

**【西藏】【想动西藏】卧飞9日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SK1715153798e1 | **出发地** | 北京市 | **目的地** | 拉萨市 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 拉萨.布达拉宫.扎基寺.八廓街.大昭寺(进寺）.林芝.巴松措..卡定沟.雅尼湿地公园.雅鲁藏布大峡谷.曲古花海.翻越色季拉山.鲁朗林海.西藏民俗村.翻越岗巴拉山.羊卓雍措+羊湖湾 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **北京西—拉萨**  D1天 北京西—拉萨 用餐：无 住宿：火车上根据火车时间乘车前往圣地拉萨！交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **火车上**  D2天 火车上 用餐：无 住宿：火车上沿途一路欣赏青藏风光，缓慢进入高原地区，建议您保持良好的休息，保持体力！交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **抵达拉萨**  D3天 抵达拉萨 用餐：无 住宿：拉萨火车沿途经【格尔木、昆仑山口、沱沱河、唐古拉山、那曲、当雄】可欣赏风光旖旎的青藏高原。抵达海拨3658米的日光之城【拉萨】随后安排入住酒店，为了适应当地气候及环境，下午最好适应性休息。⊱进藏温馨提示如下，请阅读：1、接站工作人员会在列车抵达拉萨火车站之前，以电话或短信方式联系您！由于西藏安保需要，接站工作人员无法进入火车站，只能在停车场接团，请您到达后走出大厅，到达停车场后，联系接站工作人员，乘车前往酒店休息。西藏位于西部，加上海拔较高，日出日落时间均比东部晚，作息时间也相应晚一些，第二天出发时间导游均会在21点-22左右通知，请耐心等待！2、此日对于初次进藏的游客来说非常关键！拉萨海拔约3650米，含氧量只有内地的65%，由于高原反应有滞后性，抵达宾馆后，最好先休息，少安排外出活动，吃清淡的食物，多吃水果，多喝热水，不要洗澡，不要饮酒少吸烟，保持一颗平常心，有利于身体快速适应高原地区。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **拉萨—巴松措-卡定沟-林芝**  D4天 拉萨—巴松措-卡定沟-林芝 用餐：早中晚 住宿：林芝酒店餐厅用完早餐出发，餐后到达林芝5A景区【巴松措】（游览时间为90分钟）是林芝首个5A风景区，又名措高湖，藏语中是“绿色的水”的意思，湖面海拔3480米，是红教的一处著名神湖和圣地。走过浮桥登上湖心岛来到观景台，凭栏临风，登高揽胜足以让人陶醉其间。岛上古老的错宗工巴寺是主要游览内容，它建于公元13世纪，是宁玛派的著名寺院。游览【卡定沟】又名嘎定沟，海拔2980米，地处雅鲁藏布江支流尼洋河畔。卡定藏语译为人间仙境。此处山势险要高耸入云，是典型的峡谷地貌，奇峰异石古树参天，落差近200米的瀑布飞流直下雄伟壮观，山崖天然形成的大佛、女神、观音、护法、如来佛祖、喇嘛颂经、神龟叫天、神鹰献宝、酥油灯，以及藏文“六字真言”佛字等；清新自然的天然氧吧将使您无限陶醉。游览结束后乘车前往林芝八一镇享用晚餐【石锅鸡】石锅鸡可以说是林芝最有名的美食之一，鸡是当地放养的藏香鸡，石锅是用产自墨脱的皂石制作，价格在千元以上。配料有林芝特产的菌类和药材，慢火炖2小时以上，汤汁香浓醇厚，让人食欲大增，富含矿物质微量元素，对人体非常有益。结束后入住酒店休息。温馨提示：1、今天路途比较长，而且沿途气候多变，请记得带好衣物及防晒用品，建议准备一些零食。2、今天的地理气候的过渡变化很明显，景色引人入胜。请记得提前充好照相机的电池。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **雅尼湿地公园-雅鲁藏布大峡谷—骑马射箭-鲁朗林海-林芝**  D5天 雅尼湿地公园-雅鲁藏布大峡谷—骑马射箭-鲁朗林海-林芝 用餐：早中晚 住宿：林芝酒店餐厅用完早餐出发，到达国家级湿地【雅尼湿地公园】（游览时间为30分钟）位于林芝市米林县和巴宜区境内的雅鲁藏布江与尼洋河交汇处，河面海拔2920米，当雅鲁藏布江的混沌与尼洋河清澈在此相遇，便幻化出了一幅壮阔而秀美的画卷。之后前往【雅鲁藏布大峡谷】（游览时间不少于150分钟）有“世界第一大峡谷”之称，景区内高峰和峡谷几千米的强烈地形反差。沿途蓝天、白云、雪山、桃花、村寨与清澈的江水辉映，绵延千米的佛掌沙丘，古松迎客，到达素有“背包客圣地”之称的派镇，换乘景区观光车将十里桃花的美景尽收眼底，又可以远眺白雪皑皑的中国最美雪山-南迦巴瓦峰（海拔7782米）若有佛缘，可有幸一睹圣山真容。（大峡谷景点:田园风光观景台/古桑树/情比石坚/直白观景台/雅鲁藏布亲水台/拍摄南迦巴瓦峰近景)前往【曲古花海】花海紧邻苯日神山景区，地处雅尼国家湿地公园腹地。也是离林芝最近的花田花海，在花海园区内自由体验骑马、射箭。前往参观【鲁朗林海】（游览时间1小时）位于西藏林芝地区林芝县鲁朗镇境内，距八一镇80公里左右的川藏路上，座落在深山老林之中，素有"西藏江南"美称鲁朗林海是一处云山雾海里的森林，有"叫人不想家的"的美誉，整个景点如诗如画，周边雪山林立，沟内森林葱笼，林间还有整齐如人工修剪般的草甸，许多民居修建在这山环水复的天上森林，周边溪流蜿蜒，有成千上万种野花竞相开放，简直就是人间天堂，途径【色季拉山】它是是林芝县东部与中西部的交界带，也是尼洋河流域与帕隆藏布江的分水岭，可远眺到鲁朗林海和背后的南迦巴瓦峰，特别安排在山口【挂经幡】【撒隆达】为家人祈福！经幡之所以称作经幡，是因为幡上都印有佛经，在信奉藏传佛教的人们看来，随风而舞的经幡飘动一下，就是诵经一次，在不停地向神传达人的愿望，祈求神的庇佑。这样，经幡便成为连接神与人的纽带。风幡所在即意味着神灵所在，也意味着人们对神灵的祈求所在。风幡寄托着人们美好的愿望。游览结束后返回林芝享用餐并入住酒店休息。温馨提示：1、此日行程较长，主要风景是沿途风光，在路上司机和导游会根据沿途风光的特色地给客人停车拍照。2、客人自行准备一些高热量的零食在车上食用，便于缓解因长途坐车引起的不适。3、大峡谷景区内的观光车是循环班车, 每个站点随上随下,请携带好随身的物品,以免遗失在观光车上。4、不减少景点的情况下，景点参观的先后顺序由导游根据情况安排，游客对景点顺序调整投诉均不受理。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **林芝-藏民家访—烤羊晚会-拉萨**  D6天 林芝-藏民家访—烤羊晚会-拉萨 用餐：早中晚 住宿：拉萨早餐后沿林拉高速去往【藏家民俗村】到藏民家中做客。感受最原始的藏族人民生活，喝着酥油茶品着青稞酒，避开城市的喧嚣，体会心灵的沉静。了解民族文化，了解手工艺制品制作过程。一路沿着尼洋河返程，抵达拉萨后，享用特色晚餐【藏式烤羊特色餐】在享用美食的过程中跳一把锅庄，释放一天的疲惫，在欢快的音乐声中结束一天的行程，入住酒店休息。温馨提示：1、车程时间较长，但沿途一路美景做伴，也不会觉得枯燥，尽情将这高原的世外桃源秀丽风光尽收眼中吧，从江南小瑞士到天上人间，让您充分领略不一样的西藏。2、不减少景点的情况下，景点参观的先后顺序由司机根据情况安排，游客对景点顺序调整投诉均不受理。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **拉萨—羊卓雍措—圣湖旅拍-拉萨**  D7天 拉萨—羊卓雍措—圣湖旅拍-拉萨 用餐：早中晚 住宿：拉萨从拉萨翻越海拔4990米的【岗巴拉山】前往圣湖【羊卓雍措湖】(游览时间40分钟）湖面海拔4441米，湖岸线长达250千米，面积638平方千米，羊湖藏语为“碧玉湖”，是西藏三大圣湖之一的淡水湖。顺着羊湖下行，湛蓝的湖水与远方的雪山连为一体，加上两岸各色的山脉、极具特色的藏民族村落、遍地的牛羊，一路走来，心旷神怡。随后下到湖底触摸圣水，愿保我们幸福安康！凝望大江尽情拍摄，还可以玩水；前往【羊湖湾】参观30分钟，带您去醉湛蓝醉秀美的羊湖湾，在湖畔慢慢的浪费时光。一汪湛蓝的湖，水天一色分不清是天更蓝还是湖更蓝，经穿过古老村庄，可以看到传统的藏式民居、奇怪的牛粪墙、淳朴的孩子。回望弯曲的乡间小道和宁静的村庄，心自然会静下来。到达拉萨后入住酒店。独家赠送羊湖旅拍：天上的仙境，人间的羊卓雍措。穿上美丽的藏装，畅游在圣湖，你是岗巴拉山顶最美的“卓玛”，最帅的“扎西”。把最美的身影留在羊湖。羊湖返回后参观【西藏藏药文化】和【天珠唐卡馆】或者其他了解西藏的工艺品文化。（天珠、蜜蜡、松石是西藏最为神奇的佛教饰品，是佛教信徒修行礼佛的法物，神圣而稀少）参观先后顺序根据导游调整。晚餐享用【牦牛肉汤锅】后入住酒店休息。温馨提示：1、照相时请注意，把当地藏族人的牦牛羊照进去可能要找你收钱，请各位团友务必注意；羊湖景区有骑马或骑牦牛等自费项目。从安全考虑提醒各位团友不参加，以免摔伤等。2、途径高海拔山口，山口气温较低，坐车时间长，较为辛苦。途中餐厅条件较差，请备厚外套、晕车药品及食物。 准备好相机、摄像机，充足电池，导游会安排在途中风景绝好处停车拍照，以尽收今日绝美风景，但注意安全。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **拉萨-布达拉宫-扎基寺-大昭寺（进寺）**  D8天 拉萨-布达拉宫-扎基寺-大昭寺（进寺） 用餐：早中晚 住宿：拉萨前往【布达拉宫】（游览时间60分钟）整座宫殿具有藏式风格，高200余米，外观13层，实际只有9层。由于它起建于山腰，大面积的石壁又屹立如削壁，使建筑仿佛与山岗融为一体。它坐落于拉萨市区的玛布日山上，拉萨的中心位置。是世界上海拔最高，集宫殿、城堡和寺院于一体的宏伟建筑，里面奇珍异宝云集，深切的感受到藏传佛教的魅力。参观【扎基寺】（游览时间30分钟）扎基寺位于拉萨市北郊的扎基路上，是全西藏唯一的一座财神庙，寺庙虽小，但香火十分鼎盛。扎基寺是藏传佛教格鲁派寺庙色拉寺的分寺，也是一座可以免费参观的寺庙。前往【大昭寺】（进寺）西藏最辉煌的一座最辉煌的吐蕃时期的建筑，寺内供奉着由当年文成公主进藏带来的释迦牟尼十二岁等身金塑佛像。大昭寺位于拉萨老城区中心，是一座藏传佛教寺院，是藏王松赞干布建造，寺庙最初称“惹萨”后来惹萨又成为这座城市的名称，并演化成当下的“拉萨”。布宫参观的规定及注意事项：特别说明:布达拉宫门票由以下5个渠道获得1、团队票2、散客票3、单位参观票4、管理处补票5、政府特批票因不同渠道的购票特殊要求，敬请客人听从导游安排，以下情况均属正常安排(1）每个团会拆分成多个小团体（夫妻，朋友可能分开，不同时间参观)(2)每个小团体分成不同时间参观(3)每个小团体跟随不同导游进入2、特殊票种不能安排导游随团讲解，敬请理解。布达拉宫限时限人次参观，参观日期和时间由布达拉宫管理处统筹安排,布宫批票参观名单为机选，故有可能夫妻，朋友会分开，敬请理解。4、游览布达拉宫必须要携带身份证原件，若是名字和本人不一致将无法进入参观。(请贵社将上述情况告知客人，以上情况出现投诉，一律不予受理，敬请谅解)温馨提示：1、西藏景区及餐厅附近常有商贩贩卖当地特产及饰品，如无意购买请勿与商贩过多纠缠，购买时先问清价格，避免产生不必要的纠纷。2、参观布达拉宫会通过三个门，参观时间从第三个门开始计算，第三门在布达拉宫的半山腰，从布达拉宫的停车场到第三个门是上山路，需要时间为40分钟左右，团队参观布达拉宫会凭进宫批件上的时间提前40—60分钟进入布达拉宫，便于不延误参观时间。3、布达拉宫停车场到大昭寺停车场车程在5分钟左右，抵达大昭寺停车场后会走路20分钟左右抵达大昭寺。保证大家参观布达拉宫，如遇返程下午有可能返程当天上午参观布宫，但不会缩短参观时间，请大家谅解。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **拉萨-北京西**  D9天 拉萨-北京 用餐：早// 住宿：飞机客人：早餐后，随后根据航班时间乘飞机（中转联程航班，航班号及航班时间待定）飞回北京回到温暖的家！交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 费用包含【住宿标准】全程入住当地舒适型酒店，拉萨全程含制氧机，拉萨特别升级1晚当地轻奢型（挂牌4星或者网评4钻）供氧酒店（或制氧机）双标间，不含空调，不提供自然单间，如出现单男单女，安排三人间(或加床)拼住或由客人补单房差，酒店加床为钢丝床。有关酒店：西藏酒店的软硬件设施均比内地的同星级酒店低半个星级，由于西藏资源有限，部分酒店热水提供有时间限制，请入住时务必按照宾馆或导游的提示使用热水的时间来合理安排自己的洗漱时间。望您有一个合理的期望值。【用餐标准】酒店含早，10正餐，正餐餐标30元/人/正（赠送林芝石锅鸡+牦牛肉汤锅+烤羊特色餐+大峡谷自助餐）八菜一汤，十人一桌，或根据客人人数情况酌情安排，不含酒水，以川菜为主。西藏物资匮乏，酒店早餐一般为稀饭馒头和泡菜。正餐以川菜为主，地区上和沿途餐厅，用餐环境和菜品相对于内地较差，因其特殊地理环境只能保证吃饱，不能保证吃好请谅解；如有不适忌口者可自备食物，不吃不退。【景点标准】实际游览景点（景点首道大门票）！提示：由于布达拉宫（文物保护）门票每日限量销售，参观时间可能提前或延后，因此参观布达拉宫时间可能会影响到整体线路的先后调整，在保证服务标准及不减少旅游景点的前提下，我社保留对游览次序进行调整的权利；如因天气原因不能前往则更换为别的景点，费用不退；所有赠送项目均为我社树立品牌形象特别赠送，均不参加等价兑换，不退不换。（报价已按西藏优惠折扣门票或免票核算，任何证件无优惠门票可退）关于布宫耳机说明：布达拉宫为西藏首府标志5A级景区，由于广场景区空间大，人流量多，宫殿内较狭窄及旺季时参观人员较多，需自行参观或可租赁布宫讲解器，费用自理，不属于强迫性行为，游客可根据自身需求选择是否需要佩戴，费用30-50元/次，需交付押金。请周知！【用车标准】当地旅游车。 【导游标准】普通话导游服务。抵达拉萨当天和离开拉萨当天接送均由司机负责，无导游。关于导游说明：为了更好的让进藏游客都可以全方面了解到西藏的文化信仰及秀美风景，关于导游我们一般会分段安排，可以更好的让游客领略大美西藏。需注意：西藏旅游业处于起步发展阶段，当地导游服务无法与内地导游相比较，敬请您谅解！ 【交通标准】①火车：北京—拉萨、拉萨—北京空调有氧火车硬卧（火车上餐自理）直达或者西宁/兰州中转联程票，以出团通知为准，只保证出团，不保证车次、不保证铺位、不保证是否挨在一起。②飞机：拉萨—北京机票（含机场建设税）中转联程（成都/重庆/昆明/西安/银川）以出团通知为准，如已出票客人取消只能退回机建。（备注：飞机如出现24:00以后抵达北京均视为24:00前结束行程。2017年1月1日起航空新规中明确，因天气、突发事件、空中交通管制、安检以及旅客等非承运人原因，造成航班在始发地出港延误或者取消，承运人(即航空公司)应当协助旅客安排餐食和住宿，费用由旅客自理）【购物及自费】全程2个购物店。如需另行购物或参加另行付费的旅游项目，并和旅游者协商一致，同时在当地补签以上自愿去购物店和参加另行付费旅游项目的相关合同。【特殊说明】行程中所标注时间及景点的前后游览顺序，因天气、路况等因素导游会根据实际情况作出适当调整。此价为打包价优惠价，不再有年龄和证件等相关优惠。此行程只做参考，实际走团行程以出团通知为准！！旅行中客人自愿放弃旅行项目（如：用房、用餐、用车、景点门票及回程交通费用等）或中途脱团、退团，所有费用一律不退。双方确认起，出团前因客人自身原因退团：火车团需承担往返大交通损失290元+当地车费590元+导游服务费50元。飞机需承担机票退票损失（具体数额以航空票代规定实际损失为准）+当地车费590元+导游服务费50元。 | | |
| **费用不包含** | 费用不包含1、单房差：单人入住须补房差。2、保 险：不含旅游人身意外保险, 建议您自行购买。3、升级舱位、升级酒店、升级房型等产生的差价。4、儿童不占床，如需占床请补交费用。儿童不含门票，届时请根据身高情况，在景区门口自行购买，敬请谅解。5、当地政府调节金：依照有关部门的相关规定收取。6、因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间其它不可抗力原因导致的费用。7、个人消费：酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费产生的费用。8、当地参加的自费项目以及 “费用包含”中不包含的其它项目。9、注意：以上标准最终解释权归本公司所有！西藏条件落后切勿与内地做比较！10、西藏酒店房间一般无空调，酒店可提供加棉被和电热毯，如需要可直接跟酒店总台联系，请您注意保暖以防感冒。 如遇酒店有空调，需要使用，请现付酒店空调费，具体费用可与酒店前台协商。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 参团补充协议您好！欢迎您选择我公司旅游产品，很高兴能为您竭诚服务，请您在选择产品时，认真、仔细确认相关行程标准、产品名称。为保证操作的严谨性、准确性，为了您的旅途愉快以及维护您的合法权益，且不给您带来不必要麻烦及损失，同时为了保证您在西藏之旅上度过一个愉快的假期，我们将您所参加游览行程涉及到的购物项目等情况为您做一个详细告知。甲方委托乙方推荐参观地点 场所名称 商品特色 时间拉萨市 藏药（智召产业园或藏医学院）或其他 知名藏药冬虫夏草、藏红花等 不少于120分钟拉萨市 工艺品（藏地传奇或祥珠圣缘）或其他 天珠，蜜蜡，唐卡、藏刀等 不少于120分钟西藏特色购物店以实际参观为准，以上提供购物店仅供参考特别说明：行程中的景区（如西藏民族村）餐厅、酒店、中途休息站等也有旅游商品售卖（包括路边小店）不属于旅行社安排范畴，若您购买的商品出现质量问题（或不是在我们安排的购物店里购买的旅游商品）旅行社不承担任何责任！特别说明：（1）旅游者请根据自身经济情况、健康状况谨慎自愿选择消费。（2）本行程中的景点、餐厅、中途厕所、洗车场等休息站以及周边购物店不属于我们安排的购物场所，请参团客人谨慎购买，若商品出现质量问题，旅行社不承担任何责任。（本条请报名旅客务必谨记）（3）游客以知晓和了解在异地购物可能的风险，自行对购物场所所售物品的质量状况进行鉴别，并向经销商索取正式的发票或凭证并妥善保管，在以自己的专业知识不能鉴定商品真伪及质量等级的情况下仔细考虑。（4）旅游者自行前往的购物店所购商品出现质量问题，旅行社不承担任何责任。（5）严格遵守社会公共秩序和社会公德，尊重当地的风俗习惯、文化传统和宗教信仰，爱护旅游资源，保护生态环境，遵守旅游文明行为规范。保证遵守所在国家或地区有关消费者义务的相关法律规定；（6） 甲方签署本协议后视为自动放弃《旅游法》第三十五条规定之要求乙方退货、退自费项目费用等权利。 |