**洛阳、牡丹园、龙门石窟、少林寺、郑州、广州、海陵岛、厦门、土楼、鼓浪屿、集美学村、武夷山、长沙、韶山十六日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | lysyb-005#(2020) | **出发地** | 乌鲁木齐市 | **目的地** | 厦门市-郑州市-洛阳市-长沙市-广州市-武夷山景区-韶山毛泽东故居 |
| **行程天数** | 16 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 1. 地标美食【少林寺素斋】素食逐渐成为潮流，食素不但有益健康，还可正心修德！2. 【开平特色黄鳝饭】，有强身健体、营养滋润、祛黄肤色、补血养颜的功效！3. 【海鲜大咖】是一份包含多种海鲜，一次性满足你的不同需求，“包罗万象”的海鲜大咖，光看着就有种舔屏的冲动啊啊啊！4.全程入住舒适型酒店，保证干净、卫生5.行程中安排一次活动，评选‘冠军王’让大家都参与其中，并且赠送小礼物一份6.保姆式服务：随车配备晕车贴，湿纸巾，创可贴，矿泉水，随时呵护您的健康！7.专业老师引领广场舞，舞出自我风采，在绝美的风景里，我们翩翩起舞。 |
| **产品介绍** | 1. 佛教传入中国的第一寺院【白马寺】2. 中国三大石窟之一【龙门石窟】3. 汇天下牡丹精品、聚四季名卉于一园【神州牡丹园】4.“天下第一名刹”【少林寺】5. 游览代表着华夏5000年文明，文物藏品13余万件的【河南博物馆】6. 世界著名四大军校之一的【黄埔军校】7. “新中轴线”【花城广场】8. 电影云水谣拍摄地”【云水谣土楼】9. 集气象灾害监测、科普教育、旅游观光和夜景功能为一体【海上明珠塔】10. 厦门的城市绿肺【五缘湾湿地公园】11. 国家AAAAA级旅游景区长沙韶山【武夷山】 12. 中国人民的伟大领袖毛泽东的故乡【韶山】特别提示：此行程为参考行程。所有时间安排，游览顺序仅供参考，由于交通天气路况等诸多因素导游有权对行程安排进行合理调整，行程的前后顺序可以做出调整，具体时间以铁路总公司调度命令为准，我社在不减少旅游景点的前提下有权变更！ |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **乌鲁木齐-洛阳**乌鲁木齐乘火车专列赴洛阳，开始愉快的行程，火车上欣赏沿途风景，结识新朋友。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D2** |
| **行程详情** | **火车上**火车上欣赏沿途风景，结识新朋友。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D3** |
| **行程详情** | **洛阳（预计06：05抵达洛阳）**火车抵达后，司机导游接站，后游览佛教传入中国的第一寺院——【白马寺】（游览约2小时），看千年古刹，览千年神话。参观大佛殿、大雄宝殿、接引殿、清凉台等景点。后游览【神州牡丹园】（游览2.5小时），占地600余亩，盛唐建筑风格，山水园林景观。集国内外名优牡丹品种1021个，40余万株，汇天下牡丹精品、聚四季名卉于一园。园中有数亿万年天然形成世界罕见的牡丹石，有当前中国牡丹的活化石--三百多年树龄的牡丹王；世界上最长的百米国粹长廊-唐三彩牡丹壁画，感受“唯有牡丹真国色，花开时节动京城”的花王魅力。中餐后游览世界上最大的皇家石刻艺术宝库、中国三大石窟之一---【龙门石窟】（游览约3小时），看龙门石窟之艺术，叹龙门石窟之规模。参观奉先寺、皇甫公窟、 摩崖三佛窟、古阳洞、莲花洞、万佛洞、宾阳洞、香山寺等景点。后乘车赴登封，晚餐后入住酒店。交通：火车、大巴 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 登封 |
| **D4** |
| **行程详情** | **郑州-广州（预计16:05驶离车站）**早餐后游览“天下第一名刹”—【少林寺】（游览约3小时），参观天王殿、大雄宝殿、方丈室、千佛殿、历代高僧的埋葬地---塔林等景点，观看精彩的少林武术表演，普生堂问药，游览千年古刹，品味少林文化，学正宗少林功夫等。中餐后游览代表着华夏5000年文明，文物藏品13余万件的【河南博物馆】（游览约2小时），在这里，您可欣赏到九大镇馆之宝：“中华第一笛“的贾湖骨笛、兽面乳钉纹铜方鼎等文物！行程结束后送至郑州火车站，后乘火车赴广州，开始下一段旅程！！！交通：大巴、火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：少林寺素斋 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D5** |
| **行程详情** | **广州（火车预计18：49抵达广州）**火车抵达后，司机导游接站，送入酒店休息。广州，别称羊城、花城，是国家历史文化名城，是华南地区的政治、军事、经济、文化和科教中心，是世界级一线城市，中国各大菜系中，广东粤菜显得格外突出，粤菜主要由广州、潮州、东江三种风味组成，以广州风味为代表，具有独特的南国风味。在今日中华大地，从北京到新疆，从沿海到关外，一股“粤菜风”正风靡全国，甚至冲击着其它菜系原先占据的市场。交通：火车、大巴 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 广州/佛山 |
| **D6** |
| **行程详情** | **广州-海陵岛**早餐后前往海陵岛，游览闸坡好望角、最浪漫的【南海放生台、钓鱼台】（不少于30分钟）；伫立悬崖峭壁浩瀚南海犹如近在眼前、水天一色，足下惊涛骇浪，卷起千堆雪。接着参拜当地渔民最为崇信的【妈祖庙】（不少于15分钟）；前往游览牛塘山文化览胜景区（约30分钟），观赏闸坡渔民码头全景，景区有牡丹亭、许愿树（不管你身处何方,许下你最真诚的愿望吧）！前往码头进行【出海观光】（游览不少于30分钟），让游客真正体会一回做渔民的乐趣！午餐后前往游览有“东方夏威夷、南方北戴河”之称-【AAAAA--大角湾风景区】（不少于120分钟），该沙滩以沙质均匀松软、海水清澈纯净、空气清新纯洁而著称，各类质素均达到国际一级标准；又因沙滩宽阔平坦、海浪柔软适中，是游水冲浪理想之地。游客在此可尽情享受海水浴、日光浴、沙浴、冲浪的乐趣。晚餐后前往沙滩上进行【篝火晚会】（赠送项目、不参与不退费用；如当团人数少于十人或天气原因无法安排，此项目自动取消，无费用退），大家围绕篝火手拉手，让欢乐与歌声伴着火苗一起跳动！让激情在熊熊的篝火中尽情燃烧！毕后车返酒店；自由活动。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 广州 |
| **D7** |
| **行程详情** | **广州-厦门（预计20：21驶离广州）**早餐后，返阳江【特产超市】，午餐享用【开平特色黄鳝饭】，后前往开平【果园农家乐】采摘当季时令水果，蓝莓、番石榴、杨梅、桑葚，李子……（水果为应季产品，文案中水果仅供参考，以果园当季水果为准）挂在枝头，楚楚惹人爱，免费试吃品尝过后，如喜欢可向农户购买带走哦，村里的许多农家仍然用柴火做饭, 傍晚时便见炊烟袅袅，一片温馨详和，人间烟火最美好，心满意足登车前往广州，游览“新中轴线”---【花城广场】（游约2小时），感受广州城市“大变”新成就。在广场上可外观到广东省博物馆、广州歌剧院，外观广州新电视塔，"小蛮腰"--又名广州塔（英语：Canton Tower）又称广州新电视塔，昵称小蛮腰。位于广州市海珠区（艺洲岛）赤岗塔附近，距离珠江南岸125米，与珠江新城、花城广场、海心沙岛隔江相望。广州塔塔身主体高454米，天线桅杆高146米，总高度600米。是中国第一高塔，世界第二高塔，仅次于东京晴空塔。游览亚运会开闭幕式场地--海心沙，在此能看到场内的部分设施，如帆屏、威亚等都会作为广州亚运会的遗产予以保留。行程结束后，送至广州火车站，乘火车前往厦门。交通：大巴、火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：开平特色黄鳝饭 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D8** |
| **行程详情** | **广州-厦门**火车上，欣赏沿途的行程！交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D9** |
| **行程详情** | **厦门（预计07：31抵达角美车站）**火车抵达厦门，司机导游接站，后乘车电影云水谣拍摄地”南靖县书洋镇（约150分钟路程），【云水谣古镇】是个历史悠久的古老村落,村中幽长古道、百年老榕、神奇土楼，还有那灵山碧水，无不给人以超然的感觉。村中最引人注目的是山脚下、溪岸旁、田野上星罗棋布的一座座土楼。这些从元朝中期就开始建造的土楼，目前保存完好就有53座。这些土楼姿态万千，除了世界文化遗产、建在3000多平方米的沼泽地上，被称为“陆上的诺亚方舟”【和贵楼】（游览约45分钟）。世界文化遗产、国家级重点文物保护单位、具有丰富文化内涵的双环圆土楼【怀远楼】（游览约45分钟）。还有吊脚楼、竹竿楼、府第式土楼等，土楼风景别具一格。省内最高最大最为集中的千年古榕树群、一条百年老街、千年古道（溪边古榕树、鹅卵石古道、老式的砖木两层吊角楼、电影〈云水谣〉、〈沧海百年〉的拍摄地之一，如今已经成为闽台摄影基地）。游毕统一集合乘车返程回厦门（约150分钟路程）。 抵达厦门，游览前往【南普陀寺】：参观八闽古刹，香火顶盛;南普陀寺（约40分钟），因其供奉观世音菩萨，与浙江普陀山观音道场类似，又在普陀山以南而得名，为闽南佛教胜地之一，交通：火车、大巴 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 厦门 |
| **D10** |
| **行程详情** | **厦门一地**早餐后，坐落在东渡狐尾山顶的【海上明珠塔】，集气象灾害监测、科普教育、旅游观光和夜景功能为一体，塔内设有国家级非物质文化遗产馆以及360度全景鸟瞰海上花园观景台。塔楼为花瓶状，共19层，2004年12月竣工，顶端海拔高度195米，是厦门市第一座投入使用的钢结构建筑。裙楼有天文、气象科普馆，天象放映厅。浅绿色钢化玻璃外墙，把塔楼映衬得美丽多姿，现代化的光电技术，让塔楼为厦门的夜景增添了一道亮丽的风景。塔顶的雷达天线罩，远眺犹如一颗明珠。如今，塔楼已成为厦门市一座标志性的建筑物。步行体验厦门最美健康徒步道1.5公里前往东渡码头。后游览素有，后游览素有海上花园、音乐之岛、步行者的天堂、万国建筑博览之称的【鼓浪屿】因涨潮水涌，浪击礁石，声似擂鼓而得名。鼓浪屿街道短小，纵横交错，是厦门最大的一个卫星岛之一；途经过英国领事馆，日本领事馆，西班领事馆，天主教堂，协和礼拜堂，感受鼓浪屿百年沧桑。体验浪漫音乐海岛风情；穿梭风情万种老房子，博览万国建筑。游林巧稚大夫纪念园----【毓园】。享受大海、沙滩、阳光浴的无限乐趣-自由漫步-【港仔后海滨】，港仔后宽阔沙滩上，砂质细软、坡缓浪平、海水流速小，没有鲨鱼出没，每年有5个半月海水温在以上，泳季可达半年之久，每日有两次潮水，宜泳时间六个多小时，是天然海滨浴场........〖温馨提示〗：厦门鼓浪屿土特产一条街为景区商业街及餐厅内特产展示柜，不视为定点购物店！购物站：参观【中国自由贸易试验区厦门片区】【乳胶展示厅】交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 厦门 |
| **D11** |
| **行程详情** | **厦门-武夷山（预计18：45驶离角美车站）**早餐后游览厦门最大的公园，也是最大的湿地生态园区，战地84亩，被称为厦门的城市绿肺【五缘湾湿地公园】，公园设有湿地生态自然保护区，红树林植物区，鸟类观赏岛等。游览【集美学村】景区（游览时间不少于40分钟）集美学村在陈嘉庚先生亲自指导下创立，其建筑融中西风格于一炉，体现了典型的闽南侨乡的建筑风格。琉璃盖顶、龙脊凤檐、雕梁画栋，而细细看去，却又各具匠心，归来堂、龙舟池等景点。行程结束后，根据火车时间送至角美火车站，乘火车前往武夷山。购物站：安排参观【丝绸展示或灵芝】交通：大巴、火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：海鲜大咖 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D12** |
| **行程详情** | **武夷山-长沙（预计05：44抵达武夷山，预计23：00驶离武夷山）**早火车抵达武夷山，司机导游接站，后游览天下第一山，武夷第一圣境-【天游峰】，有亚洲第一巨石之称的晒布岩、半云争胜—云窝、幽微碧玉-茶洞、仙凡真境--接笋峰、丹运翠屏--隐屏峰，运气好有可能会观赏到日出、云雾、佛光、夕阳、明月等天游五绝；午餐后前往【虎啸岩景区】位于二曲溪南，怪石崔嵬，流水迂回，是一个独具泉石天趣的佳境。主要景点有天成禅院和虎啸八景。虎啸八景为白莲游、集云关、坡仙带、普门兜、法雨悬河、语儿泉、不浪舟和宾曦洞。在武夷，一岩而兼有群峰之胜的，唯有虎啸。所以，虎啸岩可说是一处"极目皆图画"的佳境。【一线天景区】全国最长最窄的，又名灵岩，位于武夷群峰的西南端，是武夷山最奇特的岩洞，素有“鬼斧神工之奇”的称号。行程结束后，根据火车时间送至火车站，乘火车前往湖南长沙。交通：大巴、火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 火车 |
| **D13** |
| **行程详情** | **长沙-韶山-步行街（预计12:30抵达长沙,预计22：22驶离长沙）**司机导游接站，中餐后旅游车赴红太阳升起的地方--【韶山AAAAA】(车程约2小时，游览约2小时）韶山是中国人民的伟大领袖毛泽东的故乡，也是毛泽东青少年时期生活、学习、劳动和从事早期革命活动的地方。韶山一直以优越的历史地位，优美的自然环境，吸引着成千上万的中外游客，受到不同年龄，不同肤色，不同身份游客的广泛爱戴和普遍关注。“韶山真美，人杰地灵”，这是五千多万访韶游客的一致赞颂。游览【毛泽东故居】（约30分钟），【铜像广场】（约20分钟，温馨提示：韶山讲解员会向客人推荐给毛主席铜像敬献花篮，根据花篮大小收取不同费用，纯属个人信仰，自愿消费，不建议献花、心中有主席即可）等景点（以上景点属于政府公益性免费开放景点）行程结束后，送至长沙火车站，乘火车返回乌鲁木齐。交通：大巴、火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D14** |
| **行程详情** | **火车上**火车上，欣赏沿途风景！交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D15** |
| **行程详情** | **火车上**火车上，欣赏沿途的风景！交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D16** |
| **行程详情** | **抵达乌鲁木齐**火车预计11：19抵达乌鲁木齐交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、火车票：分铺原则：根据铁路立体分票原则硬卧：1人为中铺，2人为上、下铺或2中铺，3人为上中下铺；包厢：1人为上铺；2人为上、下铺，三人报名不承诺在一个包厢出发时间以铁路总公司调令为准,如专列提前或延后出发，本社提前3天通知；如专列无法开行，本社提前3天通知，上述原因本社均不承担任何违约责任。【另：专列出发时间及停靠点以铁路总公司最终批复调令为准！】2、汽车：旅游目的地旅游用车（不含旅游景区内交通工具）。保证一人一个正座。（因地域限制，用车皆为套车，有可能会出现人换车等车 30 分钟以内的现象均属正常， 望客人谅解）。1、交通：火车上全程空调卧铺，地面交通空调旅游车； 2、住宿：双人标准间，干净卫生；不含单房差；如产生自然单男单女，由客人补齐房差或安排加床； 3、用餐：6早14正，正餐十人一桌，八菜一汤（不含酒水）、不足十人，饭菜数量相应减少； 4、导服：全程专业领队服务，当地优秀导游讲解服务； 5、导游：旅游目的地持证汉语导游服务6、旅游团体意外伤害险（全国报案电话：400-616-1188）。备注：旅游意外险仅限1－78周岁，其中70－78周岁以上保额减半（同行拼团不含意外险）。 |
| **费用不包含** | 门票、个人消费、自费项目、导游推荐项目、景区内的区间车、环保车、电梯、游乐设施费用等1、全程入住酒店产生的单房差及加床费用；2、因交通延误等不可抗力原因导致的额外费用；3、因自身违约、自身过错、自身疾病等自身原因导致的人身财产损失而额外支付的费用；4、旅游期间一切私人性质的自由自主消费，如：洗衣，通讯，娱乐或自由自主购物等。 5、“旅游费用包含”内容以外的所有费用；6、旅游景区内交通工具，如环保车、电瓶车、索道等7、私人消费所产生的个人费用等。8、门票：景区首道门票及景区交通(年龄必须精确到按年月日计算)，赠送项目不参加不退费。不含个人消费、自费项目、导游推荐项目、景区内的区间车、环保车、电梯、游乐设施费用等。 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 乳胶 | 主要经营乳胶制品 | 120 分钟 |  |
| 丝绸/灵芝 | 主要经营丝绸制品或灵芝 | 120 分钟 |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 预计全程门票及区间车（60岁以下） | 年龄必须精确到按年月日计算 |  | ¥ 785.00 |
| 预计全程门票及区间车（60-64岁） | 年龄必须精确到按年月日计算 |  | ¥ 583.00 |
| 预计全程门票及区间车（65-69岁） | 年龄必须精确到按年月日计算 |  | ¥ 573.00 |
| 预计全程门票及区间车（70岁以上） | 年龄必须精确到按年月日计算 |  | ¥ 362.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、根据我国最新颁布的旅游法，为满足广大游客的需求，我们行程内安排了指定的购物店；当地自费项目，客人可自愿选择参加。绝不强迫自费项目。在保证质量和数量的前提下，我社有权根据当地的情况对景点游览顺序及住宿地点进行调整；2、由于申报专列时间跨度长、政策性影响因素多，因此专列准确的出发时间及各站点发车时刻以铁路总公司的最终调令的发车命令时间为准；对专列出发日期及发车时刻有严格要求的游客报名时敬请斟酌！如因铁道部门调控行为、自然灾害等不可抗力导致专列出发日期（地点）变更或专列取消，游客因此而取消旅游行程我社只负责退还游客已经缴纳的旅游费用，不再承担任何违约责任,专列上的服务及设备由铁路部门负责，不属旅行社服务范畴，若有质量问题可自行向铁路相关部门投诉, 专列上配备医护人员提供专列上游客病情问诊服务；五、旅客出行须知（请各位旅客仔细阅读）：1) 旅客报名签合同时，请提供身份证复印件，以便我公司购买旅游团体意外伤害险或者机票。如因旅客提供的信息错误而导致一切后果由旅客自行承担。2) 团队机票一经售出，不得签转，退票。3) 景点游览及自由活动时间均以当天实际游览为准，行程中所标注时间仅供参考。4) 某些景区内设有部分纪念品或者特色小饰品商店，属于景区商业行为，与我公司无关。5) 为保证完成旅游行程，在游览内容不减少的前提下，导游可以根据旅游过程中的实际情况合理调整 景点游览先后顺序，并将提前告知各位旅客，请各位旅客谅解。6) 因游客个人原因，中途离团视为游客单方取消合同，离团后所有的安全责任由游客本人负责，并向导游出具书面形式的离团申请书（申请书内容需包含：离团原因，离团起讫时间责任自负等）。7) 因旅游行程均中，在接待各个旅客期间，无法避免相互等待现像，请各位旅客谅解。也烦请各位旅客严格遵守导游规定时间，以免影响团队整体行程。8) 如旅客在出行程过程中遇到问题，请第一时间与我公司操作人员联系。我公司操作人员将及时解决您遇到的问题，以避免旅客经济损失。如事发当时旅客未联系我公司操作人员，请恕我公司不接受事后投诉！谢谢！9) 老年旅客请根据自身身体状况量力出行，切勿盲目跟团。78[含]岁以上游客因无法购买旅游意外保险，请谨慎参团！10) 在旅游行程中或者自由活动期间，游客应当选择自己能够控制风险的活动项目。如游客坚持参加，须自行承担风险。11) 其它未尽事宜请参照《国内组团旅游合同》。如旅客对以上行程安排、接待标准及出行须知无疑义，请旅客代表签字认可。谢谢！12）持老年证、军官证、老年证、学生证、教师证等证件产生优惠一律不退。 |
| **温馨提示** | 为了确保旅游顺利出行，防止旅途中发生人身意外伤害事故，请旅游者在出行前做一次必要的身体检查，如存在下列情况，请遵医嘱：1、传染性疾病患者，如传染性肝炎、活动期肺结核、伤寒等传染病人；2、心血管疾病患者，如严重高血压、心功能不全、心肌缺氧、心肌梗塞等病人；3、脑血管疾病患者，如脑栓塞、脑出血、脑肿瘤等病人；4、呼吸系统疾病患者，如肺气肿、肺心病等病人；5、精神病患者，如癫痫及各种精神病人； 6、严重贫血病患者，如血红蛋白量水平在50克/升以下的病人；7、大中型手术的恢复期病患者； 8、孕妇及行动不便者。9、60周岁以上老年人预订出游，须与报名组团社签订《老年人健康承诺书》； 70岁以上老人及未满18周岁并有家属或朋友陪同出游。根据我国最新颁布的旅游法，为满足广大游客的需求，我们行程内安排了指定的购物店；当地自费项目，客人可自愿选择参加。绝不强迫自费项目。在保证质量和数量的前提下，我社有权根据当地的情况对景点游览顺序及住宿地点进行调整；由于申报专列时间跨度长、政策性影响因素多，因此专列准确的出发时间及各站点发车时刻以铁路总公司的最终调令的发车命令时间为准；对专列出发日期及发车时刻有严格要求的游客报名时敬请斟酌！如因铁道部门调控行为、自然灾害等不可抗力导致专列出发日期（地点）变更或专列取消，游客因此而取消旅游行程我社只负责退还游客已经缴纳的旅游费用，不再承担任何违约责任,专列上的服务及设备由铁路部门负责，不属旅行社服务范畴，若有质量问题可自行向铁路相关部门投诉, 专列上配备医护人员提供专列上游客病情问诊服务； |
| **保险信息** | 旅行社责任险 |
| **保险信息** | 三、物资准备【行李箱与背包】登山背包/行李箱：用来放个人衣物与物资，可全程放置车上，部分住宿点离停车场较远，大背包更方便些；个人双肩小背包：游览或徒步时背一些食品，相机等小东西（非常有用）【衣物】适量衣物，带上1-2件防风保暖的轻便外套以及羽绒服（昼夜温差较大），出行前请注意查看天气，根据温度调整所带衣物；内衣类：根据自身需求准备适量内衣更换；鞋：徒步鞋或者合脚防滑的运动鞋（高跟鞋不行哦，走路不方便）；拖鞋（宾馆多不提供洗澡用拖鞋，需要自行准备防滑拖鞋）；帽子：紫外线强烈，建议戴上遮阳帽；衣物因依路线和季节不同有所不同，请大家根据出发时天气情况及时增添适时衣物。【杂物】保温杯、墨镜、防晒霜、防蚊水、唇膏、指甲刀、 拖鞋，环保及卫生考虑，建议自备个人洗漱用品（毛巾、牙刷&牙膏、洗发露，沐浴液），部分住宿无法提供一次性用品。【证件】身份证、借记卡等身份证件。【自备药品（参考）】感冒退烧类，肠胃类，晕车类，过敏类。 |