吐蕃等路宣慰司,明屬朵甘都司,清屬理塘土司。中國四川省西南邊緣,甘孜州南部。地處青藏高原東南部,橫斷山脈東側。屬康巴藏區的甘孜藏族自治州。東與九龍縣相接,西與鄉城縣相鄰,北接理塘縣,南與木裡藏族自治縣接壤,西南與雲南迪慶藏族自治州相鄰。1950年12月屬西康省藏族自治區。1955年,屬西康省藏族自治州;1955年屬四川省甘孜藏族自治州至今。

【海子山】位於理塘與稻城兩縣之間,為中國藏區四大神山之一。該山地跨道孚、康定、丹巴三縣,其西北面與塔公草原相連,形成雪山與草原交相輝映的壯美景觀。參觀最大的古冰體遺跡:稻城海子山古冰帽,四川稻城海子山古冰帽位於稻城北部,平均海拔 4300-4700 米,是青藏高原上最大、最典型的古冰體遺跡,最高峰果銀日則海拔為 5020 米,共有 1145 個大小海子。其規模密度在中國是獨一無二的,故名海子山。該高原面是青藏高原最大的古冰體遺跡,即"稻城古冰帽"。嶙峋怪石及大小海子星羅棋佈,在平均海拔 4500 米高的山上,1145 個大小海子如上帝失手撒下的一千顆鑽石一般閃爍在山間,其規模密度為中國之最,海子山都有著不同於景區歲月的獨特魅力,值得每一個路過的遊客駐足細品,區內大大小的花崗岩漂礫(礫石)及形態各異的冰蝕岩盆(湖泊)充斥了你的眼球。沒有樹木、河流就連野草也只是偶爾叢生,"蠻荒"得像是火星表面。

【日瓦(現名:香格里拉鎮)】香格里拉鎮位於四川省甘孜藏族自治州稻城縣城南部 71 公里。北與赤土、巨龍鄉相連,南鄰各卡鄉,東與蒙自、俄牙同鄉和木裡縣水洛鄉交界,西與木拉鄉接壤。境內有風景優美的亞丁國家級自然保護區,香格里拉鎮是"中國香格里拉生態旅遊區"的核心,"香格里拉之魂",是擁有完美自然精緻,濃郁康巴風情、優越生態環境與完美旅遊服務設施的國際精品旅遊小城鎮,是稻城旅遊的支撐點和稻城南部地區的中心鎮。









早餐:酒店內 午餐:中式合菜 RMB50 晚餐:酒店合菜(60 RMB)

住宿:4星 智选假日酒店或同级 (海拔約 2900)

第六天 日瓦爾2.5H亞丁景區(含景區車及電瓶車) ■2.5H日瓦

【亞丁景區(含景區車及沖古寺到牛場電瓶車)】亞丁村藏語意為向陽之地,因其日照時間長而得名,海拔3900米,有最後的香格里拉的美譽,香格里拉一詞最早出現於洛克的《消失的地平線》書中描繪的正是亞丁。位於四川甘孜藏族自治州南部,地處著名的青藏高原東部,橫斷山脈中段,東南與涼山州木裏縣接壤,西鄰鄉城縣並與雲南省中甸縣毗鄰,北連理塘縣。為屬高原季風氣候,絕大多數時間天氣晴朗,陽光明媚,自然風光優美。景區內藏鄉村寨建築和寺廟建築別具一格,風貌獨特,這裡人們崇拜自然,把大自然當作生存的根基,與大自然相依為命,和諧相處。

【仙乃日神山】、【央邁勇神山】、【夏諾多吉神山】:是亞丁自然保護區內三座聖潔美麗的雪峰為核心,北南向 分佈。名稱相傳為五世達賴所封:

北峰仙乃日(海拔6032米),意為觀世音菩薩;

南峰央邁勇(海拔5958米),意為文殊菩薩;

東峰夏諾多吉神山(海拔5958米),意為金剛手菩薩;

三座神山呈"品"字形排列,被當地藏民視之為神山。因特殊的地理環境和自然氣候,形成了獨特的地貌與自然景觀,它的景致保持著在地球上近絕跡的純粹,被國際友人譽為"水藍色的星球上的最後一片淨土"。景區內的主要景點就是三座"神山"以及蒙自大峽谷、俄初山、阿西高山公園等。是攝影愛好者的天堂。

進入亞丁龍同壩後,安排景區車至扎灌崩,步行前往【沖古寺】,後換乘電瓶車前往洛絨牛場。

【沖古寺】海拔 3900 米,位於仙乃日雪峰腳下,寺院毀壞嚴重,一片殘垣斷壁,建寺年代無從考察;沖古隸屬貢嘎朗吉嶺寺,根戈活佛派有紮巴在此念經頌佛,小經堂內供有泥塑釋迦。

【洛絨牛場】海拔 4150 米洛絨牛場被"日松貢布"三座神山環繞,貢嘎河從草場穿梭,林間溪流潺潺,與牧場木屋交相輝映,構成了一幅原始而又迷人的景色,令人們進入返樸歸真的境界。洛絨牛場是亞丁景區內最著名的住宿地點之一,海拔 4150 米,是附近村民放牧的高山牧場,成群的牛羊在這裡享受著充足的陽光、青青的草地和純淨的湖水。草長鷹飛,風吹草低現犛牛,三座神山仙乃日、央邁勇、夏諾多吉,這裡會是觀看三座雪山的最佳地點。雪峰、森林、草場、溪流、湖泊、瀑布和牧場木屋相映成趣。

【貼心提示】:亞丁景區海拔較高身體力行,小部分遊客有不同程度的高原反應。慢慢去用心感受"最後的香格里拉"一亞丁。讓朋友們:發現美、感受美、聆聽美、走進美!沿途欣賞【赤土河谷】迷人風光,欣賞晨暉中景色如畫的小橋、流水、人家、藏式民居風光,感受濃郁高原藏家風情。

【溫馨提示】:

【牛奶海(徒步)】和【五色海(徒步)】位於海拔 5000 米左右,路況相當不好,有些地方和攀岩差不多,兩地落差較大,非常危險,如欲朝拜五色海,牛奶海,來回約 4 個小時、上山可以徒步,或騎馬(費用自理)須有馬伕陪同。(敬請貴賓依照個人體能前往,務必注意安全因此路段因海拔高,只有馬道,客人必須根據自身實際情況選擇騎馬前往遊覽。若身體不適執意前往者所造成的一切後果,敬請自負!。)









早餐:酒店內 午餐:餐盒 (50 RMB) 晚餐:酒店合菜(60 RMB)

住宿:4星 智选假日酒店或同级(海拔約2900)

第七天 日瓦 ■ 2.5H二進亞丁景區(含景區車) ■ 3H稻城

【亞丁景區(含景區車)】被譽為"水藍色的星球上的最後一片淨土",也被譽為"最後的香格里拉"。景區從

海拔2900米(貢嘎河口)至6032米(仙乃日峰)攀升,以仙乃日、央邁勇、夏納多吉三座雪峰為核心區,其中,人們把仙乃日比作大佛、把央邁勇比作少女,將夏諾多吉當作少年,三座神山就像三尊聖靈,這裡也就成了藏民心中朝聖的聖地。由於特殊的地理環境和自然氣候,這裡形成了獨特的地貌和自然景觀,是中國保存最完整的一處自然生態。亞丁的春夏交織,6月已是一片蔥蘢,從6月到9月都不斷有野花綻放在草甸之上。到了秋季,雪山之下的森林由單一的綠色變成深綠與金黃相間。

【札灌崩】藏語意為"大山崖的末端","紮灌"藏語意"山岩上的修行洞","崩"為尾巴處。意為山岩下的大壩。相傳在該處山崖上一岩洞中有高僧修行,後就依該山洞修建了廟寺。紮灌崩分佈有金字塔般雄偉壯麗的瑪尼堆,是稻城亞丁轉山藏民千百年來一塊塊堆砌而成。

【卓瑪拉措(珍珠海)】是仙乃日雪峰下的一個海子,又叫"珍珠海",傳說是仙乃日左邊白度母的魂湖,美麗的卓瑪拉措,像一顆鑲嵌在蓮花寶座上的綠寶石,碧波蕩漾,水天一色。雲影波光中,透出無限清麗,是最接近仙乃日雪峰的地方。它的湖水直接與仙乃日的冰雪相接,沒有任何過渡。在亞丁再沒有什麼地方能如此完整而真切地感覺仙乃日雪峰帶給您的震撼。湖形為近橢圓,橢圓的長軸方向與仙乃日雪峰垂直,湖水十分清澈,水色呈深綠色,這與亞丁的大多數呈藍色的海子完全不一樣,這種水的顏色也是因為碳酸鹽岩石的鈣質成分融于水後,經陽光的反射、折射和衍射的結果。湖的四周由雲杉、冷杉組成的暗針葉林和紅杉等組成的亮針葉林混雜在一起。這是出過許多精彩攝影作品的地方。天空晴好的時候,雪山會倒映在湖面上,森林、藍天、白雲的倒影同時也會出現在湖面上,天空、大地、海子交織在一起,凝視雪山,心和這裡的風景一樣安詳靜謐,這一刻卻十分安寧平常。

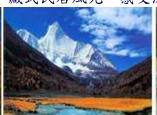
【萬畝楊林】肥沃的良田和清澈的河流間散佈著一棵棵美麗的白楊,河從林間穿過,河床平坦水流緩慢平靜, 每當傍晚時分,河水在夕陽的餘暉中閃爍著粼粼波光,稀疏的青楊樹倒映在水面上,無論是傍晚還是清晨,都 會給您清新別致的感受,也能拍出美輪美奐的攝影作品的極佳取景,尤其是在金秋時節,白楊林一片金黃,掩 映首藍天白雲。

【攝影推薦】:如果天氣較好,可欣賞到壯麗的日照仙乃日金山。海拔 6000 多米的仙乃日雪峰高聳入雲,在太陽的光輝下熠熠閃著金光,當金光最終完整地罩住整個仙乃日雪峰時,您眼前的雪山已仙化成一座金色的山!隨著太陽的升起,山谷裡的雲氣漸漸升騰起來,飄渺的雲氣觀著金色的雪峰,加上亞丁村冉冉升起的炊煙,和連綿不斷的雪山,又開始演變出各種令人歎為觀止的美妙和精彩。(天氣因素會影響自然景色變化,敬請貴賓諒解)

【貼心提示】: 亞丁景區海拔較高身體力行,小部分遊客有不同程度的高原反應。慢慢去用心感受"最後的香格里拉"一亞丁。讓朋友們:發現美、感受美、聆聽美、走進美!沿途欣賞【赤土河谷】迷人風光,欣賞晨暉中景色如畫的小橋、流水、人家、藏式民居風光,感受濃郁高原藏家風情。









早餐:酒店內 午餐:餐盒 (50 RMB) 晚餐:酒店合菜(60 RMB)

住宿:準5星 稻城雪域花園溫泉酒店 或 同級 (海拔約 3850)

第八天 稻城 目 1.5H 桑堆【桑堆小鎮、紅草地】目3H 理塘【長青春科爾寺】目沿途高原風光目3H 雅江目2H 新都橋目2H 康定

【桑<mark>堆鎮</mark>】沿途欣賞獨特的藏族民居建築,在公路沿線的牧場開闊平展,河流平緩如鏡。遙望遠處,在桑堆鎮 起伏的山巒間散落著村落、牧人、牛羊,呈現一派寧靜祥和的景象。

【桑堆紅草地(春.夏為綠草地)】,站在高原,極目遠望,一片紅彤彤的景致映入眼簾,紅得那麼熱烈,那麼豔麗,也那麼醉人。在或黃或綠的白楊樹的襯托下,燦燦生輝,嫵媚無比。近視,"山青心欲燃,紅樹醉秋色",徜徉在公路畔的小村莊,"紅草地"在陽光下奏鳴著令人陶醉的紅色旋律,真想套用唐代詩人杜牧的千古名句,也喊出一句"停車坐愛紅草地,霜葉紅草十月花"。

【長青春科爾寺】又名理塘寺,位在四川世界高城 - 理塘,原為黑教寺廟,明代萬曆年間,三世達賴途經該地時改為黃教,經逐漸擴建,成為康區南部最大的黃教寺廟,素有「康南佛教聖地」之稱。寺廟建築依山而上,大殿佛舍,體勢巍峨,給人以極目雲天,絕塵歸神之感。

【雅江】在雅礱江邊而得簡稱之名,藏語"撚曲卡","河口"的意思,歷史上曾是雅礱江重要渡口之一。地處青藏高原東緣的高山峽谷與草原的過渡帶,受其複雜地形的影響,形成了獨特而神奇的自然景觀;又因雅江縣位於康巴地區腹地,立于茶馬古道上,積澱下了豐富的康巴人文景觀。因而,享有"中國香格里拉文化旅遊大環線第一縣"和"茶馬古道第一渡"之稱。

【翻越折多山沿途風光】海拔 4962 公尺,是康巴第一關,也稱進藏第一關。在山頂環視貢嘎群峰,山巒迭嶂,白雪皚皚。折多山又是重要的地理分界線,西面為高原隆起地帶,有雅礱江,右為高山峽谷地帶,有大渡河。大渡河流域在民族、文化形態等方面處於過渡地帶,主要分佈著有"嘉絨"之稱的藏族支系。其地域往北可至四川省阿壩州的大小金川一帶,折多山以東是山區,而折多山以西則是青藏高原的東部,真正的藏區。"折多"在藏語中是彎曲的意思,寫成漢語就是"折多"二字。

【康定】康定系漢語名,因丹達山以東為"康",取康地安定之意,故名。藏語稱康定為"打折多",意為打曲(雅拉河),折曲(折多河)兩河交匯處。舊史曾譯作"打煎爐",後通譯"打箭爐",簡稱爐城。一座享譽世界的歷史文化名城;一座跑馬山,名揚五洲四海;一曲《康定情歌》千古絕唱,醉了天下人,具有悠久燦爛的歷史文化,是川藏咽喉、茶馬古道重鎮、藏漢交匯中心,是以藏族為主,漢、回、彝、羌等多民族聚居的城市。原國務院總理朱鎔基同志到此,深情的讚歎,稱這裡是:"海外仙山,蓬萊聖地"。由於地貌氣候複雜多樣,康定有"一山有四季,十里不同天"之說。









早餐:酒店內午餐:中式合菜 (50 RMB) 晚餐:酒店合菜(50 RMB)

住宿: 4星 格桑花大酒店 或同級 (海拔約 2500)

第九天 康定【木格措】■2H 瀘定【瀘定鐵橋】■1.5H 磨西

【木格措風景區(含景區車)】又名野人海,又名大海子,為川西北最大的高山湖泊之一。因水源大部分來自身後女媧雪山的融化積雪水,因而能見度很高,一般為6-10米左右。湖泊四周被群山、森林、草原環抱,紅海、黑海、白海等幾十個個小海子圍繞著她,猶如眾星捧月。這裡一日四時景,早晚不同天;清晨,霧鎖海面,銀龍般的雲霧在水面翻卷,出現"雙霧墜海"的動人景觀。朝陽射向海面時,波光粼粼,湖光倒影千變萬化,令人眼花繚亂,午後微風拂面時,海面上"無風三尺浪,翻卷千堆雪",站在海濱沙灘上,遙望霧靄煙籠的遠方,猶如來到了天涯海角。夕陽西下,餘輝灑滿海面,流金溢彩,水天一色,群山沉寂,碧海靜謐。

【瀘定】位於四川省西部二郎山西麓、甘孜藏族自治州東南部,界於邛崍山脈與大雪山脈之間,大渡河由北向 南縱貫瀘定縣全境,川藏公路穿越東北部,是進藏出川的咽喉要道,素有甘孜州東大門之稱。

【瀘定鐵橋】為鐵索懸橋,為古時交通要道。為橫跨大渡河的鐵索懸橋,始建於清康熙四十四年,康熙曾禦書"瀘定橋"三字匾額掛於橋頭,至今橋東仍然立有康熙《禦制瀘定橋》碑。瀘定橋是四川內地通往康巴藏區的重要通道。橋面全長 100 米,橋面距水位 14.5 米,由 13 根鐵鍊組成。橋身有 9 根鐵鍊,平行系於兩岸,上鋪木板,以作橋面;橋欄左右鐵鍊兩根作為扶手, 1935 年 5 月,紅軍長征至此,以 22 位勇士為先導的突擊隊,冒槍林彈雨,緣鐵索匍匐前進,一舉消滅橋守敵,紅軍遂過大渡河。









早餐:酒店內 午餐:中式合菜 RMB50

晚餐:酒店合菜(50 RMB)

住宿:4星 長征大酒店(新裝修房型) 或同級

第十天 磨西 ■ 1H 海螺溝景區 (含觀光車+纜車) ■ 1H 磨西【磨西古鎮、天主教堂】

【海螺溝風景區】纜車站搭纜車至觀景臺欣賞大冰瀑,冰塔林、冰縫裂、冰石蘑菇等冰川奇觀,它們由無數碩

大的冰塊組成,據稱是中國大陸與亞洲地區最大的最大的冰瀑布。

【遠觀貢嘎山】位於甘孜藏族自治州瀘定、康定、九龍三縣境內,貢嘎主峰海拔 7556 米,譽為"蜀山之王", 全山高峻挺拔,終年積雪不化,主峰周圍林立著 145 座海拔五六千米的冰峰,形成了群峰簇擁、雪山相接的宏 偉景象。

【海螺溝一號冰川】是貢嘎山東坡諸多冰川中的一條,其尾端深入到海拔只有 2 8 5 0 多米,是世界上海拔最低,一年四季均可供人們遊覽觀光的一條冰川。它高 1080 公尺,寬約 1100 公尺,規模巨大,氣勢輝宏,這裡終年都有頻繁的冰崩、雪崩,當您在海螺溝大冰瀑前方的警戒區以外「距離大冰瀑 3 公里處」觀看冰崩時,只見藍光閃耀、冰雪飛舞、響聲隆隆、氣勢磅礡、震撼天宇。此外,於 4 號營地可以眺望巍峨壯麗的"蜀山之王"——貢嘎山主峰的奇觀,領略冰川、森林共存之海螺溝神韻。

特色之一:是身處山腳,遠望終年積雪不化的貢嘎雪山,氣勢恢宏,令人"肅然起敬"。

特色之二:是世界上冰川大都位於海拔較高處,然在海螺溝海拔較低處就能望見冰川從高峻的峽谷鋪瀉而下, 令人過目即終身難忘。

特色之三:是在這冰天雪地的冰川世界里,竟有一股水溫高達 90℃的沸泉! 游人可在冰川上洗溫泉浴,可稱得上是世界奇觀。(報價不含泡溫泉費用)

接著我們將徒步沿棧道往山下走,可觀賞到【原始森林】,特別是稀有樹種『麥吊杉王』、『肚臍眼杉』、『寄生樹』。一路步行到二號營地一邊沐浴香霧迷漫的天然溫泉(費用自理)一邊欣賞神山美景;消除身心的疲憊,感受大自然的恩賜。

【磨西古鎮】位於甘孜州瀘定縣南部,地處貢嘎山風景區東坡,屬海螺溝風景名勝區週邊保護地帶,是海螺溝名勝風景區的旅遊接待基地和入口,磨西鎮是漢、彝,藏民族聚居地。磨西鎮的山民們,不少仍保持本民族的彝族年、火把節,娃娃會和結婚背新娘的風俗。其歷史悠久,儘管歲月滄桑,人們從它眾多的明清古建築中依舊保存著那份凝重,窺探出其久遠的歷史痕跡。

【天主教堂】一座法國傳教士修建的哥特式教堂,它所傳出的禮拜禱告鐘聲已迴響了一個世紀;中西文化的交 融給古鎮增添了另外一番情趣。







晚餐:酒店合菜(50 RMB)



早餐:酒店內 午餐:中式合菜 RMB50

住宿:4星 長征大酒店(新裝修房型) 或同級

第十一天 磨西 ■ 4H 雅西高速沿途風光 ■雅安【上里古鎮】 ■ 2H 成都【川劇變臉】

【上裡古鎮】古鎮民居保存比較完好,多為青瓦民上裡古鎮古時為南方絲綢之路,也是臨邛古道進入雅安的重要驛站。古鎮的建築以民居為主,且大多沿襲明清時期的建築風格。古鎮的街道主要呈"井"字佈局,且都不寬,兩邊全是老式鋪面。古鎮以木結構為主要建築,寓"井中有水,水火不容"之意,以水制火孽,祈願小鎮平安。古鎮建築以雙節孝石牌坊、韓家大院為代表。現存多座石橋,其中以"二仙橋"為代表。古有詩雲:"二水夾明鏡,雙橋落彩虹",正是對上裡古鎮生動形象的總體描繪。二水環繞的古鎮內明清建築錯落、古樹參天,茶馬古道上唐宋文物遺跡眾多,讓往來遊客踏石板道上體味歷史的滄桑,漫步於小溪流水邊享受怡人的田園風光,站在古老的石橋上領略自然的恩賜,沉醉在白馬靈泉邊聆聽古"羅繩"興衰的故事……

【蜀風雅韻川劇變臉】一個晚上的時間,一千年西蜀文化的體驗。蜀風雅韻曾經是名角薈萃的川劇演員會館,近年來重聚川內名角,推出每晚一場"經典戲曲,民間絕藝表演"。不但聲名鵲起,被海內外傳媒爭相報導。彈指間,更使梨園風采昔日重現,傳統聲韻餘音繞梁。西蜀文明薪火相傳,得天獨厚。變臉、吐火、滾燈馳名中華,杖頭木偶鬼斧神工、技藝精妙;女兒清音絲絲入扣,不可言傳。聽古琴撥動,不覺夢回三國。聞二胡聲起,換了浮雲蒼狗。絕跡多年的手影戲,重返民間;鼓樂齊鳴盪氣迴腸,喜樂無限。蜀風雅韻志存高遠,意欲

巴蜀曲藝在民間的復興,使飄零的曲藝文化在茶館重現聲色,讓身懷絕技的名角名家回到民間。今天,蜀風雅韻已成為名角名家薈萃的民間文化會館,和票友愛家往來成都的駐節之地。"但是梨園有遺愛,曾將詞曲結風流"。蜀風雅韻每晚門庭若市,天下熙熙,皆為戲來。那曾被風吹雨打去的韻味,在蜀風雅韻,等候佳客蒞臨。









早餐:酒店內 午餐:中式合菜 RMB50 晚餐:歡送晚宴火鍋風味 (98 RMB)

住宿:5星 保利皇冠假日大酒店 或同級

.....

第十二天 成都 → 香港 → 臺北 KA821 1345/1625+CX470 1745/1930 享用酒店豐盛的早餐, 後事車至機場, 帶著美妙的景色, 結束難忘的大美稻城亞丁 12 日之旅

早餐:酒店內 午餐:三顧園小吃(50 RMB) 晚餐:溫暖的家

住宿:溫暖的家

綜合說明:

- *本次旅行大多在餐飲水準較低的藏區完成,膳食品質與成熟地區相比落差很大,不合口味等在所難免,但我社會盡力調和,團友們也可自備調味食品加以應對。由於藏區餐飲昂貴,兼高原行又不宜飲酒,故本社不會在團隊用餐時提供酒水。出於環保考慮,亞丁景區至今未建餐廳。為解決遊覽當日午餐問題,我社從成都準備了簡餐(自熱方便盒飯、牛奶、沙琪瑪、礦泉水、水果),雖比不上美味,但也足以填飽肚子,請克服!
- * 成都、麗江、中甸在外, 其餘賓館都實行在館內用晚餐即贈送早餐的通行做法, 不然要追收 20RMB/ 人的費用, 以補貼客人用早餐。專此說明旨在讓遊客遵從賓館的規定, 以免產生不必要的經濟負擔。
- *除中甸至大雪山路段數十公里和高爾寺山隧道附近約 10 余公里土石路外,其餘道路狀況良好(高速路+柏油大馬路),乘車舒適感明顯。
- * 牛奶海目前尚未正式對外開放,其海拔高,且道路崎嶇難行,安全風險潛在,凡前往牛奶海的遊客應以安全為重,聽從導遊的指揮,不擅自行動。洛絨牛場至牛奶海 4.5 千米,往返騎馬費 300 元/人(自理)。因往來馱運的馬總共才 30 匹,租馬者不一定都能得到滿足。此外,6 月牛奶海景區曾發生一起馬幫敲詐遊客案件,務請團友高度警惕,嚴加防範,避免類似事件發生!

稻城亞丁旅遊注意事項:

- * 高原天氣寒冷乾燥,一定要帶上毛衣和羽絨服。有條件的建議穿著衝鋒衣、登山鞋。此外多帶些一次性內褲、襪子,這裡洗衣服不太方便。
- * 高原紫外線極強,最好戴上遮陽帽和墨鏡,以免灼傷皮膚和眼睛。藏式"博士帽"既可擋住陽又可 遮避雨雪。雨具的話,自由人戶外拓展建議最好選擇雨衣,這樣出行方便一些。
- *藥品方面,服用肌著、複合維生素、魚肝油等藥品可抵抗高原缺氧乾燥的氣候;泡服本地生長的紅 景天會消除或減輕高原反應,建議提前服用。
- * 遊玩亞丁自然保護區之前,要多備點食品及飲料帶上去,景區裡面沒什麼吃的。不過除此就不需要準備太多乾糧,稻城縣裡的飯菜不貴,也適應一般人的口味。

本行程屬於高原地區建議 18 歲以下未成年人、65 周歲(含)以上—75 周歲以上(含)的老年人確保身體狀況良好酌情考慮後,參加本行程。本行程不接受心臟病,高血壓,孕婦客人參團。

注意事項:

- 1. 因此線屬高海拔地區,條件較城市觀光旅遊艱苦,線路為探險、攝影特種路線,景色美麗,景點 比較分散,沿途路況 住宿條件較差,參團者必須具備良好的心理素質和身體素質,故年老體弱多 病者不宜前往。
- 2. 因於路程長及路況欠佳,且在高原行駛,路程中容易出現拋錨、塌方、路阻、當地政府行為等情況,屬人力不可抗拒的因素,行程延誤或不能完成上述景點,責任不在旅行社,由此產生的超支費用由遊客自理。
- 3. 該線路條件相對艱苦,途中用餐比有不合口味之處請客人自備乾糧、零食等佐食並請諒解。
- 4. 騎馬需注意安全,必須由馬夫牽方能騎,不能獨自騎馬,更不能騎馬奔跑,險路和下坡路必須下 馬步行,否則造成損傷,由遊客自理,旅行社不予賠償。
- 5. 高原天氣寒冷,早晚溫差較大,天氣變化明顯,紫外線強,請備足防寒衣物 雨季 手電筒 太陽鏡 防曬用品以及常用藥品。
- 6. 沿途系康巴藏族區內,請團友尊重當地宗教信仰 民風民俗不要以城市人的心態及標準去衡量。
- 7. 當地條件,遵守旅行社的時間安排,不能擅自離團,否則造成損傷旅行社不承擔責任。
- 8. 沿途海拔均在3000米以上,一般遊客會出現不同程度高原反應。如患有心臟病 高血壓 呼吸系統 疾 重感冒患者以及醫生認為不宜進高原者,不能參團。