

CẨM nang du lịch Lai Châu

Điểm du lịch

1 Đèo Ô Quy Hồ

Đèo Ô Quy Hồ là điểm đến được yêu thích thu hút nhiều du khách khi đến với Sapa. Là một trong Tứ đại đỉnh đèo của núi rừng Tây Bắc, đèo Ô Quy Hồ chắc chắn sẽ là điểm check in tuyệt đỉnh với những vẻ đẹp núi rừng hoang sơ đến thơ mộng.

- **Địa chỉ** Ô Quy Hồ cách Sapa tầm hơn 15km, nằm ngay trên quốc lộ 4D

- **Phân loại điểm du lịch** Thắng cảnh thiên nhiên

- **Nguồn thông tin**

<https://mia.vn/cam-nang-du-lich/kham-pha-ve-dep-deo-o-quy-ho-mot-trong-tu-dai-dinh-deo-cua-viet-nam-5>

- **Thông tin về địa điểm:**

Đèo Ô Quy Hồ là con đèo lớn và đẹp nhất của Sapa, cũng là con đèo dài nhất của vùng Tây Bắc. Đèo được biết đến với nhiều cái tên như đèo Ô Quý Hồ, đèo Hoàng Liên Sơn hay đèo Mây. Đèo nằm ngay bên cạnh tuyến quốc lộ 4D chạy qua dãy Hoàng Liên Sơn, giáp ranh hai tỉnh Lào Cai và Lai Châu.

Nằm ở độ cao 200m so với mực nước biển, với những khúc uốn lượn hiểm trở, cùng chiều dài 50km, quanh năm mây phủ trắng đỉnh đèo, con đèo này đã khiến cho những con đèo nổi tiếng khác khác như Mã Pí Lèng (20km), Pha Đin (dài 32km) hay Khau Phạ (40km) trở nên nhỏ bé. Có thể vì vậy mà đèo Ô Quy Hồ được mệnh danh là “ông vua không ngai” của “tứ đại đỉnh đèo” Tây Bắc.

Đèo Ô Quy Hồ là con đèo dài nhất Việt Nam tính đến năm 2020. Ở phía hai bên đèo một bên là vực sâu không thấy đáy, bên còn lại là những vách đá nhô dựng đứng. Bức cảnh báo nguy hiểm được dựng khắp hai bên đường. Thường thì những phượt thủ hay chọn cho mình lộ trình sao cho khi về qua ô Quy Hồ thì trời đã ở ngưỡng chiều tà. Vào những đêm rằm, ánh sáng của trăng chiếu trải xuống những vách núi sừng sững, hắt bóng về phía khúc cua, khi nhìn nghiêng như một bức tranh thủy mặc đậm chất oai hùng, đó thực sự là một nét chấm phá đầy vẻ huyền ảo. Nếu đứng sát vào một góc cua bên cạnh vách núi dựng đứng, bạn sẽ lắng nghe được hơi thở lặng im đến rợn gáy của núi rừng.

- **Các thông tin khác - Cách di chuyển**

Đèo Ô Quy Hồ có chiều dài khoảng 50km nằm trên trục đường quốc lộ 4D. Do đó, muốn đến được đèo, du khách phải tìm đường từ thị trấn Sapa ra quốc lộ 4D. Nếu lấy điểm xuất phát là tại thị trấn Sapa và điểm dừng chân là đỉnh đèo, thì khoảng cách ước chừng 15km. Bạn xuất phát từ Thị trấn (bến xe), chạy xe xuôi theo đường Điện Biên Phủ, qua thác Bạc 12km, tiếp tục đi thẳng là tới đỉnh của đèo. Hoặc bạn có thể hỏi người dân trong thị trấn và họ sẽ chỉ bạn con đường ngắn nhất để đến đèo Ô Quy Hồ.

2 Cao nguyên Sìn Hồ

- **Địa chỉ** Cách thị xã Lai Châu chừng 60km về phía Tây theo đường quốc lộ 4D

- **Phân loại điểm du lịch** Thắng cảnh thiên nhiên

- **Nguồn thông tin** <https://dulich.laichau.gov.vn/vi/blog/details/cao-nguyen-sin-ho-noc-nha-lai-chau-265>

- **Thông tin về địa điểm:**

Từ thị xã Lai Châu, đường lên Sìn Hồ ngang qua nhiều khu rừng rậm với những thung lũng, khe suối cùng hệ thống hang động khá phong phú. Từ Điện Biên có thể đến Sìn Hồ theo quốc lộ 12 lên Mường Lay, đến ngã ba Chăn Nưa rồi rẽ vào tỉnh lộ 128 để có dịp đi dọc theo dòng sông Đà hùng vĩ, chinh phục hai đoạn đèo Ma Thì Hồ (Mường Lay) và Chăn Nưa (Sìn Hồ) quanh năm mây phủ. Dù đi theo đường nào, du khách cũng có thể tận hưởng vẻ đẹp hoang sơ cùng cảm giác mạo hiểm khi uốn lượn theo cung đường lên xuống dốc, ngoắt ngoéo đến chóng mặt...

Sìn Hồ tập trung nhiều cảnh đẹp hấp dẫn như cổng trời, núi Tiên Ông, núi Ô Đá... gắn liền bao truyền thuyết kỳ kỳ. Du khách sẽ ngỡ ngàng thích thú khi trước mắt hiện ra những đỉnh núi mây giăng hay những thung lũng ửng vàng

chói chang với những thửa ruộng bậc thang đang vào mùa thu hoạch. Đi sâu vào những bản làng Pú Dao, Tà Ghềnh, Hoàng Hồ, Tả Phìn, Phăng Xô Lin của người Mông, Dao nép mình bên vách núi, du khách tưởng như lạc vào một không gian cổ tích khi gặp những ngôi nhà gỗ nhỏ xinh xinh nổi bật giữa màu xanh của núi rừng, những phụ nữ dân tộc địu nước hì hụi leo lên đỉnh dốc hay những chú lợn bản út ít kiếm ăn nơi bìa rừng...

Sìn Hồ càng đẹp hơn mỗi khi có phiên chợ họp vào hai ngày cuối tuần. Tuy bắt đầu nhóm vào sáng thứ Bảy nhưng lúc này chợ chủ yếu thu hút người bản địa sống quanh thị trấn, chỉ qua ngày Chủ nhật mới thực sự đông vui rộn ràng khi người từ các thôn bản xa xôi đổ về, từ người Mông đổ vùng Chăn Lư, Làng Mò hay người Lự, Dao ở Phăng Xô Lin đến người Mông hoa, Phù Lá tận xã Pu Sam Cáp cách thị trấn Sìn Hồ đến cả ngày đi đường... Họ đến đây đi theo những hàng hóa thường là do nhà làm ra. Những gương mặt hiền hòa chân chất, những bộ váy áo thổ cẩm sắc sỡ, những tiếng xì xào mua bán cùng tiếng cười giòn tan bên những món ăn mang theo hương vị của núi rừng đã hợp thành một bức tranh màu sống động ngập tràn thanh âm đời sống...

3 Đồi chè Tân Uyên

- **Địa chỉ** Được trải dài dọc theo quốc lộ 32
- **Giá vé/ chi phí:** Miễn phí
- **Phân loại điểm du lịch** Tham quan - trải nghiệm
- **Nguồn thông tin**
<https://laichau.gov.vn/du-khach/doi-che-tan-uyen-kiet-tac-xanh-giua-dai-ngan-tay-bac.html>
- **Thông tin về địa điểm:**

Nằm ở phía đông thị trấn Tân Uyên (Lai Châu), đồi chè Tân Uyên là một trong những đồi chè có tuổi đời lâu năm nhất ở khu vực này, với diện tích lên tới 3.400ha. Đây không chỉ là nơi sản xuất lượng chè lớn nhất Tân Uyên mà còn là một điểm check-in hot-hit vô cùng lý tưởng dành cho những du khách yêu thiên nhiên, thích trải nghiệm.

Nếu đến đồi chè Tân Uyên vào sáng sớm hoặc chiều tối, bạn sẽ được chiêm ngưỡng bức tranh thiên nhiên tuyệt đẹp với màn sương trắng bồng bênh, uốn lượn ôm lấy thung lũng chè xanh mướt và tứ phía đồi núi nhấp nhô. Bạn cũng có thể chọn bất kỳ thời điểm nào trong năm để tham quan đồi chè bởi nếu đến vào mùa xuân, bạn sẽ bắt gặp hình ảnh những búp chè đang đâm chồi, nảy lộc, non tươi mơn mơn và kết hợp tham quan, tìm hiểu giá trị văn hoá các dân tộc vùng cao Lai Châu qua các Lễ hội (Hạn Khổng, Gầu Tào, Xoè Chiêng, Lùng Tùng...)

Đến vào mùa hè (mùa của những cơn mưa bất chợt) ngoài được chiêm ngưỡng bức tranh thiên nhiên xanh mướt, bạn dễ dàng bắt gặp hình ảnh những người nông dân cần cù với đôi bàn tay thoăn thoắt trên những nương chè và công trên lưng là những thùng chè đầy ắp.

Nếu đến vào thời điểm tháng 9-10, đây chính là thời điểm đẹp nhất để khám phá đồi chè, lưu lại cho mình những khoảnh khắc chụp hình sống ảo với background phủ kín màu xanh mướt đan xen với những tia nắng vàng, những áng mây trắng bay lơ lửng trên bầu trời xanh và bạn cũng có thể kết hợp ngắm mùa lúa chín ở trên cung đường Tam Đường - Tân Uyên - Than Uyên và nếu đến vào cuối tháng 10 đầu tháng 12 là thời điểm luồng chè xanh mướt được điểm xuyết những bông hoa trà với nhụy hoa màu vàng với hương thơm nhẹ nhàng

- **Các thông tin khác - Cách di chuyển**

Để đến đồi chè Tân Uyên bạn có thể di chuyển theo hai hướng: xuất phát từ thị xã Nghĩa Lộ đi theo quốc lộ 32 đến Mù Cang Chải (Yên Bái) qua Than Uyên đến Tân Uyên (Lai Châu) hoặc từ Hà Nội đi theo cao tốc Hà Nội – Lào Cai đến Sapa đi theo quốc lộ 4D đến ngã ba Bình Lư đi chuyển theo quốc lộ 32 đến Tân Uyên.

4

- **Địa chỉ** biên giới Việt – Trung đến thị trấn Mường Tè có hướng Tây Bắc – Đông Nam.
- **Phân loại điểm du lịch** Trải nghiệm - mạo hiểm
- **Nguồn thông tin**
<https://viettrekking.vn/nhung-dieu-ban-can-biet-khi-muon-chinh-phuc-nui-pu-si-lung/>
- **Thông tin về địa điểm:**

Nằm ở phía xa xôi phía Bắc là những ngọn núi sừng sững trấn giữ biên cương. Mang vẻ đẹp hiên ngang và hùng vĩ, những ngọn núi này luôn nằm trong danh sách chinh phục của nhiều người. Trong đó không thể không kể đến đỉnh núi Pu Si Lung – đỉnh núi cao thứ hai ở Việt Nam. Dù hành trình chinh phục đỉnh Pu Si Lung có hơi gian nan. Nhưng chắc chắn cũng không cản được bước chân của những bạn đam mê khám phá.

Nằm sát đường biên giới Việt – Trung, đỉnh Pu Si Lung nằm gần với mốc biên giới số 42 thuộc địa phận xã Pa Vệ Sủ, huyện Mường Tè, tỉnh Lai Châu. So với Fansipan (3141m) và Pu Ta Leng (3096m), độ cao của Pu Si Lung xếp hàng thứ 3. Tuy nhiên, đây lại là đỉnh núi khó chinh phục nhất vì hành trình lên đỉnh núi quá dài.

Tính từ điểm xuất phát là đồn biên phòng Pa Vệ Sủ cho đến khi lên tới đỉnh Pu Si Lung, người leo núi phải mất ít nhất 3 đêm 4 ngày để vượt 100km đường rừng (cả đi lẫn về). Đó là hành trình trèo đèo, băng rừng, vượt suối, trải qua muôn vàn gian nan, men theo những con suối lớn với nhiều ghềnh đá dữ, cùng các cây cầu đơn sơ làm từ thân cây bị gãy. Cùng với đó là những ghềnh đá lở nhô, trơn trượt, giá lạnh, làm bàn chân ai cũng tê cóng và phải rất cẩn thận nếu không muốn bị ướt.

5 Khu bảo tồn thiên nhiên Mường Tè

- **Địa chỉ** Xã Mù Cỏ, huyện Mường Tè, tỉnh Lai Châu.
- **Giờ mở cửa:** Tất cả các ngày trong tuần.
- **Giá vé/ chi phí:** Miễn phí
- **Phân loại điểm du lịch** Khu bảo tồn thiên nhiên
- **Nguồn thông tin**
<https://dulich.laichau.gov.vn/vi/blog/details/khu-bao-ton-thien-nhien-muong-te-169>
- **Thông tin về địa điểm:**

Tọa lạc tại Tây Bắc Việt Nam, Khu bảo tồn thiên nhiên Mường Tè như một bức tranh thiên nhiên hoang sơ, hùng vĩ với những dãy núi cao chót vót, những thung lũng xanh mướt, những con sông suối uốn lượn và những thác nước đổ ào ào. Nơi đây sở hữu độ cao trung bình từ 1.000 đến 2.827 mét so với mực nước biển, tạo nên một địa hình đa dạng và độc đáo.

Hơn thế nữa, Mường Tè còn là nơi sinh sống của nhiều cộng đồng dân tộc thiểu số với những bản làng mộc mạc, những phong tục tập quán độc đáo và những nét văn hóa truyền thống đặc sắc. Du khách đến đây sẽ có cơ hội hòa mình vào cuộc sống của người dân địa phương, trải nghiệm những hoạt động văn hóa truyền thống và thưởng thức những món ăn đặc sản thơm ngon.

Bên cạnh giá trị về cảnh quan thiên nhiên và văn hóa, Khu bảo tồn thiên nhiên Mường Tè còn sở hữu hệ sinh thái vô cùng phong phú và đa dạng. Nơi đây là nhà của nhiều loài động thực vật quý hiếm, trong đó có nhiều loài đang đứng trước nguy cơ tuyệt chủng. Chính vì vậy, Mường Tè được xem là một khu vực quan trọng trong công tác bảo tồn thiên nhiên và đa dạng sinh học của Việt Nam.

Với tiềm năng du lịch sinh thái to lớn, Khu bảo tồn thiên nhiên Mường Tè đang dần thu hút du khách trong và ngoài nước đến tham quan và khám phá. Du khách đến đây có thể tham gia vào các hoạt động du lịch sinh thái như trekking, leo núi, khám phá hang động, chèo thuyền kayak, tắm suối, cắm trại,... Ngoài ra, du khách cũng có thể tham gia vào các chương trình giao lưu văn hóa với người dân địa phương, tìm hiểu về phong tục tập quán và đời sống tinh thần của họ.

Khu bảo tồn thiên nhiên Mường Tè hứa hẹn sẽ mang đến cho du khách những trải nghiệm khó quên và những kỷ niệm đẹp đẽ. Đây là điểm đến lý tưởng cho những ai yêu thích khám phá thiên nhiên hoang sơ và tìm hiểu về văn hóa độc đáo của các dân tộc thiểu số ở Việt Nam.

6 Cầu kính Rồng Mây - “Kỳ quan - Tiên cảnh - Đất trời”

- **Địa chỉ** Cổng trời Ô Quy Hồ, Lai Châu
- **Giá vé/ chi phí:** Dịch vụ di chuyển và tham quan Thang máy lồng kính và các dịch vụ ngắm cảnh sinh thái, ven núi có chi phí 400.000đ cho người lớn và 200.000đ cho trẻ em, giá đã bao gồm hai lượt lên và xuống. Nếu du khách chọn tự di chuyển bằng đường bộ men theo đỉnh núi để trải nghiệm hết khung cảnh tuyệt vời thì giá vé sẽ là 200.000đ với người lớn và 100.000đ với trẻ em.
- **Phân loại điểm du lịch** Trải nghiệm - mạo hiểm

- **Nguồn thông tin**

<https://mia.vn/cam-nang-du-lich/check-in-ngay-cau-kinh-rong-may-toa-do-san-may-ly-tuong-850>

- **Thông tin về địa điểm:**

Khu du lịch Cầu kính Rồng Mây tọa lạc tại vị trí Cổng trời trên đỉnh đèo Ô Quy Hồ tuyệt đẹp với chiều cao hơn 2200m so với mực nước biển, nằm cách thị trấn Sa Pa khoảng 16 km và cáp treo Fansipan 7km đi về phía Lai Châu. Đây là một quần thể công trình du lịch tích hợp, du khách có thể ngắm cảnh, khám phá văn hoá, và trải nghiệm các trò chơi mạo hiểm cùng các hệ thống nhà hàng, khách sạn nghỉ dưỡng hiện đại.

Lần đầu tiên xuất hiện tại Việt Nam thang máy lồng kính trong suốt chiều cao hơn 300m chinh phục đỉnh núi Ô Quy Hồ. Hệ thống cầu kính và thang máy của cầu kính được xây dựng theo tiêu chuẩn quốc tế, nên du khách sẽ được đảm bảo an toàn trong mọi điều kiện. Thang máy sẽ đưa du khách đến gần hơn các tầng mây và hòa mình vào thiên nhiên, có thể ngắm nhìn đỉnh núi Fansipan hùng vĩ giữa quang cảnh núi rừng Tây Bắc. Ngoài ra, khi bước chân ra khỏi thang máy sẽ tiếp cận ngay với cầu kính trong suốt vươn ra khỏi vách núi 60m, với hệ thống cầu kính dài hơn 500m gắn liền vào vách núi đá ở độ cao hơn 1000m so với độ cao của khe núi sẽ đem lại cho du khách những trải nghiệm vừa thót tim nhưng vừa tuyệt vời.

Hệ thống cầu kính vươn xa 60m từ vách núi. Lối đi rộng khoảng 5m, phần nền làm hoàn toàn từ kính chịu lực trong suốt gồm 3 lớp được dán vào vách núi đá sa thạch dãy Hoàng Liên Sơn và dài 600m. Vì hệ thống cầu làm theo chuẩn quốc tế nên có thể chịu đựng sức nặng của gần 3000 người một lúc nhưng để có thể thoải mái trong quá trình tham quan, một lượt lên chỉ cho phép tối đa 500 khách. Khi đứng trên cầu kính, du khách sẽ có cảm giác như đang lững lờ giữa độ sâu hun hút bên dưới,. Trước mặt là khung cảnh thiên nhiên hùng vĩ, và cảm nhận được gió ào ạt thổi, mây vờn vũ bay... của Tứ đại đỉnh đèo, một cảnh sắc ngoạn mục xuất hiện dưới con mắt du khách tự nhiên nhất có thể.

- **Các thông tin khác - Cách di chuyển**

Có nhiều tuyến đường thuận tiện để du khách khám phá vẻ đẹp của vùng núi Tây Bắc và đến được với khu du lịch Rồng Mây.

Tuyến 1: Du khách xuất phát từ Hà Nội, du khách có thể đi theo quốc lộ 32 đến Phú Thọ, Yên Bái rồi đến Lào Cai, sau đó đi theo quốc lộ 4D để đến được khu du lịch Rồng Mây.

Tuyến 2: du khách có thể đi theo quốc lộ 6-12 từ Hà Nội đi qua Hòa Bình và khám phá bản sắc dân tộc Mường tại đây, sau đó đến Sơn La tìm hiểu nét sinh hoạt của đồng bào dân tộc Thái, ghé thăm chiến trường Điện Biên Phủ, từ đây có thể tiếp tục hành trình đến khu du lịch Rồng Mây ở Lai Châu.

7 Bản du lịch cộng đồng Vàng Pheo

- **Địa chỉ xã Mường So, huyện Phong Thổ, tỉnh Lai Châu**

- **Phân loại điểm du lịch** Văn hoá - trải nghiệm

- **Nguồn thông tin**

<https://dulich.laichau.gov.vn/vi/blog/details/ban-du-lich-cong-dong-vang-pheo-80>

- **Thông tin về địa điểm:**

Nằm cách trung tâm thành phố Lai Châu khoảng 30 km, bản du lịch cộng đồng Vàng Pheo tại xã Mường So, huyện Phong Thổ, Lai Châu được nhắc đến như “thung lũng mỹ nhân”, một trong những bản cổ xưa nhất của người Thái trắng ở Lai Châu. Mang trong mình những nét văn hóa đặc trưng, cùng với cảnh sắc thiên nhiên thơ mộng.

Đến với Vàng Pheo, du khách sẽ được thưởng thức những món ăn truyền thống và mang đậm bản sắc riêng như: Sầu đá, rêu đá, cá bóng vui tro, cá suối nướng, măng đắng, măng ngọt, thịt trâu sấy, thịt lợn hấp, canh rau đắng... Bên cạnh đó, người dân Vàng Pheo với sự chân thành, mến khách cảnh sắc thiên nhiên nơi đây tươi đẹp, thanh bình, cách xa những ồn ào khói bụi của chốn thành thị, dễ khiến du khách quên đi mọi lo toan vướng bận thường ngày.

Đến thăm bản Vàng Pheo, du khách sẽ được trải nghiệm các trò chơi dân gian độc đáo như ném còn, đánh cầu lông gà; chiêm ngưỡng Lễ hội đầu độc đáo, được hoà mình trong điệu múa, lời ca của đồng bào mà “say tình”, ngây ngất với sắc màu của vùng cao.

Đến với Vàng Pheo, du khách sẽ được nghe người dân địa phương kể câu chuyện truyền thuyết về nàng Han được sinh ra và lớn lên trên mảnh đất này như thế nào, cùng với các trò chơi và công việc nương rẫy. Khi là thiếu nữ, nàng Han vô cùng xinh đẹp và đảm đang, thường dạy nàng cùng người dân trong bản kéo sợi, dệt vải, giúp đỡ người nghèo... Khi xuất hiện quân giặc xâm lăng, nàng Han cải trang thành nam giới, đứng lên kêu gọi thanh niên trai tráng khắp các bản trong vùng tập hợp lực lượng, đoàn kết chống giặc ngoại xâm. Nàng được người dân bản tôn làm nữ tướng.

Sau khi dẹp tan quân giặc, nàng trở về đến mộ nước đầu bản, trút bỏ xiêm y rồi đắm mình trong dòng nước xanh mát của quê hương rồi sau đó bay về trời. Để tưởng nhớ công ơn cầu nàng Han, nhân dân trong vùng đã lập miếu thờ và tổ chức lễ hội hàng năm.

8 Quần thể hang động Pu Sam Cáp

- **Địa chỉ**
- **Giờ mở cửa:** Mở cửa quanh năm, 24/7.
- **Giá vé/ chi phí:** Người lớn 30.000 VND / Vé
Trẻ em trên 1m2 30.000 VND / Vé
Trẻ em dưới 1m2 Miễn phí
- **Phân loại điểm du lịch** Thắng cảnh thiên nhiên
- **Nguồn thông tin**
<https://thanhpho.laichau.gov.vn/tin-tuc-su-kien/du-lich/quan-the-hang-dong-pusamcap-diem-du-lich-hap-d-133.html>
- **Thông tin về địa điểm:**

Được mệnh danh là "Tây Bắc đệ nhất động", Quần thể hang động Pu Sam Cáp là một trong những kiệt tác hoàn mỹ của tạo hóa ban tặng cho Lai Châu. Nằm cách trung tâm thành phố Lai Châu khoảng chừng 5km, trên tỉnh lộ 129 nối thành phố Lai Châu với huyện Sìn Hồ, thuộc địa bàn xã Sùng Phài, thành phố Lai Châu, tỉnh Lai Châu.

Quần thể hang động Pu Sam Cáp thuộc hệ thống dãy Pu Sam Cáp có độ cao khoảng 1300m đến 1700m so với mặt nước biển. Đây là dãy núi đá vôi hình thành từ kỷ nguyên kiến tạo, theo địa hình catster với sườn núi thoải về hướng Nam và dốc đứng, chia cắt về hướng Bắc. Với hơn 10 hang lớn nhỏ, trong đó có 2 hang động lớn, cũng là 2 hang động đã được đưa vào khai thác và đón tiếp khách du lịch là: Động Thiên Môn và Động Thiên Đường.

Nét đẹp của quần thể hang động Pu Sam Cáp được ví như người đẹp ngủ quên giữa núi rừng Tây Bắc. Một vẻ đẹp nguyên sơ được giới chuyên môn đánh giá là không hề kém cạnh nếu đem so với bất kỳ hang động nào như Phong Nha – Kẻ Bàng (Quảng Bình), động Thiên Cung (Quảng Ninh) hay động Hương Tích (Hà Tây cũ)...

Men theo lối bậc đá đi lên núi để bắt đầu chuyến hành trình khám phá của mình, du khách sẽ đến với động Thiên Môn. Một vòm cửa lớn và sâu hun hút hiện ra, một cảm giác mát lạnh từ đá và những cơn gió nhẹ thoảng qua sẽ khiến cho du khách cảm thấy vô cùng thư giãn và thoải mái. Trong khoảng không huyền bí ấy là vô số những “tác phẩm nghệ thuật” sống động mà “mẹ thiên nhiên” đã dựng lên từ đá. Trung tâm động là vòm hang cao rộng với diện tích lên tới 600m². Mặt nền hang tương đối bằng phẳng, xen kẽ với những vũng nước lớn nhỏ khác nhau. Có thể gọi đây là “nhà hát của tạo hóa”. Vào sâu hơn nữa, quý khách sẽ thấy rất nhiều những khối thạch nhũ mang hình thù trừu tượng nhiều ẩn dụ cứ nối nhau muôn hình không dứt, tưởng như mọi sự từ thưở hồng hoang trên Trái Đất đều có ở nơi đây.

Ra khỏi động Thiên Môn, du khách sẽ có một hành trình đầy thú vị qua một đoạn đường rừng còn nguyên nét hoang sơ để đến với động Thiên Đường. Nếu như động Thiên Môn được ví như "Nhà hát của tạo hóa" thì động Thiên Đường được ví như một bức tranh thu nhỏ của chốn bồng lai tiên cảnh. Gần cửa động, một con sư tử đá với dáng ngồi hùng dũng, oai vệ như một vị thần canh gác, bảo vệ trung thành. Bước vào trong động, dưới chân chúng ta, những đường cong uốn lượn xuống dần như ruộng bậc thang. Càng đi sâu vào trong, ta như bắt gặp một không gian đa sắc, đa chiều, những giàn nhũ đá rủ xuống như tái hiện một hình ảnh nào đó thân quen của cuộc sống như giàn hoa, vườn rau... Giữa lòng động, một hồ nước trong vắt mang dòng nước mát, hiền hòa như nguồn sinh khí của đất trời. “Tháp Ngọc” hiện lên nổi bật và thu hút. Chiếc “Lọng Thiên” là một khối thạch nhũ với chu vi to, rộng, mấy người ôm không xuể. Lọng lấy bốn bề là non xanh nước biếc với những cột tháp nhũ trắng trong như những cột thủy tinh sừng sững quanh hồ nước. Và còn bao hình thù kỳ bí khác đưa ta vào thế giới của sự tưởng tượng phong phú.

Hãy một lần đến với Quần thể hang động Pu Sam Cáp để chiêm ngưỡng và tận hưởng những phút giây thư giãn, hòa mình vào thiên nhiên.

9 Suối nước nóng Vàng Pó

- **Địa chỉ** thuộc bản Vàng Pó thị trấn Phong Thổ, Lai Châu
- **Giá vé/ chi phí:** Giá vé vào cửa 30.000 đồng.
- **Phân loại điểm du lịch** Nghỉ dưỡng
- **Nguồn thông tin**
<https://dulich.laichau.gov.vn/vi/blog/details/suoi-nuoc-nong-vang-po-133>
- **Thông tin về địa điểm:**

Suối nước nóng Vàng Pó đã được người dân bản địa khám phá ra từ thời Pháp thuộc. Qua một ngày làm việc mệt mỏi, người dân ở đây thường ra con suối để ngâm mình trong làn nước nóng để thư giãn. Không những vậy, việc thường xuyên ngâm mình trong suối nước nóng này còn được biết đến với các tác dụng về việc điều trị các loại bệnh như thấp khớp, bệnh đường ruột hay đau dạ dày,... Xung quanh con suối là khung cảnh núi rừng, thiên nhiên thơ mộng và trong lành, vừa ngâm mình vừa ngắm cảnh cũng rất tuyệt vời. Nhưng điểm du lịch có tiềm năng này hiện vẫn chưa được nhiều người biết đến, thông tin về suối nước nóng Vàng Pó hiện rất còn hạn chế. Trên bản đồ du lịch Lai Châu, con suối này vẫn chưa thật sự nổi bật.

Suối nước nóng Vàng Pó đã được đưa vào dự án khai thác, với tên gọi Khu du lịch suối nước nóng Vàng Pó, với dự định quy hoạch với cụm điểm du lịch Mường So trên 100ha. Hiện nay, con suối này đã được đưa vào trong khá nhiều tour du lịch Lai Châu – Phong Thổ – Sìn Hồ, theo tuyến liên tỉnh từ Lào Cai qua Lai Châu và trở về Điện Biên. Theo lộ trình khai thác, quý du khách khi đến với suối nước nóng Vàng Pó sẽ được nghỉ ngơi ở các nhà nghỉ thiết kế theo kiểu nhà sàn và thưởng thức các món ăn đặc sản của người Thái. Được tham gia sinh hoạt văn hóa cộng đồng cùng người dân tộc ở đây, được nghe tiếng đàn tính tẩu hay những điệu xòe của các cô gái Thái. Hy vọng suối nước nóng Vàng Pó, từ những tour du lịch sẽ được nhiều người biết đến hơn. Sẽ đánh thức tiềm năng du lịch con suối này của Lai Châu.

10 Bạch Mộc Lương Tử

- **Địa chỉ** dãy núi nằm ở giữa hai xã Sìn Suối Hồ (Phong Thổ, Lai Châu) và Sàng Ma Sáo (Bát Xát, Lào Cai)
- **Phân loại điểm du lịch** Thắng cảnh thiên nhiên - trải nghiệm - mạo hiểm
- **Nguồn thông tin**
<https://www.traveloka.com/vi-vn/explore/destination/gns-bach-moc-luong-tu/221736>
- **Thông tin về địa điểm:**

Bạch Mộc Lương Tử hay còn gọi là KỶ QUAN SAN - là dãy núi nằm ở giữa hai xã Sìn Suối Hồ (Phong Thổ, Lai Châu) và Sàng Ma Sáo (Bát Xát, Lào Cai), với độ cao 3.046m, thuộc Top 4 ngọn núi cao nhất Việt Nam và Top 3 độ khó chinh phục. Rất nhiều người nhầm khi nghe tên Bạch Mộc Lương Tử với Bạch Mộc Lương ở phía bên Trung Quốc, thực chất, Bạch Mộc Lương Tử chỉ là cái tên do các trekker tự đặt, tên gốc của núi này là Kỳ Quan San.

Có hai đường đi lên đỉnh núi, một là từ Phong Thổ - Lai Châu, hai là từ Bát Xát – Lào Cai. Nhóm Mit đã xuất phát từ điểm Bát Xát, Lào Cai. Hành trình của tuyến đường này dài, xa hơn, địa hình nhiều vách đá và sông núi nên có phần hiểm trở hơn nhưng lại không có nhiều rừng rậm nguyên sinh như tuyến đường phía Lai Châu.

Thời điểm lý tưởng leo núi Bạch Mộc Lương Tử là vào đầu đông kéo dài đến mùa xuân, tức là từ tháng 9 đến tháng 3. Tuy nhiên, tháng 12 đến tháng 1 là thời điểm khá lạnh, các bạn cần lưu ý chuẩn bị đồ ấm đầy đủ, tránh mất nhiệt. Thường vào mùa hè hầu như các cung trek, leo núi sẽ đóng cửa bởi nắng nóng, dễ mất sức và cũng là thời điểm có nhiều rắn, không đảm bảo an toàn cho trekker.

Ấm thực

1 Lợn cắp nách

Nếu đã đến với Lai Châu bạn không nên bỏ qua món lợn cắp nách vô cùng nổi tiếng hấp dẫn mọi du khách ở vùng. Loài lợn này được chăn thả tự nhiên, chỉ ăn lá rau rừng và chạy bộ nên thịt vô cùng săn chắc.

Sở dĩ người ta gọi là lợn cắp nách vì chúng có trọng lượng nhỏ (10-15kg) nên có thể cho vào giỏ, xách tay, cắp vào nách,... Một số món ăn ngon được chế biến từ lợn cắp nách như: Luộc, hấp, nướng, hun khói, xào, nấu giả cầy... tuyệt đối nên thử một lần khi ghé đến nhé.

- **Giá bán tham khảo:** Khoảng 150.000 đồng/ đĩa
- **Địa chỉ tham khảo:** Nhà khách Hương Phong; Số nhà 59 - Tổ 18 – Phường Tân Phong – Thành Phố Lai Châu - Lai Châu
- **Nguồn thông tin** https://www.bachhoaxanh.com/kinh-nghiem-hay/lai-chau-co-dac-san-gi-15-dac-san-lai-chau-srsIid=AfmB0oqolebU7FWHnhiTv7_2a_kzpuxCrIlQsCl3gMEDinzCq6BtH-Ep

2 Thịt trâu sấy Lai Châu

Thịt trâu sấy hiện diện trong đời sống người dân địa phương như một phần không thể thiếu

Trước đây món ăn này thường được làm mỗi dịp làng mổ trâu, vào các dịp lễ Tết. Sau khi mổ trâu, người dân thường để ra vài miếng thịt bắp. Đây là phần ngon nhất để chế biến món thịt trâu sấy khô. Nguồn gốc đầu tiên của món thịt trâu sấy phải kể đến người Thái đen. Họ thường mang thịt trâu gác lên nóc bếp để ăn được lâu hơn.

Ngày nay, thịt trâu sấy khô đã và đang trở thành đặc sản được biết đến nhiều nhất đối với những du khách mỗi dịp du lịch lên phía Tây Bắc của Tổ quốc. Đây không chỉ là món ăn truyền thống trong dịp lễ Tết của người dân Lai Châu. Nó còn được người dân nơi đây mang ra thiết đãi trong bữa cơm khi nhà có khách. Hay được mang làm đặc sản tặng khách ghé thăm.

- **Giá bán tham khảo:** 900.000VNĐ/ kg
- **Địa chỉ tham khảo:** Tam Đường, Thị xã Lai Châu, Lai Châu
- **Nguồn thông tin**

<https://laichaufood.vn/san-pham/thit-trau-gac-bep/?srsltid=AfmB0oq6Eix9LOGIWXXPteQk0fy5tuyvDmnVjqUSapFA>

3 Lam nhọ

Lam nhọ xứng đáng là đặc sản Lai Châu do cách làm vô cùng đặc biệt! Trong lam nhọ thì ‘lam’ có nghĩa là nướng và ‘nhọ’ có nghĩa là nhừ. Nguyên liệu chính cho món này sẽ từ thịt bò hoặc trâu, thịt được mang nướng trên than củi đến khi chín. Sau đó thái mỏng và trộn với tỏi, ớt, gừng, mắc khén, rau bí,...

Sau đó cho tất cả vào trong ống tre và nướng đến khi chín thì thôi. Chưa hết, sau đó còn lấy que chọc cho nhuyễn rồi nướng ống tre lại lần nữa cho thật nhừ. Sau khi hoàn thành ta sẽ thấy các phần gần như kết dính với nhau, ăn vào có vị ngọt đậm rất thú vị.

- **Giá bán tham khảo:** Khoảng 50.000 -100.000 đồng/ống.
- **Địa chỉ tham khảo:** Nhà Hàng Ấm Thực Dân Tộc Thái Bàn La - Số 153 Vừ A Dính, p. Quyết Thắng, Tx Lai Châu, Lai Châu
- **Nguồn thông tin** <https://www.traveloka.com/vi-vn/explore/culinary/dac-san-lai-chau/145613>

4 Bánh dày người Mông

Một trong những đặc sản Lai Châu không thể không kể đến Bánh dày của người Mông, bánh dày ở đây không có nhân, to và được dán bằng mỡ lợn. Chiếc bánh có mùi thơm của gạo nếp nướng, trứng gà, mỡ lợn, tất cả hòa quyện vô cùng hấp dẫn.

- **Giá bán tham khảo:** Khoảng 100.000 đồng/cái.
- **Địa chỉ tham khảo:** Nhà hàng Phương Đông:342 Trần Hưng Đạo, Quyết Thắng, Thị xã Lai Châu, Lai Châu
- **Nguồn thông tin** https://www.bachhoaxanh.com/kinh-nghiem-hay/lai-chau-co-dac-san-gi-15-dac-san-lai-chau-srsltid=AfmB0oqolebU7FWHnhiTv7_2a_kzpuxCrIlQsCl3gMEDinzCq6BtH-Ep

5 Lòng lợn nhồi gạo nếp

Món này còn có tên địa phương là từng càng nhẳng. Gạo nếp, thảo quả giã nhỏ được trộn cùng tiết sống rồi nhồi vào lòng lợn. Sau đó được luộc chín, để ăn dần trong những dịp lễ Tết, món ăn có mùi thơm của thảo quả, mùi ngậy của tiết kèm độ dai dai của lòng lợn, rất thích miệng.

- **Giá bán tham khảo:** Khoảng 20.000- 50.000 đồng/đĩa.
- **Địa chỉ tham khảo:** Nhà hàng Lệ Thủy: 69 Trần Hưng Đạo, Đoàn Kết, Thị xã Lai Châu, Lai Châu
- **Nguồn thông tin** https://www.bachhoaxanh.com/kinh-nghiem-hay/lai-chau-co-dac-san-gi-15-dac-san-lai-chau-srsltid=AfmB0oqolebU7FWHnhiTv7_2a_kzpuxCrIlQsCl3gMEDinzCq6BtH-Ep