

—
O购物
—

—
真纯玩
—

天堂般的地方
心灵度假的圣地

慢游 四姑

四姑娘山全景深度

纯玩 3日游

W 温度旅行
ENDU LVXING

1. 卧龙自然与地震博物馆；
2. 两顿特色餐；
牛宝贝汤锅或高山木子鱼；藏家土八碗；
4. 禅意神秘礼物一份；
3. 猫鼻梁观四姑娘山全景；



100%诚信产品 100%匠心服务
走出来的诗情画意

美景赏析

APPRECIATION OF BEAUTIFUL SCENERY



四姑娘山

誉为东方的阿尔卑斯山的四姑娘山，以雄峻挺拔闻名，山体陡峭，直指蓝天，冰雪覆盖，银光照人。山麓森林茂密，绿草如茵，清澈的溪流潺潺不绝，宛如一派秀美的南欧风光，是日本人眼中的富士山。雄峻奇异的山峰，鬼斧神工的地貌，丰富独特的景观，被誉为东方圣山，使她成为观光者的胜地、登山者的天堂、徒步人的迷宫、摄影家的乐园。



巴郎云海

巴郎山上下山路和垭口地区，海拔超过 4000 米，山高坡陡，但其景色极为美丽，白云如海，雪山连绵，草甸起伏，“无限风光在险峰”翻越巴郎山，朝晖夕阴，烟霞漫漫。在山顶眺望，白云铺满长长峡谷，风起云涌，波澜壮阔，蔚为壮观。

慢游四姑

天堂般的
心灵度假的圣地

独家赠送 ON THE HOUSE

特色餐
TESECAN



高原牛宝贝菌汤锅或高原木子鱼

特色餐
TESECAN



土八碗藏家宴

景点
JINGDIAN



卧龙自然与地震博物馆
(如闭馆则不能参观, 敬请谅解)

景点
JINGDIAN



猫鼻梁观景台

慢游四姑

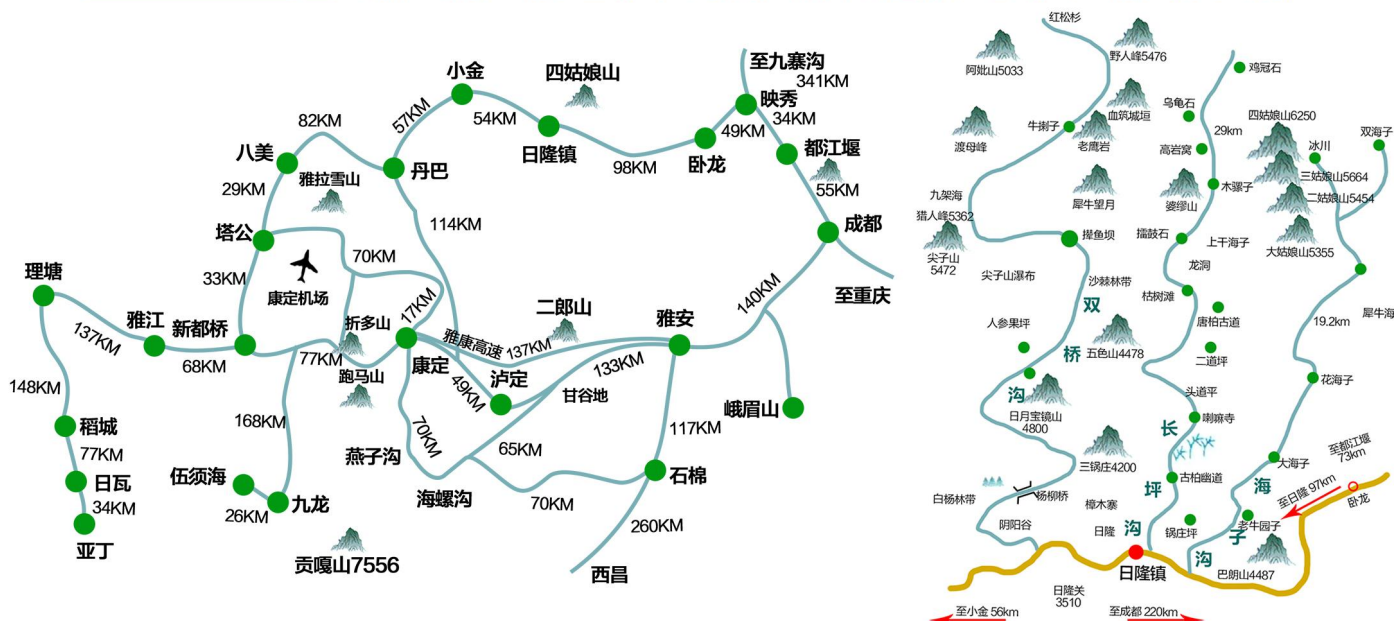
天堂般的地方
心灵度假的圣地

行程速览 EASY TRAVEL

- (约210公里, 约4小时)
- D1 成都-----卧龙-----巴郎山-----双桥沟**
含餐: 中/晚餐 住宿: 日隆
- D2 长坪沟一日游-----日隆镇**
含餐: 早/晚餐 住宿: 日隆
- (约200公里, 约4小时)
- D3 日隆-----巴郎山-----卧龙-----成都**
含餐: 早/中餐 住宿: 无

行车线路及景区游览示意图

成都-映秀-卧龙-巴郎山-四姑娘山镇(日隆镇)-巴郎山-卧龙-映秀-成都



慢游四姑

Day1 成都—卧龙—巴朗山—四姑娘山双桥沟—日隆镇

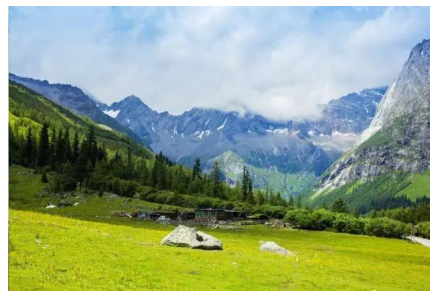
景点：卧龙自然与地震博物馆、卧龙峡谷风光、巴朗山云海、猫鼻梁观景、四姑娘山双桥沟

用餐：含午餐、晚餐

住宿：日隆镇

自费：双桥沟观光车（必须）

早上 6：30 成都指定地点统一集合出发，经都江堰、紫坪铺水利工程，沿岷江而上，经都汶高速抵映秀，沿途感受 2008 年汶川大地震“地动山摇、山崩地裂、沧海桑田”后的景象，感悟大自然的力量；观看震后统一重建的具有民族特色的民居，感受人定胜天的伟力。而后映秀出抵卧龙参观【**卧龙自然与地震博物馆**】（卧龙自然保护区位于四川省阿坝藏族、羌族自治州汶川县西南部，邛崃山脉东南坡，距四川省会成都 110 公里，交通便利。保护区始建于 1963 年，面积 20 万公顷，是中国最早建立的综合性国家级保护区之一，是国家和四川省命名的“科普教育基地”、“爱国主义教育基地”）。后沿卧龙峡谷，欣赏峡谷小桥、流水、枯藤、老树的美丽风光，穿越巴郎山隧道（全长 7954 米），可观云海、映山红、红白杜鹃花、松萝、高山草甸等；观看植物从常绿阔叶林到高山荒漠的垂直变化，感受“一山观四季、十里不同天”的气象变迁。【**猫鼻梁**】（约 20 分钟）观四姑娘山全景，尽情摄影后，抵赴日隆享用牛宝贝汤锅或高原木子鱼特色午餐。



而后导游根据具体时间安排游览【**双桥沟**】（观光车 70 元/人，必须自费），观阴阳谷、五色山、日月宝镜、人参果坪、沙棘林栈道、撵鱼坝、猎人峰、牛棚子、牛心山、阿妣山、野人峰等，双桥沟景区开阔平坦、景点集中，全程通车。沟内以山景为主，沿沟 216 平方公里范围内，次第分布着几十座海拔在 5000 米上的山峰，会同山涧溪流，如同徐徐展开的山水画廊。沟内还分布着目前国内罕见的千年原始沙棘树林，以及平坦宽阔的高山草甸，夏季，各色花卉装簇其间，香飘数里，漫步其中，宛若置身仙境。沟内现已开通绿色环保的观光车，游客可以更加舒适、方便的游览整个景区（如第一天到达时间较晚，则改为第三天游览）。晚可自费享用嘉绒藏族**特色土火锅**（180 元/人，自理）。

备注：双桥沟全程 34 公里；乘观光车游玩，一般游玩时间为 4 小时左右；景区内，每个景点都有一个观光车上下的车站，请在车站坐车，保管好自己的贵重物品及随身物品。

温馨提示：

- 1、上车后请记好导游电话，以备紧急情况时方便联系。
- 2、此行程有可能与四姑娘山二日游散客混发，有可能换车换导游，敬请理解。
- 3、行车途中停车休息，上下车请注意过往车辆、注意安全，老人及小孩上下车请家人或陪同人员搀扶。

慢游四姑

- 4、日隆镇海拔 3200 米，建议不要饮酒、剧烈运动；酒店晚上关门时间一般为 22:00,请尽早回酒店休息。
- 5、四姑娘山景区地处中亚热带季风气候向大陆高原气候过渡地区，由于高原地形，气候冬寒夏凉，常年干燥，雨量稀少，四姑娘山是典型的高原气候，早晚凉，中午热，蓝天白云，晚上星光灿烂，空气新鲜，但由于海拔高，部份人会有不同程度的高山反应。出行时要注意准备部分抗高山反应的药品和携带雨具；夏秋两季为去四姑娘山旅游的最佳时间。晚上没有旅行社安排，自由活动期间，请务必保管好财物以及注意安全。



Day2 四姑娘山长坪沟一日游

景点：长坪沟

用餐：含早、晚餐，景区内中餐自理

住宿：日隆镇

自费：长坪沟观光车（必须）、骑马（自愿）

早餐后前往【长坪沟】（**观光车 20 元/人，必须自费**）游览，穿越原始森林、穿过小溪、遥望雪山，在此可以看到大姑娘、二姑娘、三姑娘及四姑娘山，另可观赏到樟木藏寨、格鲁派喇嘛寺、古柏幽道、枯树滩、净心洞、洗身池、擂鼓石、金鸡岭等。（午餐自理）长坪沟位于四姑娘山山脚下，全长 30 余公里。沟内植被丰富茂盛，分布着大片的原始森林，古柏苍松交错攀附，原始古朴。林深处，大片高山草甸置于群山环绕之中，给人远离尘世的感悟。没有人工修饰，一切自然天成，红石阵那激情的颜色，张扬着大自然的伟力。游客进入沟内或骑马或步行，徒步探险之旅可以一直延伸至理县的毕棚沟。下午注意观光车收车时间，以免给你带来不便和安全隐患。因游客出景区时间相对比较分散，出景区后自行回酒店，敬请理解。

备注：长坪沟全长 29 公里，一般游玩前面 10 公里，游玩时间一般为 6 小时左右。里面可以步行，也可以选择租骑当地马匹（骑马费为：100—300，客人自行选择）（请注意安全，一定要到马匹公司租用含保险的马匹，不得在外面私自租用没有保险的马匹）；户外游览时间较长，日照充足，紫外线较强，请备好太阳镜，太阳伞、防晒霜等物品；请遵守景区管理制度，禁止抽烟、乱丢垃圾，违者最低罚款 500 元起，四姑娘山景区海拔 2500-3800 米，游览时请选择从海拔高的景点往下步行，不要做剧烈运动，以免高原反应；景区内自行游览，需与导游落实好出景区统一集合时间或出景区后自行打车回酒店。

温馨提示：游长坪沟时如选择骑马游览，此为高风险项目，不在旅行社承责范围内，请谨慎选择。且必须由马夫牵方能骑行，不能独自骑马，不能骑马奔跑，险路和上下坡路必须下马步行；

慢游四姑



Day3 日隆—巴朗山—卧龙—成都

景点：巴朗山、卧龙峡谷

用餐：含早、中餐

早睡到自然醒，日隆镇自由活动，**13:00**左右午餐后统一集合出发告别日隆小镇，回味嘉绒神韵，回望着四姑娘山，回味东方圣山雄姿，重温卧龙峡谷风光。经映秀，返成都在茶店子车站集散中心统一散团。

温馨提示:在茶店子车站集散中心可乘坐4、82、86、341路等公交车，也可乘坐地铁二号线进城。



服务内容与标准

★交通：空调车（车型不定，保证一人一座）；

★住宿（2晚双标独卫住宿）（确定等级后，请在相应等级前面的□内划√）：

□商务等常住酒店(2人间，有电热毯、电视、独立卫生间、热水及一次性洗漱用品、毛巾等)：

阿尔卑斯普标、圣山大酒店普标、新四姑娘山阳光酒店普标、郎麦藏韵酒店、邓园宾馆等

□二线四星常住酒店(2人间，有电热毯或空调、电视、独立卫生间、热水及一次性洗漱用品、毛巾等)：

阿尔卑斯豪标、圣山大酒店豪标、新四姑娘山阳光酒店豪标等

□一线四星常住酒店(2人间，有地暖或空调、电视、独立卫生间、热水及一次性洗漱用品、毛巾等)：

雲天商务酒店、风情大酒店、天韵仁吉酒店等

□轻奢悦享型常住酒店(2人间，有地暖或空调、电视、独立卫生间、热水及一次性洗漱用品、毛巾等)：

悦山度假酒店等

□豪奢尊享型常住酒店(别墅度假型酒店)：

慢游四姑

斯古拉庄园等

- ★用餐：二早餐（已含在房费内、不用不退费）四正餐（如放弃用餐，费用不退），途中在旅游定点餐厅用餐（少数民族地区，物质匮乏、条件有限及餐标所限，比城市差，多有不合口味之处，可自带佐餐咸菜、小吃、干粮、矿泉水等食品，请做好心理准备，多多谅解）；
- ★门票：双桥沟、长坪沟（所含门票均为旅行社折扣门票，一切优惠不退；免票以旅行社折扣价退。1.2 米以下儿童免大门票，但需大人带领进入景区）；
- ★导游：10 人及 10 人以下无导游，10 人以上安排专职导游；
- ★保险：旅行社提供内宾意外险（75 岁以上的老人和 3 岁以下小孩保险公司不承保）外宾另行协商！；
- ★高反预防：高原补给站，普及高原知识；
- ★购物说明：沿途餐厅、厕所、加水点、高原缓冲区内或附近设有小卖部、超市、旅游纪念品、手工艺土特产等贩卖摊点，不属于旅行社安排购物店范围，非我社控制，请不要误解。游客不能因此投诉导游或旅行社安排购物，请谨慎购买。

特别说明：各等级只是住宿的差别，其它和商务等一样；

费用不含

- 必须自费：观光车（双桥沟 70 元/人、长坪沟 20 元/人）；
- 推荐消费：特色土火锅（180 元/人）；
- 自愿消费：骑马（100—300 元/人）。

备 注

- 1：自由活动期间，司机、导游无法提供服务，敬请谅解；
- 2：因人力不可抗拒原因，导致的火车、公路、轮船、航空延误或滞留所造成的一切损失及后果，本公司不承担任何费用 and 法律责任。造成行程时间延误或增加费用游客自理，造成景点不能游览的，旅行社只负责退门票协议价；
- 3：由于天气变化，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：在旅游行程中，因不可抗力危及旅游者人身、财产安全，或者非旅行社责任造成的意外情形，旅行社不得不调整或者变更旅游合同约定的行程安排时，旅行社会事前向旅游者作出说明；确因客观情况无法在事前说明的，在事后作出说明。造成无法参加的景点或游览项目，旅行社负责更换同等价格景点或退还游客门票差额。赠送的项目因天气或其它不可预计的原因不能前往或是个人自身原因无法参加的不做等价更换，不退任何费用；
- 5：行程中所列酒店均未挂星，工作人员的介绍也是业内根据游客反馈的酒店感受及当地的旅游实际接待条件而做出的相应评价，均不代表官方依据，若对无挂星介意者，请选择挂星酒店入住；
- 6：我公司将按行程中所列酒店、用餐标准执行，但出团前具体各地酒店名称、用餐地点仅供参考，我公司

慢游四姑

保留在相同标准等级情况下，调整酒店和用餐地点的权利；

7：因客人原因中途临时退团，行程中所有费用一律不退。若由于客人自身放弃用餐、用车、用房、导游服务，费用概不退还。旅游过程中如因客人自身原因造成的一切损失和增加的费用由客人自理；

8：行程中不提供自然单间，若出现单男单女，我方尽量安排拼房，请尽量给予配合与谅解，如不能拼房，请自行补齐单房差；

9：因道路交通事故造成客人人身伤害及财物损失，意外保险赔偿按照<<中华人民共和国交通事故处理办法>>及保险公司意外保险条例进行赔偿。

友情提示

- 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：本季气候（10--25度），早晚温差大，白天天气晴朗，紫外线较强，游客须携带雨具，防晒霜，墨镜，女士不宜穿高跟鞋、裙装；自带常用感冒药，红景天、泌原素等抗高原药品；
- 3：临行前了解、关注旅游期间天气预报，携带相应物品；
- 4：在出门旅行时应携带常备药品（感冒药、消炎药、拉肚子药等）和自己平时长期用药品。如果晕车请务必携带晕车药，在开车30分钟前服用；
- 5：客人参加行程外自费项目须谨慎，发生意外产生的损失由客人自行与景区协调，组团社不承担任何损失；购物切记谨慎；
- 6：行程为散客拼团行程，非独立组团，导游在行程途中，若有照顾不周之处，请客人谅解散客拼团局限性，并就质量问题及时与我社沟通，欢迎拨打我社服务电话，以便及时就地处理解决；
- 7：行程结束后导游会提供游客质量评价表，此表将作为我公司考核地接质量的依据，请客观、认真填写。我社接待质量以客人在当地所签意见单为凭证，如有接待问题请游客在行程内提出，以便我社及时处理，如客人在行程内不提出完团后则不予处理，以意见单为准，敬请谅解；！

安全提示

- 1：如实告知旅行社健康情况，脑溢血、心脏病、冠心病、高血压等疾病患者，慎入高原，本线地处高原，游客签约时已知晓，并承诺自己身体完全健康，适宜出游本行程，若有隐瞒，产生后果自负；未成年人、老人，有癫痫病、精神病等疾病史者等需成人陪同，否则后果自负；
- 2：初入高原多有不适，多喝水、多吃水果，严禁饮酒，不要奔跑及剧烈运动；
- 3：请珍重少数民族风俗习惯和宗教信仰，和睦相处，谨言慎行；晚上外出自由活动不要太晚，最好结伴而行；
- 4：外出旅游，安全第一，旅游途中请听从导游人员安排，配合司机、导游工作。团友之间相互关照，少数服从多数。自由活动，请注意人身及财产安全；
- 5：旅行社对游客不承担监护权，游客须自行保管自己贵重物品，如游客因自身原因遗失物品，责任自负。旅行社及导游有义务协助寻找或报案，但不负责赔偿。请在每次离开酒店和用餐地点前仔细检查自己的

慢游四姑

贵重物品，以免丢失；请随身携带并妥善保管好贵重物品及证件；

6：山区雨季路滑、冬天雨雾及雪地路滑，路面崎岖不平，及在餐厅、卫生间等易滑地请注意安全、小心慢行；

7：有些景区有骑马活动，此为高风险项目，不在旅行社承责范围内，请谨慎选择。且必须由马夫牵方能骑行，不能独自骑马，不能骑马奔跑，险路和上下坡路必须下马步行；

8：谨遵导游及景区、餐厅、宾馆等的安全提示及警示标志，注意安全。

9：行程中参观游览的景区景点均有严格的游览规则和安全提示，严格禁止前往非游客停留的区域，否则安全责任自负！！

祝君旅途愉快！

此行程单签章后作为《国内旅游组团合同》的组成部分，本人代表同行_____人仔细阅读并认可以上所有内容。

旅游者：_____年____月____日