**全国出发【湖南郴州】高椅岭+东江湖+莽山森林温泉+龙景大峡谷+莽山国家森林公园/燕子岩3日游行程单**

打卡“被上帝遗忘的人间仙境”丹霞奇景+雾漫小东江+享无限次浸泡莽山高山温泉+打卡网红莽山温泉 520 米悬崖天际无边游泳池+网红秋千+巴厘岛鸟巢+地道土著司兼导带你尊享地方特色

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HUNAN1752737700JI | **出发地** | 全国联运 | **目的地** | 郴州市 |
| **行程天数** | 3 | **去程交通** | 高铁 | **返程交通** | 高铁 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **郴州西—高椅岭**  高铁站乘高铁赴郴州西站（车程约 1.5 小时 ，建议出 9-11 点之间高铁）。 抵达后 BUS 赴【高椅岭】（车程约 1 小时）高椅岭位于湖南省郴州市苏仙区桥口镇西部 ，它与飞天山相隔 ，与永兴县便江接壤。这里地势以 山林为主，风景宜人，森林覆盖率达 95%。高椅岭山、水、泉、洞、寨、崖、穿坦俱全，是一块尚未 开发的丹霞地貌处女地 ，其最大的特点就是丹霞地貌周边有漂亮的水洼点缀 ，红岩绿水、险寨奇涧， 美得一塌糊涂 ，被大家称为“被上帝遗忘的宝地” |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **雾漫小东江·莽山森林温泉（每逢周五周六入住）**  早餐后 BUS 赴东江湖。前往【东江湖风景区】东江湖寻雾 ，前往【东江湖风景区】（游览约 3.5 小时 ，景区车 30 元/人已含）。说起山间的薄雾，小东江的薄雾真乃“ 中华一绝”，每当旭日东升或夕阳西下，整个小东江云蒸霞蔚、朦胧缥缈，置 身其中 ，恍入仙境。在狭长的河谷中 ，浓稠的乳白色雾霭翻腾而上 ，吞没水边碧树青山。云雾缭绕中，一叶扁舟静伫。渔夫抖开渔网，空中一个大大的圆，恍似勾住了丝丝缕缕的雾气。遥望远处的山峦，那 一抹神秘的青黛如同一幅凝重的水墨画 ，似浓似淡 ，勾勒在青色的苍茫之中。【二号桥】是摄影发烧友的最佳拍摄地 ，沿江边栈道徒步慢游 ，或换上古韵汉服置身这大自然巧手勾勒的水墨画 中 ，长裙飘飘 ，入画仙境。从桥再往里走一公里左右的一个拐弯处 ，那里有一片竹林 ，那里也是最佳拍摄地之一哦东江湖是中南地区最大的人工湖泊，也是国家水上体育训练基地之一，水面面积达 160 平方公里， 蓄水量 81 亿立方米，相当于半个洞庭湖。湖周森林环绕，水质清洌，湖面烟波浩淼，犹如仙境，有湖 心岛和半岛 13 个，岛上山奇水秀，景色迷人，观赏雾漫小东江、猴古山瀑布、中国自行设计施工的第 一座双曲薄壳高拱坝 ，在世界同类型大坝中名列第三、亚洲第二的东江大坝后徒步【龙景大峡谷】 ，观三叠瀑布、龙须沟、鸳鸯源 ，峡谷内空气负离子含量极高 ，是游人洗 肺、品氧的绝好之处。BUS 赴莽山， 后入住白金五星【莽山森林温泉度假酒店·泡温泉】（价值 1000 元一晚）诺亚方舟温泉 SPA ，泉享绝版山景与顶级森林 SPA 唐韵、梦幻、水墨丹青 3 个系列、 12 种房型；森林深处的奢华疗养宫殿；足不出户 ，泉享绝版山景与顶级森林 SPA；漫步房中 ，听见温泉在说话 ，看见瀑布在云间 原始·原味·原生态 胜似人间四月天莽山森林温泉价格 178 元（凭房卡无限次泡温泉） ，已含在房费中 ，不用不退。温泉区有 60 多 个温泉可泡 ，水疗区有免费的饮料、健身房、桌球室、游泳池、网吧、乒乓球室、休息区等均免费享 用。森林温泉海泳池包裹于森林覆盖的群山之中 ，依傍悬崖峭壁 ，衔接山景风貌 ，形成与自然融为一 体的无边泳池。池水是来自莽山地底的天然温泉水，富含多种有益于人体的健康微量元素。俯瞰之下， 似绿野仙境 ，神秘幽邃 ，波涛如海 ，故谓“森林海”。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **三选一项目—郴州西站—高铁**  早餐后（酒店自助早餐），可选择三个项目之一进行游玩（只可以选择一个项目游玩，且同行者 需统一选择一个项目。 出行前需确认 ，后不能更改）：项目 A（莽山国家森林公园）：游莽山国家森林公园（含西门大门票 ，景区环保车自理或步行往返）郴州市宜章县南部的五岭群山中，有一座林木叠翠，风光绚丽的绿色宝库。这就是素有“第二西双版 纳”和“南国天然树木园”之称的莽山。蜿蜒山间的长乐河是珠江的发源地之一。 莽山气侯温和 ， 雨量充沛 ，资源丰富 ，风景壮丽 ，是湘粤边界上的绿色明珠 ，是生态旅游、避暑、休闲度假的胜地。 负离子是空气中一种带负电荷的气体离子，有人把它称为“空气维生素”，有的甚至认为空气负离子 与长寿有关 ，称它为“长寿素”。空气负离子是重要的森林旅游资源 ，一般在 700 个/cm3 以上时 ， 使人感到空气清新；在 1000 个/cm3 以上时，有利于人体健康；在 8000 个/cm3 以上时，可以治病。 城市住房中空气中的离子含量为 25—450 个/cm3 ，莽山原生态自然森林可以达到 106900 个/cm3， 是南中国"最佳天然氧吧"。项目 B、C（燕子岩门票+中餐/烧烤/火锅）：爬山之旅不够尽兴 ？室外太冷 ？不妨来燕子岩溶洞 ，漫步探险万年沉淀的七彩精致给你 沉浸式裸 眼 3D 视觉冲击 ，自然魅力直击你 的心 口后享用美味中餐或火锅或烧烤 ，饱餐一顿后 BUS 赴郴州西站（车程约 150 分钟） ，乘高铁返回 ，结束愉快旅程 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、【交通】含往返大交通 ，含当地 5-53 座车 ，保证 1 人 1 正座。2、【用餐】含 2 早（早餐为酒店包含 ，不吃不退。正餐自理）3、【门票】高椅岭门票+东江湖 A 线门票+三选一项目（门票无老人小童学生特殊优惠政策 ，打包项 目 ，不游不退）4、【老年人价格】与成人同价（景点门票已享受旅行社优惠门票 ，老年证无优惠）。5、【导游】当地司兼导服务。6、【购物】纯玩团 ，无购物。7、【保险】含旅行社责任险 ，建议游客购买旅游意外险。8、【行程安排】在不减少景点情况下,导游可以灵活调整行程游览顺序。9、【酒店】第一晚 雄森、鑫淼或同级标准酒店第二晚 莽山温泉、华美达安可、京伦、金皇或同级标准酒店。 | | |
| **费用不包含** | 1、 因不可抗力因素所引致的额外费用；2、 因旅游者违约、 自身过错、 自身疾病导致的人身财产损失而额外支付的费用；3、 团体旅游意外险(建议旅游者购买)；4、个人消费（如酒水、饮料 ，酒店内洗衣、 电话等未提到的其它服务）；5、单人房差或加床费用；6、“旅游费用包含” 内容以外的所有费用及景区小交通所列的未含费用； | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1、不要泡得过急 ，要从水温较温和的池水开始浸泡。也不要泡得过热过久 ，要及时让身体上胸露出水面或离水歇息。2、温泉温度高 ，浸泡后会有出汗、口干、胸闷等不适感 ，这是血液循环过快的正常反应。此时调换凉水浸泡或上水静养稍许 ，并多喝 水即可舒缓。3、患有心脏病、高血压者应约伴一同浸泡 ，如有不适应立即上水静养。4.有癌症、白血病的人 ，不适合浸温泉 ，因为容易刺激新陈代谢 ，使身体很快变衰弱。5.如果有得到急性感冒、急性疾病及传染病的人 ，最好不要去浸温泉。 6.女生生理期来时或前后 ，怀孕的初期和未期 ，最好暂时不能浸温泉。7、饥饿时不可浸泡 ，因空腹易致疲劳 ，须饭后小睡或稍休息再行浸泡。8、酒后须熟睡养息后才能浸泡 ，否则沐浴刺激血行 ，致使体力消耗殆尽 ，恐生意外。9、长途跋涉疲劳过度 ，不可骤然入温泉 ，须稍事休息 ，待体力恢复后再行浸 |