

**乐游西藏双飞7日-亿和时代行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SK1750906235Gn | **出发地** | 北京市 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 乐 游 西 藏 双 飞 7 日 简易行程时间简易行程餐食住宿D1北京飞拉萨 × × ×D1拉萨D2拉萨-醉美318拉林高速-米拉山遂道-甲琼拉康-巴松措（5A级景区）-达切拉观景台-转湖心岛-错宗寺早中晚巴松措主题酒店/ 林芝D3巴松措酒店-色季拉山挂经幡撒龙达为家人求平安求财-远观鲁朗林海-雅尼湿地公园“十里长廊车中游”-曲古花海骑马射箭“神雕侠女英 雄范”-雅鲁藏布大峡谷（5A级景区）-网红索松村近距离观醉美南 迦巴瓦峰--林芝早中晚林芝D4林芝-走进藏家-秀巴古堡-尼洋河风光-拉萨早中晚拉萨D5拉萨-雅江河谷-羊卓雍措-圣湖藏装旅拍-羊湖航拍-拉萨早中×拉萨D6拉萨-布达拉宫-宗角禄康公园-药王山观景台-大昭寺广场-千年八廓 街-观景布达拉宫高原咖啡+布达拉宫旱地拔葱专人单反摄影原视频- 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 为自动换车换导 ，此日为27人团 ，敬请知悉。会先后调整顺序早中×拉萨D7拉萨送飞机早 × ×温馨的家我社可根据地域特殊情况，在不减少景点的前提下，调整行程游览的先后顺序乐 游 西 藏 双 飞 7 日 详细行程D 1北京出发前往拉萨 ，接机入住酒店早餐： 自理午餐： 自理晚餐： 自理住宿 ：拉萨师傅将根据您抵达拉萨的飞机 ，提前到拉萨机场接您 ， 随后驱车前往酒店做高原适应性休息 ， 为散拼车接送 ，在身 体状况好的情况下可自行到八廓街老城区闲逛 ，或晚间自由到布宫广场欣赏夜景。【温馨提示】1、抵达拉萨当天以适应性休息为主 ，没有行程安排。请不要做任何剧烈运动 ，也不要过于兴奋 ，节奏需要慢下来 ， 正常的情况高反 5-10 小时后才有反应,第一天用餐 ，尽量清淡 ，且少量 ，多吃水果多喝水多休息 ， 以便快速适应高 原气候；2、 当晚尽量不要洗澡洗头 ， 以防感冒和耗氧过多加重高原反应； 也不要饮酒抽烟 ，多饮水 ，多吃水果 ，勿饱食；3 、发生高原反应属于正常现象 ，轻微的高反可自身调节 ，微重的高反可自备西洋参含片、红景天、 高原安等保健 药品来缓解高原反应。D2 ：拉萨-醉美318拉林高速-米拉山遂道-甲琼拉康-巴松措（5A级景区） -转湖心岛-错宗寺-巴松措主题酒店/林芝 早餐 ：酒店含早午餐： 团餐晚餐 ： 团餐住宿 ： 巴松措主题酒店/林芝早餐后 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. 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“ 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。 错宗寺，藏语意为“湖中城堡 ” ，坐落于巴松湖湖心岛上 ，建筑面积约2000平方米。其历史 ，一说有1500多年 ，始建于吐蕃 时期。另一说 ，于公元14世中叶 ， 由宁玛派著名高僧桑杰林巴主持兴建。据记载 ，到松赞干布（617－650） 时 ，藏族 文化才有显著发展。佛教也从他这时候开始进入西藏。 由此推之 ，错宗寺不可能有1500多年的历史。【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。3、 因此产品为全国进藏散客当地成团的散客计划产品 ，不属团队出行 ， 为了保证产品性价比 ，故此产品在 旺季或 特殊情况因巴松措民宿房量少供不应求价格超高且一房难求时 ， 即巴松措民宿价格超过此产品销售预 算的成本价时 , 改住林芝市同级别酒店 ，例如： 3月 20-4月10桃花节 ， 7 月 10 日-8 月 20 日期间 ， 国庆期间 ，春节前 10 天后15 天期间这些高峰大旺季时均需改住 林芝市同级别酒店 ，具体由地接社根据当地团队和资源的实际情况来确定 。若 有客人强烈要求住巴松措民宿的 ，请选择单独报价按独立团队结算出行即可 。 以上敬请理解。D 3： 巴松措主题酒店/林芝-色季拉山挂经幡撒龙达为家人求平安求财-远观鲁朗林海-雅尼湿地公园“ 十里长廊车中 游 ” -曲古花海骑马射箭“神雕侠女英雄范 ” -雅鲁藏布大峡谷（5A级景区） -网红索松村近距离观醉美南迦巴瓦峰 -- 林芝早餐 ：酒店含早午餐 ：鲁朗石锅鸡晚餐 ： 团餐住宿 ：林芝市雅鲁藏布大峡谷 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； 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。 南迦巴瓦峰天界之港 ，云中天堂 ，长矛直到花警投誉为“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 ， 南迎巴瓦存于这世上己有 亿 多年 ， 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 ， 快谷之中又布满了巨大 的冰川 ， 攀 登买数之大一直为世界券山界据目.雅尼湿地公园雅尼国家湿地公园横跨林芝 ，米林两县 ，总面积为 8738 公顷。海拔 2920 米 ，也是雅鲁藏布江和尼洋河的 相爱之 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 ’ 高山牧场骑马射箭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。 南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。在这里挂上金幡 ，抛洒龙达为家人祈福，D4 ：林芝-走进藏家-秀巴古堡-尼洋河风光-拉萨早餐 ：酒店含早午餐： 团餐晚餐： 藏式烤羊藏餐住宿 ：拉萨市走进藏家（游玩时间约 2 小时）(特别备注： 1、走进藏家冬天 11 月 10-2 月 28 日走进藏家关门，此景点自动取消)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。 秀巴古堡秀巴古堡 ， 已有1600多年历史 ，是西藏年代最古老、历史最悠久、古堡群最密集、结构保存最完整的古堡群 ， 内设 有整个西藏最大的转经筒 ，整个古堡群是被一个方阵所环绕包围的 ，给游客一种身临古战场的感觉 ， 除此以外 ，你 还能欣赏到西藏最大的转经筒、格萨尔点将台、 经帆塔、 蓝孔雀等文化自然奇观。 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 307.5 KM,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。D 5 ：拉萨-雅江河谷-羊卓雍措-圣湖藏装旅拍-羊湖航拍-拉萨早餐 ：酒店含早午餐： 牦牛肉汤锅晚餐： 自理晚餐： 自理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 ，湖水均深 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 +航拍穿上藏装 ，做一回真正的卓玛和扎西 ， 晒暴朋友圈D6: 拉 萨 - 布达拉宫-宗角禄康公园-药王山观景台-大昭寺广场-千年八廓街-观景布达拉宫高原咖啡 +布达拉宫旱地 拔葱专人单反摄影原视频-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 ，故市内这天为自动换车换导 ，此日为27人团 ，敬请知悉。会 先后调整顺序早餐 ：酒店含早午餐： 团餐晚餐： 自理住宿 ：拉萨市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。 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。 2、 因布宫同一个团的游客分多批次参观 ，故市 内这天一般均会换车换导游 ， 即车上团友会有变化 。敬请理解配 合导游及时准时参观布宫。3、在布达拉宫参观需要遵循所有藏传佛教的禁忌 ，例如不能戴帽 ，不能穿裙子 ，不能拍照（指进入宫殿以 后 ， 宫殿外可 以拍一些“外景 ”），不能踩踏门槛等等。所有游客都需在 1 小时内完成参观 ， 因此在宫殿内任何地方都 不允许停留 ，参观 结束后从布达拉宫西门出来 ， 经后山下山坡可以走到布达拉宫正门来 。 宫殿较高 ， 上下要慢行； 殿内较阴冷 ， 即使夏季最 好也准备件外套。 4 、此产品游客每天游览行程的先后顺序地接社根据布达拉宫管理处批复的参观时间来确定宗角禄康公园位于布宫后方 ， 因园内有个湖而成为拍布宫倒影的最佳地点 。这里也是拉萨人最喜欢的休闲场所 ，也被誉为拉萨 人民后 花园和侯鸟天堂 ，在这里的茶座上喝一杯茶 ，充分体会到拉萨的悠闲 ，节日期间还会有藏戏演出。 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 &quot;八廓 街 &quot; ，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） 。\*\*\*布达拉宫旱地拔葱 +观景布达拉宫咖啡\*\*\*网红取景布达拉宫 ，拍摄不一样的人物与景 ， 紧追潮流时尚 ，体验不一样的旅行 ~D7: 拉萨飞北京 早餐 ：酒店含早 午餐 ：敬请自理 晚餐 ：敬请自理 住宿 ：无早餐后 ， 随后根据航班时间乘飞机（航班号及航班时间待定） 飞回北京回到温暖的家！温馨提示：导游或工作人员会提前一天晚上22:00之前通知第二天出发集合时间 ，请保持手机畅通。 临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全 ， 以免遗漏 ，酒店为12点钟之前退房。 |