**【OMG】欧买咖德法意瑞四国双飞12天行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 蝌蚪-OZ1751376526cC | **出发地** | 北京市 | **目的地** | 德国 |
| **行程天数** | 12 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 北京--法兰克福参考航班：CA965 PEKFRA 0240 0605罗马--巴黎参考航班：CA940 FCOPEK 1950 1320+1 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |
| **产品介绍** | 🌈OMG欧买咖🇩🇪🇫🇷德法意瑞四国11/12天⚜无忧保障：✅一价全含✅含小费✅含签证✅含联运✅含双人wifi✅拒签全退✈国航直飞🐳双点进出📅🏔冰雪奇缘：铁力士雪山+冰洞+凌霄岩道🕍经典双宫：卢浮宫+凡尔赛⛵纵览双船：塞纳河+贡多拉⛲历史古城：罗马古城深度+白露里治奥古城🏰童话双堡：新天鹅堡+高天鹅堡🏜双世遗：五渔村+比萨斜塔🎁贴心好礼：1⃣送插头2⃣送旅行三宝3⃣送高额保险4⃣2人wifi | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **北京(Beijing）**  北京首都国际机场集合，由领队协助办理登机等相关手续，搭乘中国国际航空公司飞机飞往德国金融之都-法兰克福。交通：无 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **北京 法兰克福-海德堡 350KM-法国小镇(Beijing-Frankfurt-heidelberg-France Town）**  参考航班：CA965 PEKFRA 0240 0605上午：抵达后开始今日的游览。乘车前往法兰克福市区：游览【罗马广场】，外观【法兰克福大教堂】，一座歌德式建筑。由罗马广场东侧穿过半木造市民住宅，就可以看到，它是13至15世纪的哥德式建物，又称为“皇帝大教堂”，因为是德国皇帝加冕的教堂。【旧城市政厅】位于罗马贝格广场西北角上，由三座重建的15世纪的人字形建筑构成。 这三幢精美的连体哥特式楼房，其阶梯状的人字形屋顶，别具一格，虽然曾遭受数百年战火的摧残，但整修后仍保存完好，可以说是法兰克福的一个象征。（共计约1小时）午餐：自理下午：海德堡位于德国内卡河畔，是一个只有14万居民的著名旅游和文化胜地。城内曲折幽静的小巷相通；雄伟壮观的古堡与色彩艳丽的建筑相连；绿意盎然的树木与河流相映；温馨美丽的民居与青山相融；处处都充满诗情画意，呈现着浪漫色彩。难怪诗人歌德会“把心遗失在海德堡”，马克·吐温说“这是他到过的最美的地方”（共计约30分钟）。乘车前往法国小镇酒店休息。调整时差。晚餐：六菜一汤交通：飞机。汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：六菜一汤 |
| **住宿** | ooking网评三钻酒店 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **法国小镇 约150KM巴黎（France Town-Paris）**  上午：酒店早餐后乘车前往巴黎，【巴黎】法国首都巴黎的卓越风姿举世闻名，充满世界文化承载的建筑物，弥漫艺术与时尚气息的城市起止，这些都早已使巴黎成为了一座世界名都，也是无数渴望邂逅浪漫的游人望穿秋水的地方。巴黎圣母院、卢浮宫、凯旋门这些俯拾即是的建筑物和内涵价值足以令人游人为之兴奋。午餐：巴黎烤鸡餐下午：参观【协和广场】，位于巴黎市中心，塞纳河北岸，法国最著名的广场，18 世纪由国王路易十五下令营建。广场呈八角形，中央矗立着埃及方尖碑，是由埃及总督赠送给查理五世的。方尖碑是由整块的粉红色花岗岩雕出的，上面刻满了埃及象形文字，赞颂埃及法老的丰功伟绩。广场的四周有8座雕像，象征着法国的 8 大城市。眺望高耸的巴黎城市坐标【埃菲尔铁塔】（不上塔）。由桥梁工程师居斯塔夫·埃菲尔，1889年建成位于法国巴黎战神广场上的镂空结构铁塔，高300米，天线高24米，总高324米。埃菲尔铁塔设计新颖独特，是世界建筑史上的技术杰作，因而成为法国和巴黎的一个重要景点和突出标志。（共计约45分钟）。前往闻名遐迩的凯旋门，凯旋门是法国皇帝拿破仑•波拿巴为纪念奥斯特利茨战争的胜利而建立，又称星形广场凯旋门，为巴黎四大代表建筑之一，星形广场凯旋门全部由石材建成，高48.8米，宽44.5米，厚22米，中心拱门宽14.6米。【香榭丽舍大道】，香榭丽舍大道东起巴黎的协和广场西至星形广场（即戴高乐广场），地势西高东低，全长约1800米,宽100米，是巴黎大街中心的女王，她被看作是巴黎最美丽的街道。（共计约45分钟）晚餐：自理交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：巴黎烤鸡餐 晚餐：X |
| **住宿** | ooking网评三钻酒店 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **巴黎（Paris）**  上午：酒店早餐后，乘车前往塞纳河右岸的法国国家艺术宝库【卢浮宫】（入内含门票+耳机讲解器，约1.5小时）。是世界上最古老、最大、最著名的博物馆之一。位于法国巴黎市中心的塞纳河北岸，始建于1204年。卢浮宫也是法国历史上最悠久的王宫，藏品中有被誉为世界三宝的《维纳斯》雕像、《蒙娜丽莎》油画和《胜利女神》石雕，更有大量希腊、罗马、埃及及东方的古董，还有法国、意大利远古遗物，陈列面积5.5万平方米。馆前的透明金字塔造型的入口，是美籍华人贝聿铭设计的。远观【巴黎圣母院】，巴黎圣母院是一座哥特式风格基督教教堂，是古老巴黎的象征。它矗立在塞纳河畔，位于整个巴黎城的中心。它的地位、历史价值无与伦比，是历史上最辉煌的建筑之一。1862年，巴黎圣母院被法国历史古迹委员会列入法国遗产纪念碑清单。 1991年，巴黎圣母院被联合国教科文组织列入《世界遗产名录》。（约30分钟）午餐：自理下午：乘坐【塞纳河游船】（约50分钟），饱览两岸名胜古迹，感受巴黎独特风情。前往【香水博物馆】（入内参观含讲解，约30分钟）前往专门记录香水历史的博物馆，这里最吸引的人，恐怕要属陈列摆放着的各个时期的香水瓶。金的、银的、玻璃的、水晶的、陶瓷的，这些精致的小瓶沉淀的是岁月的芬芳。在奥斯曼大街自由活动，找一个安静的咖啡馆体验浪漫与品味并存的感觉，您可以去巴黎老佛爷一览他的风貌，他曾经凭借豪华如宫殿的装修轰动一时。在拜占庭式的巨型镂金雕花圆顶下，来往的人影绰约，像赴一场中世纪的聚会。晚餐：六菜一汤交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：六菜一汤 |
| **住宿** | ooking网评三钻酒店 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **巴黎 约450KM法国小镇（ Paris-France Town）**  上午：酒店早餐后，乘车前往参观位于巴黎西南的【凡尔赛宫】（不含后花园，含门票，含讲解器，约1.5小时），凡尔赛宫（法文位于法国巴黎西南郊外伊夫林省省会凡尔赛镇，是巴黎著名的宫殿之一，也是世界五大宫殿之一（中国故宫、法国凡尔赛宫、英国白金汉宫、美国白宫、俄罗斯克里姆林宫）。1979年被列为《世界文化遗产名录》。欧洲最大的皇宫，被称为法国“故宫、颐和园“，金碧辉煌、气势宏伟，是法兰西三代君王居住地，极尽奢华之能事的装饰艺术。””凡尔赛宫的外观宏伟、壮观，内部陈设和装璜更富于艺术魅力，处处金碧辉煌，豪华非凡。午餐：自理下午：乘车前往法国小镇，入住酒店休息。晚餐：六菜一汤交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：六菜一汤 |
| **住宿** | ooking网评三钻酒店 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **法国小镇 约150KM因特拉肯 约80KM琉森（France Town-Interlaken-Luzern）**  上午：酒店早餐后，乘车前往因特拉肯观光。【因特拉肯】因特拉肯位于伯尔尼高地的一个冲积平原上，图恩湖和布里恩茨湖之间。艾格峰，僧侶峰和少女峰三座大山坐镇的度假村是各种活动的出发点。她的拉丁文的原意即是"两湖之间，位于图恩湖及布里恩湖之间而得名，体验阿尔卑斯山下的小镇风光。游览在市中心的【何维克街】（约1小时）一片宽广绿地上， 可以清楚的远望美丽的少女峰身影，不论你何时从这片绿地擦身而过，都可以随时与少女峰的美丽相遇，游览风景如画的图恩湖，彻底地松弛身心。前往【琉森】，火车驰骋而过，联合国教科文组织世界遗产地拉沃葡萄园梯田的美景就像一幅令人惊叹的画卷从眼前滑过。火车穿越阿尔卑斯山景，雪山、湖泊、森林和平原的长长画卷在眼前将缓缓展开。列车的每一个转弯都会带来惊喜，被山脉和湖泊静静拥入怀中的小村落，如同童话世界让人难以置信。午餐：自理下午：乘车前往【铁力士雪山】，瑞士最负盛名的滑雪胜地、山顶终年被积雪覆盖，山上有万年冰川，乘坐缆车将您带到三千米高的雪山上，感受雄伟壮丽的阿尔卑斯山，其中360度旋转缆车，视野相当开阔，是世界首创的。到达山顶缆车站后，游客可以进入【冰洞】触摸原始冰层，并通过它向南的窗洞，远眺美丽的景致；在Ice Flyer边上是一条位于海拔3040米上的悬索桥 - 【铁力士凌霄岩道】，桥下是深达500米的深渊。悬索桥的另一端即将通过栈道与铁力士山南侧峭壁上的观景窗"南窗"连接。（上下雪山含游览约2小时）\*如遇天气、景区维护等不可抗力因素无法上山，将变更为其他山峰 晚餐：自理交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | ooking网评三钻酒店 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **琉森 约280KM富森 约100KM欧洲小镇（Luzern-Fussen-Europe town）**  上午：酒店早餐后，游览【琉森湖】，因为这美湖，湖畔古城琉森有了“湖畔巴黎” 的别名； 【卡贝尔桥】作为琉森地标之一，也是欧洲最老的有顶木桥。此桥建于公元1333年，架设屋顶的桥梁上，放置110 幅绘于17世纪的三角形木板画，内容多为描述瑞士及卢森的历史事迹。 此座横跨路易斯河，长达约 200 米的木桥，有二个转折点，桥身近中央处有座【八角型塔楼】，旧时曾是作战时放置战利品及珠宝的地方，现为纪念品店。卡贝尔桥曾于公元 1993 年 8 月遭祝融肆虐，所幸并未完全烧毁，损毁的桥身及画作虽然已重新修复，但新旧痕迹 仍清晰可见（共计约40分钟）。驱车前往德国富森。午餐：自理下午：后前往童话城堡新天鹅堡（外观）即坐落在此，它是巴伐利亚国王鲁道夫二世，为实现其一生理想表现出中古世纪骑士精神所建的梦幻城堡，城堡的最初草稿为剧院画家与舞台设计者所创造，故使其保有如梦如幻的不真实感，让人怦然心动白色大理石建筑，尖塔高耸，迪斯尼乐园即仿此建造。新天鹅堡全名为新天鹅石城堡，是19世纪晚期的建筑，位在今天的德国巴伐利亚西南方，邻近年代较早的高天鹅堡（又称旧天鹅堡），距离菲森镇约4公里，离德国与奥地利边界不远。 这个城堡有传统的建筑用砖所建成，稍后由其他石材进行外部装裱。（共计约40分钟）晚餐：六菜一汤交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：六菜一汤 |
| **住宿** | ooking网评三钻酒店 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **欧洲小镇 约385KM威尼斯 约160KM意大利小镇（Europe town-Venice-Italy Town）**  上午：酒店早餐后，乘车前往【威尼斯】世界知名水上城市，全球最浪漫的地方之一，世界上唯一没有汽车的城市，如英国诗人伊丽莎白巴雷特布朗宁所说：“再没有与它相似或与它相同的城市，世界上没有第二个威尼斯”。午餐：特色意式墨鱼面下午：游览【圣马可广场】（约15分钟）被拿破仑誉为欧洲最美丽客厅; 融合拜占庭式、哥德式和罗马式风格于一身的圣马可教堂，富丽堂皇的见证了威尼斯的强盛。【叹息桥】（约20分钟）连接着总督宫与其一旁的地牢有一座叹息桥，据说当时的重罪犯人们会在总督宫接受审判，尔后会被送到地牢中监禁，可能将永生无法重返世俗，而送往地牢的途中，经过这座密不透风的桥时，会不禁发出叹息声，正是这座桥的称。特别安排搭乘威尼斯独具代表性的交通工具【贡多拉游船，约30分钟】，这种威尼斯特有的、船头船尾高高翘起的黑色平底凤尾小船，带领我们穿梭于这座闻名于世的水城，这种华丽而迷离的情调，是世界游客永远的梦。之后前往奥特莱斯自由购物,让您尽享购物的快乐。晚餐：自理交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：墨鱼面 晚餐：X |
| **住宿** | ooking网评四钻酒店 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **意大利小镇- 约220KM五渔村 约80KM比萨 约90KM-佛罗伦萨（Italy Town-La Speiz-Pisa-Florence）**  上午：酒店早餐后，乘车前往【五渔村（含火车，约1.5小时）】位于意大利利古里亚大区（Liguria）拉斯佩齐亚省海沿岸地区，这个小而精致的意大利国家公园由蒙特罗索、韦尔纳扎、科尔尼利亚、马纳罗拉及里奥马焦雷这五个悬崖边上的村镇及其五渔村、Venere 港和 Palmaria、Tino 和 Tinetto 三个岛屿被联合国教科文组织列入《世界遗产名录》，且被选为人类在不破坏自然风貌的情况下，塑造和改造环境的杰出典范。依著山势而开垦出的房舍与田园，保留原始的自然美，仿佛与世隔绝彷彿世外桃源，而被联合国教科文组织列为世界遗产，更有人形容是北意的阿玛菲。（由于时间有限，行程中只安排1-2村游览，领略优美海岸、陡峭悬崖与缤纷色彩的魅力。）午餐：自理下午：前往闻名的【比萨斜塔（不上塔）】，斜塔建造于1173年8月，久斜而不倒，每年吸引了一大批观光客慕名而来。斜塔是意大利标志性建筑，更是世界建筑史上的一大奇迹，被联合国教育科学文化组织评选为世界遗产。【奇迹广场】是来比萨参观的重中之重，广场上的四大建筑——【比萨大教堂】、【洗礼堂】、【比萨斜塔】和【墓园】都堪称建筑史上的艺术杰作（共计约20分钟）。随后乘车前往佛罗伦萨。【佛罗伦萨】佛罗伦萨是极为著名的世界艺术之都，欧洲文化中心，欧洲文艺复兴运动的发祥地，歌剧的诞生地，举世闻名的文化旅游胜地。（共计约30分钟）晚餐：六菜一汤交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：六菜一汤 |
| **住宿** | ooking网评四钻酒店 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **佛罗伦萨 约180KM天空之城 约120KM罗马（Florence-Rome）**  上午：早餐后，前往文艺复兴之都佛罗伦萨市区观光：鲜花簇拥的城市，深厚的文化底蕴，拥有独特的精神与魅力，是文艺复兴运动的发迹之地，无数的博物馆、教堂，收藏着文艺复兴时期最耀眼的珍宝。【领主广场的大卫像】（仿制品），双目充满神采，展现了阳刚之美，广场也被誉为露天的美术馆，因为广场周遭摆设了许多石雕复制品，包含有米开朗基罗的《大卫》、唐纳泰罗的《朱迪达》以及班迪内利的《赫克力士与卡可》，可谓佛罗伦萨最美的广场。【圣母百花教堂】（外观）救赎昨日的岁月，洗礼堂精致的天堂之门引领着人们的卑微，高贵的身姿如端庄华丽的美貌贵妇，散发着迷人的魅力。大教堂的建筑成就，连百年后的米开朗基罗在罗马的圣彼得堡大教堂也建了类似的圆顶，但仍自叹不如地感叹道：我可以建一个比它更大的圆顶，却不可能比它更美，由此可见，圣母百花大教堂的建筑之美多么难能可贵。（约1小时）午餐：自理下午：驱车前往【白露里治奥古城】（外观），以“天空之城”而著称于世。古城始建于伊特鲁里亚文明时期（公元前12世纪至前1世纪），长不足300米，宽仅200米，位于易碎的火山凝灰岩顶上，俯瞰台伯河河谷。由于持续的侵蚀，古城悬崖周边的岩石不断脱落，经过多次地震、地陷之后，到了19世纪渐渐由一座贸易通道上的繁华都市蜕变成一个孤岛。 位于山顶的古城只靠一条超过一公里的狭窄长桥与外界相连，两旁是深不见底的山谷，从远处看像一座空中的城堡，尤其是到了起雾的日子。（共计约30分钟）晚餐：六菜一汤交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：六菜一汤 |
| **住宿** | ooking网评四钻酒店 |
| **D11** | |
| **行程详情** | **罗马 北京（Rome-Beijing）**  参考航班：CA940 FCOPEK 1950 1320+1上午：酒店早餐后，开始游览永恒之都-【罗马】，见证昔日古罗马帝国的辉煌与荣光。罗马是意大利首都及全国政治、经济、文化和交通中心，是世界著名的历史文化名城，更是古罗马文明的发祥地，因建城历史悠久并保存大量古迹而被昵称为永恒之城。 这是一个无论在任何时代，总是能迷倒游客的感性之都，在这具有 2500 年悠久历史的舞台，许多大大小小的故事在此上演，随处可见各式各样的纪念碑与磅礡大气的建筑，罗马就是一座蕴涵宝藏的博物馆处处是惊喜。【斗兽场】（外观）是古罗马，时期最大的圆形角斗场，威严而壮观；【君士坦丁凯旋门】公元 315 年修建，经历了2000年的风风雨雨，仍保存了当初的完美造型。（共计约1小时）午餐：六菜一汤下午：特意安排【罗马古城深度游】（约2小时）-让我们穿过时空隧道，细听那幽光、倩影的倾诉。许愿池特莱维喷泉，又称“少女喷泉”，但它最著名的名字还是“许愿泉”。万神殿外观古罗马保存最完好的建筑，距今已有 2000 多年历史。艺术家拉斐尔、罗马皇帝维托里奥﹒埃曼努埃尔二世等长眠于此。纳沃那广场位于罗马历史区的中心地带，与万神殿毗邻，巴洛克式的宫殿建筑、精美绝伦的喷泉、充满浪漫情调的咖啡馆为它赢得了“罗马最美广场”的美誉。乘车前往机场，导游协助客人，办理退税等相关手续，之后搭乘中国国际航空公司客机飞往北京。交通：汽车。飞机 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：六菜一汤 晚餐：X |
| **住宿** | 飞机上 |
| **D12** | |
| **行程详情** | **北京**  安全抵达机场，结束愉快行程，各自返回温暖的家。温馨提醒：请各位贵宾将每一段登机牌及护照原件交给领队注销签证，以便保持出国良好记录，并请保持通信畅顺（销签时间约10-15个工作日）。交通：无 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1. 机票：全程国内联运+往返国际机票团队票经济舱含税；2. 酒店：欧洲网评三-四钻级酒店双人标间住宿；3. 用车：境外旅游巴士及外籍司机，根据实际人数全程选用当地20－45座空调旅游车，保证一人一个正座；4. 全陪：专业中文领队兼导游服务；5. 行程内所标明已含的9顿正餐（中式6菜1汤）；（如遇特殊情况，安排不了中餐，会安排简餐或退餐处理：6菜1汤按10欧元/人/次退餐）6. 行程内【】标注景点的首道门票：7. 儿童价：6周岁以下成人价9折；6周岁以上大小同价。8. 全程司机、导游服务小费；9. 团队旅游申根ads团签费用10.境外旅行保险（保额30万人民币）11.wifi设备：移动WIFI产品每台设备可供2人使用（以手机为佳，若连接其他设备可能会影响使用速度，个别国家或区域无法提供，敬请谅解）； | | |
| **费用不包含** | 1.航空保险费、行李保险费、超重行李费； 2.酒店客房、行李员、餐馆等其它自愿支付小费； 3.各项私人额外费用如：洗衣、长途电话、酒水等消费； 4.行程安排外之任何观光项目及自费活动(包括这些活动期间的用车、导游和司机服务等费用)； 5.行程中自理的餐食费用6.单人间房差90欧/间/晚；7.因私人原因、交通延阻、罢工、台风或其它不可抗力因素而产生的额外费用；8.除所含费用之外的任何费用。 | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 老佛爷或BENLUX,或Bucherer France SA | 名品箱包、手表、服装、化妆品、香水 | 60 分钟 | ¥ 2,000.00 |
| 卢塞恩宝齐莱、SWISSLION、Gubelin 、Les | 名表、瑞士精美纪念品 | 60 分钟 | ¥ 3,000.00 |
| 因特拉肯KIRCHHOFER表店，Watches of Sw | 名表、瑞士精美礼品 | 60 分钟 | ¥ 3,000.00 |
| 佛罗伦萨PERUZZI 皮具店 | 各种名牌手工皮具、皮衣、眼镜 | 60 分钟 | ¥ 2,000.00 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 枫丹白露宫 | 含预订费、门票，车费、讲解员服务费、司导服务费 | 90 分钟 | ¥ 800.00 |
| 巴黎歌剧院 | 含预订费、门票，车费、讲解员服务费、司导服务费 | 60 分钟 | ¥ 500.00 |
| 贡多拉游船 | 含预订费、船票、司导服务费 | 25 分钟 | ¥ 550.00 |
| 圣彼得大教堂专业人工讲解 | 含预订费、讲解员服务费、司导服务费 | 45 分钟 | ¥ 500.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 一、报名时请注意参团的行程及日期，包含的服务项目。旅行社将有权根据参团人数、航班、签证及目的地国突发性临时变化保留调整的权利；二、欧洲团队的客人送签后，拒签只收取签证费；若因自身原因取消出行，我社将按实际损失收取损失费；如出团前三个自然日内客人不走，按照全损收取。三、依送签要求、保险公司对70岁以上老人的人身意外保险费用额外增加每人300元；四、旅游旺季时，因报名参团人数较多，当您确认好行程及日期后，如果想正常参团最好缴纳订金，以保留住位置。准备资料时注意看一下护照是否过期（有效期为回团日算起6个月以上），如过期请立刻进行补办。五、老年人临行前的体检必不可少。参加旅行前要征得医生同意，方可动身。要防止意外伤害，旅游时最好有家人与亲朋好友相伴。六、旅途中，要保证每天6至8小时的睡眠时间，住宿条件要舒适安静，恢复体力。最好与陪同人或旅伴住一个房间，便于照顾。七、选择旅行日程安排宜松不宜紧，活动量不宜过大。游览时，步履宜缓，循序渐进，要避免过度疲劳。 |