

【爱尚长白·慢旅行】私人定制•四星+五星•0 自费 0 购物

延吉/长白山万达度假区/长白山北坡/西坡/朝鲜族民俗/双飞 5 日游

推荐一：※奢华私人订制，2 人起接小包团

推荐二：※慢节奏、森呼吸、大美长白深度畅游

推荐三：※长白山 22°的夏天，这里是避暑的乐园

推荐四：※高端四星+五星酒店，尊享品质生活

推荐五：※赠送火山温泉 SPA 不限时

推荐六：※朝鲜族古村落民俗体验，了解朝鲜族历史

推荐七：※万达长白山度假区，休闲度假新体验

推荐八：※南航开通独家航线：

武汉-延吉 CZ8749 (12: 05-16: 50) 经停大连

延吉-武汉 CZ8750 (17: 40-22: 55) 经停大连

推荐餐厅：全州拌饭 (延吉市参花街 142 号)



五花贞品朝鲜族炭火烤肉 (延吉市申花路丽都美食金街)



金利串店 (延吉市平安胡同市劳动局后院)



满吉朝鲜族风味馆 (长白山二道白河镇滨河路)



『行程预览早知道』

日程	行程	早餐	午餐	晚餐	住宿标准
第 1 天	武汉/延吉	×	×	×	延吉当地四星
第 2 天	延吉-长白山北坡-二道白河	√	×	×	长白山五星温泉酒店
第 3 天	二道-长白山西坡-万达度假区	√	×	×	万达智选假日或同级
第 4 天	万达度假区自由活动	√	×	×	万达智选假日或同级

第5天	万达度假区-百花谷民俗村-延吉/武汉	√	×	×	温馨的家
-----	--------------------	---	---	---	------

【行程安排】

D1天	武汉/延吉	用餐：无	住宿：延吉四星精品酒店
------------	--------------	-------------	--------------------

尊敬的贵宾乘飞机前往**延边朝鲜族自治州首府-延吉市**。接机后乘车前往酒店办理入住。晚可自行逛一逛**延吉网红打卡地-“大学城”**，逛**延吉夜市**，寻觅特色美食。

【温馨提示】：

- √ **【接机服务】** 接机日前 1 天以短信联系您说明次日接机事宜，落地请开手机！
- √ **【酒店入住】** 抵达酒店前台办理入住，出示有效证件领取房卡，自行缴纳押金，退房时退还。



D2天	延吉-长白山北坡-二道白河 车程约 3 小时	用餐：早	住宿：长白山五星温泉酒店
------------	---	-------------	---------------------

早餐后，乘车前往**【长白山北坡风景区】（大门票已含，交通车自理 34 元）**，在茫茫林海，在白山以北，长白山，恰似一座突兀的岛屿，巍峨雄壮。山顶的白，是雪白的白，是白云的白，是长白山的白。右边是朝鲜，左边是中国。沿着国界线，在自己的领土上，在长白山旷达的绿色肌肤上，它的粗犷、敦厚、坦荡与率性，让人倍感自豪、信任和依赖。北坡是长白山开发最早的一个坡，设施比较齐全，特别是从北坡可乘车直达长白山主峰，俯瞰天池那时隐时现尤其考验游客的运气。乘**【环保车自理 85 元】+【倒站车自理 80 元】；现付景区**，进入长白山，主要景点包括：天池、长白瀑布、聚龙泉、小天池、绿渊潭。前往松花江、鸭绿江、图们江三江之源**【长白山天池】**；观赏落差 68 米的**【长白瀑布】**；游览近年来新开发的景区**【绿渊潭】**四周密树茂林，环境优雅、娴静，双瀑布依山相伴，从 20 多米处飞溅而下，奔流不息，雅致独到。后参观《雪山飞狐》外景之一**【小天池】**，现在还能看到拍摄时候的小木屋和药王谷等景观。晚体验**【长白山特色温泉浴】**，入住酒店。

【温馨提示】：

- √ 长白山上气候变化较大，山上的风大而且空气也稀薄，可携带长衣长裤，注意保暖。
- √ 长白山国家级自然保护区，禁止一切野外用火，在保护区内和车内都是禁止吸烟的。



D3天	二道白河-长白山西坡-万达度假区 车程约 2 小时	用餐：早	住宿：万达智选假日或同级
------------	--	-------------	---------------------

早餐后，参观**【美人松空中廊桥公园】**位于长白山美人松雕塑公园西南侧，旋转式廊桥，刺激的玻璃栈道，婀娜的美人松林尽收眼底，桥边湖水环绕，远眺小镇风光。在此处望松涛林海，天气晴好的状况下，也是二道白河镇远眺长白山的极佳之地。后乘车前往**【长白山西坡风景区】（大门票已含、交通车自理 24 元）**游览，乘**【环保车自理 85 元】**进入景区，领略原始森林的自然风光，感受半个中国的地貌变化——四个垂直景观带、“天然大冰箱之称”的**梯子河**，**中朝友谊五号界碑**，登 1442 台阶而上观赏中国最大的活火山口湖——神奇而美丽的**天池**，观**长白山十六峰、老虎背**，

“天然的火山熔岩盆景园”——**长白山锦江大峡谷**、原始森林奇景—松桦恋、合欢树（佛缘可见长白山睡佛！）。后乘车赴【**万达长白山国际度假区**】，晚入住酒店。

度假区权益（每晚包含一次）：每个房间包含 1-2 位成人及 1 位 12 周岁以下儿童权益；

缆车观光：（预计 2021 年 6 月 1 日-2021 年 10 月 31 日）

征西滑道：（预计 2021 年 6 月 1 日-2021 年 10 月 31 日）

萤火虫基地、水上蹦床桥、网红透明桥、坑爹脚踏船、水上碰碰船、天鹅船、仙女游船、水上自行车、溜索（九选二）

水乐园门票：（预计 2021 年 6 月 18 日-2021 年 10 月 7 日）

汉拿山温泉门票：（预计 2021 年 6 月 13 日-2021 年 10 月 31 日）



D4 天	万达度假区	用餐：早	住宿：万达智选假日或同级
------	-------	------	--------------

早餐后，度假区内自由活动。

度假区权益（每晚包含一次）：每个房间包含 1-2 位成人及 1 位 12 周岁以下儿童权益；

缆车观光：（预计 2021 年 6 月 1 日-2021 年 10 月 31 日）

征西滑道：（预计 2021 年 6 月 1 日-2021 年 10 月 31 日）

萤火虫基地、水上蹦床桥、网红透明桥、坑爹脚踏船、水上碰碰船、天鹅船、仙女游船、水上自行车、溜索（九选二）

水乐园门票：（预计 2021 年 6 月 18 日-2021 年 10 月 7 日）

汉拿山温泉门票：（预计 2021 年 6 月 13 日-2021 年 10 月 31 日）



D5 天	万达度假区-百花谷民俗村-延吉/武汉 车程约 4.5 小时	用餐：早	住宿：温馨的家
------	----------------------------------	------	---------

早餐后，乘车赴延吉，途中游览【**百花谷朝鲜族古村落**】，在此您能够近距离置身于朝鲜族民俗体验：感受天地大将军守护神；参观朝鲜族古建筑非物质文化遗产博物馆，了解中国朝鲜族历史，体验朝鲜族浓郁的民俗文化；参观辣白菜，打糕博物馆，了解朝鲜族饮食文化；体验既刺激又浪漫的朝鲜族体育项目，秋千，跳板；听朝鲜族姑娘讲述长白山第一泉“药水泉”的神秘故事；互动体验朝鲜族石头爷爷的守护神文化；感受朝鲜族民风民俗，学习朝鲜族日常用语；参观朝鲜族人家，了解朝鲜族生活起居文化，感受火热的朝鲜族大炕。参观【**延边博物馆**】（周一闭馆），延边出土文

物陈列—延边地区自旧石器时代到元明清的历史发展。朝鲜族革命斗争史陈列—红色主题展，记述了自朝鲜族迁入，参与抗日解放战争到延边朝鲜族自治州成立的100年斗争历史；朝鲜民俗陈列—大量实物资料，从朝鲜族的饮食、服饰、婚姻、礼仪、风俗和信仰等内容再现了朝鲜族人民鲜活的生活风貌，可以了解他们的居住风俗和传统观念。下午根据航班时刻送机，返回温馨的家。



报价包含

机票	武汉/延吉往返经济舱机票含税
住宿	延吉当地四星酒店、长白山五星温泉酒店、万达度假区智选假日或同级
用餐	全程4早餐（酒店含早，正餐自理）
用车	当地2-3人5座车，3-5人7座车，保证每人一正座
门票	行程所列首道景点第一大门票
导游	金牌贴心管家式的优秀导游服务
儿童	含车位、导游；不含门票、不占床、不含早餐

报价不含

房差	此产品为两人入住一间价格，单人入住需补房差
用餐	正餐自理，需带着地陪一起用餐或给餐补
其他	酒店内需另付费项目及一切私人消费

注意事项

1、餐
东北菜包括辽宁、吉林、黑龙江三省以及蒙东五盟市的菜肴。口味注重咸辣，以咸为主，重油腻，重色调；取料着重选用本地的著名特产。外地游客需加强适应。特别是长白山、镜泊湖地区，物价贵，距离城市较远，景区附近所食用的菜蔬、大米均由山下运上山，故相应新鲜感会差一些；此外东北地区餐厅与南方不同，几乎所有餐厅都禁止自带酒水，否则将收取一定金额的开瓶费，因此店家与客人争吵也屡见不鲜，为避免不愉快的事情发生，请各位自觉遵守。

2、住
东北三省地区为老工业城市，旅游开发较晚，宾馆的硬件与软件服务均不够完善，与经济发达开发区还有着一定的差距，并且星级酒店相当于南方城市相应差一些。但都选用挂牌星级酒店（或硬件设施达到星级标准的酒店），确保酒店的安全性及舒适性。因地理环境影响房间会有些霉味和湿气，特别是长白山、镜泊湖等，因云雾较多，气候较潮湿而造成。

3、行

东北旅游车的座位间距会比较窄，一般根据人数调配适当的车型，分别为 11 座车，18 座；25 座；33 座；45 座；45 座；53 座，多为金龙或宇通空调旅游车（通常 33 座车以下旅游车没有行李箱），由于冬季温度低，为了保暖效果好，东北地区的旅游车大部分为全封闭式，因此车厢内是严禁吸烟的，冬季寒冷，滴水结冰，清洗车厢也尤为不便，也请各位自觉保持车内卫生；夏季空气湿热，尽量不要在车厢内吸烟，保持车厢卫生。

4、游

夏季：

1)、阳光中的紫外线是很强烈的，尤其是东北地区夏季中午的太阳，所以，这时候外出的时候，一定要摸好防晒霜，戴好墨镜，拿好太阳伞。另外，在夏季在户外的运动量会很大，这时候，一定要及时补充好水分，最好是在游玩的时候，随身携带矿泉水等饮料。夏季容易中暑，最好是能够及时发现不良症状，提前做好防暑准备，比如：有头痛、头昏、耳鸣、恶心等症状的时候，一定要小心是否有中暑症状，最好及时休息，不要再进行强烈的户外活动。

2)、出门时最好选择穿运动鞋，休闲鞋，最好不要选择很硬的皮鞋，新鞋最好不要穿，因为很容易磨起血泡，以免影响旅游心情。

春秋季：

整个东北的气候特征是冬冷夏暖，雨量集中，春季短促多风，是东北地区太阳辐射最强、热量最高、风力最大、降水量最多的地区，应关注天气预报，提前做好防晒、防风、防雨等准备，注意适合增减衣物。

长白山旅游须知：

1.长白山多为沙石路，坡度较大，天气凉，请带好御寒的衣物及防滑的鞋，登山时切忌穿皮鞋、塑料底鞋和拖鞋，应穿布底鞋或橡胶底鞋，最好是准备一双旅游鞋。

2.喜欢摄影拍照的朋友注意拍照不走路，走路不拍照。

3.长白山上多为原始森林灌木群，禁止在山区吸烟，点火等危险活动，同时长白山也是自然保护区，不要采摘里面的花草树木，注意保护景区的环境。

4.上山时，应备雨具及常用药品。夏季长白山的天气变幻莫测，阴晴无常，滂沱大雨随时而至，雨具以雨衣为主，不宜带雨伞，以免风大吹翻。

5.登山者一定要跟随导游，千万不要擅自行动，也不要进入人迹罕至的森林，以免迷路或遇见野兽。

6.如在游览过程中与团队失散，请站在景点中较为明显处后不要移动，导游会尽快找到你的所在位置。

7.长白山地区，多居住为朝鲜族人，食品以辛辣为主。

8.长白山特产有：长白山山参、鹿茸、熊胆粉、不老草、灵芝等。

9.下山时行进速度要慢，走“Z”字形，以免膝盖扭伤。