**【16人西藏+纳木措】双卧12日行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SK1748928173ft | **出发地** | 北京市 | **目的地** | 西藏自治区-拉萨市 |
| **行程天数** | 12 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 行程保障：随车配备钢瓶氧气+红景天礼包，高原无忧畅玩奢享住宿：全程网评豪华酒店（携程4 钻+1晚特色民宿索松村住宿）美食每刻：鲁朗石锅鸡+藏式烤羊宴+牦牛肉汤锅豪华赠送：羊湖藏装旅拍+无人机航拍 |林芝高山牧场骑马射箭 |挂经幡祈福特殊待遇：16 人小包纯玩团，带全陪放心游 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **北京/石家庄/太原—拉萨**● 各位贵宾北京西站乘火车前往拉萨 ，注意携带身份证等行李。● 北京西—拉萨（直达或者西宁中转联程票）（全程 3753 公里 ，运行 37 小时左右）● 参考 ：北京西/拉萨 Z21 次（ 15:59--11:42+2 ）● 北京/西宁 Z151 次（ 18:30-次日 14:07 ），次日西宁再乘其他火车前往拉萨。● 温馨提示 ： 注意车次时间 ，及时到站进站候车。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** |
| **行程详情** | **火车上**● 欣赏沿途风光 ，列车进入高原地带 ，同时车厢开始供应氧气。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D3** |
| **行程详情** | **抵达拉萨**●抵达拉萨 ，酒店办理入住。如果时间较早可把行李寄存在前台 ，随后开启拉 萨的自由时光。初到日光城 ，天地皆白的风光总能让人兴奋 ，这是一座可以 依靠双腿走遍的城 ，在这里我们不妨开启一次不设目的的出发 ，在人来人往 的八廓街 ，与虔诚磕着长头的朝圣者来一次不期而遇 ，抑或打卡仓央嘉措最 爱的玛吉阿米茶馆 ，在甜茶中品出曾经情僧心中的柔情蜜意 ……在最具松弛感 的状态等待导游的联系 ，进一步沟通后续行程。●【温馨提示】关于集合的酒店和司机的联系方式 ，我们会在出发前一天通过微/短信发送给 您。●【关于高反】拉萨平均海拔约为 3650 米 ，对于初次进入高原的您 ，可能会遇到轻微的高原 反应 ，但别担心 ，这是非常正常的。到达拉萨的第一天 ，请保持平静 ，避免过度兴奋。建议当天不要洗澡 ，多喝 水 ，多吃蔬菜水果 ，饮食清淡 ，八分饱即可。 晚上早点休息 ，避免抽烟和饮 酒。保持乐观的心态是应对高原反应的最佳方法。抵达的第一天 ，建议您在酒店周边游玩 ，不要进行剧烈活动。酒店附近有许 多美食等着您去发现 ，建议您在酒店内用餐 ，或者叫外卖 ，用美食开启您的 西藏之旅。接送站提醒1.由于西藏接送火车/飞机都由当地专业接送中心负责安排 ，工作人员会与您 提前联系 ，请务必在报名时给予准确的联系方式 ，保持畅通 ，收到短信后请 及时回复。2.拉萨火车站接站人员不能进入候车室 ，只能在广场外的马路边上等侯客人。3.拉萨贡嘎机场 ：接站人员不能进入侯机厅 ，只能在停车场等候客人。4.送站或送机时 ，我社会根据航班及车次安排送团 ，请客人自行办理托运行李 及登机牌或乘车手续。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** |
| **行程详情** | **拉萨—醉美拉林高速—米拉山隧道— 巴松措-网红索松村 近距离观南迦巴瓦峰 用餐 ：早中 晚 宿 ：索松村民 宿/八一镇**● 早餐后 8 ：00 从拉萨酒店出发经拉林高速路前往林芝 ，12 ：30 左右在林芝巴河镇用 午餐 ，下午从巴河镇餐 厅前往巴松措和雅鲁藏布大峡谷。 晚上入住索松村民宿或者 八一镇。● 景点介绍 ：● 米拉山隧道米拉山隧道平均海拔 4750 米 ，是川藏线(国道 318 线)拉林段高等级公路重点控制 性工程 ，隧道双向分别长 5727 米和 5720 米。作为世界上海拔最高的特长公路隧 道 ，米拉山隧道的建成通车 ，使过去 18 公里的翻 山路程缩短至 5.7 公里。● 巴松措（2 小时）“ 国家级森林公园、5A 级景区”就是她最好的名片 ，“东方瑞士”之雅称更是对她 极致的赞誉。公园最具代 表性的 ，正是那由星罗棋布的湖泊、傲视苍穹的冰川雪岭、 一望无际的原始森林、宽阔如茵的花海草场、峭 拔奔涌的峡谷急流等组成的自然景观。 距湖岸边大约一百米处有一座小岛名为湖心岛 ，又名扎西岛 ，传说该 岛是“空心岛” ， 即岛与湖底是不相连而漂浮在湖水上的。湖心岛可以通过建设在湖面上的步行栈道登岛 ，岛上的措宗贡巴寺建于唐代末年 ，岛 上的礁石均雕刻成了别 致的动物形象以及佛像 ，特别神奇。观景台离湖心岛不远 ，这 里角度稍高 ，可以俯瞰湖水和小岛 ，巴松措最经典的照片就是出自这里。● 达切拉观景台“达”藏语是“老虎” ，“切”是累了 ，意为老虎休息的小山口 ，观景台是拍摄巴松 措及其湖心岛的最佳位置。● 网红索松村 ：网红索松村是诗和远方的真实写照 ，位于西藏自治区米林县东部 ，派镇政府驻地东北向 ，雅鲁藏布江北岸 ，西南邻吞白村 ，南隔雅鲁藏布江与玉松村相望 ，北邻达林村。 位于半山腰 ，面对南迦巴瓦峰 ，村脚下是雅鲁藏布江。沿着派镇过雅鲁藏布江大桥前 行约 10 公里便可到达。● 【温馨提示】1.雅鲁藏布江大峡谷观光车为循环车 ，请下车时带好随身物品以免遗失 ；2.今日游玩景点较多 ，请提前准备太阳帽 ，墨镜 ，防晒霜及饮用水。● 【特别说明】1、今天行车时间较长 ，户外停留时间较长 ，请准备太阳帽 ，墨镜 ，防晒霜及饮用水 ， 林芝海拔 2900 米左右 ，可缓解高原反应 ；2、景区游玩请听从向导安排 ，不擅自脱队。交通：汽车景点：醉美拉林高速—米拉山隧道— 巴松措-网红索松村 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 索松村民 宿/八一镇 |
| **D5** |
| **行程详情** | **索松村—雅鲁藏布大峡谷-南迦巴瓦峰—雅尼湿地国家公 园-曲古花海骑马射箭-鲁朗色季拉山撒龙达 挂经幡祈福- 八一镇 用餐 ：早 中晚 宿 ：八一镇**● 雅鲁藏布大峡谷（4 小时）雅鲁藏布大峡谷是世界上最大、最深的峡谷 。据国家测绘局公布的数据 ：这个大峡谷 北起米林县派镇大渡卡村（海拔 3000 米） ，经由排龙乡的雅鲁藏布江大拐弯 ，南到 墨脱县巴昔卡村（海拔 115 米 ，在藏南地区靠近印度阿萨姆邦的地方 ），主体在墨脱 县。从墨脱县甘登乡多卡村往上 ，一直到米林县派镇加拉村 ，是雅鲁藏布大峡谷无人 区。在雅鲁藏布大峡谷的景区里面最出名的就是网红索松村 ，索松村观知名南迦巴瓦峰的 最佳位置 ，也是最近距离 ，传说南迦巴瓦峰“十人九不遇” ，常年被云层遮藏 ，不露 出真容 ，希望我们的游客都能看到南迦巴瓦峰真容并祈福 ；● 南迦巴瓦峰誉为“云中的天堂” ，被中国国家地理杂志社评选为中国最美的山峰之首 ，他是整个 喜马拉雅地区最早脱海成陆之地 ，这率徒的的山峰坡壁上基岩裸露 ，峡谷之中又布满 了巨大的冰川● 雅尼湿地公园（40 分钟）雅尼国家湿地公园横跨林芝 ，米林两县 ，总面积 8738 公顷。海拔 2920 米 ，也是雅 鲁藏布江和尼洋河的相交之地 ，一个集自然景观和生态保护区的宝地 ，也是罕见的河 谷湿地 ，景色优美 ，气侯宜人 ，不到 3000 米的海拔含氧量充沛 ，是一个身体不缺氧 ， 眼睛依旧上天堂的“宝藏之地9● 高山牧场骑马射箭（游玩时间约 30 分钟）在高山牧场区骑马场进行骑马体验+工布响箭民俗特色服务 ，（可在骑马场地骑行一 圈 ，大约 20 分钟+5 支左右工布响箭体验。）和体验鲁朗地区声名响当当的工布响箭 ， 这次咱们可不是纯观赏 ，是可亲身进行射箭体验（每位游客会分发 5 支工布响箭） ， 大家一定要珍惜机会 ，说不定一箭成名 ，获得大家的鼓掌。体验完骑马射箭后 ，可坐 下来观赏其他人跃跃欲试的比赛 ，或者静静欣赏牧场的风光 ，脱离城市的喧嚣。● 色季拉山—南迦巴瓦的最佳拍摄点观景台色季拉山口挂金幡撒龙达 ，为家人祈福。色季拉山国家森林公园--观看中国最美丽的 山峰南迦巴瓦峰最好的地方之一 ，登临海拔 4720 米处的色季拉山口 ，除了满眼的经 幡 ，还可远眺无边的林海和南迦巴瓦神山的英姿。● 迦巴瓦的最佳拍摄点观景台色季拉山国家森林公园--观看中国最美丽的山峰南迦巴瓦峰最好的地方之一 ，登临海 拔 4720 米处的色季拉山口 ，还可远眺无边的林海和南迦巴瓦神山的英姿。在这挂上经幡交通：汽车景点：雅鲁藏布大峡谷-南迦巴瓦峰—雅尼湿地国家公 园-曲古花海骑马射箭-鲁朗色季拉山撒龙达 挂经幡祈福 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 八一镇 |
| **D6** |
| **行程详情** | **八一镇-走进藏家-嘎啦桃花村-尼洋河风光-拉萨 用餐 ：早中 晚 宿 ：拉萨**● 走进藏家（游玩时间约 2 小时）走进村寨 ，接过洁白的哈达 ，说一声扎西德勒 ，在村里藏导的带领下 ，参观原生态藏 族民俗村庄 ，这里有藏式建筑 ，可感受古老民族风俗和当地特色手工艺。走进藏民家 里 ，零距离体验藏民家庭起居生活 ，纯朴的藏主人听说远方的贵宾要来家中 ，还会准 备热乎乎的酥油茶、香甜可口的糌粑 ，青稞酒以及各式藏族小吃供大家品尝。● 嘎拉桃花村（特别备注 ：此景点最适宜桃花节 3 月 15-4 月 5 日 ）嘎拉桃花村位于林芝八一镇东南侧大约 5-6 公里处 ，靠近嘎拉村附近 ，沿着尼洋河 畔两侧的田园和山丘上 ， 有密集的桃花盛开 ，一簇簇装点在碧绿草甸上 ，风光醉人 ， 很受摄影师的喜爱。每年的 3 月下旬左右非常 适合游玩嘎拉桃花村 ，此时正是桃花 开的旺的时间 ，林芝的桃花节一般也会在此时举办 ，经常会有一些民俗表演等特色活 动。或卡定沟（注 ：4 月5 日后即桃花凋谢完了后此产品嘎拉桃花村自动改为卡定沟(40 分钟 ）卡定沟景区又名卡定天佛瀑布森林景区 ，位于 318 国道距八一镇 24 公里处的 尼洋河畔 ，沟内古树参天流水潺潺 ，环境很是清丽。两侧崖壁形状奇特 ，有大佛、动 物等多种形象 ，峡谷深处还有一条 200 多米高的天佛瀑布 ，十分漂亮。卡定沟景区 不大 ，景区内有台阶栈道 ，一小时左右就可以走完一圈。景区内主要的景点就是天佛 瀑布 ，走上观瀑台 ，银链般的水流挂在山崖上 ，非常壮观。瀑布水小时如银链飘然而 下 ，水大时气势磅礴、惊心动魄。瀑布后的岩壁上有自然形成的佛像 ，据说这是林芝 地区藏族同胞的保护神 ，面目清晰 ，仿佛人为雕刻的一般。佛像两侧有男女护法各一 ， 也都神态庄严惟妙惟肖。右侧的女护法班丹拉姆高约 100 多米 ，依稀可以看出头戴面纱 ，腰系丝带、手持佛珠 ，其形象栩栩如生 ；左侧是济公拜佛 ，形象也一样逼真。● 尼洋河风光带尼洋河风光带野生鸟类众多 ，也是西藏著名的黑颈鹤越冬区 ，尼洋河是位于雅鲁藏布 江北侧的最大的支流, 也是雅鲁藏布江的五大支流之一,发源于米拉山侧古冰川作用的 围谷,全长 307.5KM,当地称“娘曲”。 尼洋河是林芝人民的母亲河,河水从海拔 5000 米的古冰川千转百绕而下,低吟婉转的表面却有着宇宙脱缰的野性, 尼洋河风光带景 区,起自达则村,止于米瑞德木寺,沿米瑞公路散布着无数的旖旎风光和历史遗迹。● 【温馨提示】1、此日车程较长 ，主要风景是沿途风光 ，在路上师傅会根据沿途风光给客人停车拍照 ， 您可以利用今天多 拍一点风景照留作纪念 ；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。交通：汽车景点：走进藏家-嘎啦桃花村-尼洋河风光 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **拉萨—雅江河谷-羊卓雍措 -圣湖藏装旅拍-羊湖航拍— 拉萨 用餐 ：早中 宿 ：拉萨**● 早餐前往雅江河谷看江边天然形成的沙滩风光旖旎 ，之后来到岗巴拉山口俯瞰羊湖全 景 ，然后穿上藏装在观景台进行藏装拍摄 ，我们安排了专门的摄影师为您拍照 ，做一 回真正的卓玛 ，晒暴朋友圈 ，最后返回拉萨结束行程。● 雅江河谷雅江河谷是候鸟的天堂。尤以黑颈鹤最为珍贵 ，黑颈鹤已被列入世界濒危物种红色名 录 ，是我国一级保护动物。雅江在雪山脚下蜿蜒流淌 ，江边天然形成的沙滩风光旖旎 ， 美不胜收。● 羊卓雍措羊卓雍措 ，藏语意为“天鹅池” ，是西藏三大圣湖之一 ，也称羊卓雍湖（ 当地人通常简称为“羊湖” ）， 因为藏语“措”就是“湖”的意思。地理上属于山南地区的浪卡 子县。湖面海拔 4441 米 ，湖岸线总长 250 千米 ，总面积 638 平方千米 ，湖水均 20-40 米 ，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖。羊湖是集高原湖泊、 雪山、 岛屿、牧场、 温泉、野生动植物、寺庙等多种景观为一体的、独特的自然风景区 ，与纳木措、玛旁 雍措并称西藏三大天湖 ， 周围还有常年不溶的雪山冰峰 ，最高的达海拔 7000 多米。 湖泊、雪峰与蓝天融为一体。● 圣湖藏装旅拍【圣湖旅拍】（赠送 3 张电子照片）岗巴拉山脚下提早为大家准备了款式丰富多彩 ， 颜色各异的藏装服装供大家挑选 ，大家可以精心挑选自己最心仪的藏装 ，穿戴完毕后 我们再随车抵达羊卓雍措 ，在羊湖最佳拍摄点有专业的摄影师为大家提供免费。交通：汽车景点：雅江河谷-羊卓雍措 -圣湖藏装旅拍-羊湖航拍 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** |
| **行程详情** | **布达拉宫-宗角禄康公园-药王山观景台-大昭寺广场-八廓 街 用餐 ：早中/ 宿 ：拉萨**● 特别备注 ：因布达拉宫门票为限量参观 ，预约票的流程复杂 ，故市内这天换车换导 ，敬请知悉。● 早餐后乘车前往令人魂牵梦萦的【布达拉宫】。参观完毕 ，徒步下山返回布宫山脚观 看宗角禄康公园。继而参观 与布达拉宫咫尺相对的【药王山观景台】 ，时间允许下 ， 游客可前往布宫广场拍摄布达拉宫全景和西藏和平解放纪念碑。后前往指定餐厅用中 餐。午餐后参观【大昭寺广场】 ，也可自行前往【八角街】绕着八角街转经 ，整个八 角街响彻着“唵嘛呢叭咪吽”六字真言的声音 ，气势宏大 ，甚为壮观 ！您可以闲逛八 角街、坐茶馆、晒太阳 ，体验藏地的民俗生活风情 ，晚餐后返回酒店。● 布达拉宫(参观时间约 1 个小时) ：“布达拉”是梵语的音译 ，又译作“普陀” ，原指观音菩萨之居所。布达拉宫坐落于西藏自治区的首府拉萨市区西北玛布日山上 ，布达拉宫依山垒砌 ，群楼重叠 ，殿宇嵯 峨 ，气势雄伟 ，主体建筑分白宫和红宫 ，白宫是达赖喇嘛生活起居和政治活动的地方 ； 红宫是历代达赖喇嘛的灵塔和各类佛殿。被誉为世界十大土建筑之一。布达拉宫是西 藏的标志 ，为历代达赖喇嘛的冬宫居所 ，也是西藏政教合一的统治中心 ，更是藏民心 中的圣殿。● 药王山观景台 ：是拍摄布达拉宫最好的角度所在地 ，尤其是半山腰 ，经常可见些许摄影爱好者汇集与 此等待第一缕光线照亮布达拉宫的瞬间。此处也是人民币50 元纸币背景的拍摄取景地。● 八廓街（大昭寺广场）● 八角街又名八廓街 ，也是西藏的千年古街 ，是围绕大昭寺修建的一条拉萨最繁华的商 业街。街道以大昭寺为中心 ， 西接藏医院大楼 ，南临沿河东路 ，北至幸福东路 ，东连 拉萨医院河林廓东路。到拉萨的人没有不知道八角街的。但提到"八廓街" ，知道的人就 少多了。其实八廓街是八角街的正确称呼。汇聚了来自世界各地的朝圣者 ，街两旁 店 铺林立摊点遍布 ，是拉萨著名的淘宝天堂（大宗商品请注意辨别真伪 ，低值商品仅作 纪念品留念）。● 布达拉宫参观特别说明如下 ：● 1、 因布达拉宫特殊的建筑设计和保护世界非物质文化的要求 ，布达拉宫管理处设定 每天最高人数的参观限制 ， 每家旅行社每天只有限定数量的参观名额 ，为保证所有客 人按行程约定的当天顺利参观 ，我司及相关地接旅行社通过多种渠道来解决 ，因不同 渠道的特殊要求 ，敬请客人无条件听从导游安排 ，以下情况均属正常安排 ：①、每个 团可能会拆分成多个小团体 ；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。④、布宫参观预定参观时间和方法布宫管理处均有严格均定和限制 ，具体参观时间均由布宫大数据随机分配。⑤ 所有客人参观布宫均实名制参观 ，同一个 身份证 7 天之内只能报一次布宫 ，超过就直接拉为黑名单。成为黑名单就没有任何办 法解除 ，必须等到 7 天之后才能二次报票 ，故游客一定要高度重视 ，严格配合地接社 预定布宫门票。交通：汽车景点：布达拉宫-宗角禄康公园-药王山观景台-大昭寺广场-八廓 街 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** |
| **行程详情** | **拉萨-纳木措-拉萨 用餐 ：早中 宿 ：拉萨**● 早餐后出发前往纳木措（10 人以下、当日无导游）藏北大草原是指西藏北部辽阔的高原 ，在那曲境内主要指羌塘大草原。 羌塘 ，是中国 五大牧场之一 ，位于昆仑山脉、唐古拉山脉和冈底斯山脉之间 ，它不仅是野生动植物 的天堂 ，同时也是一个具有丰厚沉积层的文化沃土。纳木措翻世界上海拔最高的咸水湖— 【纳木措】海拔 4718 米 ，藏语“纳木措”意为 天湖 ，湖滨广阔、水草丰美、瑰丽迷人、清澈壮观 ，犹如一颗蓝宝石般镶嵌在如茵的 万里羌 塘草原上。此刻顿足湖旁 ，沉静在大自然造化的圣湖前,身心将完全被眼前奇异 的湖光山色所震摄并涤荡着你的灵魂。交通：汽车景点：纳木措 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D10** |
| **行程详情** | **拉萨送机/站-江湖再见 ！ 用餐 ：早 宿 ：火车**●请提前与司机或司机确认次日的送机或送站时间 ，以确保您有足够的时间整理行李和准 备离开。●在您离开西藏前 ，请再次检查您的个人物品 ，确保没有遗忘在酒店或旅行车上交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D11** |
| **行程详情** | **火车上**●火车上。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D12** |
| **行程详情** | **抵达温馨的家**●自行返回温馨的家 ！交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1.大交通 ：北京-拉萨往返火车硬卧。以出团通知为准 ，只保证出团 ，乘车人和票面不保证一致 ，保证每人一铺不保证铺位 ，不保证同行的人是否挨在一起 ，我社无法满足客人特殊 需求 ；请客人予以配合。2.住房 ：网评（携程） 4 星（拉萨段全程供氧） +1 晚索松村民宿住宿。参考酒店 ：拉萨酒店 ：喜上、圣瑞斯、金昊大酒店、蔚徕酒店、兰泽假日、岷山圣瑞斯、 喜玛拉雅、 民族饭店、吾思藏、 凯泊丽亚 ，铭耀酒店、 格拉丹东、拉萨合途酒店、拉威酒店等同级 索松村民宿 ：古藏工布庄园 ，吉美桃峰 ，醉美索松、暮云山居、公尊德姆八一镇 ：柏栎芸舍、海螺酒店、林芝印象、万清堂、天东辰锦辉 （西藏住宿条件有限请勿与内地同级酒店相比较 ，敬请谅解 ！）西藏地区资源有限 ，酒店星级评定标准也比内地低 ，所有酒店设施软件与硬件均不能以内 地的眼光去衡量 ，大多无空调 ，有空调/地暖的也为自愿自费项目 ，敬请谅解3.用餐 ：7 早 9 正 ，早餐为酒店含早（不吃不退） ，正餐 30 一餐/人 ，含特色餐 ，行程中 团队用餐 ，客人自愿放弃 ，费用不退。（拉萨饮食多为川菜 ，且条件有限 ，有些行程为路 餐 ，请客人从出发地带些自己喜欢的食品到拉萨 ，以备不时之需）关于个别情况早上出发过早 ，早餐有可能为酒店提供的路早 ，用餐不习惯者可自备食物。自由活动期间用餐请自理。行程中所列早餐赠送用餐 ，以酒店提供为准 ，不属于旅游社质量范围 ，如有问题旅行社配 合客人向酒店追责。行程中所列正餐、特色餐、赠送用餐 ，质量和食品安全以餐厅提供为准 ，不属于旅游社质 量范围 ，如有问题旅行社配合客人向酒店追责。4.用车 ：当地旅游车 ，车型根据此团人数而定 ，保证每人 1 正座 ，若客人自行放弃行程 ， 所有费用不予以退还,因西藏特殊气候条件 ，旅游车辆均不能开空调设施 ，因高原长时间行车 ，途中车负负荷较大 ，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况 ，旅行社对此会迅速做出 补救措施 ，请游客做好心理准备。5.门票 ：含景点首道门票, 报价已按西藏折扣门票核算 ，任何证件均无优惠可退 ；如因政 策性及天气原因无法参观景点,现退门票费用。如遇景区门票政策性上调 ，请客人现补差价 ； 如客人自愿放弃行程中景点 ，费用不退。6.赠送 ：赠送项目如因客人自身原因或不可抗力无法安排 ，费用不退敬请谅解。7.导游 ：专业持证地接导游讲解服务 ；因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 ，请游客谅解释。8.10 人以下无全陪陪同、 10 人以上带全陪（含 10 人）9.旅游保险 ：旅行社责任险 ；建议游客自行购买旅游意外险。10.自费购物 ：全程无自费 ，无购物 (注 ：景区附近有购物场所,非本社安排,若有需要请谨 慎选择,如发生经济纠纷,与本社无关.不便之处,敬请见谅 ！) |
| **费用不包含** | 1.旅游意外保险 ，建议组团社提醒客人自行购买 ；火车上用餐和航空保险及重庆段的任何 接送费用。2.自由活动所产生的费用、行程。3.单房差。4.因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致 的额外费用。5.酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。6.当地参加的自费以及以上“费用包含” 中不包含的其它项目。7.市区耳机+部分酒店押金需要客人自理 ，不属于自费项目。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、以上行程我社导游可根据当时在不减少景点的情况下情况调整先后顺序 ，但保证行程 所列景点项目不变 ；2、因人力不可抗拒因素造成行程时间延长或缩减 ，如费用增加由客人自理 ；如行程减少 ， 旅行社退还行程未产生费用 ；门票如有变动 ，请按新政策执行（注意参加常规进店的客人 不退任何费用 ）；3、团队在游览过程中 ，如客人或团队擅自脱离我公司导游而跟其他无关人员前往行程以 外景点 ，则视为客人或团队违约 ，我公司有权终止该客人或该团的一切接待活动 ，并对客 人或团队所出现意外情况不承担任何责任。4、遇人力不可抗拒因素（如 ：政府行为、天气、航班延误、取消、管制、故障等）造成 行程延误或产生的其它费用 ，我社概不负责 ，此类费用由客人自理自费 ，机票政策性调价 ， 补差由客人承担。5、客人在旅途期间的娱乐、购物及自费项目皆为推荐消费 ，绝不强迫 ！所产生的费用由 客人自理 ；6、患有(心、脑、肺、血管病史等)请不要前往高原地区 ，如隐瞒自身身体健康问题执意参 加高原地区游览的客人 ，且因此而出现的人身伤亡由游客,我社会积极协助处理解决问题 ， 但不承担任何责任 ！7、我社会对游客参加此行程进行全程监控 ，请每位游客出行前理性选择出行线路 ，如果 在行程中有不满意的地方请及时与我社沟通 ，以便及时协助解决 ；旅游者在完团前 ，请按 本人真实意愿 ，认真客观填写《旅行社服务质量跟踪调查表》 ，完团后反愦意见与本人签 字意见相悖的 ，我社不予处理。8、外宾记者、外交官不准入藏。(特殊时期不接待外宾)9、藏族游客入藏请准备:1.由所在单位开据的工作及有无宗教信仰证明.2.由户口所在地派出所开据的可证实本人没有参加过任何藏族宗教信仰活动和政治身份清 白的证明. 并提前报给旅行社.注意 ：部分地区及部分少数民族进藏有所政策限制（如阿坝 ，新疆 ，甘孜藏族等） ，请于通知我 社操作前如实报备游客户籍所在地及民族情况（以身份证为准）。若未提前特别说明我社 均按照常规游客操作 ，手续不齐等情况造成的行程受阻以及经济损失 ，责任自理 ，敬请理 解 ！1、有严重高血压、心脏病患者不宜去西藏 ，请不要带严重的感冒进藏。2、西藏地处高原 ，大部分客人会或多或少有高原反应 ，只要注意休息饮食得当（切勿吃 的太饱 ，增加肠胃负担） ，自然会克服 ； 可在入藏前后适当服用一些药品 ，如 ：高原安、 高原宁等 ，严重者可适当吸氧 ，或吊盐水.3、鉴于现在西藏的特殊情况 ，请客人注意安全 ，切记不要私自脱离团队或改变行程 ；贵 重财物请寄在宾馆前台 ，不可放在房间 ，晚上出去游玩请结伴同行 ，务必在晚上 11 ：00 点之前回宾馆 ，以免影响第二天的行程。4、由于西藏线路长 ，许多时间是在车上 ，难免不能按时吃饭 ，请客人带一些零食及饼干 ， 西洋参可帮您提神 ，可捎带一些。5、 由于西藏条件特殊 ，宾馆大多没有空调 ，故请客人注意自身保暖 ，第一天请尽量不要 洗澡 ，以免感冒。西藏早晚温差较大 ，西藏海拔较高 ，温度较低 ，请带上羊毛衫、厚外套、 牛仔裤等 ，注意保暖。西藏日照强烈 ，气候尤其干燥 ，防晒霜、墨镜、润唇膏等必不可少。6、西藏夏季多雨 ，经常造成泥石流及塌方 ，由于以上原因而造成团队不能按照行程前往 拉萨以外地区旅游 ，我社不承担任何赔偿责任 ，客人所交团费不退还也不增加 ，我社会在拉萨地区增加景点用以弥补。7、 出行前购买足够的胶卷。8、按照国家旅游局相关规定 ，由于客人自身原因未能完成全部游览项目 ，或提前返回出 发地 ，将被视为自动放弃旅游 ，客人所交团费均不退还。9、 由于航空公司航班调整或延误 ，所产生的费用由游客自理。 |
| **温馨提示** | 司机会在抵达拉萨前一天晚上 22 ：00 点前与游客联系 ，请保持手机畅通（携带好身份证 及有效证件）。行程中的所有时间点安排 ，均为预计时间 ，不是确切时间 ，请以实际出行 中的时间为准 ，请知晓。请按照司机提前一天和您约定的时间地点 ，准时上车。进藏装备:箱包装备 ：行李箱+背包 ，包里装齐洗漱用品和遮阳帽、防晒霜、墨镜等 ，高原日照强烈 ， 在户外时要注意戴上墨镜和遮阳帽 ，要做好保护措施。日常用品 ：藏区很多地方条件有限 ，所以这些东西在出发之前 ，自己尽量去准备一些牙膏、 牙刷、毛巾、洗发露、沐浴露等。西藏地区气候较为干燥 ，随身携带唇膏可以缓解干燥天 气带来的不适。防晒用品 ：藏区紫外线非常强 ，防晒霜一定要准备 ，建议 SPF50+。太阳镜、遮阳帽也是 必不可少的物品。太阳镜 ：太阳镜在西藏非常重要 ，不仅可以抵挡刺眼的阳光 ，而且在下雪的时候也可以防 止雪盲症。遮阳帽 ：遮阳帽的种类有很多 ，大家尽可根据自己的喜好来选择。但更建议帽檐较大的遮 阳帽 ，尤其是可以遮挡后颈及双耳的遮阳帽。手套 ：可以通过戴薄手套来防止晒黑。口罩 ：这里说的口罩不是指医疗防护口罩 ，而是可以准备棉制漂亮的口罩以保护鼻口部不被晒黑。同时 ，口罩还可以起到鼻腔保湿的功能 ，对于西藏干燥的气候非常实用。防晒霜和保湿喷雾 ：除了上面的物理防晒方法 ，还可以选择标号较高的防晒霜或经常使用 保湿喷雾进行补水 ，不过为了给肌肤减负 ，还是尽量选择遮挡等物理防晒方法吧。晒后修护霜 ：芦荟胶或晒后修护霜作为补救措施 ，也可以准备作晒后应急之用。保温水壶 ：其实补水的关键还是多喝水 ，可以利用一切机会进行补水 ，比如早晨以酥油茶 作为饮料 ，中午以甜茶为饮料 ，晚上以白开水为饮料 ，既补充了能量 ，又补充了水分。空气加湿器 ：在住宿时 ，尽量选择有空气加湿器的房间。当然 ，如果行李箱允许 ，也可以 自带个小型空气加湿器。抗高原反应 ：在进藏前半个月停止有氧运动 ，提前吃高原红景天 ，同时备上葡萄糖口服液 ， 西洋参含片 ；外用类 ：创可贴 ，风油精 ，云南白药 ，眼药水 ，药棉 ，纱布 ，绷带 ，达克宁等 ；其他 ：晕车的当然要带晕车药拉,容易上火的要带上牛黄解毒丸 ，牙疼的要带牙周宁 ，在高 原上解决一些常见症状可以使用 ：芬必得治头痛 ，维生素 B6 治恶心、呕吐 ，如果仍感觉 不适就应该上医院治疗。食品 ：可备一些自己喜欢吃的水果和高热量的零食 ，以防万一路上不能正点就餐。证件 ：身份证 ，护照、驾驶证、户口本（均可）行李 ：24 寸箱子或 26 寸箱或一个背包（70L 以下） ；建议带一个双肩小背包 ，可以在景 区使用 ，背一些小食品 ，不建议用单肩包或手提袋冬季(十二月一月二月)去西藏旅游穿衣说明 ：此时进藏的游客除了可以享受冬季景区门票免费的政策外也可以领略雪域高原的风采和 感受这里温暖的阳光。白天在大昭寺广场晒晒太阳是很惬意的一件事情 ，早上跟晚上的话 气温会达到零下几度 ，衣服要加上毛衣 ，羽绒服了 ，裤子就建议厚的运动裤加上保暖性很好的秋裤即可抵御这寒冬啦。鞋子建议加棉防潮的硬底鞋为宜。 |