

OLD

老友聚

The preferred brand for elderly tourism

老年旅游首选品牌



腾冲篇

YUN NAN



老友聚

乐生活 养不老

L A O Y O U J U

心得旅程 新的旅程

精心策划 老人首选全陪班

食



宿



*图片仅供参考

【老友聚】

昆明大理腾冲双飞一动 6 日游



【独家特色】

旅游是一次美好的记忆，八项贴心服务为您的出行保驾护航！

1. 每次行车时间不超过三小时（高速公路除外），车上配备抗高原反应的药品（让您不为云南的高海拔担忧）。
2. 使用 5 年以内的新车，经验丰富的司机，平均驾龄在 10 年以上。空车率在 10% 以上，保证旅途安全舒适。
3. 所有导游均有 3 年以上带团经验。专业细致，态度温和。不挖苦，不强迫——做您身边最贴心的旅游管家。
4. 景点安全，无高危项目；景区导游全程陪同，保证队友们不掉队，不走丢。
5. 酒店均是高品质酒店，环境安静舒适，干净整洁。
6. 矿泉水全程不限量供应（但是杜绝浪费）。
7. 餐厅干净、卫生，保证菜品新鲜。
8. 旅游车上，配医药箱（风油精、云南白药喷雾剂、纱布、创可贴，血压仪、晕车贴），贴心服务一路随行。



【特别赠送】

- 1、赠送价值 58/人的专属旅游包一个
- 2、赠送每人亚热带特色水果一份
- 3、赠送每人每晚安神牛奶一瓶
- 4、赠送老友聚专属 遮阳帽一个

【行程解读】

你走过很多地方的路，路过很多地方的桥，认识很多不同的人。

但是，却很少为了自己。

你需要为自己而走的行程，每一步都是在增加人生的厚度，每一次都是在拓宽人生的宽度。

这样的旅程，没有慌不择路，没有焦虑不堪，没有满心疲惫。

我们给你的是自由，松散，安逸，慵懒。

【行程简介】

天数	行程安排	早餐	中餐	晚餐	住宿安排
第一天	武汉（飞机）昆明	-	-	-	昆明
第二天	昆明-大理（吉普车环海游、花海、天空之境、大理古城）-保山	√	√	√	保山
第三天	保山—腾冲（龙江特大桥、热海、洞山温泉 SPA、篝火晚会）	√	√	√	腾冲
第四天	腾冲（翡翠文化园、北海湿地、国殇墓园）	√	√	√	腾冲
第五天	黄龙玉文化园-保山-动车返回昆明	√	√	-	昆明
第六天	昆明集散中心（飞机）武汉	√	-	-	温馨的家

【老友聚】昆明大理腾冲双飞一动 6 日游

D1	<div>第一天：武汉飞昆明</div> <div>乘机前往昆明，抵达后有专职工作人员接您入 住酒店。（鲜花接机）。</div> <div>温馨提示：</div> <div>1.如果您初到高原，请您入住酒店后注意休息，为接下来的旅程存体力，勿饮酒及剧烈运动；</div> <div>2.昆明早晚温差较大，请适量增减衣物，多喝热水，注意饮食；</div> <div>3.如您比较早到达，自由出行时，请注意安全并携带酒店名片以免迷路；</div>		
	交通：飞机	用餐：无	住宿：昆明
	<div>第二天：昆明—大理（洱海敞篷吉普、洱海游、大理花海、天空之境、大理古城、洋人街）—保山</div> <div>酒店享用早餐，后乘车前往大理，抵达后享用中餐，乘坐【洱海敞篷吉普】前往最美洱海生态廊道【环海游】赠送旅拍打卡（每组家庭赠送 4-6 张照片）。后游览【大理花海】，网红打卡【天空之境】漫步于苍山洱海间，天地旷野， 蓝天幽幽， 白云朵朵，阳光灿烂，放下心中思绪，闻一闻百花香，解开烦闷，与花儿共 美。后游览驰名中外的文献名邦—【大理古城】感受南昭古国的韵味：漫步驰名中外的【洋人街】，古城东临碧波荡漾的洱海，西倚常年青翠的苍山，形成了 “一水绕苍山，苍山 抱古城”的城市格局。乘车前往保山（大理-保山 330km,车程约 3 小时），抵达后入住</div>		

酒店。

温馨提示：

- 1.今天市区车程时间长，若您有晕车症状，请您提前准备好晕车贴等；
- 2.爱美的女士游览景区请勿穿高跟鞋，以免造成脚底损伤影响后面的游览噢；
- 3.拍照时请照顾好老人、小孩，听从工作人员安排，请注意安全；



交通：汽车

早餐：酒店用餐
中餐：大理海稍鱼
晚餐：团餐

住宿：保山

第三天：保山—腾冲（龙江特大桥、热海景区、洞山温泉 SPA、篝火晚会）

酒店享用早餐，后乘车前往腾冲，（保山-腾冲约 145km，车程约 2.5 小时）途中经过亚洲第一大桥—【龙江特大桥】（停留 15 分钟拍照）抵达后享用中餐。

后乘车前往【热海景区】（游览时间 1.5 小时，含景区电瓶车）是中国著名的地热风景区，全区目前发现有 64 个地热活动区，温泉群达 80 余处，最高水温达 96.3℃。其中热力最猛、外部显示也最为奇妙的便是镶嵌在城西约 8 公里的腾冲热海。这里青山环抱，一水喧腾，在北起硫磺塘，南接松山箐，东到忠孝寺，西连芭蕉园。篝火晚会。

赠送【洞山温泉 SPA】（游览时间约 1.5 小时左右，请自备泳衣）；内设 16 个室内泡池，27 个室外泡池。其水富含硅酸及多种微量元素，对风湿病、关节炎及皮肤病有较好疗效，一直是当地人洗浴强身的温泉灵汤被称为“温泉之宝”！晚餐后安排【篝火晚会】，体验不同民族文化，之后入住酒店。

温馨提示：

- 1.游览热海景区请勿靠近沸水区域，以免被飞溅的热水烫伤；
- 2.云南地处高海拔地区，紫外线比较强，请您提前做好防晒措施；
- 3.今日行走时间相对较长，请您尽量以穿舒适防滑的鞋子为宜；



交通：汽车	早餐：酒店用餐	住宿：腾冲
	中餐：团餐	
	晚餐：歌舞伴餐	

第四天：腾冲（翡翠文化园、北海湿地、国殇墓园）

酒店享用早餐，之后游览【翡翠产业文化园】（游览时间 2 小时）后游览全国重点湿地保护区-【北海湿地】（不含划船 30 元/人）（车程 12 公里，约 20 分钟，游览时间约 1.5 小时）这是云南省唯一的国家湿地保护区，由青海和北海两个毗邻的天然湖泊组成，大片漂浮于水面的陆地，犹如五彩缤纷的巨形花毯，被誉为“灵池登镜”。参观【国殇墓园】（游览时间 1 小时。周一闭馆），国殇墓园位于云南腾冲西南 1 千米的叠水河畔小团坡下，占地 80 余亩，1945 年 7 月 7 日落成，是全国建立最早、规模最宏大的国军抗日烈士陵园，1996 年被国务院列入“全国重点文物保护单位”。

温馨提示：

- 1.云南地处高海拔地区，紫外线比较强，请您提前做好防晒措施；
- 2.今日行走时间相对较长，请您尽量以穿舒适防滑的鞋子为宜；
- 3.泡澡请注意安全，当心地滑，多喝水以免脱水；
- 4.泡温泉泳衣需自行携带，如自愿放弃泡澡费用不退；



交通：汽车	早餐：酒店用餐	住宿：腾冲
	中餐：土锅子宴	
	晚餐：团餐	

D5	第五天：腾冲（黄龙玉文化园）— 保山 — 动车回昆明 酒店享用早餐后，乘车前往【黄龙玉文化园】（游览时间 120 分钟），游览结束后享用特色中餐，之后乘山前往保山（腾冲-保山约 145km,车程约 2.5h），乘坐动车(车程约 3.5-4h) 返回昆明，抵达后昆明接动车入住酒店（18 点后的动车，特殊情况可汽车返回昆明）。 温馨提示： 1.今日行车时间相对较长，若您有晕车症状，请您提前准备好晕车药等； 2.明日将返程，请您收拾好自己的行李物品，切勿遗落，以免造成不必要的损失；		
			
	交通：汽车/动车	早餐：酒店用餐 中餐：团餐 晚餐：无	住宿：昆明
D6	第六天：昆明飞武汉 酒店享乘车游览【昆明集散中心】（游览约时间 2 小时）后根据航班时间送机，结束愉快旅程！ 温馨提示： 1.请您安排好自己的时间，以免错过返程时间； 2.退房前请认真检查自己的行李物品，以防有所遗漏； 3.感谢您对我们工作的支持，针对您的本次旅程的服务，请您留下自己的宝贵意见和建议；		
	交通：飞机	用餐：早	住宿：温馨的家

【服务标准】

费用包含	1. 大交通 ：出发地至目的地往返机票；当地全程正规空调旅游车； 2. 住宿 ：全程指定酒店双标间；酒店不提供自然单间，产生单房差自理； 昆明：恒泰酒店/星河宾馆/珥辰/华都/星程/怡莱或同级酒店
------	--

	<p>大理：天发酒店/顺兴酒店/格盟酒店/怡莱酒店新环球或同级酒店</p> <p>腾冲：雷华酒店/林业金盾酒店/嘉润酒店/兴华酒店/南亚酒店或同级酒店</p> <p>备注：如遇特殊情况，不能安排备选酒店时，我社有权安排同级别、同标准的其他酒店</p> <p>3、餐食：5 早 7 正，正餐 30 元/人、 特色餐 35 元/人；早餐均为酒店自助餐（如航班过早需安排早餐包）。</p> <p>4、景点：含景点第一门票，含必须景区小交通。</p> <p>5、车辆：全程空调旅游车，保证一人一正座；</p> <p>6、导游：当地导游服务，让你感受无微不至的安排；</p> <p>7、儿童：2-12 周岁（含 12 周岁），含大交通、车位、餐费（不占床不含早餐）；不含床位、门票及赠送内容；</p> <p>8、保险：旅行社责任综合保险。</p>
明细	翡翠+黄龙玉+集散中心
费用 不含	<p>1. 因奇数出行人数而产生的单房差价；</p> <p>2. 2.按儿童报名超规定标准所产生的餐费、门票、床位费；</p> <p>3. 3.自由活动期间车辆、导游服务及个人消费；</p> <p>4. 4.非免费餐饮、洗衣、电话、饮料、烟酒、付费电视、行李搬运等；</p> <p>5. 5.因交通延误、罢工、大风、大雾、大雪、航班取消或延期等不可抗拒因素所产生的额外费用；</p> <p>6. 6.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；</p> <p>7. 7.费用包含中未提到的其它费用：如特殊门票、游船（轮）、景区内二道门票、观光车、电瓶车、缆车、索道、动车票等费用；</p>
注意事项	<p>1、请提供客人准确无误的名单及身份证号码。</p> <p>2、含旅行社组合保险，旅游人身意外险自理，航空保险自理。</p> <p>3、12 岁以下的儿童报价含：正餐半餐，车位费 ；不含景点门票、不占床。</p> <p>4、参团时发生单房差的客人，我社又不能拼房的，请按规定补足单房差。</p> <p>5、以上是正常参考行程，接待社有权对行程、 车次、 航班、 酒店入住城市等做出调</p>

整（不降低标准），尽力确保行程的顺利进行，如果遇人力不可抗拒因素或政策性调整所产生费用由游客承担。

6、赠送项目发生优惠、免票、自愿放弃或因航班时间，天气等人力不可抗拒原因导致不能赠送的，我社不退任何费用！我社不实行老年证、军官证等优惠证件的退费：放弃景点游览的，不予退还门票费用；因自身原因离团产生的费用由客人自理，造成行程不能完成或其他损失，由客人自行承担，但我社会尽力配合团友完成剩余行程和处理相应事项。行程中的车程时间不包含景点的游览时间，当日景点游览顺序在不影响游程的情况下，我社可调整游览顺序。

温馨提示

- 1、出团时成人必须携带有效期内身份证原件，16岁以下儿童必须携带户口本原件，婴儿携带出生证明。超过16岁未办理身份证的，请出发前办理二代身份证，凭办理身份证回执单可在机场办理临时身份证明乘机。
- 2、请出团前注意当地天气预报，云南地处高原地区，请注意高原反应，有高血压或心脏病等容易诱发的疾病的游客慎行。高原地区紫外线照射较强，建议您携带好太阳镜、防晒霜、润肤乳、太阳伞、遮阳帽等物品（即使是阴天情况也请您作好防晒准备）还有旅途中很多景点游玩，都是要靠步行完成，准备一双舒适透气的旅游鞋是必要的选择。
- 3、云南山高坡大，对限速有严格规定，行程地海拔较高，空气含氧量低，上坡时旅游车速有时仅20—30码，还望谅解！
- 4、云南少数民族众多，请尊重当地少数民族的宗教及生活习俗。当地民族饮食独成特色，口味偏重，偏辣和偏酸，素菜讲究原生态的做法，很多蔬菜的做法仅用清水煮后，蘸酱而食，乃当地饮食一大特色。另外当地独特的马帮菜、纳西美食、过桥米线、野生菌火锅、白族美食等，值得大家品尝；当地水土为弱酸性，建议多饮茶水，以中和酸碱。
- 5、云南当地带中央空调的酒店空调均定时开放，还请见谅！
- 6、云南地处边陲，个别地区设施与大都市相比存在较大差距，请您见谅并作好心理准备。旅游是一件身心愉悦的体验过程，请您保持快乐的心态，将身心投入美伦美幻的景色和那多彩的民族风情中。
- 7、当地土特产：珠宝玉石、云南白药、大理石、银饰工艺、云南烤烟、螺旋藻保健品、普洱茶、菌类、各种时令水果等。
- 8、根据行程时间早晚，导游可自行安排行程游览的先后顺序。由于云南线操作特殊性，客人同意旅行社在不降低服务标准的前提下，可以根据实际转并团。