

解放双手 做回滑雪小公主

神农架中和国际滑雪、双泉寨温泉、醉美水上公路

赠送滑雪5件套 二日游

我们不一样 vs 常规旅游团

- 1、解放你的双手，专业教练带娃嗨！宝妈做回小公主！
- 2、20人精致小团，百分之30空座率，滑雪温泉双重奏，赠送滑雪五件套！
- 3、吃住无忧：赠送一早一正餐，入住携程四钻神农山庄春晖楼或者时尚智能纽宾凯山庄酒店，轻奢体验YYDS！
- 4、已含汉口到宜昌往返动车票，可自行补差价改到兴山高铁！出行更自由！
- 5、一价全含，无自费，超高性价比，免去自驾风险，专业司机导游全程保驾护航！



天数	行程安排	早餐	中餐	晚餐	住宿
DAY1	出发—醉美水上公路—双泉寨温泉—木鱼镇	/	/	含	木鱼镇
DAY2	神农架中和国际滑雪场—返程	含	/	/	/

D1: 出发—神农架

餐: 晚餐

住宿: 木鱼镇

方案一：动车抵宜昌

乘动车前往宜昌东站（具体车次以工作人员实际通知为准；如自行改签其他车次，产生差价自理）。

汉口参考车次：【D5803 次（10:30-12:19）】

潜江参考车次：【D5971 次（11:29-12:29）】

荆州参考车次：【D5803 次（11:45-12:19）】

导游宜昌东站接团（大约 12:30 左右），开始神农架神秘之旅，集合出发经宜巴高速和神农架旅游生态公路，前往华中屋脊-神农架（车程约 3.5 小时）。

方案二：高铁抵兴山

乘高铁赴兴山高铁站（具体车次以工作人员实际通知为准；如自行改签其他车次，产生差价自理）

汉口参考车次：【G3455 次（12:28-14:54）】

随州南参考车次：【G3455 次（13:19-14:54）】

襄阳东参考车次：【G3455 次（14:00-14:54）】

导游兴山高铁站接团（大约 15:00 左右），开始神农架神秘之旅，集合出发经神农架旅游生态公路，前往华中屋脊-神农架（车程约 1.5 小时）。

途中赠送【远观中国最美水上公路】：是国内水上首条生态环保公路，为避开开山毁林，有减少对环境的破坏，当地摒弃了开山修路或打隧道的方案，而是采用造价更为高昂的水上架桥方案建一条“路景相融”的“水上公路”，开通以来，被网友评为“中国最美水上公路”。

抵达【南阳镇双泉寨温泉】（游览约 2 小时）开泡：因她拥有凉泉与温泉的双泉资源而得名，这种资源在全国也是很少的。双泉寨温泉属氯化钠型温泉，水质稀有、细腻、柔滑，是养生佳选。是湖北省稀有的含有钠元素的优质温泉水。温泉常年保持在 41℃，主泉口平均温度 42 摄氏度，副泉口水温平均温度 37 摄氏度，42 摄氏度至 37 摄氏度是最合适养生的温泉。天赐双泉特色温泉别有洞天，15 个大小不一、造型各异的汤池，有美容养颜花瓣池、养精固肾药浴池、足底按摩池、卧躺池、臀部按摩池等。配合足疗、推拿、艾灸、经络等中医养生项目，更大限度的发挥温泉消炎、杀毒的功效，特别是对湿寒类和心脑血管疾病有很好的辅助疗效。经常浸泡还能提高机体免疫强身健体，养颜美容，延缓衰老。



前往神农架开始难忘的神农架滑雪之旅，晚入住神农架木鱼镇。

D2：神农架—返程

餐：早餐

住宿：无

早餐后集合出发进入南方最大的有中原亚布力之称的【神农架中和国际滑雪场】内体验惊险刺激的滑雪运动。神农架中和国际滑雪场位于神农架酒壶坪游客集散中心，距木鱼镇 13 公里（40 分钟），交通十分便利，雪场雪质优良、景色优美、气候温和。占地 6 万平方米，拥有华中地区最长、体验度最高的滑雪道，二期建成 A、B 两个滑雪区，开放中高级雪道 1 条、中级雪道 2 条、初级雪道 3 条、儿童雪道 1 条、雪圈专用 S 道 1 条、娱雪专用道 1 条、A 区-B 区连接道 1 条，雪道总长度 3.9 千米，可满足各种滑雪爱好者进行滑雪运动。雪场娱雪区配套有雪圈速滑、雪地摩托、雪上飞碟、雪地转转、雪地香蕉船、雪地坦克等娱乐项目，日接待量 7000 人。雪场是以自然降雪和人工降雪相结合打造的滑雪园区，引进了欧洲最先进的人工降雪系统和运输系统、装备了全球知名品牌的滑雪双板和单板、配套有城际巴士接送。雪场因滑道舒适、交通便利、设施完备、服务优良而让您感受到更加安全、快捷、舒适、愉快、省心的雪上运动，享受时尚运动给您带来的快乐和美好的回忆。“雪道长、滑雪爽、首选中和国际滑雪场”，设有雪具房、咖啡屋、快餐厅、雪上用具店等，游客可在滑雪场尽情享受冬季滑雪的乐趣，也可欣赏神农架雪景，摄影拍照留念。



方案一：兴山高铁返程

行程结束后乘车赴兴山站，乘高铁返回温馨的家，结束愉快的行程！

回汉口参考车次：【G6784 次（17:36-20:18）】

回孝感东参考车次：【G6784 次（17:36-19:49）】

回随州南参考车次：【G6784 次（17:36-19:20）】

回襄阳东参考车次：【G6784 次（17:36-18:46）】

方案二：宜昌动车返程

游览结束后乘车返回宜昌东站，乘坐动车返回温馨的家，结束愉快神农架之旅！

回汉口参考车次：【D5994 次（20:15-22:05）或 D634 次（20:04-21:55）】；

回荆州参考车次：【D5994 次（20:15-20:50）或 D634 次（20:04-20:40）】。

特别提示：

- 1、滑雪为高危运动，55 岁以上老人不建议参加此行程；
- 2、滑雪鞋尺码为 28 码-46 码；
- 3、每人需交 300 元押金，办理滑雪卡，滑雪场内消费会直接从滑雪卡中扣除，请游客妥善保管，若滑雪卡丢失请尽快与带团导游联系，以防被他人盗用。

费用包含：

交通：已含汉口-宜昌往返动车二等座，其他区域动车票据实退补差价；当地 38 座空调旅游车，保证 30%空座率；

酒店：携程四钻神农山庄春晖楼或者时尚智能纽宾凯山庄酒店；不含单房差；

门票：双泉寨温泉、神农架中和国际滑雪场(平时不限时，春节限3小时)；

赠送醉美水上公路；赠送使用滑雪5件套：滑雪衣、滑雪裤、雪鞋、雪板、雪杖；

友情提示：单板比双板滑雪贵50元/人，如有专业游客需要单板滑雪，请报名时提前报备并补齐差价。

特别赠送：安排一名专职教练（双板）带娃感受2小时滑雪的快乐，解放宝妈双手，做回小公主！

餐费：酒店含早餐（不占床不含早餐）；赠送一正餐安排特色养生宴。

导服：当地持证导游服务；

保险：旅行社责任险；建议另加购旅游意外险。

☐费用不包含：

餐费：不含正餐，也可以按照40-45元/人/餐交由导游统一安排；

保险：不含旅游意外险（滑雪为高风险项目，请购买旅游意外险）；

配件：滑雪手套，滑雪眼镜，滑雪头盔等服装类配件类请自行准备好哦，若是没有自行准备也可到神农架选择租赁装备！

其它：不含其他个人消费及行程中未提及的其他费用；

☐单房差：非节假日补100元/人/晚，不占床退80元/人/晚；

☐特殊人群收费标准：

1、滑雪为特殊运动项目，无任何证件优惠。

2、1.2-1.5米儿童：同成人价格一样，不占床可退床位费。动车半票可退110元/人

3、1.2米以下儿童：同成人价格一样，不占床可退床位费。动车6岁以下不含票可退230元/人

☐滑雪注意事项：

1、神农架国际滑雪场分为初级道、中级道、高级道。游客根据自己的滑雪水平来选择相应的滑道。严格遵守滑雪场的有关安全管理的规定。初练滑雪应注意循序渐进，量力而行。初学者在滑雪时，要注意与他人保持一定的间距。滑雪前要把每一个关节都活动开，从头到脚。切忌只活动腿和脚。一个微小的动作就可能使冷的韧带、肌腱、肌肉拉伤。不要把手机等硬物放在胸口或腰后的口袋中，以免在摔跤时搁伤。

2、领取雪板和雪靴等滑雪装备时。认真检查，看看是不是有损坏；双板的雪靴和雪板穿好后，认真检查。雪靴和雪板一定扣紧，以免因为没扣紧导致小腿骨折；第一次滑雪都是要摔跤的，摔跤也是很有技巧。雪道是有坡度的，如果滑行中失去平衡或超速失控要摔倒，不要过分挣扎，最好有准备的主动摔倒，比如减速、降低重心，用臀部着地。

3、尽量不要在雪道上停留，特别是中高级道。要在雪道停留最好停在雪道的两边，重要的是面朝山上，随时注意上面滑行的人。停留的时候一定要随时留意雪道上冲下来的人，不要横穿雪道。摔倒后，若意识清醒、行动方便，注意提醒或躲避上方冲破下来的滑雪者；若意识清醒，但受轻伤，要将自己移开至雪道相对安全的位置，然后建议直奔医务室做基本检查和处理，而不要马上继续滑雪。

☐温泉注意事项：

1、注意遵守温泉单位的相关规章制度及要求，文明入浴。

2、最好不要独自一人泡，以免发生意外。

3、避免空腹、饭后、酒后泡温泉，泡温泉与吃饭时间至少应间隔一小时。

4、一定要记得把身上的金属饰品摘下来，不然首饰会被硫化成黑色。

5、选择适应自身的高、中、低温度的温泉池，一般从低温到高温，每次不宜超过15分钟。

6、温泉不宜长时间浸泡，否则会有胸闷、口渴、头晕等现象。在泉水中感觉口干、胸闷时，就得上池边歇，或喝点饮料补充水分。

7、泡完温泉后不必再用清水冲洗，但是强酸性温泉和硫化氢温泉刺激性较大，最好还是再冲洗一下，以防有

副作用，皮肤容易过敏的人更要注意了。

8、有心脏病、高血压及有动脉硬化的人，要浸温泉之前，要先慢慢地用温泉擦身体，再泡温泉，不可以一下子就去泡温泉，才不会影响血管收缩。高血压患者出浴时不要马上接触冷空气（容易造成脑中风）。

9、如果在浸温泉的时候，感觉身体不舒服时，就应该离开，不可以继续的在浸温泉。

📌旅游注意事项：

1. 出行时请您带好有效身份证件；
2. 在不减少景点情况下，根据实际情况可对行程顺序进行调整（不可抗力因素除外）；
3. 年龄在6周岁以下以及孕妇，男士60岁、女士55岁，孕妇，有高血压、心脏病、精神病、服用麻醉品、酗酒者以及残障人士不得参加滑雪。
4. 神农架温差较大，请游客出时注意添加衣物，建议穿带防水衣物，以防感冒；
5. 应仔细了解滑雪的高度、宽度、长度、坡度以及走向。由于高山滑雪是一项处于高速运动中的体育项目，看来很远的地方一眨眼就到了眼前，滑雪者不事先了解滑雪道的状况，滑行中一旦出现意外情况，根本就来不及做出反应，这一点对初学者尤其重要。
6. 要根据自己的水平选择适合你的滑雪道，切不可过高估计自己的水平，而冒然行事，要循序渐进，最好能请一名滑雪教练。
7. 在滑行中如果对前方情况不明，或感觉滑雪器材有异常时，应停下来检查，切勿冒险。
8. 在结伴滑行时，相互间一定要拉开距离，切不可为追赶同伴而急速滑降，那样很容易摔倒或与他人相撞，初学者很容易发生这种事故。
9. 在中途休息时要停在滑雪道的边上，不能停在陡坡下，并注意从上面滑下来的滑雪者。
10. 滑行中如果失控跌倒，应迅速降低重心，向后坐，不要随意挣扎，可抬起四肢，屈身，任其向下滑动。要避免头朝下，更要绝对避免翻滚。
11. 视力不好的滑雪者，不要戴隐形眼镜滑雪，如果跌倒后隐形眼镜掉落，找回来的可能性几乎不存在。尽量配戴有边框的由树脂镜片制造的眼镜，它在受到撞击后不易碎裂。
12. 请穿戴好滑雪器具，严禁在滑雪场嬉戏打闹、卧、躺、蹲、坐等现象，严禁吸烟，保持环境卫生。

📌动车产品需知：

- 1、报名时请提供客人的准确姓名及身份证号码，6-14周岁儿童可以使用户口簿上的身份证号，或者使用同行成人游客的身份证信息，原则上一名成人可携带一名儿童。
- 2、动车票的车次时间按行程指定车次为准，如果网上无票改为其它车次，则按实际票价核算；返程客人自行改签动车票的，则自行补差价。旅行社工作人员会提前一天 17:00-20:30 与游客电话或者短信联系，通知出发的准确车次时间，并约定取票时间地点。
- 3、为防止因天气、堵车等特殊情况，造成路上延误时间，预订返程动车票时间相对比较保守（车次时间较晚）。如无特殊情况，返程当天回到宜昌市区时间较早，在提前车次有票的情况下，游客可自行将手中返程动车票到宜昌东站退改签窗口免费改签至其他车次，提前返回汉口。
- 4、请游客严格按照工作人员通知时间抵达火车站，带好身份证件。若因未携带身份证而导致无法取票，或迟到误车造成动车票作废，有关损失由游客个人承担。
- 5、正常情况下，旅行社会在游客报名后提前出票，如因个人原因需要更改、退票的，有关费用由游客个人承担。如为网络出票产生退票的，退票后请保留好火车站出示的银联 pos 单据，凭单据原件或扫描件找报名地点退还费用。

📌中和国际滑雪场消费价格参考表：（仅供参考，以实际价格为准）

滑雪服	40 元/套	寄存柜	20 元/柜
-----	--------	-----	--------

滑雪帽	20 元/顶		滑雪眼镜	20 元/副	
滑雪手套	20 元/双		头盔	20 元/顶	
雪地摩托	10 元/分钟 6 分钟起		碰碰球	60 元/30 分钟	
雪圈	50/30 分钟 80/60 分钟		雪地悠波球	50 元/次（30 分钟）	
雪地转转	20 元/5 分钟		香蕉船	30 元/人/10 分钟	
教练（双板）	1 人	2 人	3-4 人	5-6 人	7 人以上
1 小时	（平时）200 元/人 （节假日）260 元/人	（平时）180 元/人 （节假日）220 元/人	（平时）150 元/人 （节假日）220 元/人	（平时）130 元/人 （节假日）150 元/人	（平时）100 元/人 （节假日）140 元/人
2 小时	（平时）360 元/人 （节假日）480 元/人	（平时）260 元/人 （节假日）380 元/人	（平时）180 元/人 （节假日）340 元/人	（平时）180 元/人 （节假日）280 元/人	（平时）100 元/人 （节假日）160 元/人
教练（单板）	1 人	2 人	3-4 人	考虑安全、服务及教学质量，不提供 1 对多 教学	
1 小时	（平时）320 元/人 （节假日）380 元/人	（平时）260 元/人 （节假日）340 元/人	（平时）240 元/人 （节假日）300 元/人		
2 小时	（平时）460 元/人 （节假日）520 元/人	（平时）360 元/人 （节假日）420 元/人	（平时）300 元/人 （节假日）360 元/人		

24小时服务电话：027-81889166 微信/服务号：81889166 网址：www.81889166.com