**花开帕米尔• 喀什双飞八天(自组团）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 西北线（新疆青海甘肃宁夏）1741073124at | **出发地** | 东莞市 | **目的地** | 新疆维吾尔自治区 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 行程特色：1、美食：新疆塔县牦牛肉火锅、喀什鸽子汤面、喀什特色歌舞宴、正宗拌面、手抓饭、烤肉2、游玩：帕米尔杏花盛开之时，就仿佛走进了一处世外桃源，杏花季里畅享美景3、娱乐：喀什古城下午茶，品茶点、看美景、赏异域风情、百年老茶馆喝茶 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **东莞→广州机场→喀什机场（参考航班 GJ8583 广州-喀什/06:15-15:10，经停郑州，航程约 9 小时）→喀什市（车程约 30 分钟）**上午：请携带有效身份证原件，前往机场乘坐飞机前往新疆喀什。下午：抵达新疆喀什，使用晚餐后入住酒店。【温馨提示】：1、新疆昼夜温差比较大，请自备厚衣物，防滑鞋，口罩，手套，帽子，保温杯等。2、新疆境内安检比较严格，商店，餐厅，景区，酒店需要过安检检查，请随时携带身份证。3、新疆景点和景点之间的距离远，建议备好干粮、零食在车上补充能量。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 喀什格林东方、智涵欢朋酒店或同级 |
| **D2** |
| **行程详情** | **喀什→喀拉库勒湖（车程约 4 小时）→慕士塔格冰川公园（车程约 30 分钟）→雪柳树洞（车 程约 2 小时）→塔县（车程约 40 分钟）**上午：早餐后，乘车前往塔县，途经【喀拉库勒湖】（游览时间约 1 小时）“卡拉库里”意为“黑海”，海拔 3600 米，湖深 30 米，是一座高山冰蚀冰碛湖。水面映衬着巍峨又神秘的慕士塔格峰，白雪皑皑，山水同色，景色十分迷人。下午：游览【慕士塔格冰川公园】（游览时间约 2 小时）位于世界著名的“冰山之父”、7546 米的慕士塔格峰裙带之下，在此您可看到雄伟的冰川、秀丽的冰舌，还有冰塔、冰洞等多姿多彩的壮美景观。途经游览【雪柳树洞】（游览时间约 30 小时）以树洞为背景拍一张照片留念。晚餐后入住塔县酒店。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 塔县云竟酒店或同级 |
| **D3** |
| **行程详情** | **塔县→盘龙古道（车程约 0.5 小时）→班迪尔湖（车程约 2.5 小时）→库科西鲁克杏花村→ （车程约 2.5 小时）→塔县（车程约 4 小时）**上午：早餐后，乘车前往网红圣地—【盘龙古道】（打卡小盘龙，换成指定车辆时长约 2小时），盘龙古道似一条黑龙盘绕在山间，横卧于昆仑山脉，当地叫瓦恰公路，全部盘山公路超过 600 个 S 弯道，海拔约 4100 千米左右。后游览【班迪尔湖】（游览约 40 分钟）美的不可一世，清澈干净，五个相连的湖泊，是世界上最人迹罕至也最雄伟壮丽的自然奇观。这里是我国西部帕米尔高原的第一高峡湖，峡谷内沟壑纵横，烟波浩森，是帕米尔高原上一颗耀眼的明珠。下午：前往【库科西鲁克乡杏花村】（游览约 2 小时）村子位于帕米尔高原的深山之中，与塔尔乡、大同乡并称帕米尔高原三大“杏花村”，村庄里怒放的粉色杏花围绕着塔吉克人的房前屋后，有的枝头伸进了院落里。这里也是杏花最密集的地方，这里高原上的居民和杏花构成了一副副仙境般的画卷，宛如世外桃源。返回塔县入住酒店。【温馨提示】：1、盘龙古道因部分路段限高限速，并且弯道较多，只能从一侧停车步行至最佳观景点拍摄。沿途公路狭窄，弯道很多，靠山沿河，停车拍照时务必注意躲避过往车辆或落石。2、今日行程海拔越来越高，沿途最高的地方达到 4000 米左右，如果身体不适，途中有租氧气袋、沿途下车不要大步跑跳，以免造成不适。3、杏花花期较短，不同地方、海拔，开花时间均有差异。花期受气温及天气变化影响较大，每年都会有 3-10 天波动，系列团无法确保每个批次都是较佳的花期，尽情谅解！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 塔县云竟酒店或同级 |
| **D4** |
| **行程详情** | **塔县→瓦罕走廊（车程约 1.5 小时）→红其拉甫口岸（车程约 2 小时）→金草滩石头城（车 程约 2 小时）→塔县（车程约 0.5 小时）**上午：早餐后，乘车前往【瓦罕走廊】，这里也是古代中国其他僧侣西行路线，瓦罕走廊只有一段在中国境内，只能开车走几十公里，可到打卡牌，站在地标前，心中充满了敬意，游览【红其拉甫国门】（游览约 1 小时）路途经过三国交接路牌打卡，国门景区海拔 4733米，有祖国海拔最高的国门，同巴基斯坦毗邻，是国家对外开放的一类口岸。下午：游览阿拉尔【金草滩】（游览时间约 40 分钟）金草滩因有塔什库尔干河流经此处，所以这里水草丰美，牛羊遍地，和远处的雪山白云蓝天交融在一起十分漂亮。游走在草滩的木栈道，可以远望冰山之父慕士塔格峰。游览帕米尔景区的【石头城】（游览时间约 40分钟），石头城属于古丝绸之路废墟遗址，考证为唐代遗存，由塔吉克先民建立。该城为古代"丝绸之路”上一个极有战略地位的城堡。晚餐后前往酒店入住。【温馨提示】：1、卡拉库里湖沿途设有检查站，禁止拍照，请游客配合、理解。2、高原海拔高建议不要暴饮暴食，请勿饮酒。3、酒店条件有限，高原地区夜晚很冷，一定注意保暖，不建议洗澡。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 塔县云竟酒店或同级 |
| **D5** |
| **行程详情** | **塔县→木吉火山口（车程约 3.5 小时）→十八罗汉峰（远观）→白沙湖（车程约 1.5 小时） →喀什（车程约 3.5 小时）**上午：早餐后乘车前往【木吉火山口】（游览时间约 1 小时）被称为“帕米尔之眼”，这里一共拥有大大小小数十几个零散分布的休眠火山口，非常壮观。远观昆盖山一字排开的【十八罗汉峰】被称为“十八罗汉雪山仪仗队”终年积雪不化，连绵起伏巍峨壮观。下午：前往喀什，沿途可远眺到有“南疆火焰山”之称的奥依塔克红山，游览【白沙湖】（游览时间约 1 小时）幻境奇观以及布伦口白沙山，仰望“昆仑三雄”--公格尔峰（海拔 7649 米）公格尔九别峰和慕士塔格峰（海拔 7509 米）。【温馨提示】：1.塔县到喀什为山路，沿途限速 40/小时，车速很慢，请游客理解不要催促司机；晕着游客请提前服用晕车药；山路不要低头看手机，越看越晕；2.边境地区沿途设有检查站，禁止拍照，请游客配合理解；沿途卫生间条件较差，望游客有心理准备；3.今日行程海拔较高，如果身体不适请及时吸氧；切记不要奔跑跳跃等剧烈活动。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 喀什格林东方、智涵欢朋酒店或同级 |
| **D6** |
| **行程详情** | **喀什→乌恰县五彩山（车程约 2 小时）→天山昆仑山交汇（车程约 1.5 小时）→中国西极石 碑（车程约 1 小时）→斯姆哈纳村（车程约 0.5 小时）→乌恰**上午：早餐后，乘车沿着吉尔吉斯斯坦的边境公路，向中国西极进发，途经【乌恰县五彩山】沿途观赏丹霞地貌，五彩山附近有两座山一座名为古海沉船，另一座为僧帽山，天山山脉和昆仑山山脉在帕米尔高原此处交接，交汇处地理特征明显。天山山脉呈驼色，昆仑山脉呈黛色，在此处你可以眼望两山，脚踏两地欣赏两座山系的独特风貌，感受“万山博物园”。下午：打卡【中国西极石碑】北漠河西乌恰，中国最西边的一个村，邻国吉尔吉斯坦，这里也是西边日落最晚的村落，被称为太阳的家。下山后，前往西极最后一个村庄【斯姆哈纳村】晚上 11 点日落，站在极点中央看向四周，每一面的山色云霞都不相同。结束后前往酒店入住。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 乌恰玛纳斯国际酒店或同级 |
| **D7** |
| **行程详情** | **乌恰→达瓦昆沙漠（车程约 2.5 小时）→英吉沙杏花（车程约 1.5 小时）→香妃园（车程约 1.5 小时）→喀什（车程约 0.5 小时）**上午：早餐后，乘车前往【达瓦昆沙漠旅游风景区】（游览时间约 2 小时）景区内沙水相连，沙漠探险、骆驼探险、水上娱乐等旅游项目惊险而刺激，体验岳普湖独特的地域文化和风土人情。下午：乘车出发前往【英吉沙县赏杏花】（游览时间约 1 小时）该县是著名的“中国色买提杏之乡”。每年的三月底四月初正是杏花盛开的季节，英吉沙县 29.5 万亩杏花争相吐艳，湛蓝色的天空与杏花树下绿油油的小麦相辉映。杏花飘香，醉人心脾。车返喀什，游览【香妃园景区】（游览约 1.5 小时，含表演）建筑风格突出传统建筑和现代元素相融合。香妃园景区分别从故里、故居、故人三方面讲述了香妃从出生到去世，从喀什到北京，从香香公主到万千宠爱于一身的传奇故事。晚餐后入住酒店。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 喀什格林东方、智涵欢朋酒店或同级 |
| **D8** |
| **行程详情** | **喀什→广州（参考航班：GJ8584 喀什-广州/17:00-01:15+1，经停郑州，航程约 9 小时） →东莞**上午：早餐后，游览【喀什古城】（游览约 3 小时，含茶馆喝茶）古城犹如置身新疆维吾尔族民俗风情的生动画卷，这里被誉为“最后的西域，活着的古城”。古城区街巷纵横交错，布局灵活多变，曲径通幽，民居大多为土木、砖木结构，不少传统民居已有上百年的历史，是中国唯一的以伊斯兰文化为特色的迷宫式城市街区。下午：根据航班时间送至喀什机场，乘坐飞机返回广州，结束难忘而愉快的新疆之旅，抵达广州接送回东莞，愉快行程结束。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 费用包含：1、大交通：往返经济舱机票，含税；2、住宿：入住行程所示酒店标准双人房/大床房（每成人一个床位）；3、餐食：全程含 14 个正餐，餐标 50 元/人/餐，2 个特色餐为 80 元/人/餐，酒店包含早餐；4、用车：全程旅游观光巴士，保证 1 人 1 正座；5、门票：行程表内所列景点第一大门票；6、导游：全程优秀导游讲解服务；7、接送交通：指定上下车地点与的接送费。 |
| **费用不包含** | 费用不含：1、团费住宿核算按一人一床位核价，团队住宿时出现单人情况经协调不能安排的，客人须在出发前补单房差费用；2、航空公司临时增加的燃油附加费；3、由于不可抗力或者旅行社、履行辅助人已尽合理注意义务仍无法避免的事件，而需要变更行程时产生的费用（包括但不限于自然灾害、 航班延误或取消、车辆故障、交通意外等）意外等；4、建议购买旅游人身意外保险（可根据情况选择以下保障计划：1、中国人民财产保险股份有限公司；2、美亚保险；报名时可向业务员咨询）、航空意外保险、行程外自费项目及产生的个人费用（包括乘坐交通时的餐饮费，行李超重费，住宿期间的洗衣、电话、酒水饮料费，个人伤病医疗费等）等；5、行程未注明包含的费用，园中园门票、景点缆车费用等。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、在离开前，请仔细检查个人物品，确保全部携带完整，避免因遗漏而给自己带来不便。2、对于下午或晚上的航班游客，请确保在北京时间14:00之前完成退房手续。请注意，任何因延迟退房所产生的额外费用需由您自行承担(在离开酒店前，请务必再次检查个人物品，以免遗忘在酒店内)。3、请在离开酒店时，将个人物品整理好，确保没有遗留物品在房间内，以免造成不必要的损失。4、 如果您对此次旅行有任何疑问或建议，欢迎随时与旅行社联系，我们将竭诚为您服务。6、最后，感谢您选择我们的服务，希望您在末来的日子里，能够时常回忆起这次难忘的新疆之旅。祝您一路顺风，期待您的再次光临！ |
| **温馨提示** | A 请随身携带身份证；B 新疆早晚温差大，春秋两季除了必备的当季衣物，冲锋衣或者薄羽绒也是必不可少的；即使正值炎炎夏日也要，得带外套哦，防晒防寒两不误；C 大部分景区属于山区，紫外线较强，请备好防晒霜、帽子、墨镜等物品；D 新疆地域广袤，景点距离较为分散，平均行车时间在 7-8 小时都属于正常情况，出行前请作好相应的心理准备；E 新疆的酒店住宿条件普遍比内地一线城市差，出行前请作好相应的心理准备；F 购买干果时可邮寄到家。新疆素有瓜果之乡，到新疆吃水果是一大乐事，但千万注意不要在吃完水果后喝热水，以免造成腹泄；G 新疆人日常生活的计量单位是公斤计算的，新疆当地客运民航及铁路对维吾尔民族工艺小刀等有禁运的规定，必须邮寄；海拔在 3000 米以上的地区，称为高原地区。其特点为气压低，空气中氧的浓度也低，易导致人体缺氧，从而引起高原反应。一、大家报名到高原地区出游前的准备：1、评估身体每个人在准备去高原旅游前都必须对自己的身体状况作一个全面的评估或体检，如果你从未进过高原，在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查，在医生的帮助下决定是否可以前往高原地区旅游。通常 16 岁以下和 70 岁以上者、患有高血压、冠心病、糖尿病、慢性支气管炎、肺心病、哮喘、贫血、感冒患者、孕妇、精神疾病患者等不适宜去高原地区旅游，请切勿盲目冒险进入高原。2、准备物品如应准备适量的护肤品、防寒衣物、墨镜、防晒霜、遮阳帽、药品（特别抗感冒药、安眠药、助消化药）和食品等。另外，最好能自觉浏览“高原反应或高山病”的知识，以加深认识和行至高原后出现异常能及时识别、处理。在旅游前 2--3 天开始服用红景天能对减轻高原反应有一定帮助。二、进入高原地区旅游主要的注意事项：1、初入高原（指海拔高度达 3000 米或以上地区）者大多有头昏、头痛、胸闷、气短、心悸、腹胀、食欲减退和睡眠不佳等症状，一般经短暂适应后这些表现可逐渐消失，如若经休息后仍不消失或症状加重、恶化，应警惕高山病之可能，即应及时给予吸氧并寻求医护人员的帮助。在医疗机构通过输液、吃药、吸氧等，一般情况可得到缓解。若高原反应严重或已患急性高山病者应及时终止旅游，在采取适当抢救措施后宜迅速返回低海拔地区，以确保人身安全。切勿罔顾身体状况变化而前往高海拔地区继续行程。2、多休息、多饮水特别刚到高原地区的前期，要保障充足的睡眠，在高原地区步行时不要节奏太快，更不能跑步，更不能做体力劳动，这样方可以有效地预防高原反应的发生或减轻其程度。由于高原空气湿度低，人体容易脱水，加上血红蛋白增高，导致血液黏稠度增加，极易形成血栓，引发心脑血管意外。因此，要不断少量喝水。3、高原地区因大气压力偏低，易患胃肠胀气，切忌暴饮暴食，宜进食易消化、产气少和富含维生素的食品，禁止食用产气多、含纤维多和不易消化的食品。另外，在高原地区时应不吸烟、不饮酒（特别是不宜喝啤酒和烈酒）。尤其是 40 岁以上的人士，因为饮酒会加重人们心脏和血管的负荷，而且常常会加重高原反应，甚至诱发脑出血等心脑血管疾病的发作。4、外出活动时要注意防寒保暖和防晒，在出行时宜穿宽松、保暖的衣服，高原地带昼夜温差非常大，早、晚气温偏低。一般海拔每升高 1000 米，温度降低 6℃，即使在夏季也必须准备外套或毛衣防范于未然。要防止因受凉而引起的感冒。感冒是急性高原肺水肿的主要诱因之一。外出活动要配戴墨镜或滤光镜，以防雪盲或紫外线损伤眼睛。5、初到高原，游客或许由于海拔高、行程过于紧张而出现腿脚浮肿的情况，以下方法可以适当减少或舒缓浮肿的程度： 1）游完一个景点后要休息一会，注意劳逸结合； 2）途中要注意体位的变化，站立和行走一段时间后，要坐一会或平躺一会，并把两腿跷起来。长时间坐车时，要把两腿抬高，便于腿脚的静脉血液回流。每天游览结束后，用热水泡脚，使脚部的血管扩张，便于血液回流。关于花期：南疆的杏花比北疆的杏花早10天，帕米尔杏花的花期短暂，盛花期大约5-7天，每年花期略有浮动，一般每年在3.20号-4.10号期间。当帕米尔高原的杏花盛开之时，杏花村就仿佛成了仙境，百年的杏树遮天蔽日，微风阵阵拂过，杏花瓣瓣飘落，散发出淡淡的花香，沁人心脾令人回味，杏花主要集中在：大同乡塔尔乡，库祖，库克西鲁克等，大同乡海拔最低，所以气温较高，花开的最早，幸福5号桥的杏花岛，阿勒玛勒克村，库克西鲁克会晚一点，这个时间段都能看到塔县的杏花；关于气候：新疆昼夜温差很大，大陆性半干旱气候是新疆的典型气候。典型的“白天热， 晚上冷。杏花季节的气温大概白天在15°左右晚上在5°左右，塔县海拔较高，温度要低一点还是要备上冲锋衣或者厚外套；防晒：新疆的紫外线也是很强的，所以一定要提前准备好防晒装备；防晒霜建选 50+SPF 来新疆后身体需大量补水，女士尤为注意，紫外线较强，防晒用品一定要带；关于海拔：南疆塔县海拔在3000+左右，杏花村在2000左右，木吉火山口3680米，如有身体不适高反者不建议参加，或携带高原药物及氧气装置；关于少数民族：南疆少数名族众多，此次行程我们主要有维吾尔族、塔吉克族和柯尔克孜族。少数民族宗教色彩浓厚，且新疆少数民族宗教仪式较多，途中请游客不要有意驻足观看或过分专注他们个人生活行为；想对少数民族拍照，一定要征得他们同意后再照，塔县各方面条件较落后，我们可以备一些文具送给当地的小朋友，他们都很友好的；关于用餐：1.新疆主食以面食为主，新疆的羊肉都是以绵羊肉为主，没有膻气，肉质细嫩， 很多游客来到这里都会爱上这里的羊肉；2.每天午餐景区中途用餐，也可自备自热食品或零食馕，晚餐工作人员会做美食推荐，可与同团小伙伴AA或单独品尝当地特色；关于网络提示：塔莎古道有一段路程属于无人区，无信号，提前做个好个人安排，新疆为 4G-5G 网络但偏远地域信号较差，并且新疆网络安全较为重视，不可登录国外网站；关于边防证：新疆位于我国西部边陲，南疆塔什库尔干，中国西极、木吉火山口等需要，边防证有两种办理方式，一是到了新疆后，临时在当地办理，（到了喀什在机场大厅就可以直接办理）。二是出发前，前往户籍地办证大厅统一办理，不知道填哪里，就让工作人员把“新疆全境可能会去的旅游地”都填上。第一种如果出现晚航班会把第二天的行程时间延后；第二种方式一次完事，推荐第二种方式。两种方式都是免费办理，仅需要身份证即可；【途中注意事项】 1.携带必备物品：根据旅行需要准备一些必备物品，如手机充电器、防晒霜、雨伞等。2.请随身携带一点现金。尽管新疆大多数地方可以用支付宝、微信扫码付款，但 手机网络信号不好，有时会无法连接网络，现金交易反而更方便；【以下物品不要携带】 1.不要携带任何管制刀具：水果刀、在旅途中购买的英吉沙小刀也都不可以，购 买的工艺品可以让卖家直接快递回家。另外，还有一些户外用品，燃气罐、登山 手杖等也请尽量不要携带； 2.手机里建议不要存放任何政治、民族敏感等信息； |
| **退改规则** | 因旅游资源需提前预定的特殊性，客户支付成功后至成团行程出发前需要取消，参团款项不退不改。旅行社除协助旅游者减损并退未实际发生的损失费用外不再承担其他赔偿责任。 |