**（新景界 - 国庆10月5日定制）丽江虎跳，香格里拉梅里 6 Days**

丽江-虎跳峡-小中甸-香格里拉-奔子栏-飞来寺-雨崩村-尼西

线路类型：

天数：6天

**综合强度：1星**

最小参团年龄：6岁

参考成团人数：6-15人

**雨崩徒步路线是我国境内的一条史诗级徒步路线，被驴友们誉为“地球上最后一片世外桃源”“上有天堂，下有雨崩““梅里雪山脚下的旷世桃园”“神山圣水下的世外之地”“徒步者的天堂”。在许多山友心中，位于梅里雪山东南深谷间的雨崩村是一个神秘而又神圣的存在，仿佛是陶渊明笔下的世外桃源。相传雨崩瀑布之水是卡瓦格博尊神从上天取回的圣水，能占卜人的命运，还能消灾免难，赐恩众生。藏传佛教信徒朝拜梅里雪山必定沐浴雨崩神瀑。每年秋末冬初，还能见到各地藏民佛教徒围着梅里雪山转山的震撼景象。可以说，雨崩之旅就是一场心灵的净化之旅。**

|  |
| --- |
| **行程亮点：** |

▪ 朝拜藏区八大神山之一“梅里雪山”。

▪ 邂逅太子十三峰”日照金山“。

▪ 朝圣太子十三峰主峰“卡瓦博格峰” 。

▪ 探秘世外桃源上下雨崩村。

▪ 徒步藏族人心目中的朝圣之地“神瀑”。

▪ 踏入雪域高原詹姆斯.希尔顿笔下的世外桃源“香格里拉“。

▪ 探访原生态的藏传佛教寺院”东竹林寺“，聆听喇嘛小师傅分享的壁画和故事。

▪ 最美的茶马古道徒步，和马帮一样在天地间野餐

▪ 雨崩村内的最佳的当地客栈之一。

▪ 飞来寺的最佳观景度假酒店之一。

**行程难度分级：**

本行程的难度级别为**1星**。（请参见行程后的户外难度等级说明）

|  |
| --- |
| **行程安排** |

**D1** **到达丽江**

**行程：**

【全天】：根据大家的航班到达丽江机场后乘坐专车前往酒店。

【晚上】：领队会和大家一起开个**行前会**，再次介绍整体情况。（具体时间根据大家的航班时间群内通知）。

**交通**：商务车（1-1.5小时）

**住宿**：丽江阿若康巴·庆云庄园（或同级）

**餐饮**：早餐（自理）；午餐（自理）；晚餐（自理）

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**丽江古城**

丽江古城又名大研古城，世界文化遗产丽江古城一共包括大研古城、束河古镇、白沙古镇三个部分。坐落在丽江坝中部，始建于宋末元初(公元13世纪后期)，地处云贵高原，面积为3.8平方公里。丽江古城内的街道依山傍水修建，有四方街、木府、五凤楼等景点。 丽江为第二批被批准的中国历史文化名城之一，是中国以整座古城申报世界文化遗产获得成功的两座古城之一。

**丽江**

丽江市位于云南省西北部云贵高原与青藏高原的衔接地段。北连迪庆藏族自治州，南接大理白族自治州，西邻怒江傈僳族自治州，东与四川凉山彝族自治州和攀枝花市接壤。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**D2** **丽江 - 虎跳峡 - 小中甸 - 香格里拉**

**行程：**

【上午】：**虎跳峡精华徒步**

【下午】：**真正的藏民的一天从打酥油茶开始**

**交通**：商务车（3.5-4小时）

**住宿**：香格里拉阿若康巴钦仓酒店（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（藏民家宴）；晚餐（自理）

|  |  |
| --- | --- |
|  | **户外亮点：** |

**虎跳高路徒步**

虎跳峡坐落在丽江和香格里拉交界处，是世界上最纵深的峡谷之一，峡谷全长16公里，由上虎跳、中虎跳、下虎跳组成，峡谷最窄处只有30多米，海拔高低差在3000多米。高路位于哈巴雪山山麓，与玉龙雪山西北侧山峰近在咫尺，尽收眼底。此线是国际上知名的徒步线路，常规旅游团队基本只走下段，不能领略峡谷和玉龙雪山的壮美，高路徒步以险奇秀著称，但险是可控的。通常虎跳峡高路徒步有多种设计线路，综合时间和体力等诸多因素，我们选出最经典最省力的中虎跳至28道拐徒步，这也是虎跳峡徒步最精品的线路。

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**真实藏民生活从手打酥油开始**

今天我们到达小中甸传统的藏族人家，跟随主人用木桶打酥油茶，捏糌粑，制作藏式油条。体验真实的藏家生活。

**独克宗古城**

独克宗的藏语发音包含了两个意思，一为“建在石头上的城堡”，另一个则是“月光城”的意思。它是按照佛经中的香巴拉理想国建造而成的。古城依山势而建，路上的旧石头就是当年的马帮留下的历史痕迹。2014年，古城经历了一场大火，将这1300年历史的古城烧毁了一半，经过修复和重建，如今的独克宗古城又重新回到大家的视野野。在这里有一个著名的景点，龟山顶上载入吉尼斯世界纪录的世界最大转经筒，需要要三个人一起用力才能转动。

**虎跳峡**

虎跳峡是世界上著名的大峡谷，以奇险雄壮著称于世。分为上虎跳、中虎跳和下虎跳3段，多处险滩，江水在玉龙、哈巴两座雪山的夹峙下奔流向前，气势不凡。虎跳峡一向以“险”而闻名天下。这里首先是山险。峡谷两岸，高山耸峙。东有玉龙雪山，终年披云戴雪，银峰插天，主峰海拔高达5596米，山腰怪石镲峨，古藤盘结，山脚壁立，直插江底，虎啸猿啼，狼豹出没；西有哈巴雪山，峥嵘突冗，山腰间有台地，山脚为陡峻悬崖。西岸山峰，高出江面3000米以上。

**小中甸**

小中甸藏语“洋塘”意为“又一块坝子”。元代称小旦当和杨达木，属奔不儿亦思刚招讨司管辖。明朝1406年置杨汤安抚司，1496年被木氏土司占领，1529年在今联合村贡下建行宫管理滇西北藏区。1724年中甸归属云南管辖后，为小中甸境。古时是茶马古道必经之地。小中甸五月底六月初草原上开满了小杜鹃花，夏秋季是狼毒花的季节。路边到处是藏族自然村庄和牛羊成群，非常自然的原生态环境。

**香格里拉**

香格里拉，在地图上它位于云南省西北部、青藏高原横断山区腹地，是滇、川、藏三省区交界地，也是世界自然遗产“三江并流”景区所在地。在藏语中被译为“心中的日月”。 一片净土，是对美好生活和自由的向往。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**D3** **香格里拉 - 奔子栏**

**行程：**

【上午】：**独克宗古城和茶马古道博物馆**

【中午】：中午，我们像从前的马帮一样，在天地之间，享受野餐

【下午】：跟随当地村民，我们一起**徒步茶马古道，穿越原始森林，辨识植物；**

**交通**：商务车（0.5小时以内）

**住宿**：茶马道奔子栏丽世酒店（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（茶马古道草甸野餐）；晚餐（自理）

**徒步距离**：5公里

**徒步时间**：2-3小时

**累计升降**：300米

**最高海拔**：3000米

**地形描述**：原始森林，草甸

|  |  |
| --- | --- |
|  | **户外亮点：** |

**徒步：茶马古道的原始森林**

我们将沿着茶马古道以及由雪山融化的水形成的溪流，在遍布珍稀高山植物，花卉和充满负氧离子的原始森林中徒步。途中你会看到植被的变化，因空气质量非常好而挂满树胡子（松萝）的原始森林，及高山大杜鹃。沿着溪谷直上会看到一个大草甸。草甸周边是长满了高山花卉”鸢尾“（蓝蝴蝶花）及云杉。

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**独克宗古城**

独克宗的藏语发音包含了两个意思，一为“建在石头上的城堡”，另一个则是“月光城”的意思。它是按照佛经中的香巴拉理想国建造而成的。古城依山势而建，路上的旧石头就是当年的马帮留下的历史痕迹。2014年，古城经历了一场大火，将这1300年历史的古城烧毁了一半，经过修复和重建，如今的独克宗古城又重新回到大家的视野野。在这里有一个著名的景点，龟山顶上载入吉尼斯世界纪录的世界最大转经筒，需要要三个人一起用力才能转动。

**奔子栏**

奔子栏藏族小镇坐落在白马雪山脚下金沙江边温暖阳光的峡谷之中，藏语中是“文成公主起舞的地方“，是“茶马古道”的必经之路。也是“三江并流”世界自然遗产区域气候多样性的一个典型，同时它也是詹姆斯.希尔顿笔下《消失的地平线》一书中秘境”香巴拉“的重要组成部分，夏季的奔子栏海拔适中，气候宜人，被誉为”云南的小瑞士“。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**D4** **奔子栏 - 飞来寺 - 雨崩村**

**行程：**

【上午】：前往东竹林寺，在松赞林寺和东竹林寺间，后者更加小众而真实。和**东竹林寺的小喇嘛聊聊天。**

【下午】：前往西当温泉，以**越野车**方式直接进入雨崩。在雨崩村内自由探访和拍摄最美的瞬间。

**交通**：商务车（3-3.5小时）

**住宿**：德钦雨崩间隔时光客栈（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

**地形描述**：原始森林,土路

|  |  |
| --- | --- |
|  | **户外亮点：** |

**梅里雪山**

梅里雪山是云南最壮观的雪山山脉群，数百里冗立绵延的雪岭雪峰，蕴藏了所特雪山群的各种雪域奇观。主峰卡瓦格博在藏语中意为“雪山之神”，传说中卡瓦格博是一个英俊、勇敢的皇子，所以屹立在卡瓦格博两侧的海拔5000米以上的山峰被称为“太子十三峰”。云南德钦县的“梅里雪山”是藏传佛教八大神山之首，主峰“卡瓦格博”海拔6740米，是云南最高峰，至今仍是人类没能征服的“处女峰”，也是唯一一座因文化保护而禁止攀登的高峰。更被驴友称为世界上最美的雪山之一。

**梅里十三峰**

梅里雪山处于世界闻名的金沙江、澜沧江、怒江“三江并流”地区，是一座南北走向的庞大雪山群体。梅里雪山北端与西藏的阿冬格尼山相连，中段称太子雪山，南段与碧罗雪山相接，平均海拔在6000米以上山的有13座，又称“太子十三峰”。

在飞来寺观景台是欣赏和摄梅里雪山的最佳位置，从这里你可以领略到“藏区八大神山之首，世界最美的雪山之一”——神圣的梅里十三峰。

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**东竹林寺**

到东竹林寺了解三大佛教之一藏传佛教中的格鲁派，观看手工艺品立体坛城。东竹林寺建于1667年，意为仙鹤湖畔之寺。建寺初期仅有僧侣16人，目前700多人，活佛10人，成为康区十三林大寺一。

**探访：东竹林寺小师傅**

到东竹林寺探访年轻的喇嘛师傅，和他聊聊我们的世界及生活。交流学习，生活心得。

**飞来寺**

飞来寺位于离德钦县城西十公里的果元乡羊木村，始建于明朝洪武年间，因寺庙地势险峻，犹如凌空飞来而得名飞来寺。飞来寺的香火鼎盛，特别是每年农历二月十九、三月十九等观音会的时候更是香客众多，信徒众多。清幽别致闻名的飞来寺是观梅里雪山十三峰最佳地点，傍晚日照金山尤为壮观。

**雨崩村**

雨崩村，一个神奇而又美丽的地方，是陶渊明笔下的“世外桃源”；是国内外专家们认为的香格里拉的缩影。由于雨崩村四面群山簇拥，只有一条人马驿道通向外界，独特的地理环境，加之人烟稀少，可谓是“与世隔绝”。雨崩村有上下村之分，上村可以通往攀登卡瓦格博的中日联合登山大本营，而下村通往雨崩神瀑，沿途可以看到古篆天书、五树同根的奇景。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**D5** **雨崩村 - 飞来寺**

**行程：**

【全天】：**朝圣神瀑**。

【傍晚】：乘坐**4\*4越野车**到西单温泉，到达**飞来寺**。

**交通**：商务车（1-1.5小时）

**住宿**：高山别庄德钦精品酒店（或同级）

**餐饮**：早餐（自理）；午餐（自理）；晚餐（自理）

**徒步距离**：15公里

**徒步时间**：5-6小时

**累计升降**：600米

**地形描述**：原始森林，土路，石台阶

|  |  |
| --- | --- |
|  | **户外亮点：** |

**神瀑**

神瀑位于瓦博格峰南侧，有悬岩倾泻而下的瀑布，被称为“雨崩神瀑”，藏族人以到雨崩神瀑下沐浴作为一种洁净心灵的修炼。

**梅里雪山内转**

梅里雪山转山线路分为内转和外转两条。（“转山”是源于西藏一种庄严而神圣的宗教活动仪式，藏传佛教徒相信,每转一次神山，都可以消除一些罪孽，使自己的身心和灵魂得到净化）

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**飞来寺**

飞来寺位于离德钦县城西十公里的果元乡羊木村，始建于明朝洪武年间，因寺庙地势险峻，犹如凌空飞来而得名飞来寺。飞来寺的香火鼎盛，特别是每年农历二月十九、三月十九等观音会的时候更是香客众多，信徒众多。清幽别致闻名的飞来寺是观梅里雪山十三峰最佳地点，傍晚日照金山尤为壮观。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**D6** **飞来寺 - 奔子栏 - 尼西 - 香格里拉；返程或继续延展行程**

**行程：**

【清晨】：天气晴朗可以早起观看**日照金山。**

【上午】：自由享受松赞的上午。

【中午】：尼西土锅鸡

【下午】：前往香格里拉啤酒厂，享受全系列香格里拉啤酒畅饮的下午茶，同时，聆听香格里拉孤儿的故事。

【傍晚】：回到香格里拉解散

**交通**：商务车（3-3.5小时）

**住宿**：自理

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

|  |  |
| --- | --- |
|  | **户外亮点：** |

**金沙江大湾**

金沙江大湾以"雄、奇、险、峻"著称，是中国四十大景观之一。在云南奔子栏镇和四川得荣县子庚乡交界处，金沙江在峡谷中转了一个“U”型大弯。而形成第一弯是因对岸德荣境内的日锥峰，它以椭圆金字塔型的山体突兀金沙江峡壁，迫使江水围绕着峰体形成了一个大大的"Ω字形，而成了天下奇观。从德荣县城沿定曲河北上10公里，就是玛伊河和硕曲河汇入金沙江的地方，在此处江形成了"三壁夹两江"的奇景。金沙江就像碧绿的彩带绕山转了一个标准的Q形拐弯，在大地上勾勒出一条优美的曲线。

|  |  |
| --- | --- |
|  | **人文亮点：** |

**聆听：梅里山难的故事**

太子雪山，卡瓦格博最极致的美却是伴随着死亡，人类登山史第二大山难，中国最大山难。1991年，17名登山队员人间蒸发，从此这座神山被禁止攀登。到底当时发生了什么？为什么那么多村子万人空巷，阻止登山？我们来聆听亲历者讲述的背后的故事。

**奔子栏**

奔子栏藏族小镇坐落在白马雪山脚下金沙江边温暖阳光的峡谷之中，藏语中是“文成公主起舞的地方“，是“茶马古道”的必经之路。也是“三江并流”世界自然遗产区域气候多样性的一个典型，同时它也是詹姆斯.希尔顿笔下《消失的地平线》一书中秘境”香巴拉“的重要组成部分，夏季的奔子栏海拔适中，气候宜人，被誉为”云南的小瑞士“。

**尼西**

尼西是茶马古道的要冲，文成公主进藏时在尼西流传的美丽故事和尼西克香石棺墓葬群发现，鉴证了尼西乡悠久的历史。以藏传佛教为主的宗教文化、尼西情舞为主的藏族传统文化、黑陶和木制工艺品为主的藏族工艺品文化，是迪庆州文化的瑰宝。

**香格里拉**

香格里拉，在地图上它位于云南省西北部、青藏高原横断山区腹地，是滇、川、藏三省区交界地，也是世界自然遗产“三江并流”景区所在地。在藏语中被译为“心中的日月”。 一片净土，是对美好生活和自由的向往。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**行程说明：**

**特别注意：**仅为品牌宣传和目的地渲染所制作的部分微信稿和其他类似宣传海报，视频等，不作为我方最终准确的细节行程依据，同时也不作为报价的依据。

以上宣传内容为展示内容，仅供参考。感谢理解。

|  |
| --- |
| **参考酒店清单** |

**第1晚：丽江 - 丽江阿若康巴·庆云庄园（或同级）**

**阿若康巴丽江庄园的建筑保留了原址的传统建筑风格，由本土最有才华的设计师精心设计改造。外墙使用了传统灰色砖瓦结合石木建造的方式来呈现。在保持传统设计的文化完整性的同时，还融入了设计师巧妙的创意。**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**第2晚：香格里拉 - 香格里拉阿若康巴钦仓酒店（或同级）**

**香格里拉阿若康巴钦仓酒店，位于香格里拉独克宗古城东廊路，东廊是当年马帮进出古城的必经之路，可直接抵达噶丹松赞林寺。钦仓的外部采用藏式传统土、石、木建筑风格，具有鲜明的香格里拉风格，客房和公共区在保留原生态的同时，又巧妙融入了当代时尚元素，玻璃天顶保证了光线的充足，和高大的大厅木梁共同营造出宽广大气的氛围，木梁及天花板的精美木雕随处可见，充分展示出自然和谐之美。为贯彻环保理念，钦仓采用大量太阳能供热和水地暖，即便是在寒冷干燥的冬季，也让您感受到春天般的温暖**

**“酒店里随处可见藏元素以及有香格里拉特色元素，房间以及公共区域都很宽大敞亮干净。舒适的书吧茶室很容易让你溜走一个半天。特别是所有员工服务非常周到、细心、温婉让香格里拉之行多了很多温暖体验”**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**第3晚：奔子栏 - 茶马道奔子栏丽世酒店（或同级）**

**酒店位于奔子栏镇入口，周围是金沙江蜿蜒而行的河谷，旁边梅里雪山耸入云霄，乃通往梅里雪山国家公园景区的必经之路。这座精品酒店是该地区唯一的度假村，下塌于丽世奔子栏酒店可饱览河岸宁谧之美。酒店从当地木制住宅汲取灵感，建筑风格无不体现着独特当地文化。**

**“靠近金沙江边的无边泳池真的好赞！茶马主题文化酒店，酒店就像沙漠中的绿洲一样，你很难想象214国道边上竟有这么一处神奇的所在。丰盛的自助餐，很不错，下次要去住住丽江的。”**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**第4晚：雨崩村 - 德钦雨崩间隔时光客栈（或同级）**

**德钦雨崩间隔时光客栈位于上雨崩村，客栈不但有一个专业并国际化的中西餐餐厅，还是一家咖啡店。让来雨崩的客人有更多的不一样的享受。**

**“徒步进入雨崩，第一眼就被间隔时光吸引，温暖而恰当的存在，一整天的疲劳感觉到了家门口 - 引用携程真实评价。”**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**第5晚：飞来寺 - 高山别庄德钦精品酒店（或同级）**

**告庄别庄德钦精品酒店位于飞来寺，酒店秉承”天地与我并生，而万物与我为一“的设计理念，与藏传佛教四大神山之一的梅里雪山融为一体，无一不体现着低调的奢华，酒店所有的山景房和别墅均装配大幅观景窗以及私人露台，为你和家人，朋友的入住提供舒适惬意的休息空间。**

**“飞来寺最好的酒店了，酒店正对着雪山，房间里面各种地暖取暖设备齐全，晚上洗澡睡觉都很舒服，服务员热情礼貌，非常不错的一次入住体验。”**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**住宿说明：**

鉴于户外行程的特殊性，我方对于酒店 / 住宿的定义，可能包括：

1. 标准酒店（独立卫浴）；

2. 酒店式公寓（我方为独立的公寓，公寓内我方自己团员公用卫浴，比如四室两厅两卫）；

3. 高山小屋（多人间，一般为公用卫浴）；

4. 特色营地：2-4人间；一般公用卫浴，部分独立卫浴；

**非经特别说明，我们所有的住宿均为酒店或者酒店式公寓（大床或者双床需要提早预约，默认是双床）；**

所有最后的住宿清单，请以我方最终发送的**排期行程文件（含具体行程日期）和行程确认书**为准。我方会给予最为准确的说明。

|  |
| --- |
| **参考餐饮清单** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **早餐** | **午餐** | **晚餐** |
| D1 | 自理 | 自理 | 自理 |
| D2 | **酒店** | **藏民家宴** | 自理 |
| D3 | **酒店** | **茶马古道草甸野餐** | 自理 |
| D4 | **酒店** | 自理 | 自理 |
| D5 | 自理 | 自理 | 自理 |
| D6 | **酒店** | 自理 | 自理 |

**D3：午餐 - 茶马古道草甸野餐**

从奔子栏的尼丁村出发，在一段轻松的茶马古道徒步之后，我们在一片开阔的草甸休息。就像之前的马帮一样，我们摆起桌椅，铺开餐垫，面对着巴拉格宗雪山，背靠着层层原始森林，我们享用我们的午餐。

藏式的汤锅，煮上排骨或者土鸡，各式蔬菜，土豆，藏式油饼，青稞酒，酥油茶，还有水果和饮料。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |
| --- |
| **户外补充说明** |

**本行程所涉及的参考线路图：**

**本行程所涉及的海拔分布图：**

**本行程所涉及的户外活动及难度级别：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **徒步** | **骑行** | **登山** | **漂流** | **浮潜** | **潜水** | **航行** | **游猎** |
| **0.5星（亲子）** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6星** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7星** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**难度级别说明如下：**

**0.5星（亲子）**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 完全针对中国的家庭和孩子的实际情况，分为4-6岁组，6-12岁组以及12岁以上组； |
| **设计理念：** | 户外启蒙； |
| **强度：** | 每天的行走时间不超过2小时，可能涉及以徒步、登山或漂流为代表的各种运动组合，专门为中国市场定制的难度等级，一般来说适合所有4岁以上的孩子 |
| **户外风险：** | 完全可控；极低；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；满足年龄需求；无需任何户外经验；无需任何特殊户外装备； |

**1星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 针对没有任何户外经验，或者有1年以内户外经验；追求不一样的旅行体验的体验性人群； |
| **设计理念：** | 户外教育；户外进阶；不一样的旅行； |
| **强度：** | 每天的行走时间不超过4小时，可能在公路，步道，山野小径 |
| **户外风险：** | 完全可控；较低；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；对体验旅行的理念有认知并认同；无需任何户外经验；基础户外装备； |

**2星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 针对没有任何户外经验，或者有1年以内户外经验；追求不一样的旅行体验的体验性人群； |
| **设计理念：** | 户外教育；户外进阶；不一样的旅行； |
| **强度：** | 每天的行走时间在4-5小时，可能在公路，步道，山野小径，或者峡谷穿越 |
| **户外风险：** | 完全可控；较低；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；对体验旅行的理念有认知并认同；无需任何户外经验；基础户外装备； |

**3星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要有**1年以上**户外经验或者完全符合需求的体力；追求不一样的旅行体验的体验性人群；**可能需要接受我们的电话访问**； |
| **设计理念：** | 户外教育；户外挑战；户外改变你的世界； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间5小时，平均爬升度在600-800米，平均徒步距离15公里 |
| **户外风险：** | 有一定户外风险；安全完全可控；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；对体验旅行的理念有认知并认同；需要一定户外经验；需要相应的户外装备；无需特别的技术装备； |

**4星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要有**1年以上**户外经验或者完全符合需求的体力；追求不一样的旅行体验的体验性人群；**可能需要接受我们的电话访问**； |
| **设计理念：** | 户外教育；户外挑战；户外改变你的世界； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间6小时，平均爬升度在700-1000米，平均徒步距离15-18公里，可能有部分路段高海拔 |
| **户外风险：** | 有一定户外风险；安全完全可控；全套专业和规范流程； |
| **参加要求：** | 身体健康；对体验旅行的理念有认知并认同；需要一定户外经验；需要相应的户外装备；无需特别的技术装备； |

**5星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要**2年以上**户外经验；对于体力要较高需求；追求不一样的旅行体验的体验性人群；**需要接受我们的电话访问和筛选**； |
| **设计理念：** | 户外挑战；户外改变你的世界； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间6-7小时，平均爬升度在1000米以上，同时/或者平均徒步距离20公里，部分路段高海拔，可能包含部分登顶（容易） |
| **户外风险：** | 有户外风险；全套专业和规范流程；需要对风险和难度有心理认知； |
| **参加要求：** | 身体健康；对户外旅行的理念有认知并认同；需要2年以上户外经验；需要相应的户外装备；可能需要特别的技术装备； |

**6星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要**2年以上**户外经验；对于体力要较高需求；追求不一样的旅行体验的体验性人群；**需要接受我们的电话访问和筛选**； |
| **设计理念：** | 户外挑战；户外改变你的世界； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间7-8小时，平均爬升度在1000米以上，同时/或者平均徒步距离20公里，部分路段高海拔，部分路段需要结组，需要具备阿式登山技巧 |
| **户外风险：** | 有户外风险；全套专业和规范流程；需要对风险和难度有心理认知； |
| **参加要求：** | 身体健康；对户外旅行的理念有认知并认同；需要2年以上户外经验；需要相应的户外装备；可能需要特别的技术装备； |

**7星**

|  |  |
| --- | --- |
| **人群：** | 需要相应领域的成熟户外经验；对体力和毅力都有完美的需求；追求高难度等级的户外挑战和极限之美；需要接受我们的履历筛选和实地考察； |
| **设计理念：** | 户外挑战；极限户外； |
| **强度：** | 每天的平均徒步时间超过8小时，平均爬升度在超过1000米，同时/或者平均徒步距离20公里以上，部分路段高海拔，部分路段需要结组，需要具备阿式登山技巧 |
| **户外风险：** | 有较强户外风险；全套专业和规范流程；需要充分了解风险； |
| **参加要求：** | 不做定义；按实际选择线路，活动和日期量身定制； |

|  |
| --- |
| **来自我们的专业户外领队：户外出行提醒 & 户外装备建议** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **头部** | 防晒帽 | **其他用品** | 洗漱用品 |
|  | 太阳镜 |  | 防晒霜 |
| **上身** | 冲锋衣（防风水外套） |  | 防晒唇膏 |
|  | 速干衣 |  | 驱蚊液 |
|  | 皮肤风衣／防晒服 |  | 多功能转换插头 |
|  | 女士运动内衣 |  | 相机 |
| **下身** | 速干裤 |  | 卫生用品 |
|  | 内裤 |  | 外币现金 |
| **足部** | 运动鞋 |  | 多币种信用卡 |
| **手部** | 薄款手套 |  | 个人常备药物 |
| **基础装备** | 日登山包 |  | 湿纸巾或毛巾 |
|  | 水袋或户外水壶水杯 |  | 个人口味零食 |
|  | 防水袋 |  | 能量棒 |
|  | 保温壶 |  |  |
|  | 救生哨 |  |  |