

**北独【首席天际西藏】双飞9日-北京恒远行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SK1753167022UY | **出发地** | 北京市 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **行程天数** | 9 | **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** |
| 天 数简易参考行程用餐参考酒店DAY1北京&gt;拉萨（转机）自理拉萨DAY2拉萨&gt;布达拉宫&gt;大昭寺&gt;拉萨早中晚拉萨DAY3拉萨&gt;巴松措&gt;大峡谷景区喜马拉雅·南迦巴瓦帐篷酒店早中晚南迦巴瓦帐篷酒店DAY4深度休闲大峡谷 ：南岸+玉松岛（船游+下午茶） &gt;林芝早中晚林芝DAY5林芝&gt;民俗村&gt;拉萨早中晚拉萨DAY6拉萨&gt;西藏博物馆&gt;甘丹寺&gt;拉萨早中晚拉萨DAY7拉萨&gt;岗巴拉山口&gt;羊湖&gt;羊湖湖边&gt;拉萨早中晚拉萨DAY8拉萨&gt;唐古拉山脉&gt;纳木措&gt;拉萨早中晚拉萨DAY9拉萨&gt;北京（转机）早温馨的家 详细参考行程： D1北京&gt;拉萨（转机）早餐 ：敬请自理午餐 ：敬请自理晚餐 ：敬请自理住宿 ：拉萨飞机团：乘机（转机航班 ，以实际出票为准）抵达机场， 由我社安排的藏地老司机 ，送您前往酒店休息。沿 途可欣赏拉萨河 ，藏式民居。（团队接送 ，如因等待或时间较早等其他原因 ，给您带来不便 ，敬请谅解 ，您可选择自行离开 ，产生的费用 敬请自理）· 接送须知接送服务为拼车方式 ，若有等待敬请谅解。1. 接送飞机：工作人员会与您提前联系，请保证手机通畅。接站时无导游 ，由接站师傅直接接您前往酒店入 住 ，我社会提前告知您酒店拿房方式 ，直接拿房入住酒店休息。2.导游会于22点前电话通知明天的集合时间。如未接到司机或导游通知 ，可与西藏联系人询问。· 特别提示1.拉萨火车站属于军管车站，故必须走出一直到大马路上，带来不便敬请谅解，接站司机会提前1天联系客人 告知接站方式 ，如果出站找不到司机 ，请直接联系司机或西藏当地紧急联络人 ，接站时无导游， 由接站师傅 直接接您前往酒店入住。2.请游客妥善保管并了解出团通知，手机保持畅通，导游会在今晚 22:00 前与您联系告知第二天行程，敬请 期待 · 温馨提示1. 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%，多数客人会出 现不同程度的高原反应。除了保持平常心态以外 ，勿剧烈运动、多饮水多吃水果、充分的休息是预防高原反 应的最佳办法。不饮酒少抽烟，不要暴饮暴食。如身体不适 ，请及时到医院治疗。2. 抵达拉萨的第一晚 ，不要洗澡 ，拉萨早晚温差较大 ，请注意保暖 ，以免引起高原反应。3. 西藏当地酒店多为太阳能热水器 ，热水有时候可能不太热 ，敬请谅解。4. 送站时 ，会根据车次安排送团 ，无导游服务。在送团前会提前跟客人联系 ，请务必给予准确的联系方式， 保持畅通收到短信后请及时回复。5. 西藏的酒店较内地相差较多，如果您的房间出现什么问题，请直接联系酒店总台或者西藏当地紧急联络人 为您解决。6. 西藏酒店的前台基本为藏族 ，可能会有语言沟通的障碍 ，如您有任何问题 ，请直接联系西藏联络人。7. 因西藏地区，条件有限，酒店限时供应热水，为了环保，西藏大部分酒店都使用太阳能水器（太阳能一般 在使用热水时，将出水口打开一段时间 ，排出管道中的凉水。热水有时候可能不太热 ，敬请谅解。 ）酒店可 提供加棉被或电热毯 ，如需要可直接跟酒店总台联系 ，请您注意保暖以防感冒。8. 抵达当天无导游服务 ，请务必注意自身人生财产安全。如有任何问题 ，可联系我们的工作人员。9. 接送火车属于行程赠送项目 ，所以有时候会等待其他客户敬请谅解！如果您取消自行前往没有任何退费。D2拉萨&gt;布达拉宫&gt;大昭寺&gt;拉萨(景点均在市内 ，景区之间行驶时间 约5-10分钟 ，海拔约 3650米)早餐 ：酒店早餐午餐： 团餐晚餐： 团餐住宿 ：拉萨· 07：30 酒店享用早餐；· 08：00 酒店出发，游览根据布达拉宫预约时间调整出发时间；此日行程根据布宫预约时间，所以整体行程顺序会根据布达拉宫游览时间有所调整，行程景点游览时长不会 受任何影响。布宫门票方式多样，且布达拉宫实行电子实名参观， 请客人配合我社工作人员提前 1 天预约， 保证客人上布宫，不保证参观路线。· 布达拉宫（活动时间约60分钟） ，建于公元七世纪松赞干布时期 ，威严高耸 ，气势磅礴 ，是著名的世界 文化遗产； 自公元17世纪开始一直作为历代达赖、喇嘛的驻锡地及处理政教事务的冬宫. 布达拉宫海拔 3750 多米 ，依红山而建（高117米共13层 ，东西长360余米）。“布达拉”是普陀罗的译音 ，即菩萨住 的宫殿。集宫殿、寺院和灵塔殿三位一体的建筑；也是旧西藏政教合一的的统治权力中心，分为红宫和白宫， 红宫为历代达赖的灵塔殿和各类佛堂；白宫是达赖喇嘛的冬宫，是旧时西藏地方政府的办事机构。参观完毕， 徒步下山返回布宫山脚。· 大昭寺（活动时间约60分钟） 实行电子实名预约制 ，需要配合地接人员/导游提前一天在大昭寺小程序 上进行预约 ，敬请谅解。又名“祖拉康” ，藏语是经堂。距今已有 1350 年的历史，是拉萨最古老的寺庙 ， 至今仍然是整个藏区地位崇高的中心寺。寺内供奉有释迦牟尼 12 岁时的等身镀金像，及松赞干布和文成公 主、赤尊公主的塑像。感受藏民在大昭寺点酥油灯 ，绕着八廓街转经 ，整个八廓街响彻着“唵嘛呢叭咪吽” 六字真言的声音 ，气势宏大 ，甚为壮观！ · 八廓街（活动时间约20分钟） 藏语“八廓”是“ 中转经道”的意思。八廓街又名八角街 ，位于拉萨市城 关区，是拉萨著名的转经道和商业中心，较完整地保存了古城的传统面貌和居住方式。八廓街原街道只是单 一围绕大昭寺的转经道 ，藏族人称为“圣路”。 现逐渐扩展为围绕大昭寺周围的大片旧式老街区。· 温馨提示1. 进入布达拉宫大昭寺内严禁拍照 ，后果自负。2. 因布达拉宫限制参观 ，为保证所有客人顺利参观 ，旅行社会通过不同渠道解决 ，因不同渠道的特殊要求， 敬请客人听从导游安排 ，出现以下情况均属正常安排 ：1、每个旅游团会拆分成多个小团体； 每个小团体分 成不同时间参观； 每个小团体跟随不同导游进入 ，导游为布达拉宫专职导游； 3、布达拉宫进去的时间都 是统一由布宫管理处电脑随机排出来的 ， 实际游览线路顺序可能会与所给参考行程有出入。3. 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。4. 由于保护文物的原因，从进入布达拉宫第一个殿堂开始计时到最后一个殿堂出来的时间必须在50 分钟以 内 ，请听从导游的时间安排。5. 团队参观布达拉宫要求比进宫批件上的时间提前 40—60 分钟进入 ，请听从导游的时间安排。6. 由于布达拉宫参观人数出现井喷的现状！故布达拉宫分两条线路参观，线路分配是布达拉宫管理处根据每 天接待人数 ，随机分配， 1 号或者 2 号线。以当天指定游览线路为准7. 当天室外活动时间长 ，请提前准备墨镜、帽子、防晒霜等 ，上下台阶注意安全。8. 寺庙参观请勿穿短裤短裙，禁止戴帽子，禁止戴墨镜，禁止携带液体、香烟等进入，寺庙内禁止拍照，严 格遵守寺庙参观要求。以上时间仅供参考 ，以实际情况为准。D3拉萨&gt;巴松措&gt;大峡谷景区喜马拉雅·南迦巴瓦帐篷酒店（本日车程约7-8小时 ，约 580公里 ，平均海拔约3000米）早餐 ：酒店含早午餐： 团餐晚餐 ：大峡谷牛肉火锅住宿 ：南迦巴瓦帐篷酒店· 07：30 酒店享用早餐；· 08：00 酒店出发前往林芝；· 巴松措 (活动时间约90分钟) 又名错高湖，“错高”在藏语中意为绿色的水，湖面海拔3480多米。湖形 状如镶嵌在高峡深谷中的一轮新月 ，长约12公里 ，湖宽几百至数千米不等。“国家级森林公园、 自然类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，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。· 住进秘境—喜马拉雅.南迦巴瓦帐篷酒店 ，位于大峡谷景区内爱情广场 ，是观赏南迦巴瓦的极佳位置 ，面 对南迦巴瓦 ，周边环绕雅鲁藏布江，如果天气允许在这里可以看到南迦巴瓦这座修女峰的白日均色， 日落时 的日照金山 ，深深感受世间最美的峰景皆在人迹罕至之处。· 温馨提示1. 全天以户外观光为主。途径高海拔山口 ，山口气温较低，坐车时间长，较为辛苦，但路况很好，全程柏油 路面。坐车时间较长用餐时间不固定请自备小零食。 2. 途中餐厅条件有限 ，请备厚外套、晕车药品及食物。3. 林芝为多雨地区 ，请出发前备好雨具。4. 南迦巴瓦峰俗称“修女峰”是否能看到它的真容或日照金山的景色取决于天气 ，请大家知晓。5. 帐篷营地夏季蚊虫较多 ，请带好驱蚊用品。以上时间仅供参考 ，以实际情况为准。D4深度休闲大峡谷：南岸+玉松岛（船游+下午茶） &gt;林芝（本日车程约2小时 ，约 90公里 ，平均海拔约3000米）早餐 ：酒店含早午餐： 团餐晚餐： 团餐住宿 ：林芝· 09：00 酒店享用自助早餐；· 09：30 酒店出发游览雅鲁藏布江大峡谷景区；· 玉松岛 -雅江游船 ，位于大峡谷-雅鲁藏布大峡谷景区内 ，岛坐落于雅江江中心 ，乘坐游船方可抵达， 占 地约160亩 ，长度720米 ，环岛休闲轻徒步 ，来回约1.4公里 ，规划有接待中心 ，轰趴帐篷区、观山览水打卡 区，是集网红打卡、社交空间为一体的观山文化社区打卡地。码头乘坐【雅江游船】 ，畅游西藏母亲河雅鲁 藏布江 ，坐拥藏地人文民族画 ，欣赏大峡谷水上起点之美 ，仰视大峡谷之幽深壮丽。天气晴朗的傍晚 ，还能 在江上欣赏日常金山的景观。独特的水路观赏江山同框、南迦巴瓦倒影视觉。· 玉松岛精品小吃，精致小吃（4种）：牦牛肉干、青稞酥/牦牛雪花酥、南峰纸杯蛋糕、高原时令水果；特 色饮品二选一：酥油茶、甜茶。（以实际安排为准）· 雅鲁藏布江大峡谷（车进车出 ，活动时间约180分钟）乘坐景区循环观光车,游览景区。 1994年雅鲁藏布 大峡谷被论证为世界第一大峡谷，2005年度被《中国地理人文杂志》评选为“中国最美的峡谷”，评语为“地 球上最后的秘境”。沿途蓝天、 白云、雪山、这里还有世界最美丽的雪山南迦巴瓦 ，不是因为她有多美 ，而 是当她出现时你会有一种莫名的心动。她宛若闺中待嫁姑娘般羞涩 ，终年被浓云薄雾遮挡。一年365天难得 一见真容。这难道不正是佛祖所说前世五百年的修行换来今生的一次回眸。大峡谷南岸线路停靠站点：大桑 树爱情广场-南迦巴瓦峰观山台-峡谷激流亲水台。· 温馨提示1. 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。2. 沿途土特产超市、餐厅、景区、路边摊点、购物点非我社控制，请不要误解。如有购买，产生任何纠纷或 退货我社不承担任何责任。请谨慎购买！3. 本行程是含大峡谷南岸景区 ，景区观赏重点观：南迦巴瓦峰。以上时间仅供参考 ，以实际情况为准。D5林芝&gt;民俗村&gt;拉萨（本日车程约5小时 ，约450公里 ，海拔约3650米）早餐 ：酒店含早午餐： 团餐晚餐： 团餐住宿 ：林芝· 08：00 酒店享用早餐；· 09：00 酒店出发前往西藏民俗村；· 西藏民俗村（活动时间不低于90分钟），依山就势，行走期间，各种藏式的建筑错落有致的镶嵌在山上， 让人感受最原始的山村风貌 ，有山间小道贯穿 ，民俗演绎璐巴民居 ，工布民居手工艺作坊一次展现。里面会 有展示藏族银饰品工艺品 ，以及当地人民的银饰工艺制作。· 温馨提示1. 民俗村有藏民小摊小店配套藏银饰品销售 ，均属于社会行为与旅行社无关。2. 本日车程较长 ，较为辛苦 ，用餐时间不固定 ，建议随身携带一些零食以防不时只需。 以上时间仅供参考 ，以实际情况为准。D6拉 萨 &gt;西 藏 博 物 馆 &gt;甘 丹 寺 &gt;拉 萨（本 日 车 程 约 3小 时 ， 约 15 0公 里 ， 平 均 海 拔 约 36 5 0米 ）早餐 ：酒店含早午餐： 团餐晚餐： 团餐住宿 ：拉萨· 07：30 酒店享用早餐；· 08：00 酒店出发 ，前往西藏博物馆；· 甘丹寺（活动时间约60分钟）（格鲁派六大寺院之首） ，位于拉萨达孜县境内拉萨河南岸海拔3800米的 旺波日山上。是黄教六大寺中地位最特殊的一座寺庙 ，它是由藏传佛教格鲁派的创始人宗喀巴大师于1409 年亲自筹建的，是格鲁派的祖寺 ，与哲蚌寺、色拉寺合称拉萨“三大寺”。寺内保存着历代甘丹赤巴的遗体 灵塔九十余座 ，并藏有许多明代以来的文物。· 西藏博物馆 （活动时间约120分钟）坐落于拉萨市罗布林卡东部马路对面，是西藏第一座具有现代化功 能的博物馆。馆内珍藏有许多珍贵文物 ，展示出藏民族独具魅力的灿烂文化和悠久历史。博物馆分三层 ，一 层是旅游纪念品商店 ，二层是西藏历史展览 ，三层是唐卡、动植物、玉石等专项展览和临时展览。博物馆展 厅由史前文化、不可分割的历史、文化艺术、民俗文化四大部分组成。整体建筑宏伟大气、沉稳庄重 ，突出 了鲜明的时代感、创新性和民族特色。· 温馨提示1.寺庙参观请勿穿短裤短裙 ，禁止戴帽子 ，禁止戴墨镜 ，禁止携带液体、香烟等进入 ，寺庙内禁止拍照 ，严 格遵守寺庙参观要求。2.西藏博物馆周一闭馆。此景点更换成扎基寺-西藏唯一的财神庙或罗布林卡-达赖喇嘛的夏宫 ，具体以实际 安排为准。以上时间仅供参考 ，以实际情况为准。D7拉 萨 &gt; 岗 巴 拉 山 口 &gt;羊 湖 &gt;羊 湖 湖 边 &gt;拉 萨（本 日 车 程 约 5个 小 时 ， 约 30 0 公 里 ， 海 拔 约 444 0米 ）早餐 ：酒店含早午餐： 团餐晚餐： 团餐住宿 ：拉萨· 07：30 酒店享用早餐；· 08：00 酒店出发前往羊湖；· 羊卓雍措观景台（活动时间约30分钟） 海拔4990米，是观赏羊卓雍错全景的最佳观景位置，藏语意思为 “天鹅池”，是西藏三大圣湖之一，位于雅鲁藏布江南岸 ，山南浪卡子境内，湖面海拔4441米，总面积638平方公里，大约是杭州西湖的70倍，湖水深20-40米最深处60米，是喜马拉雅北最大的内陆湖，羊湖岔口较 多想珊瑚一样 ，因此它在藏语中又被称作为“珊瑚湖”。 · 深入羊湖秘境-羊湖湾私家营地享用午餐 ，亲临羊湖 ，触摸圣水 ，微风徐徐 ，身处在湖边草原上 ，沐浴着 阳光 ，享受着夹着自然气息的午餐 ，感受着每一个绝美的瞬间。· 温馨提示1. 此日以户外观光为主。海拔较高切勿剧烈运动 ，注意防寒。2. 途中餐厅条件有限 ，请备厚外套、晕车药品及食物。3. 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。4. 羊湖观景区有很多藏民携带藏獒犬，小羊在此处，相机请不要对着他们及藏獒犬小羊拍照，否则会管您收 取费用。以上时间仅供参考 ，以实际情况为准。D8拉 萨 &gt;唐 古 拉 山 脉 &gt;纳 木 措 &gt;拉 萨 （全 天 大 约 50 0公 里 ， 行 程 约 7小 时 ）早餐 ：酒店含早午餐： 团餐晚餐： 团餐住宿 ：拉萨· 07：30 酒店享用早餐；· 08：00 酒店出发 ，前往纳木措景区· 纳木措 意思是“天湖”，位列西藏三大圣湖之首。纳木错为藏语，蒙古语为“腾格里海”湖面海拔4718 米，在途中翻越海拔5190米的那根拉山口时，可以看到碧海蓝天的绝佳风景。直达纳木错湖心扎西半岛（吉 祥岛）到湖边与圣湖做亲密接触解除旅途疲乏然。纳木错是古象雄佛法雍仲苯教的第一神湖。之后返回拉萨。· 温馨提示1. 纳木措海拔较高气温偏低 ，请预备防寒衣物。2. 途中用餐条件有限 ，请知晓。3. 如因天气原因无法前往 ，现退门票自由活动。以上时间仅供参考 ，以实际情况为准。D9拉 萨 &gt;北 京 （转 机 ）早餐 ：酒店含早午餐 ：敬请自理晚餐 ：敬请自理住宿 ：温馨的家飞机：根据航班时间，送往机场。如此日返程航班是下午，请自行安排当日午餐并于中午 12 点前办理酒店 退房！参考航班待定：转机航班返京 ，以实际出票为准 ，告别圣地西藏· 送站提示我社免费派车送您前往火车站/机场（司机送站，无导游），请根据集合时间在酒店大厅内等候，送站车辆抵 达之时会联系您。提前2小时送您到达火车站/机场。1. 送站人会在送站前一天晚22:00前通知第二天出发时间。请提前在酒店大厅等候。（团队接送 ，如因等待 或时间较早等其他原因 ，给您带来不便 ，敬请谅解 ，您可选择自行离开 ，产生的费用敬请自理）2. 酒店退房时间为中午12:00前 ，请大家根据离开时间自行退房。如产生延迟退房 ，超出费用自行付费。· 温馨提示 1. 今日退房 ，返程前请仔细整理好自己的行李物品 ，请不要有所遗漏 ，增加您不必要的麻烦。2. 如回程交通较早 ，早餐视酒店开餐情况而定 ，一般多为打包或自理 ，未用无退费。3. 在返程前 ，请关注目的地当日气候状况 ，抵达前做好添减衣物的准备。4. 如您延期回程不安排送站/送机 ，无差价可退 ，请知晓。5、针对我们精心安排的行程和导游的服务 ，请您留下宝贵的意见。6、感谢各位贵宾对我们工作的支持和理解 ，我们会不断完善自我 ，提供更优质的服务 ，如果您对此次西藏 之行感到满意 ，请介绍给您的亲朋好友。7、祝您一路平安!最真挚的祝福送给您！欢迎您再来大美西藏！ |