

香格里拉 五日游

欣欣官方旅游攻略

- 2013版 -



行程标签：

普达措

属都湖

碧塔海

玉龙雪山

印象丽江

小索印象



欣欣旅游
www.cncn.com

2013 国庆节 香格里拉 5 日自助游行程攻略

目的地：香格里拉

行程天数：5 天

适合人群：户外旅行、身体素质较好者

出游难度：普达措的自然风光、松赞林寺的宗教氛围、白水台的民族文化、独克宗古城的古老建筑，全方位的了解香格里拉的美丽。

花费预算：2500—3200 元

行程标签：香格里拉 丽江古城 虎跳峡 玉龙雪山 普达措 拉市海

攻略说明：以上价格和时间仅限参考，由于线路较多未能及时更新，请以咨询为准！

参考行程

A 线—— 香格里拉五日游

DAY1 到达丽江

抵达丽江三义机场后，入住酒店休息。

欣欣小贴士：

入住酒店后要注意休息，做好体力储备，尤其是初上高原的贵宾，请注意不要剧烈运动和过量饮酒，可品尝云南小吃。

DAY2 丽江→香格里拉

07:30—11:30 早餐后，乘车赴神秘的香格里拉，途中可以在长江第一湾观景台拍照留念。

13:00—15:00 中餐后，乘车至石卡雪山，到达石卡雪山脚下，顺着金黄的转经筒到达石卡雪山的起始站点，乘坐索道到中转站——亚拉青波草原（海拔 3680），在群山环抱的草原里呼吸青草和绿树的气息。看成群的牦牛、香猪嬉戏漫步。在适应了海拔以后，继续乘坐索道到（海拔 4499）终点站-石卡雪山山顶。

站在石卡的山顶，天气好的情况下，可以看到玉龙、哈巴、白马、白茫、梅里、碧罗等八座雪山。漫步蜿蜒在山顶的栈道上，感觉就像进了人间仙境，后乘坐索道回到起始点。

之后前往**纳帕海伊拉草原**，此景区进入雨季雨水蔓延到草坪上被称为纳帕海，当雨水退去后称为伊拉草原。

晚上观看藏族歌舞表演《**藏民家访**》，

欣欣小贴士：

- ◆ 里面有一些当地藏族养的马，如您想骑马，一定先和主人讲好费用，以免造成不必要的误会。
- ◆ 香格里拉属于高原型西南季节气候，气温偏低，昼夜温差大，紫外线强，请各位贵宾准备好衣物和涂抹防晒霜以保护您的身体和皮肤。

DAY3 香格里拉→虎跳峡→丽江

08:00—10:00 早餐后，乘车前往虎跳峡镇。

10:00—11:00 游览**虎跳峡景区**，在虎跳峡镇用中餐。

12:00—14:30 餐后乘车返丽江。游览休闲、惬意的**束河古镇**。

DAY4 拉市海马场

08:00—11:00 早餐后，抵**拉市海马场**，拉市海景区一年四季只要不下雨，都是骑马划船的好季节，因为拉市海是以前马帮所走茶马古道得必经之路，因草地和湿地会交替轮换，会感受与众不同的感觉。

拉市海每年都有3万只左右，57种的候鸟来此过冬。因此拉市海也是候鸟的天堂，足见拉市海自然环境的魅力。

11:00—11:45 之后返回马场选好马匹出发游览**茶马古道**（沿途可以领略到草原、田园风光、西村寨、茶马古道、原始森林、瀑布群、殉情谷等美景），

12:00 在马场餐厅用中餐马帮饭，然后返回休息。

DAY5 丽江→返程

早餐后，可再一次游览**丽江古城**，回想五天来的旅途记忆，返回。

B 线—— 丽江、香格里拉五日游

DAY1 到达→大研古镇→四方街

抵达丽江，入住酒店，稍作休息。

逛丽江**大研古镇**，参观别具一格的纳西建筑——**四方街**，欣赏“家家流水，户户垂柳”的独特高原水城风貌。丽江纳西族居多，平均海拔为 2400 米。年平均气温在 12℃左右。气温偏低，昼夜温差也很大。日照强。丽江古城，始建于宋末元初，距今已有 800 多年历史。被列为国家级历史文化名城，世界文化遗产。

DAY2 香格里拉

07:00—11:00 早餐后，乘车至传说中的**香格里拉**，途中游览自然奇观**虎跳峡**、远眺长江第一湾。

沿途观看茶马古道的迷恋风光。推荐观看《藏民家访》和《梦幻香格里拉》。

迪庆藏族自治州，平均海拔为 3380 米。年平均气温在 10℃左右。气温偏低，地势复杂多变，一日之间，温差极大，有“一天有四季”之说。

欣欣小贴士：

- ◆ 即使在 8 月也有可能飘落几朵雪花。议带上外套、手套、防滑靴。加上气候干燥，紫外线辐射强，女士应准备好防晒霜、遮阳帽、太阳镜，特别是 10 月份以后更要带足御寒衣物。

DAY3 普达措景区→丽江

08:00 早餐后，游览**普达措景区**：由碧塔海与属都湖生态旅游区组成的香格里拉普达措国家公园。

香格里拉普达措国家公园内有明镜般的高山湖泊、水美草丰的牧场、百花盛开的湿地、飞禽走兽时常出没的原始森林。佚名藏族生态文化村。

午餐后乘车至丽江。

DAY4 玉龙雪山景区

早餐后游览神秘的纳西古王国神山——**玉龙雪山景区**、乘云杉坪索道观玉龙雪山、游览由雪山冰川融化后汇聚而成的白水河，甘海子牧场、蓝月谷。

观看张艺谋导演亲自编导的**印象丽江**。游览**玉水寨**。回古城游览**黑龙潭公园**。

参观丽江螺旋藻配送中心、在古城里吃特色小吃丽江粑粑，纳西菜。或踏着石板路装深沉；坐在古城院落的阳光下或阴凉处发呆，烤太阳。到太阳落山后继续看星星，丽江的美还在于她的人文，那种慵懒、恬静、温和的生活态度，那种包容、知足、淡然的人生理念，自己慢慢去体味。

DAY5 丽江→返程

睡到自然醒，再逛一次丽江**大研古镇**，参观别具一格的纳西建筑——**四方街**，欣赏“家家流水，户户垂柳”的独特高原水城风貌。下午返程。

该行程攻略由厦门特茂国际旅行社提供线路，以上行程和交通仅供参考

C线——香格里拉、丽江、玉龙雪山、小索印象、普达措森林公园五日游

DAY1 到达丽江

若为早航班抵丽江，下午可以逛一逛丽江古城，可品尝各种风味小吃：鸡豆凉粉、丽江粑粑.....泡河边酒吧，品尝香郁的云南小粒咖啡，参加八方游客对歌大联欢。

DAY2 丽江→香格里拉

08:00—10:30 早餐后，从丽江出发，去寻找梦幻中“消失的地平线”，传说中的——**香格里拉**，途经**长江第一湾**，观赏世界著名的大峡谷——**虎跳峡**。

在江的尽头，数百米宽的江面陡然收缩成十来米的激流，两块巨石隔岸矗立，相传，老虎从这里跳跃过江。流不尽的云江水从这下面轰隆隆地落入地下，只须一分钟左右的地下奔腾，再见天日时已经属于异国。

中餐后继续前往香格里拉，途游**小中甸花海**，拍照、录像留下美丽的藏区美景、花的海洋。

DAY3

普达措景区→丽江

08:00 早餐后游览**普达措景区**：由碧塔海与属都湖生态旅游区组成的香格里拉普达措国家公园。

香格里拉普达措国家公园内有明镜般的高山湖泊、水美草丰的牧场、百花盛开的湿地、飞禽走兽时常出没的原始森林。佚名藏族生态文化村。

中餐品尝香格里拉特色餐饮牦牛肉火锅

午餐后乘车至丽江。

DAY4

玉龙雪山景区

早餐后，前往天然冰川博物馆——**玉龙雪山景区**、乘云杉坪索道观玉龙雪山、游览由雪山冰川融化后汇聚而成的白水河，甘海子牧场、蓝月谷。

观看张艺谋导演亲自编导的**印象丽江**。游览纳西族中部东巴圣地，古城溯源——**玉水寨**。

中餐后游览**黑龙潭公园**。漫步**丽江古城**，感受“家家溪水绕户转，户户垂杨赛江南”的纳西风情！

晚餐品尝丽江特色小吃。

DAY5

丽江→返程

在柔软的丽江时光中睡到自然醒。再逛一次丽江**大研古镇**，参观别具一格的纳西建筑——**四方街**，带着甜美的回忆结束愉快的行程，返回温馨的家！

该行程攻略由武汉鄂之旅国际旅行社提供线路，以上行程和交通仅供参考

自助游必备工具 TOOL



打折机票



火车查询



公交查询



特价酒店



优惠门票



天气查询