**臻途专享独立成团----探秘西藏卧飞11日行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | BW1686722629ss | **出发地** | 北京市 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **行程天数** | 11 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | ☀ 品质接待：全程0自费0强消☀ 豪华升级：全程当地四星酒店+拉萨升级2晚当五供氧酒店☀ 独家体验：体验云端上的铁路—拉日铁路赴日喀则，一路美景美不胜收☀ 西藏民俗村—品酥油油、青稞酒、藏式小点，近距离体验藏民族的生活状态☀ 美食赠送：鲁朗石锅鸡+牦牛汤锅+烤羊☀ 贴心赠送：红景天口服液/藏式小礼品/每人每天1瓶矿泉水/旅游意外保险 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| D1北京西站—火车赴拉萨宿：火车餐：自理北京—拉萨（直达或者西宁中转联程票）（全程3753公里，运行42小时）参考：北京/拉萨Z21次（20:00）北京/西宁T175次（13:05-次日10:41）或T151次（16:03-次日14:20），次日西宁/拉萨D2 火车上宿：火车餐：自理沿途欣赏西北风情，并逐渐适应高原气候。D3 列车上欣赏青藏高原风光，晚上抵达拉萨宿：拉萨餐：自理此日列车进入青藏高原，领略沿途令人叫绝的青藏高原绝美风光。车过格尔木，横穿可可西里，可欣赏其独特的野生动植物资源，幸运的话，可以透过车窗看到从通道下奔驰而过的藏羚羊。您还将和列车一起跨越长江起源瑰丽的沱沱河和世界屋脊的草原冰川--唐古拉山、唐古拉河，最高海拔5072米，这是青藏线全线最高的地方。列车过唐古拉山口后，地势就变得相对平稳，而高原牧场的景色也就渐入眼帘。抵达拉萨，接站后入住酒店。 【行程提示】1.此日对初次进藏的游客来说非常关键，拉萨海拔3650米，不要做剧烈运动，不要沐浴，多饮水，多休息，勿暴食。        D4 拉萨—米拉山隧道—巴松措或措木及日—桃花沟（卡定沟）-林芝宿：林芝餐：早中晚【米拉山隧道】有着世界上海拔最高的公路特长隧道之称。【巴松措】又名措高湖，藏语中是“绿色的水”的意思。是红教的一处著名神湖和圣地。景区集雪山、湖泊、森林、瀑布牧场、文物古迹、名胜古刹为一体，景色殊异，四时不同，名类野生珍稀植物汇集，实为人间天堂，有“小瑞士”美誉。 或参观【措木及日】措目及日在藏语里，意思是观音菩萨的眼睛。措木及日景区景观带仅长20公里，但从2900米到4200米的海拔变迁，自下而上形成了灌木林、沙棘林、花海、竹海、云杉林海等不同海拔生长的植物分布带，是观赏林芝植物垂直分布景观带的最佳游览地。【嘎拉桃花沟】（因4月15日左右桃花凋谢，此景点自动取消，变更为卡定沟景区），在这里您可以观赏到漫山遍野的桃花，犹如置身在桃花林海中，百年野生桃树林掩映着嫩绿的青稞田，圣洁的雪山倒影在明丽清澈的尼洋河中。【卡定沟】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。【石锅鸡】晚餐品尝当地特色石锅鸡。 【行程提示】林芝地区气候温润潮湿，植被丰富，空气含氧量高，与内地相差无异。全天以户外观光线路为主，主要是优美的自然风光，午餐在小镇上食用，用餐环境及条件比拉萨市区差一点，多以川菜为主！可以自备饼干等食品。     D5 林芝-雅鲁藏布江大峡谷-雅尼湿地公园宿：八一镇餐：早中晚前往【苯日神山两江汇流观景台（即雅尼国家湿地公园）】（车游），苯日神山位于雅鲁藏布江北侧的工波地区。该山是本波教徒们所崇拜的重要神山之一，教徒们把自己今世的幸福、来世的解脱等所有希望都寄托给苯日神山，为了消除罪障以及各种疾病，他们年年按时绕转该山。两江汇流处的风景是只有大自然的巧手，可以造就如此奇观：尼洋河的优雅涓流，被奔腾的雅鲁藏布江一并带入印度洋，分界线明晰可见。【雅鲁藏布大峡谷】紧紧围绕南迦巴瓦峰，因其雄伟壮阔而被誉为“人类最后的密境”。峡谷内可观古老的大渡卡古堡遗址，赏千年古桑树，驻足在巨石桃树为爱情祈愿铭祷，远眺南迦巴瓦峰俊美雄姿。南迦巴瓦峰海拔7780M，是世界第十五高峰中国第二高峰，享有“中国最美的山峰”称号。锐利的三角形峰顶犹如“直刺蓝天的长矛”，终年积雪云雾缭绕的它，因难见真容又称为“羞女峰”，传说“只有受到神灵的眷顾才可窥见云雾后的绝世风华” 。晚上入住巴松措景区酒店或者八一镇。【行程提示】全天自然风光为主。注意防晒，带好雨具等用品。景区游览时间较长，可自备牛肉干、小面包等干粮。景区内有很多小商贩贩卖当地土特产，建议不要过多纠缠以免生事端。     D6 鲁朗林海-尼洋河风光带—藏民家访（民俗村）-拉萨宿：拉萨餐：早中晚【鲁朗林海】鲁朗意为“龙王谷”、“神仙居住的地方”，素有“天然氧吧”、“生物基因库”之美誉。民间流传着“到了工布鲁朗，会忘记自己的家乡”的赞誉。主要景观有色季拉国家级森林公园、杜鹃花海、田园风光和民俗风情浓厚的扎西岗村。林区特色的木篱笆、木板屋、木头桥及农牧民的村寨星落棋布、崐错落有秩，勾画了一幅恬静、优美的“山居图”。【尼洋河风光带】沿途自然景观，不停车。 【藏民家访】前往民俗村，品尝酥油茶融入当地人的生活，了解他们的风俗习惯。沿着西藏的“最美天路”拉林高等级公路一路北上，从“雪域小江南”林芝到“日光之城”拉萨，这条“西藏最耀眼的绿色长廊”沿途风光无限景点星棋罗布。 【行程提示】告别塞外江南。沿318国道的优美自然风光、伴着尼洋河潺潺的流水、一路欢歌笑语返回拉萨。离开酒店时请带好所有的行李物品。       D7 拉萨市内一日游：布达拉宫-大昭寺—八角街宿：拉萨餐：早中晚【布达拉宫】参观世界上最高的古代宫堡式建筑群（按照布宫规定，参观时间约60分钟），是历代达赖喇嘛的驻地，也是过去西藏政教合一政权的统治中心，它分为红宫和白宫两部分，主题建筑是灵塔殿和各类佛堂，白宫是历代达赖喇嘛起居、诵经及处理行政事务的场所，也是西藏最大的文物博物馆，宫中包藏有大量的珍贵文物和精美壁画共13层约117米高。导游“格桑”会根据布宫门票参观时间，合理安排在布宫广场拍摄团队合影照，留下您宝贵的记记忆和团友之间友情的见证！【大昭寺】参观西藏最辉煌的一座吐蕃时期的建筑，寺内供奉由当年随行文成公主进藏的释迦牟尼十二岁身金塑佛像。【八角街】手工艺品市场，感受西藏的风土人情，观赏民族特色和异域风情的手工制品。【行程提示】1. 此日户外停留时间较长，请准备太阳帽，墨镜，防晒霜及饮用水。2. 地摊假冒伪劣商品较多，购买工艺品的时候请谨慎，以免上当受骗。【特别说明】1. 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；2. 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。                                    D8 拉萨—羊卓雍措—拉萨（拉萨-岗巴拉山口单程110公里）宿：拉萨餐：早中晚【岗巴拉山】山口海拔4990米，像西藏所有著名的山口一样，有着巨大的玛尼堆，扯着重重叠叠的风马旗（即彩色经幡），在风中呼啦啦的飘扬。这里是俯瞰羊卓雍错的最佳地点：山顶上有云层覆盖，在湖面投下巨大的不规则身影。蔚蓝的天空与湖水相映纯净的湖面在阳光下呈现深浅不同的蓝色：浅蓝、深蓝、孔雀蓝、还有一些绿色的。平静的湖面皱起鱼鳞般的小波浪，夺人魂魄。湖面南岸小块不规则的农田，青绿的是小麦，金黄的是油菜，更增添湖光山色。如果你运气好，小雨过后，甚至能看到一边乌云密布，一边挂着彩虹，还有一边霞光灿烂的奇景。看到那么美丽的美景，难道不想亲身体验一下吗？【羊卓雍措】简称“羊湖”，与玛旁雍错、纳木错并称西藏三大圣湖。湖面海拔4441米。从拉萨出发，经过曲水的雅鲁藏布江大桥，沿途会看到羊湖电站，随后到达海拔4990迷的岗巴拉山口，在这里可以俯瞰羊卓雍措。羊卓雍措是寻找转世灵童的圣湖，大活佛可以从湖中看出显影，指示灵童所在的大方位。不同时刻阳光的照射，羊湖会显现出不同层次、极其丰富的蓝色，如梦似幻，初见羊湖，她的艳丽让人几乎不敢相信。 【行程提示】1.羊湖海拔高温度低，不宜久留，并请注意保暖。2.景区附近有当地藏民兜售物品，请谨慎讲价购买，需要骑牦牛拍照请提前讲好价钱！ D9拉萨—火车日喀则—扎什伦布寺—拉萨宿：拉萨餐：早中X早上9：00点从拉萨坐火车前往日喀则（无导游陪同），火车经过雅鲁藏布江中游段，可欣赏两岸风光。到达后由当地师傅安排用餐，随后游览历代班禅的驻锡地---【扎什伦布寺】（由我社安排讲解）,此寺与拉萨的哲蚌寺、色拉寺、甘丹寺，青海的塔尔寺，和甘肃南部的拉卜楞寺并列为黄教的六大寺。始建于公元1447年。我们将参观十世班禅灵塔殿、世界上最大的强巴佛铜像、十世班禅灵塔殿前面的汉佛堂、可容僧侣3800人的措钦大殿、以及由一世达赖根敦珠巴创建于1468年，至今已有500多年历史的晒佛台。下午从日喀则火出发返回拉萨，结束本日行程。     D10拉萨—纳木措—拉萨宿：拉萨餐：早中/游览【纳木措湖】（当日无导游）早晨出发赴纳木措，沿途观赏拉萨河、藏北大草原、青藏公路、翻越那根拉山。游览西藏三大圣湖之一的纳木措湖，湖面海拔4718米，是世界上海拔最高的咸水湖，它位于唐古拉山脉西南脚下，有如镶嵌在藏北草原上的一颗无暇的翡翠。D11拉萨飞北京（航班为中转联程，从成都/重庆/昆明/西安等地方当天转机）宿：家早//早餐后退房，按指定时间集合，告别西藏，除了对西藏的深情和你的脚印什么也不要留下，随后乘飞机飞北京，回到温暖的家！标准√ 住宿标准：拉萨准四星或挂三星酒店，双人标准间拉萨升级2晚当地五星供氧酒店（不挂星）或提供2晚高原制氧机同级酒店林芝商务酒店或挂牌三星             √ 用餐标准：8早12正餐，正餐20元/人赠送特色餐：鲁朗石锅鸡和牦牛肉汤锅+烤羊（赠送项目不吃不退费用）√ 门票标准：行程所列景点门票√ 车辆标准：当地旅游车√ 导服标准：专业持证地接导游讲解服务，接站与送站均为工作人员，无导游√ 交通标准：北京—拉萨—北京往返空调火车硬卧（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，不保证车次及铺位、不保证是否挨在一起，确认以后如出票，客人取消只退未产生并扣除手续费的票面金额。√ 安全标准：赠送旅游意外险√ 购物标准：全程进2个购物店，藏药、工艺品（90分钟）【说明】在不减少景点的情况下，我社有权调整行程先后顺序。行程所含景点首道门票已享受政府减免政策，所有证件(学生/教师/军官/医护/老 年/残疾证等)均不在享受任何优惠减免政策无任何费用可退。费用不含所有个人消费及费用包含中未提及的任何费用  备注信息 1.交通信息以出团通知为准，拉萨接站人员会提前一天发信息通知接站事宜；乘坐飞机的游客下飞机后，需经 过最后一次检查身份证通道 ，再往外走 30 米，接站人员会在右边举牌迎接并献上西藏最高礼遇—洁白的哈达。 乘坐火车的游客下火车后，需自己携带行李走出火车站（拉萨火车站无小红帽服务），再往前走 100 米（当你可以看到接站人群的位置），接站人员会在那里举牌迎接并献上西藏最高礼遇----洁白的达。 2.全程指定酒店入住。如您抵达酒店早于14:00之前有可能没有干净空房提供，建议您在酒店大厅稍作休息，待酒店打扫干净！地区上地处偏远，当地酒店，及餐饮条件比大城市差，可自带咸菜、小吃、干粮等食品，请做好心理准备，多多谅解。入住酒店后我社工作人员或导游会在 21：00 左右电话通知明天的集合时间，抵达当天无导游服务. 3.在不减少景点的情况下，我公司根据当时情况有权对行程游览顺序进行前后调整。如遇政策性调价及人力 不可抗拒因素导致增加费用，均由客人承担。布达拉宫每天是限时限量，如团多人数多的情况下，则安排分批进入布达拉宫参观。 4.西藏现均无门票优惠政策。所有优惠政策均己核算入成本！5.行程结束后，当地导游会提供游客评价表，此表将作为考核地接社质量的依据，请大家客观、认真填写。如在填写意见单时未注明投诉意见，返回后我社不再接受投诉，谢谢合作6.此行程为参考行程，最终行程以出发前为准，以上景点可由当地导游因当时天气、环境等情况自行调配！ 但不可擅自删除或取消。注意事项一、身体准备进藏区前睡眠和休息要充足，有条件者可适当饮用红景天等饮料，严重高血压、心脏病患者不宜进高原。凡有高血压、心脏病、脑益血、冠心病等病情或年龄在60岁以上，为了你的安全请勿隐瞒病情，你可另择它线 或请提前告知旅行社(如隐瞒病情,后果自负.)，并做好准备。二、心理准备保持乐观情绪，如有心理负担会加重高原反应，延缓人体适应高原气候。进入高原每个人都会感到不同程度的高原反应，如头痛、胸闷、呼吸急促、恶心、呕吐、失眠等，一般来说过1—2天后，以上症状都会逐步 减轻或消失。三、物资准备第一类：服装鞋帽 （1）服装：每年3月-6月，着冬装，衣服三件套是最佳（保暖排汗内衣+抓绒衣+冲锋衣+速干衣裤），7月 -9月着春秋装，备冬装。10月-12月着冬装； （2）鞋子：防滑防水保暖高邦登山鞋（坚决杜绝穿高跟鞋），可以备徒步鞋，运动鞋； （3）小件：太阳帽、手套、头巾、换洗的内衣裤、袜子； 第二类：日常用品类 （1）洗漱护肤：牙膏、牙刷、洗面奶、爽肤水、润肤霜、防晒霜（50倍以上、重要、必备）、唇膏（重要、 必备）、护手霜； （2）辅助工具：墨镜（重要、必备）、保温杯；雨具（雨伞和雨披）、手电（备足电池）。第三类：食品类 （1）能量类：巧克力、牛肉干等； （2）充饥类：饼干、面包、蛋糕等； （3）补水类：各种水果、矿泉水等； （4）佐餐类：榨菜、海带丝、萝卜丝等，沿途川菜为主，不适应的队员，可以带些自己喜欢的小菜。第四类：药品类 （1）备用药品：个人常用药（根据个人身体状况，酌情携带，高原上医药条件落后，请备足所需剂量） （2）建议携带：感冒药、肠胃药、晕车药、散列通或头疼粉、葡萄糖（粉剂或者口服液）、创可贴、风油精、 驱蚊水，高原安、以及抗高原反应药物。第五类：摄影通讯（1）通讯设备：手机（移动信号最好，电信信号二好，联通信号不好）、以及相关充电器； （2）辅助工具：长裙、酷装、围巾、披肩、各种道具。第六类：证件类 （1）身份证：中国人必备，特别重要，如果没有正式身份证，请速办临时身份证，如果没有身份证，将无法正常出行；第七类：箱包类 （1）大背包：每人限带一个大背包（70L以下）或者旅行箱（26寸以下）； （2）小背包：必备一个双肩背包，可以在景区使用，背一些小食品和水，不建议使用单肩包或手提袋； （3）腰包：建议携带一个腰包，放些贵重物品。旅行承诺旅游者承诺：本人已认真阅读了上述行程安排，理解并同意遵守本补充协议，本补充协议作为旅游合同的附件，与旅游合同具有同等效力。如本补充协议与旅游合同存在不一致，以本补充协议为准。旅游者：                                旅行社：日期：                           日期： |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | √ 住宿标准：拉萨准四星或挂三星酒店，双人标准间拉萨升级2晚当地五星供氧酒店（不挂星）或提供2晚高原制氧机同级酒店林芝商务酒店或挂牌三星 √ 用餐标准：8早12正餐，正餐20元/人赠送特色餐：鲁朗石锅鸡和牦牛肉汤锅+烤羊（赠送项目不吃不退费用）√ 门票标准：行程所列景点门票√ 车辆标准：当地旅游车√ 导服标准：专业持证地接导游讲解服务，接站与送站均为工作人员，无导游√ 交通标准：北京—拉萨—北京往返空调火车硬卧（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，不保证车次及铺位、不保证是否挨在一起，确认以后如出票，客人取消只退未产生并扣除手续费的票面金额。√ 安全标准：赠送旅游意外险√ 购物标准：全程进2个购物店，藏药、工艺品（90分钟）【说明】在不减少景点的情况下，我社有权调整行程先后顺序。行程所含景点首道门票已享受政府减免政策，所有证件(学生/教师/军官/医护/老 年/残疾证等)均不在享受任何优惠减免政策无任何费用可退。 |
| **费用不包含** | 所有个人消费及费用包含中未提及的任何费用 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 28-68岁京津冀 男女1:1 或者女多男少 |
| **温馨提示** | 1.交通信息以出团通知为准，拉萨接站人员会提前一天发信息通知接站事宜；乘坐飞机的游客下飞机后，需经 过最后一次检查身份证通道 ，再往外走 30 米，接站人员会在右边举牌迎接并献上西藏最高礼遇—洁白的哈达。 乘坐火车的游客下火车后，需自己携带行李走出火车站（拉萨火车站无小红帽服务），再往前走 100 米（当你可以看到接站人群的位置），接站人员会在那里举牌迎接并献上西藏最高礼遇----洁白的达。 2.全程指定酒店入住。如您抵达酒店早于14:00之前有可能没有干净空房提供，建议您在酒店大厅稍作休息，待酒店打扫干净！地区上地处偏远，当地酒店，及餐饮条件比大城市差，可自带咸菜、小吃、干粮等食品，请做好心理准备，多多谅解。入住酒店后我社工作人员或导游会在 21：00 左右电话通知明天的集合时间，抵达当天无导游服务. 3.在不减少景点的情况下，我公司根据当时情况有权对行程游览顺序进行前后调整。如遇政策性调价及人力 不可抗拒因素导致增加费用，均由客人承担。布达拉宫每天是限时限量，如团多人数多的情况下，则安排分批进入布达拉宫参观。 4.西藏现均无门票优惠政策。所有优惠政策均己核算入成本！5.行程结束后，当地导游会提供游客评价表，此表将作为考核地接社质量的依据，请大家客观、认真填写。如在填写意见单时未注明投诉意见，返回后我社不再接受投诉，谢谢合作6.此行程为参考行程，最终行程以出发前为准，以上景点可由当地导游因当时天气、环境等情况自行调配！ 但不可擅自删除或取消 |