**【2024版】三江源国家公园-江河之旅 7 Days**

玉树市-新寨嘉哪嘛呢石经城-通天河-勒巴沟-杂多-三江源之澜沧江源-三江源国家公园澜沧江核心区丹霞地貌

线路类型：自然生境

天数：7天

**综合强度：2星**

**徒步强度：1星**

**漂流强度：1星**

最小参团年龄：10岁

参考成团人数：8-16人



**「玉树藏族自治州」首府驻玉树市，[1]藏语意为“遗址”，是青海省第一个、中国第二个成立的少数民族自治州；玉树藏族自治州境内有独特的高原自然景观和藏族民俗风情，有玉树歌舞、更有像文成公主庙和众多教派的佛教寺院，有世界上最大的玛尼石堆-新寨嘉那嘛呢石堆，另外这里也是中国第一个国家公园“三江源国家公园”所在地。**

**「城际漂流 - 巴塘河」是位于玉树县境内的一条河，又名札曲，意为“从山岩中流出的河”，因流经巴塘盆地而得名。它发源于格拉山北日阿如东塞以东4公里处，后又进入峡谷北上至玉树县城结古镇，最后汇入通天河，与通天河交汇后即为金沙江起点。**

**「通天河」是长江源头干流河段。位于青海省的玉树藏族自治州境内，流经青海省治多县、曲麻莱县、称多县、玉树市4县市。传说，《西游记》中著名的过渡晒经的章节就发生在这里。**

**「虫草之乡杂多」位于玉树州，是澜沧江源头第一县，一直以来都是三江源国家公园最能体验核心价值的区域。昂赛大峡谷正坐落于杂多东南，壮美的丹霞地貌与河谷，丰饶的草场，因雪豹观察目击概率极高，也有“大猫谷”之称。**

|  |
| --- |
| **行程亮点：** |

▪ ▪ 漂流最早是人类一种最原始对涉水方式，我们以这种方式来感受新玉树。

▪ ▪ 用水的方式感受青藏高原，从市区的巴塘河到传说中西游记渡河晒经的通天河，随后进入到三江源国家公园澜沧江所在区域，漂流澜沧江，体悟更为荒野的自然和朴素的牧民生活。

▪ ▪ 多运动形式设计走近藏地自然圣境，神山圣湖；

▪ ▪ 漂流澜沧江，溯源大河文化；

▪ ▪ 社区牧户拜访和体验最原生态的交流；

▪ ▪ 在地球第三极特有物种的天堂，邂逅高海拔大型野生动物与珍稀植物；

▪ ▪ 科学观测与更全面的野生动物科普讲解；

▪ ▪ 与格萨尔王的传承人面对面，直面不一样的文化与宗教冲击

**行程难度分级：**

本行程的难度级别为**2星**。（请参见行程后的户外难度等级说明）

|  |
| --- |
| **行程安排** |

**Day 1** **到达玉树市 - 新寨嘉哪嘛呢石经城**

**行程：**

【全天】根据航班时间，到达玉树，自行前往酒店入住，适应高海拔。午餐稍作休息后开始城际漂流巴塘河，通过河流看地震后的新玉树。初步对藏区水源及本地文化有所了解。漂流结束后一起去感受世界上最大的玛尼石堆 – 新寨吗尼城。

**住宿**：玉树格萨尔王府饭店（或同级）

**餐饮**：早餐（自理）；午餐（自理）；晚餐（自理）

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

**新寨嘉哪嘛呢石经城**

新寨玛尼城建于公元1715年，奠基人为第一世加纳活佛宗求帕文，所以也称为“加纳嘛呢”。玛尼堆藏语称“多崩”，意为“10万经石”。新寨玛尼城占地有两个足球场那么大，南部是新寨寺，其它各个方向均用玛尼石做城墙，围墙高处挂有经幡。历经300多年的日积月累，这里据说已有各种玛尼石25亿块，这些经石大小不一，形状各异，大的如同桌面，小的仅如鸡蛋。上面均镌刻着佛像或经文，最常见的是藏文六字箴言。尤为珍贵的是几万块刻有律法、历算、艺术论述和各种佛像的玛尼石精品，有的将整套的佛经完整地刻在很多块石头上，甚至包括封底、封面，组成一套套“经书”。据说玛尼石上刻的经文有近200亿字，可以称得上是“世界第一石刻图书馆”。每年农历十二月十四日至十六日，来自西藏、四川、青海的藏族同胞就在玛尼堆旁相聚，或转玛尼堆，或送玛尼石，尔后围绕着玛尼堆跳舞。

**Day 2** **通天河 - 勒巴沟**

**行程：**

【上午】：如果您起的够早，可以自行去**结古寺欣赏日出。早餐后我们会出发前往通天河开启我们的漂流之旅。中午会在河边吃午饭。**

【中午】：**我们可以拜访通天河边的一个老宅院，一座玉树漂流的历史博物馆。**

【下午】：**勒巴沟的水玛尼；文成公主庙的朝觐。**

【晚上】：**格萨尔王欢迎晚宴**

**这是适应高原海拔的一天。**

**交通**：当地大巴（2-2.5小时）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（野餐）；晚餐

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

**勒巴沟**

勒巴沟，“美丽的沟”。这里自然风光神奇迷人，沟口是历史文化古迹文成公主庙，刻有六字真经和其他经文的嘛尼石随处可见。有的昭示于天日之下，有的浸润在涓涓流水之中，有的掩映在绿草翠叶之间，构成了让人惊叹的巨石文化景观。这些精美的岩画带有浓厚的唐代佛教造型艺术风格，从石刻岩画上体态丰满的唐代侍女和古藏文看，勒巴沟岩画的创造要追溯到1300年前。

|  |
| --- |
|  |

**Day 3** **玉树市 - 杂多 - 三江源之澜沧江源**

**行程：**

【全天】：前往杂多，沿途是邂逅藏狐和狼的最佳机会，午餐后进入昂赛大峡谷，初探澜沧江之源。作为三江之一的澜沧江，是众多国际河流的源头。一次溯源澜沧江的漂流，是有特殊意义的。我们采用很西方的玩法，这一天不仅仅只有漂流，过程中穿插几段有意思的徒步，跟随当地人去探访隐藏在澜沧江畔只有他们才知道的小众寺庙；羊皮鼓风机在吹动，乐手在歌唱，我们的皮艇航行在青藏高原！

**交通**：越野车-5座（5-6小时）

**住宿**：杂多大酒店（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（农家特色餐）；晚餐（自理）

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

**野生动物Safari**

这里是野生动物的乐园，国家一级保护野生动物有雪豹、白唇鹿、岩羊、胡兀鹫，萌萌的鼠兔、高原兔、旱獭更是随处可见，这里还有罕见兔狲及金钱豹。由于常年贯彻人畜和谐共生，当地可见动物概率奇高，是国内奇好的野生动物观测地。

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

**杂多**

在藏语中“多”是源头的意思。杂多的藏语的意思是“扎(杂)曲河上游”，而扎曲河指的就是澜沧江的上游。杂多因其独特的生态环境，成为了众多国内外自然纪录片的拍摄地，许多关于雪豹的经典影像如《冰冻星球》和《雪豹女王》都在这里取景。我们的领队曾亲自参与这些纪录片的摄制工作，掌握着丰富的雪豹追踪经验。在他的带领下，你不仅有机会观察到雪豹及其栖息环境，还能听到那些拍摄背后的精彩故事。杂多的山谷、河流、草原交错构成了一个完整的生态系统，吸引了各种高原特有的动物。每一个角落都可能藏着惊喜。

**三江源之澜沧江源**

澜沧江，又称湄公河，是著名的国际河流，东南亚第一巨川，亚洲第六大河，源于青海，经西藏、云南出国境，南流经柬埔寨于越南的南部注入南海，全程长4 909千米，中国境内河长2 021千米。源头在青海省玉树藏族自治州杂多县西北，吉富山麓扎阿曲的谷涌曲。澜沧江东源头区，地形独特，自然景观也非同一般。

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

**Day 4** **三江源之澜沧江源 - 杂多**

**行程：**

【全天】：**澜沧江漂流，今天我们会下水，进行2个小时左右的漂流。漂流难度：二级加险滩（II+)，这一段是平水和险滩的完美结合。**

**这里属于丹霞地貌，也是昂赛核心区域最有特点的地质结构。我们漂流的终点是巴艾涌，可以从河流上看到这里最有识别度和代表性的白海螺山。**

**交通**：越野车-5座（5-6小时）

**住宿**：巴艾勇帐篷营地（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（澜沧江漂流野餐）；晚餐（中餐）

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

**杂多**

在藏语中“多”是源头的意思。杂多的藏语的意思是“扎(杂)曲河上游”，而扎曲河指的就是澜沧江的上游。杂多因其独特的生态环境，成为了众多国内外自然纪录片的拍摄地，许多关于雪豹的经典影像如《冰冻星球》和《雪豹女王》都在这里取景。我们的领队曾亲自参与这些纪录片的摄制工作，掌握着丰富的雪豹追踪经验。在他的带领下，你不仅有机会观察到雪豹及其栖息环境，还能听到那些拍摄背后的精彩故事。杂多的山谷、河流、草原交错构成了一个完整的生态系统，吸引了各种高原特有的动物。每一个角落都可能藏着惊喜。

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

**Day 5** **三江源国家公园澜沧江核心区丹霞地貌**

**行程：**

【全天】：**澜沧江国家公园穿越：丹霞地貌徒步，走进圣地海螺山。（外来人也会管她叫做佛头山）**

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（野餐）；晚餐（中餐）

**徒步距离**：10公里

**徒步时间**：5-6小时

**累计升降**：500米

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

**三江源国家公园澜沧江核心区丹霞地貌**

我们会看到青藏高原最完整的白垩纪丹霞地质景观。

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

**Day 6** **三江源之澜沧江源 - 杂多 - 玉树市**

**行程：**

【上午】：**清晨河谷探索，走南线进入另外一片雪豹经常出没的峡谷，徒步神秘的雪豹谷；**

【中午】：**牧户拜访，这些牧户也是雪豹的守护和监测员，聆听雪豹的故事，**

【下午】：人文邂逅，**格萨尔王传承人的故事；**

【晚上】：返回玉树

这将会是比较长的一天，返回玉树好好休息，自由晚餐或一起。

**交通**：越野车-5座（6-7小时）

**住宿**：玉树格萨尔王府饭店（或同级）

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（雪豹人家午餐）；晚餐（自理）

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

**野生动物Safari**

这里是野生动物的乐园，国家一级保护野生动物有雪豹、白唇鹿、岩羊、胡兀鹫，萌萌的鼠兔、高原兔、旱獭更是随处可见，这里还有罕见兔狲及金钱豹。由于常年贯彻人畜和谐共生，当地可见动物概率奇高，是国内奇好的野生动物观测地。

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

**格萨尔王神授艺人的故事**

早就有人发现在青海藏族人中会有这一现像，一般将这种人称为“神授艺人”，他们大多在得到“神授”前目不识丁，但在一夜之间就在梦中学会说唱或者一场大病之后掌握了说唱技艺，突然变身成为艺人，给别人整段整段的唱出《格萨尔王》中的故事。

**邂逅雪豹人家**

这是世界上最好的雪豹观测地之一，蜿蜒崎岖的峡谷是岩羊和雪豹生存的最佳栖息地，随着越来越多的野生动物和摄影爱好者对雪豹的关注，当地的牧户在几十年与雪豹的共生共存的生活方式中积累了无数智慧，我们将做客牧户的家，与他们聊天，聆听保护观察雪豹的故事，了解他们的牧区生活。

**杂多**

在藏语中“多”是源头的意思。杂多的藏语的意思是“扎(杂)曲河上游”，而扎曲河指的就是澜沧江的上游。杂多因其独特的生态环境，成为了众多国内外自然纪录片的拍摄地，许多关于雪豹的经典影像如《冰冻星球》和《雪豹女王》都在这里取景。我们的领队曾亲自参与这些纪录片的摄制工作，掌握着丰富的雪豹追踪经验。在他的带领下，你不仅有机会观察到雪豹及其栖息环境，还能听到那些拍摄背后的精彩故事。杂多的山谷、河流、草原交错构成了一个完整的生态系统，吸引了各种高原特有的动物。每一个角落都可能藏着惊喜。

**玉树市**

玉树藏族自治州（藏语名：ཡུལ་ཤུལ་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ།），简称“玉树州”，首府驻玉树市，是青海的8个地级行政区之一， 藏语意为“遗址”，是青海省第一个、中国第二个成立的少数民族自治州；地势南北高、中间低，西高东低；属典型的高寒性气候。全州总面积26.7万平方千米 截至2023年6月，玉树藏族自治州辖1个县级市、5个县。 截至2023年末，玉树藏族自治州常住人口43.4万人。

玉树市是青海省玉树藏族自治州辖市。位于省境南部、州境东部，东与四川省和西藏自治区毗邻。

地处青南高原，地势高耸，纵跨长江、澜沧江两流域，境内处有隆宝湖草甸沼泽地，是国家一级保护珍禽黑颈鹤的栖息地，为国家自然保护区。著名的文成公主庙，是一座即有唐代艺术风格又有藏式平顶建筑特点的古式建筑，属省级文物保护单位之一。新寨村的玛尼石堆，全长1080余米，高5米，好似静卧在青藏高原的瑞兽，其体积还在每日增加，已被载入吉尼斯世界纪录为一大人文景观。

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

**Day 7** **玉树市；返程或继续延展行程**

**行程：**

【全天】；根据航班时间，自行前往机场返程或者继续延展自己的行程

**住宿**：自理

**餐饮**：早餐（酒店）；午餐（自理）；晚餐（自理）

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

**玉树市**

玉树藏族自治州（藏语名：ཡུལ་ཤུལ་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ།），简称“玉树州”，首府驻玉树市，是青海的8个地级行政区之一， 藏语意为“遗址”，是青海省第一个、中国第二个成立的少数民族自治州；地势南北高、中间低，西高东低；属典型的高寒性气候。全州总面积26.7万平方千米 截至2023年6月，玉树藏族自治州辖1个县级市、5个县。 截至2023年末，玉树藏族自治州常住人口43.4万人。

玉树市是青海省玉树藏族自治州辖市。位于省境南部、州境东部，东与四川省和西藏自治区毗邻。

地处青南高原，地势高耸，纵跨长江、澜沧江两流域，境内处有隆宝湖草甸沼泽地，是国家一级保护珍禽黑颈鹤的栖息地，为国家自然保护区。著名的文成公主庙，是一座即有唐代艺术风格又有藏式平顶建筑特点的古式建筑，属省级文物保护单位之一。新寨村的玛尼石堆，全长1080余米，高5米，好似静卧在青藏高原的瑞兽，其体积还在每日增加，已被载入吉尼斯世界纪录为一大人文景观。

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

**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：玉树市 - 玉树格萨尔王府饭店（或同级）**

**玉树格萨尔王府饭店是香港长盛酒店集团有限公司旗下的一家精品酒店，旨在打造属于自己的酒店品牌。酒店建筑总面积为22000平方米，整体风格以东方韵味为主，亦东亦西，将中西不同建筑元素和谐地融为一体，同时也融入了藏文化。饭店内部装修时尚雅致、臻于细节、低调而不失奢华。**

**“早餐自助餐，挺好吃的，各方面都很好，推荐入住，十一楼的大经堂一定要去，太殊胜的地方，师父还带我们参观抄经书的地方。”**

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

**第3晚：杂多 - 杂多大酒店（或同级）**

**杂多大酒店坐落于新城区唐蕃大道，地处新区十字路口交汇处是商业、文化、购物、旅游等核心地段。设有客房60余间，所有房间均为生态富氧房，为您的高原之行提供了一份保障，让您在旅途的疲惫中,感受现代化的舒适与便捷。**

**“这里已经是杂多最好的酒店了。每间房间都有供氧设备。”**

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

**第4晚：三江源之澜沧江源 - 巴艾勇帐篷营地（或同级）**

**昂赛峡谷之内并未开发，我们将入住后勤团队为您搭建的帐篷营地，感受昂赛的藏文化风情。**

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

**第6晚：玉树市 - 玉树格萨尔王府饭店（或同级）**

**玉树格萨尔王府饭店是香港长盛酒店集团有限公司旗下的一家精品酒店，旨在打造属于自己的酒店品牌。酒店建筑总面积为22000平方米，整体风格以东方韵味为主，亦东亦西，将中西不同建筑元素和谐地融为一体，同时也融入了藏文化。饭店内部装修时尚雅致、臻于细节、低调而不失奢华。**

**“早餐自助餐，挺好吃的，各方面都很好，推荐入住，十一楼的大经堂一定要去，太殊胜的地方，师父还带我们参观抄经书的地方。”**

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

**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** |
| Day 1 | 自理 | 自理 | 自理 |
| Day 2 | **酒店** | **野餐** |  |
| Day 3 | **酒店** | **农家特色餐** | 自理 |
| Day 4 | **酒店** | **澜沧江漂流野餐** | **中餐** |
| Day 5 | **酒店** | **野餐** | **中餐** |
| Day 6 | **酒店** | **雪豹人家午餐** | 自理 |
| Day 7 | **酒店** | 自理 | 自理 |

|  |
| --- |
| **户外补充说明** |

**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** |

|  |
| --- |
| 漂流旅行并不意味我们必须会划船或游泳，只要您愿意接受大自然不可控的天气条件就可以享受这段旅程。但您报名参加的漂流是一项对体力有一定要求、参与程度高的户外活动，如果您能拥有健康良好的身体状况会更加享受！我们推荐您在报名后至出发前，根据自身条件进行一些身体训练（不需要太过激烈）,每周2-3次的锻炼。每次锻炼时间在30 - 60分钟。建议运动：游泳、慢跑、快走、瑜伽等。保持身体最佳状况，不要带着病旅行。身体状况好才能令您最大程度地爱上旅程带来的感受。 |