



【行摄郴州】•国庆中秋双节出发

寻雾小东江、仰天湖大草原、丹霞高椅岭 高铁三天

——自创【画中游】【徒步小东江】【畅游东江】【草原牧歌】【丹霞探险】——

醉美东江湖、丹霞高椅岭、仰天湖大草原 高铁纯玩三天

日期	住宿标准	成人	中童	小童	补/退房差
10月1/2/3/4/5日 国庆+中秋双节 加班团期	豪华团： 两晚入住五星级酒店	2299/人	1499/人	999/人	补房差：600 退房差：300

注：

- 以上价格为深圳、广州出发价格，珠海出发成人、中童加100元/人；
- 中童特指6-13岁儿童；小童特指6岁以下且1.2米以下儿童。
- 郴州五星酒店均无三人房，也不可加床，可现询拼房或补房差自用一间。

【行程特色】

♥♥ “抖” 靓郴州，这次玩点不一样 ♥♥

《专属玩法》：专属定制，个性游玩，不走寻常路，给您不一样的温度和高度！

《最美景色》：渔夫撒网小东江+南国大草原+丹霞高椅岭，抖靓朋友圈，美景从来不将就

《舌尖美味》：安排特色正餐，品尝具有当地特色的福城十大碗，美味怎可辜负

《唯美回忆》：抖靓郴州各网红景点打卡，留下最珍贵的独有历史记忆！

《舒适梦乡》：两晚市区五星酒店-郴州金皇酒店或同等级酒店（豪华准五酒店）

【行程简介】

天数	行程安排	早餐	中餐	晚餐	住宿酒店
第一天	郴州西/韶关接团—高椅岭—酒店	无	福地迎宾宴	无	郴州酒店
第二天	酒店—仰天湖—酒店	√	福城十大碗	无	郴州酒店
第三天	酒店—湖南银都文化展览馆—东江湖—郴州西/韶关送团	√	游水三文鱼宴	无	温馨的家

本行程为参考旅游行程，我社会根据旅游目的地实际情况，在保证行程景点游览的前提下，对景点游览或用餐的先后顺序作合理的调整。

【详细行程】

D1：郴州西接团—高椅岭—裕后街—酒店

上午：自行前往高铁站乘坐高铁前往郴州西/韶关 (07:00—14:00 之间出发车次，**大节假日以实际出票时间为准**)，郴州西/韶关高铁站均只有一个出站口，导游在出站口接团。开启愉快的旅程！

温馨提示：高铁目前已实现全面电子客票化，乘车乘坐高铁无需取票，请游客自行刷身份证进站乘车，散客拼团不派送票工作人员，进站时，走自助进站通道刷身份证进站乘车即可。

中餐：福地迎宾宴。

下午：乘车前往乘车前往【高椅岭地质公园】(含大门票)，此景区是“一个被上帝遗忘的地方，一个美得一场糊涂的地方”。这里地势以山林为主，风景宜人。高椅岭山、水、泉、洞、寨、崖、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，生态自然。(备注：景点全程需徒步游览，请大家量力而行，安全第一！)

『特别安排』“抖”“靓网红高椅岭，在网红打卡点 (玻璃栈道，蜥蜴湾，神龟出海) 留下美美的照片！



晚上：推荐自行前往郴州现存最古老的古街【裕后街】，它积攒着城市的历史渊源，沉淀着湘南历史古韵，印证着古老的地域文明，这里被称为“美食不夜城，越夜越美丽”郴州特色美食齐聚一堂，晚餐可自费品尝当地特色美食清水嗦螺、大盆口味虾、长沙臭豆腐、糖油粑粑、眼拐鸡翅、栖风渡鱼粉.....，一道道色香味俱全的美食等着您。



● 美食推荐

➤ 高子烧鸡公、日益森 (郴州招牌湘菜)：

烧鸡公，是一道郴州的特色名菜，选取 5 斤以上的本地土公鸡为原材料，将鸡切成大小适中的块数，再配用本地的茶油加上干椒姜蒜烹制，鸡肉皮脆肉嫩，口味鲜香麻辣。

➤ 万家灯火 (郴州招牌湘菜)：

招牌菜 (本土鸭，土猪肉火锅，自制豆腐，葱油饼！杨婆栖风渡鱼粉，非物质文化遗产，让你感受地道郴州味！)

● **宵夜逛街推荐地点：**裕后街、和平夜市、欢乐海岸、南塔美食城、振兴桥下、东风路、五里堆路等。

D2：酒店—仰天湖—酒店

上午：早餐后乘车前往【仰天湖大草原】(含大门票+环保车)，仰天湖为第四纪冰川期馈赠的一个死火山口，其自然水泊面积 20 余亩，海拔高度 1350 米，是悬系于长江、珠江分水线与京珠高速十字交点旁的一颗璀璨明珠，亦为自由旅人作家誉为“地球上 (北江之源) 的一滴眼泪。这里有【动漫火车】【霍比特小屋】【萌宠乐园】【仰天巨佛】【漫

山云海】等景观。



特别安排组织游客参与【草原牧歌】，在一望无际的草原上播放歌曲，一起舞动仰天湖。打卡万亩碧草中 20 余款南瓜主题装置，沉浸式玩转奇幻主题装造拍大片！8 月 30 日-10 月 8 日全天不间断！

仰天湖大草原

南瓜节

2025 TIME

8.30

10.8

01 打卡万亩碧草
20余款南瓜主题装置

02 沉浸式玩转奇幻主题
拍摄妆造大片

03 草原南瓜奇遇巡游
8.30-10.8全天不间断

午餐：福城十大碗。

下午：游览完后返回郴州，入住酒店。

D3：酒店—湖南银都文化展览馆—东江湖—郴州西/韶关送团

上午：酒店早餐后，前往参观【湖南银都文化展览馆】（参观约90分钟，此景点属于工业游、让更多游客了解本土文化，不属于购物店，不强制消费）。其是上市企业金贵银业投资2.38亿元打造的多元化、多层次方向发展，集休闲性与知识性于一体的工业旅游示范点。集互联网+、工业旅游、贵金属生产和交易等多种元素于一体的重点项目，以筑银为梦为主题，开启一段白银文化前世今生的探索之旅，将白银文化与企业文化完美融合，营造一个极具历史厚重感、行业时代感的白银文化展示馆。大美银器生活馆、银品奥特莱斯、银工坊互动体验空间等几大白银主题旅游项



中餐：【东江湖游水三文鱼宴】用凉菜为主菜的东江湖游水三文鱼（一鱼五吃），热菜为主菜的药膳猪肚煲鸡（火锅类型）组成的特色餐，三文鱼只能在无污染的水质环境中生长，富含蛋白质和多种维生素，是保健食品之极品。

下午：午餐后进入素有“东方瑞士”之称的-【**东江湖风景区**】(含**A线大门票+环保车+龙景峡谷大门票**)，东江湖是中国著名风景旅游区；160平方公里湖面烟波浩淼，81.2亿立方米湖水晶莹透澈，数十个岛屿星罗其中，被称为“东方瑞士”。乘坐景区车沿途欣赏【猴古山瀑布】、【东江大坝外景】，后前往游览“天然氧吧”——【龙景峡谷】龙景峡谷是一处集旅游观光、休闲健康、水上娱乐为一体的综合性旅游景区，峡谷内有堪称南国最大的瀑布群——龙景十八瀑；有国内最大的天然氧吧——龙景峡谷负氧离子集聚区。



全新体验：迷雾小东江【摄影专用船】（不含费用 98 元/人，产生则现付导游，自由自愿选择）：乘坐摄影专用船置身于小东江美景间，仿佛坠入仙境瑶池中，如梦如幻，此景只应天上有，今日在此做神仙！零距离 360°度欣赏渔夫撒网，国内十大美图之“江波渔者”任你拍，让美照靓爆你的朋友圈。

【特别安排】“抖”靓最美东江湖—观赏【渔夫泛舟小东江】！请自行准备美丽的、鲜艳的、特色私服，一起来转发朋友圈”。独家首“画中游”游览方式——徒步醉美小东江景区，沿着湖边观景栈道徒步 1.5 公里，偶遇雾漫美景，颁布【徒步证书】以兹鼓励和纪念。小东江的水质达到国家一级饮用水标准，干净、清澈的湖水，直接渗透我们的心灵。两岸常年的峰峦叠翠、土房、红叶、白云等自然景观形成倒影，美丽绝伦。在如画的风景区沿游步道行走约 2 公里，行程所到之处，都弥漫着纯净。

乘坐大巴车前往郴州西/韶关高铁站，(预计出 17-21 点之间回程高铁票，以实际出票时间为准)，结束愉快之旅!

[illegible]

【行程标准】

团费包含：	
高铁票：	深圳/广州/珠海-郴州西/韶关 往返武广高铁二等座票；或经广州南中转；如遇节假日或大假期等票源紧张的时间始发回程站会改为深圳北/福田/广州北/广州南/广州白云/珠海/明珠往返郴州西/韶关；
住宿：	超豪华团：两晚升级入住超豪华五星酒店—郴州金皇酒店或郴州希尔顿花园酒店同等级酒店； 备注 1： 全程入住上述标准级别酒店双人间(每成人每晚包含一个床位)。住宿若出现单男单女，团友须听从导游安排与同性客人同住，若经协调最终不能安排的，客人须当地补房差入住双人间； 备注 2： 郴州五星酒店均无三人房，也不可加床，可现询拼房或补房差自用一间。（现询） 备注 3： 此线路我司会首选安排行程所列酒店。如因政府征用或大型会议包房和节假日满房导致不能入住，我司会在出团前告知并安排同级五星酒店，并承诺不愿意调配至同级酒店的客人可无损退团或改期。

膳食:	餐饮: 包含3正餐2早餐; 10-12人/围, 8菜1汤, 赠送茶水、米饭; 不含酒水; 不用不退。 注: 早餐为酒店赠送, 费用不接受减免。
门票:	东江湖 A 线大门票+环保车+龙景峡谷大门票、高椅岭景区首道大门票、仰天湖大门票。
交通:	行程中空调旅游车 (9—55 座, 保证一人一正座);
服务:	优秀地接导游服务费及旅行社责任保险;
购物:	纯玩团, 全程不安排指定购物场所;
其他:	全程每人包含矿泉水 3 支;
退费标准:	景区已按团队优惠价计算, 退票不以门市价为准, 敬请知悉。 60-69 岁以上老人家凭有效证件, 在当地现退 50 元/人, 70 岁以上老人家退 80 元/人;
儿童:	中童: 特指6-13岁儿童, 包含当地车位费、往返半价大交通、半价景区门票、全价正餐、早餐、导游服务费; 不占床位。如超高费用自理。 小童: 特指6岁以下且1.2米以下儿童。包含当地车位费、全价正餐, 半价早餐, 导游服务费; 不含往返大交通、景区门票, 不占床位。如超高费用自理。

团费不含:

- 1、个人投保的旅游意外保险费、合同未约定由旅行社支付的费用（包括报价标准外活动项目所需的费用、行程中发生的个人费用（包括交通工具上的非免费餐饮费、行李超重费、住宿期间的洗衣、电话、酒水饮料费、个人伤病医疗费等）。
- 2、夜色郴州之旅—自由活动期间私人开销。
- 3、小童交通：根据铁路部门的相关规定，1 名成年旅客可免费携带 1 名未满 6 周岁且不单独占用席位的儿童乘车；当超过 1 名时，超过人数应当购买儿童优惠票。儿童年龄按乘车日期计算。年满 6 周岁且未满 14 周岁，需购买动车儿童票，14 岁（含）以上，需购买动车全票。
- 4、不含小东江摄影船 98 元/人，产生则现付导游，自由自愿选择。

收客提醒:

- 1、**全程不含旅游人身意外保险（建议游客购买）**
【特别提示】根据中国保监会规定：意外保险投保承保年龄范围调整为 2-75 周岁，其中 70 周岁以上游客出险按保额的 50%赔付，属于急性病的只承担医疗费用，不再承担其他保险责任。
- 2、70 周岁以上老年人预订出游，须签订《健康证明》并有家属或朋友陪同方可出游。因服务能力所限，无法接待 75 周岁以上的旅游者报名出游，敬请谅解。

重要提示:

- 1、团友投诉处理以在郴州当地填写的意见反馈表为准，请各位团友认真填写。
- 2、因自然灾害等人力不可抗拒因素造成的行程延误或变更，由此产生的费用由客人自理。
- 3、团队用车每人保证一正座，如需加大车型，须补多出的车位差价（22 座以下的车型均无行李箱）。
- 4、我公司会尽量安排游客按时出团，如实在不能安排，本公司于出发前2天通知客人。
- 5、此团种采购为捆绑式采购，行程中因参团方原因或不可抗拒因素导致不能完成的项目，恕不退费。
- 6、因参团方抵达车次不同，先抵达郴州西的游客请稍等后到游客，敬请谅解。
- 7、行程所排景点游览顺序供参考，游览先后顺序以当团导游安排为准，保证不减少景点。
- 8、出发当天请提前 60 分钟到达集合地点，游客延误行程我司将做游客自行退团处理，不退还任何费用。
- 9、乘车、住宿登记等必须凭有效身份证件原件（儿童携带户口簿原件或复印件），此原因造成损失，游客自己承担。
- 10、如因交通管制、交通事故以及天气等不可抗拒因素导致行程延误或变更,我社积极配合处理，增加费用由游客自理。
- 11、景区景点按照规定时间接待游客，旅行社会尽力安排好参观时间，如堵车等不可抗拒因素出现特殊情况，旅行社不承担赔偿责任。

12、出游期间，如景区、餐厅、交通车等比较拥堵，请耐心等待，相互礼让。导游会努力与各方衔接，请听从导游安排，以免耽误行程，如有等候，敬请谅解。

温馨提示：

- 1、苏荷酒吧、88 酒吧等，郴州酒吧消费不低于广东，而且生意特别好，最好提前定位；请注意安全，尽量不与陌生人说话，特别是别与当地人发生冲突；郴州夜生活丰富，敬请客人自重，拒绝黄赌毒；请游客在游玩过程中注意人身和财物安全！
- 2、自由活动期间，尽量避免单独出行，并记住导游、同行人员的联系方式、下榻酒店名称、位置。
- 3、照相机、摄像机电池、胶卷、带子、充电器要准备充分。不要吝啬自己的胶卷，否则，回到家你就后悔莫及了。
- 4、必须保管好自己的证件、钱币、机票以及其他物品。
- 5、晕车、晕船者，搭乘前宜喝一杯冷水，搭乘时勿吃甜食。
- 6、注意各项安全事宜，如：车辆行驶过程中请勿站立；走路不看景，看景不走路等安全原则；请留意并遵守景区的各项安全规定；火灾是森林的大敌，游客切记防火；
- 7、行程中有探险、登高、湖边游览等项目，参与前必须严格遵守各项景区景点规定（景点均有安全须知公示）。
- 8、此旅游产品以山区线路居多，用餐、交通、住宿等条件有限，敬请理解；
- 9、凡报名参加者均视为具有完全民事行为能力人，建议每位队员购买相关旅游意外险，如果出现意外的情况下由保险公司负责完全赔付。凡报名者均视为接受本声明，凡被代报名参加者均视为已通过代他人报名者知晓以上注意事项并接受本声明。

特别注意及申明：团队票提前控票，票面姓名可能同您的身份证信息不符，请听从我司工作人员安排！需要姓名相符的客人请报名时提前告知，经确认是否有余票后方可报名！

『郴州攻略』

★美食攻略

东江湖：到了东江湖当然要吃东江鱼了，除了赫赫有名的游水三文鱼以外，翘嘴鱼、三角鲂、野生雄鱼、刁子鱼味道都非常鲜美。还有爆火肉、米粉鹅、各种腊味、坛子菜、芋荷鸭（超辣菜品!!! 正宗老字号的店在鲤鱼江桥下的国风大排档）。宵夜当地人最爱吃的是唆螺、口味虾、烧鸡公等，推荐地点：东江吊桥风情酒吧街、鲤鱼江桥下沿江路段。别以为东江湖只有鱼，180 平方公里水域的东江湖，沿湖居民大部分靠种植水果为生，每年从 5 月开始，枇杷、杨梅、桃、李、梨、夏橙次第成熟，然后是蜜桔、脐橙、血柚等，一直到次年 1 月，水果不断。东江大坝码头和东江镇农贸市场（市场就在吊桥附近）都有新鲜水果卖。

郴州市区：素有“八台大轿抬郴州”大郴州，网罗了下辖八个县市的特色美食：资兴三文鱼、临武鸭、桂阳坛子肉、嘉禾血肠、永兴大坝活鱼、安仁抖辣椒、汝城板鸭、桂东腊味合蒸，还有说起来都让郴州人流口水的栖凤渡鱼粉。宵夜推荐地点：裕后街、南塔美食城、振兴桥下、东风路、五里堆路等。

★特产攻略

莽山特产：莽山荷叶鸡、莽山蜂蜜、“莽山银翠”茶、金四季苦笋、金四季鲜蕨、宜章香柚。

郴州特产：桂阳坛子肉、辣椒、石井和平豆腐、磨芋；嘉禾三味辣椒、鲢刮鱼、倒缸酒；临武鸭；汝城板鸭、芦笋、豆腐干；永兴精美银器、马田豆腐、马田豆油（调味品）、马田腐竹、冰糖橙；宜章白茨菰、苦笋、莽山野韭菜；资兴东江鱼、狗脑贡茶、玉兰片

郴州美食：栖凤渡鱼粉、酸辣鱼头、马田豆腐、嘉禾狗肉、桂阳坛子肉、东江鱼、桂阳血鸭、日益森烧鸡公

★娱乐攻略

逛街：老城区的兴隆步行街、八一路、文化路都是本地人逛街、吃小吃的去处。新城区可逛的有五岭广场周边。

玩乐：郴州号称“粤港澳的后花园”夜生活也是极其丰富，酒吧、清吧、KTV、表演、足浴应有尽有。

酒吧：有人民西路的苏格缪斯，人民东路的天池、北湖公园旁的本色、88 酒吧，还有裕厚街一些小型酒吧、清吧。**顶级 KTV** 在温德姆酒店隔壁的 8 号公馆，**量贩式 KTV** 有爆米花、钱柜、钻柜、金麦克、歌友汇等。

足浴：风采足浴在福城遍地开花，最大一间在香雪路人人乐超市对面

表演：爱莲湖畔新田汉演艺中心

特别提醒：郴州夜生活丰富，敬请客人自重，拒绝黄赌毒，在游玩过程中注意人身和财物安全，尽量不与陌生人说话，特别是别与当地人发生冲突！尽量避免单独出行，请记住导游、同行人员的联系方式、或在出门前到酒店前台拿一张名片。郴州的娱乐消费不低于广东，吃喝玩乐的地方生意都特别好，最好提前定位。

★购物攻略

郴州市因旅游发展起步较晚，财政收入主要靠矿产资源而非旅游产业，所以并无“旅游指定”购物场所，本地特产在市区内的各大超市、土特产店都有卖，价格也很透明，可放心选购。

旅行社免责声明

甲方（旅游者）：

乙方（旅行社）：

本人自愿要求参加。从 年 月 日至 年 月 日止。

本人已完全了解和理解贵社接待人员所告知的注意事项，并根据对高龄人群的参团告知，承诺如下：

- 1、本人以及亲人了解自己的身体状况， 适合参加此次_____旅游团，本人能够完成此次旅行并按期返回。
- 2、如本人未按贵社要求如实告知相关健康情况或者隐瞒自身健康的真实情况，在旅途中突发老年易发疾病（心脏病、心肌梗塞等），本人承担因此而产生的全部责任以及发生的全部费用，并承担给贵社造成损失的赔偿责任。
- 3、在旅游过程中，本人放弃禁止高龄人群参加的相应景点或相应活动权利，若因本人坚持参加所产生的全部后果均由本人承担。
- 4、在旅游过程中，如果本人由于身体不适或者其他原因导致不能继续完成行程，需要贵社协助提前返回、就医等情况发生，本人承担全部责任及发生的全部费用，并且由领队、全陪、全团游客及本人签字！
- 5、本人已就此告知了亲友并得到他们的同意，本人同意任何单一或全部核实义务。

以上承诺内容是本人及亲友的真实意愿，对本协议的各项条款及本次行程中，可能存在的因地域差异会产生的不良反应和旅途辛劳程度，贵社工作人员已充分告知本人及本人亲友，本人及本人亲友已完全理解并自愿承诺。若发生纠纷，已本协议为准。

特此承诺！

甲方旅游者签字：

乙方旅行社代表签字：

年 月 日

年 月 日