**（Alice & 丽定制）香格里拉梅里，茶马记忆 6 Days**

香格里拉-奔子栏-飞来寺-雨崩村

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：2-4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** |

**12/25，周六** **到达香格里拉**

**行程：**

【全天】：集合日，自行前往酒店入住。提早抵达的小伙伴可以自由逛逛。

**推荐：独克宗古城和茶马古道博物馆（独克宗古城内）**

**住宿**：香格里拉阿若康巴·南索达庄园（或同级）

**餐饮**：早餐（自理）；午餐（自理）；晚餐（自理）

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

**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。

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

**12/26，周日** **香格里拉 - 奔子栏**

**行程：**

【上午】：途径纳帕海，前往**巴拉格宗**

【下午】：**巴拉格宗雪山轻徒步**

【晚上】：推荐酒店晚餐

**交通**：商务车（1.5-2小时）

**住宿**：茶马道奔子栏丽世酒店（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

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

**纳帕海**

纳帕海是湿地生态类型保护区和高原季节性湖泊，还有一望无际的大草原和沼泽草甸，是黑颈鹤等候鸟越冬栖息地。由于藏民的悉心爱护，每当秋季来临，许多飞禽便光顾这里，如黑颈鹤、黄鸭、斑头雁在草原上空高飞低旋，景象非常壮观。秋季红色的狼毒花铺盖在草原边上，牦牛，犏牛，羊群悠闲的吃着草，藏香小黑猪在草原追逐和寻找草根和虫子作为美食，还有传统藏族村落，一幅祥和的画卷呈现在我们的眼前。

|  |  |
| --- | --- |
|  | **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“。

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

**12/27，周一** **奔子栏 - 飞来寺**

**行程：**

【上午】：**茶马古道轻徒步**

【中午】：**推荐奔子栏午餐**

【下午】：**小众的东竹林寺，梅里的信仰**

【傍晚】：前往飞来寺。如果天气合适，可以看到**日照金山**。

【晚上】：**推荐梅里往事用餐：梅里的照片和故事**

**交通**：商务车（2.5-3小时）

**住宿**：高山别庄德钦精品酒店（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

**徒步距离**：4公里

**徒步时间**：2-3小时

**累计升降**：+200米

**最高海拔**：3000米

**地形描述**：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：** |

**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。

**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。

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

**12/28，周二** **雨崩村**

**行程：**

【上午】：越野车进入雨崩，**天堂在左，雨崩在右。**

【全天】：**朝圣神瀑**

**交通**：商务车（1-1.5小时）

**住宿**：自理

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

**徒步距离**：12公里

**徒步时间**：5-6小时

**累计升降**：400米

**最高海拔**：3680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）

**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。

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

**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。

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

**12/29，周三** **飞来寺 - 奔子栏 - 香格里拉**

**行程：**

【上午】：天气晴朗可以早起观看**日照金山。**越野车离开雨崩。

【中午】：推荐**尼西土锅鸡**

【下午】：**松赞林寺的记忆**

【傍晚】：回到香格里拉。

**交通**：商务车（3-3.5小时）

**住宿**：香格里拉松赞林卡酒店（或同级）

**餐饮**：早餐（自理）；午餐（自理）；晚餐（自理）

**地形描述**：原始森林,土路

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

**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：** |

**松赞林寺**

松赞林寺又称归化寺，始建于1679年，是云南省规模最大的藏传佛教寺院，也是康区有名的大寺院之一。公元1681年，西藏五世达赖向清朝康熙皇帝奏请，并亲自选址修建的该寺，当时五世达赖在藏区共修建十三座规模宏大的藏传佛教寺庙，所以松赞林寺也被藏区十三林之一，因其外观布是仿西藏拉萨的布达拉宫所建，所以又有“小布达拉宫”之称。

**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“。

**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。

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

**12/30，周四** **香格里拉；返程或继续延展行程**

**行程：**

【上午】：自由活动时间。可以自行前往**普达措国家公园**。

【下午】：根据航班时间，自行前往机场。

**住宿**：自理

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

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

**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** |

**25/12 - 26/12：香格里拉 - 香格里拉阿若康巴·南索达庄园（或同级）**

**位于独克宗古城内，临近大龟山公园，出行月光广场及其方便。“阿若康巴”藏语意思是“来吧，朋友！”曾经，茶马古道上的马帮人和旅者常常用这句温暖的话语来问候彼此。建筑原是南索达土司的旧宅院，如今被它的主人扎巴先生修建改造，保留了传统藏式建筑的风格，同时借鉴了现代酒店的技艺与舒适性，为造访它的游客提供一个温暖的家。**

**“真的很棒！在古城里面还能找到这么高端的酒店，庭院可以看到大龟寺的转经筒，今天听酒店管家讲了酒店的故事，原来老板的父亲曾马帮去了印度，老板成年后回到了故乡，一直有对民族藏居的热爱，后来改建了土司的庄园成了如今的阿若康巴。听了故事之后更爱这里了。要去丽江再住他家！！”**

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

**26/12 - 27/12：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。”**

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

**27/12 - 28/12：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。”**

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

**29/12 - 30/12：香格里拉 - 香格里拉松赞林卡酒店（或同级）**

**松赞香格里拉林卡的建筑群坐北向南，酒店内部由精美的藏族手工艺品点缀，古朴的文化气息扑面而来；酒店服务员专业但不失淳朴的服务，营造出低调古朴的酒店氛围。藏族手工制品与古董艺术品装饰，在保证温馨舒适的前提下使人充分感受藏民族文化的精髓。
酒店的每一栋建筑的取名都来自香格里拉深处的某一个村庄。每一个房间向南望去，几乎都能看到近400年历史的松赞林寺，茫茫大地与村庄一起，祥和、安宁。**

**“慕名而来，房间太难预订了，中国的酒店之光，服务实在太好了，各种小茶点，有点不舒服，半夜服务员还送来了制氧机。庭院能看到松赞林寺！”**

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

**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** |
| 12/25，周六 | 自理 | 自理 | 自理 |
| 12/26，周日 | **酒店** | 自理 | 自理 |
| 12/27，周一 | **酒店** | 自理 | 自理 |
| 12/28，周二 | **酒店** | 自理 | 自理 |
| 12/29，周三 | 自理 | 自理 | 自理 |
| 12/30，周四 | **酒店** | 自理 | 自理 |

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