

**2025西藏 -【吉祥如意】双卧11日行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SK1743561165j6 | **出发地** | 北京市 | **目的地** | 西藏自治区-拉萨市 |
| **行程天数** | 11 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 【产品亮点】：纯玩22人、收客无限制【高端舒适】：拉萨四钻供氧酒店（或每间一台制氧机）+1晚鲁朗小镇四钻酒店+1晚希尔顿酒店【专属用车】：豪华陆地头等舱2+1旅游大巴车【美食盛宴】：雪域鲁固藏之味、鲁朗石锅鸡、石锅鱼、大峡谷自助餐、藏式烤羊晚宴、牦牛汤锅【多重氧护】：供养酒店+随车钢瓶氧气+随车抗高反红景天热饮【旅行纪念】：市内旅拍+贡布地区服饰体验·转经广场锅庄晚会【网红打卡】： 鲁朗小镇深度游+大昭寺入内 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **北京-拉萨**  北京西客站晚19：22乘全封闭式庞巴迪有氧列车Z21次火车前往我们期待已久的雪域圣城--拉萨。北京出发参考车次：Z21次19:22-第三天11:42，全程3757公里,行驶约40小时20分石家庄出发参考车次：Z21次22:24-第三天11:42，全程3372公里,行驶约37小时18分【温馨提示】：火车票实名制，不保证铺位及车厢。报名提供客人身份证反正面扫描件或者清晰复印件。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** | **北京-拉萨火车上**  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。沱沱河大桥，措那湖，欣赏独特藏区风光。列车实行弥漫式供氧，以西宁海拔（2300米）含氧量为供氧标准。太原出发参考车次：Z21次00:26-第二天11:42，全程3131公里,行驶约35小时16分交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **拉萨**  抵达海拨3658米的雪域圣城拉萨。感受高原纯净的空气。之后乘车前往酒店作适应性休息。【接送须知】导游不去接站，会在第二天开始行程时跟团，会在您到达当天晚22：00点左右联系您，请保持手机畅通，留意手机信息及来电，接送服务为拼车方式，由司机师傅在拉萨火车站广场马路边举牌接站送您入住酒店，若有等待敬请谅解。【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、抵达拉萨的当晚，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、拉萨火车站接站人员不能进入候车室，请出站之后往前直行100米，找“客人姓名”的接站牌：接站师傅在栏杆处接您，如果找不到请直接联系西藏当地紧急联系人。4、西藏酒店的前台基本为藏族，可能会有语言沟通的障碍，西藏的酒店较内地相差较多，酒店限时供 应热水，为了环保，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。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 当地紧急联系人为您解决。5、酒店在办理入住手续时，需自行缴纳房卡和房间内自费用品的押金，在退房时确认酒店房间物品无 任何损坏和使用的前提下，凭押金条退还押金，请务必保管好押金条。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。交通：火车/汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **拉萨-布达拉宫-大昭寺（入内）-八角街-拉萨**  08：00左右出发前往布达拉宫（或大昭寺）11：30左右八廓街12：30左右午餐14：00左右大昭寺（或布达拉宫）18：00左右返回酒店入住【布达拉宫】“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，登上布达拉宫后记得看看世界上高海拔的西藏和平解放纪念碑。温馨提示：因布达拉宫门票预约实名制度，游客预约票，请游客本人配合地接工作人员手机预约，如不能及时配合，导致无法参观，与旅行社无关，不作为投诉理由。请知晓。【大昭寺】大昭寺又名“祖拉康”，藏语是经堂。距今已有1350年的历史，是拉萨古老的寺庙，至今仍然是整个藏区地位崇高的中心寺。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！……）【八廓街】您可以自行闲逛八角街、坐茶馆、晒太阳，体验藏地的民俗生活风情。自行品尝西藏下午茶，聆听仓央加错的情歌，让我们体会那个时候的爱情故事，（在那东山顶上………..）【今日赠送】市内旅拍，提供藏装及3张电子照片（无化妆 无精修）。【温馨提示】所有行程游览顺序都要以布达拉宫的参观时间进行前后调整。1、西藏所有寺庙内部布达拉宫、大昭寺殿内严禁拍照，后果自负。2、因布达拉宫流量限制，旅行社会通过不同渠道解决，因不同渠道特殊要求，敬请客人听从导游安排。3、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。4、旅游旺季期间布达拉宫的参观时间都是统一由管理处电脑随机分配，1号或者2号线。以当天指定游览线路为准。5、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。6、由于拉宫流量限制，从进入布达拉宫殿堂开始计时到后一个殿堂出来的时间必须在50分钟以内，请听从导游安排。7、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。8、布宫及其他寺庙须经过安检，所有危险品均无法带入，打火机、大瓶的化妆品、水和饮料、氧气等。9、参观布宫及其他寺庙必须着正装，不得带帽子，女士要穿长裤不能穿裙子，上装不得过于暴露。交通：汽车景点：布达拉宫、大昭寺 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **拉萨-卡定沟/巨柏树-色季拉山口-观南迦巴瓦峰-鲁朗国际小镇-扎塘鲁措·徒步高山牧场**  今日总里程500KM左右 海拔仅限参考）：米拉山隧道4750M左右、鲁朗国际小镇3380左右08：00左右酒店早餐后出发经拉林高速前往林芝地区12：30左右在巴河镇用中餐14：30左右参观桃花沟 或卡定沟 或巨柏树16：30左右途径色季拉山抵达鲁朗国际小镇18：30享用鲁朗石锅鸡２1：00左右 入住希尔顿庄园【桃花沟】（4月10日后走卡定沟或巨柏树）景区内环境优美，青山绿树掩映下的别墅小木屋古朴别致，餐厅宾馆幽雅舒适，使游人能够真正体会到休闲度假的新鲜感和乐趣，领悟回归自然的真谛。或【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。或【巨柏树】巨柏园是位于林芝县的园区，散布生长着数百棵千年古柏，塔形的树冠以及挺拨的树干十分惹眼，这即是西藏特有的古树——巨柏。在古柏林中央有一株十几人都不能环抱的巨柏，它高达50多米，直径近6米，树冠投影面积达一亩有余，需12个成年人合围才能抱住它，被誉为世界柏树王。经测算，这株巨柏的年龄已有2000-2500年之久，被当地人以“神树”之尊加以保护。林芝县古柏林在当地藏族群众心目中是圣地，传说苯教开山祖师辛饶米保的生命树即是古柏，所以林中那些古老的树身上总是缠挂着风马，树林中还到处是玛尼堆，常有信徒远道前来朝拜。【色季拉山口】海拔4728，色季拉山是川藏线旅游路上，一处重要的垭口，这里是观赏云海、日出、原始森林以及远眺南迦巴瓦峰重要的观景平台。这座观景台是远眺南迦巴瓦峰的场所，距离南迦巴瓦峰的直线距离约12公里，如果遇到降温，色季拉山垭口便是银装素裹，堆起了厚厚的积雪。【鲁朗南迦巴瓦观景台】想要一睹其全貌，运气与选择合适的观赏点至关重要。在鲁朗林海观景台，你可以看到南迦巴瓦峰壮观的景象。站在观景台上，放眼望去，是一片整齐排列的云杉和松树林，它们在南迦巴瓦峰的映衬下显得更加苍翠欲滴日落时分，金色的阳光洒在南迦巴瓦峰上，形成一幅绝美的画卷。这种美景让人陶醉万分，仿佛置身于仙境之中。。【鲁朗国际小镇】鲁朗位于西藏林芝八一镇以东80公里左右的川藏路上，地理位置优越、旅游资源丰富，有“东方瑞士”的美誉。主要以冰川地貌、高山峡谷和动植物资源景观为主，是冰川、高山、峡谷、草甸、森林、河流、湖泊等各种景观并存且全世界不可多得的旅游资源地，这里被誉为“东方小瑞士”，拥有不输阿勒泰的田园风光，是一个非常适合放松心情的童话般的地方。旅行不仅仅是身体的迁徙，更是心灵的洗礼。鲁朗，这个被誉为“神仙居住的地方”，等你来探索。【扎塘鲁措】在藏族文化中，扎塘鲁措有着特殊的象征意义，被认为是“吉祥之水”的象征。扎塘鲁措不仅是自然景观的一部分，也是当地文化的重要组成部分。游客可以在这里欣赏到湖光山色，感受到浓厚的藏族文化氛围。【鲁朗高山牧场】每一位路过鲁朗的朋友都会忍不住去尝尝这道美味！但除了石锅鸡，鲁朗还有另一个让人流连忘返的地方——高山牧场。这里的风景如画，满山的草甸和原始森林，远处的雪山与草甸上的牛羊，仿佛一幅世外桃源的画卷。无论是徒步、露营还是享受美食，鲁朗都是一个值得一游的地方。带上你的装备，来一场说走就走的旅行吧！【今日亮点】今日路途较长，海拔跨度较大！林芝地区的空气氧含量也比较充足；【温馨提示】1、此日行车时间较长，请自行备些高热量的零食在车上，便于缓解因长途坐车而引起的不适，有晕车的朋友请提前备好晕车药。2、沿途风光绝美，但车程时间长，比较辛苦，导游会途中多次安排停车休息。3、林芝地区海拔2900米左右，气候宜人，森林覆盖率高，氧气充足，完全不用担心高原反应。交通：汽车景点：卡定沟或巨柏树、色季拉山口、扎塘鲁措·徒步高山牧场 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 鲁朗或林芝 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **鲁朗/林芝-雅尼湿地-雅鲁藏布大峡谷-希尔顿**  08：00早餐后前往雅鲁藏布江大峡谷11：30抵达大峡谷12：00大峡谷自助餐17：30车游雅尼湿地18：30左右抵达酒店19：30左右晚餐【雅鲁藏布大峡谷】（游览时间约180分钟左右）。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，全然是世界上海拔高的江河的春天美景。到达素有“背包客圣地”之称的派镇，换乘景区观光车，游览世界大的峡谷——雅鲁藏布大峡谷旅游区。参观大渡卡古堡遗址、惊叹爱情的神奇力量“情比石坚”，桃树从巨石中顽强地生长出来，熠熠生辉的雪山映衬得满树桃花格外美艳,这便是爱情的力量，在此闭目合掌，许下心愿，或放置一块小小的嘛呢石，为爱情祈愿铭祷。在亲水台听雅江峡谷轰鸣，在观景台看峡谷两岸村落间一簇簇盛开的花朵， 还可欣赏中国十大名山之首的南迦巴瓦峰。【雅尼湿地两江汇流】位于林芝县驻地普拢的东南方，雅鲁藏布江北侧的工波地区。湿地对面的是本波教徒们所崇拜的重要神之一，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，为了消除罪障以及各种疾病，他们年年按时绕转该。藏族所有史记中都公认，雅尼湿地是世界上一座是由敦巴辛饶佛亲自加持的神。因为此是被幸饶弥沃如来佛祖加持过的大神，所以至今仍然被加以重视和崇拜。绕转雅尼湿地也是全世界众多信众心中的理想。 人生在世，有时候旅行在于品味山水，这是一件愉悦的事。而此时的快艇飞速行驶在浩浩荡荡的绿水上，屯留天空的云，昂藏的白头雪山离我越来越近。雅鲁藏布江的流水太长了，山、水和云动人情，四季都有着透亮空气的地方，会注于心中，流于笔端。【熱嘎贡布王庄园遗址-米林希尔顿庄园酒店】嘎藏语意为“风水宝地”。据说，热嘎是贡布王阿吉杰布的一座庄园，距今已有1380年的历史，也就是说它出现于土蕃王朝统一前后时期，主体建筑位于称之为萝卜坝的地方。2000年7月，由西藏文物局邀请四川博物馆的专家和四川大学历史系教授前来米林考察鉴定，初步论证是贡布王的庄园遗址。经测量，遗址占地面积为3万平方米。如今走进萝卜坝可以看到历史遗留下的残垣断壁，依稀可见的楼台，伴随着神秘的传说，不由自主地会把你带进无垠的遐想中。感受岁月磨炼下形成的萝卜坝这样的美丽地貌，它依山傍水，鸟语花香，站在萝卜坝上远眺平缓而宽大的雅江流向东方，却留下一座孤独的小岛永远守在那里，与它遥相守望。在春夏牡丹与众多山花尽情怒放时是好的旅游时节。【锅庄】锅庄是藏族的民间舞蹈。在节日或农闲时跳，男女围成圆圈，自右而左，边歌边舞。“果桌”——锅庄舞，早期与西藏奴隶社会和盟誓活动有关，后来逐步演变成为歌舞结合，载歌载舞的圆圈歌舞形式了。锅庄舞，又称为“果卓”、“歌庄”、“卓”等，藏语意为圆圈歌舞，是藏族三大民间舞蹈之一，分布于西藏昌都、那曲，四川阿坝、甘孜，云南迪庆及青海、甘肃的藏族聚居区。【今日亮点】 世界大峡谷的独特风貌，虽然只是峡谷入口段的风光但也已经有足够的理由让您去用心去努力感受！【温馨提示】1、林芝地区平均海拔2900米左右，您不用过于担心高反问题。2、林芝地区湿润多雨，进入景区前请一定备好冲锋衣。交通：汽车景点：雅尼湿地、雅鲁藏布大峡谷 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **希尔顿-走进藏家-思金拉措-拉萨**  08：30酒店出发9：30左右走进藏家12：30左右中餐19：30左右抵达拉萨，用晚餐20：30左右布宫夜景21：30左右抵达酒店【走进藏家】（游览时间约90分钟）西藏民俗村依山就势，行走期间，会染成天，各种藏式的建筑错落有致，让人感受原始的山村风貌，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。【思金拉措】思金拉措，藏语意为具有威力的神湖，地形犹如聚宝盘，四周群峰簇拥，每年到了藏历六月十五日那天，历代班禅、达赖喇嘛以及直贡活佛都要来到思金拉措神湖祭拜，湖中投入许多金银财宝以报神湖的恩赐。【布宫广场夜景】（停留时间20分钟），布宫夜景的璀璨与绚丽，一定会给您留下不一样的体验。【今日亮点】切身实地到藏民百姓家做客，到财神湖许下自己的心愿。【温馨提示】1、此日车程较长。回到拉萨后海拔稍高，空气干燥，请提前做好相应调整。2、景区内有藏家自己售卖的工艺品、银饰等物品，属于景区商业个人行为，非旅行社安排的购物店，如自行购买，请索要相关发票！交通：汽车景点：思金拉措 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **拉萨 羊卓雍措 拉萨**  8:00左右出发前往羊卓雍措13：00用中餐14：00左右抵达景区19：00左右拉萨用晚餐【羊卓雍措】（游览时间约60分钟）翻越海拔4990米的冈巴拉山，世界高岗巴拉雷达站建于此。抵达被称为天上圣湖之美誉的西藏三大圣湖之一的湖面宛如一条飘带挂在天地之间，清澈的湖水、巍峨的雪山、如洗的蓝天和朵朵白云融为一体，秀美如画的风景让你陶醉于这世外桃源般之人间仙境中。【湖边藏装航拍】穿上特色服装从无人机视角捕捉到的全景照片，展现了羊湖在不同天气下的迷人蓝色，无论是清晨的宁静还是夕阳的余晖，都让人心醉。【今日亮点】羊卓雍措亲临湖畔，触摸圣湖。观赏壮丽多姿的冰塔林。【温馨提示】1、今日游览时间充足，羊湖也是藏区有名的拍照圣地，请提前做好防嗮，备好后备电源。2、岗巴拉山口海拔较高，注意动作轻缓，不易长时间停留。交通：汽车景点：羊卓雍措 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **拉萨-北京**  早餐后退房，火车客人按照统一时间集合，赴火车站，除了留下对西藏的深情和您的脚印外什么也不要留下，下午乘火车返回北京。【参考车次】拉萨-北京Z22次15:50-第三天09:11，全程3757公里，行驶约41小时21分钟拉萨-太原Z22次15:50-第三天03:50，全程3241公里，行驶约35小时拉萨-石家庄Z22次15:50-第三天06:10，全程3374公里，行驶约38小时20分钟【温馨提示】我社免费拼车送您前往火车站或机场（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3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左右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。如延迟退房，超出费用自行付费。3、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。4、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。5、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。6、早上 9 点之前离开拉萨的航班需游客自行打车前往市区民航局大巴站或机场。7、早上 9 点之后离开拉萨的航班由接送中心统一送机（拼车送机，送机时间以工作人员通知为准，不能更改时间），工作人员提前一天联系游客，保障您顺利抵达机场！8、如您延期回程不安排送站/送机，无差价可退，请知晓。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **拉萨-北京火车上**  拉萨返回北京的火车上欣赏沿途风光。【温馨提示】火车上中途停站较多，请保管好个人贵重物品以防丢失。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D11** | |
| **行程详情** | **北京**  早09：11抵达北京西站，结束愉快旅行！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 温暖的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | ★ 往返交通 ★ 北京-拉萨-北京往返火车硬卧，由于出行人数激增，西藏火车票资源紧缺，出票车次可能会有直达或者中 转换乘的可能，换乘车次出发时间以出团通知为准，中转城市可能会在西宁或者兰州，我们会尽力衔接好您的出游，特殊 情况请您谅解，以出团通知为准。保证每人一铺，不保证同行的人是否挨在一起。如遇出到软卧客人需车站现补差价，请 客人予以配合。若在已出票的情况下退团，请携带本人身份证按照约定时间自行前往火车站取票退票，我社不能代退。如 遇所出车票为团队票，根据铁路部门规定，如在火车发车前 48 小时以内取消则不能退票，车票全损，请游客悉知。★旅游用车 ★13人以上2+1航空座椅旅游用车（备注：拉萨接送机场/火车站属于接送公司用车，车型根据人数而定，每人一正座非2+1座椅。）不满13人当地车型根据此团人数而定，持证司机专业服务，车型随团队情况调配； ）提示：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，途中车辆负荷较大，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。 若客人自行放弃行程，车费不予退还，请谅解。★ 酒店住宿 ★ 拉萨网评四钻酒店（拉萨提供制氧机每间一台）+1晚鲁朗四钻喜路酒店+1晚林芝国际五钻（希尔顿）（因气候特殊不开空调，具体入住酒店请以出团通知书或导游通知为准）。若出现单男单女安排加床或三人间，或 由客人补齐房差，拉萨不提供拼房服务（西藏住宿条件有限，与内地酒店相比会低一档次，敬请理解）。拉萨参考酒店：丰缘酒店、吉米莱雅酒店、乔穆郎中酒店、岷山圣瑞斯酒店、鸿罡酒店、诺嘎酒店、圣辰酒店、郦枫酒店、美豪酒店、万信酒店、德朋大酒店或其他同等级酒店林芝工布庄园希尔顿酒店或其他同等级酒店（如因特殊情况无法入住希尔顿酒店、更改为：林芝备选参考酒店：后客来酒店、五洲皇冠酒店、林芝名人酒店、林芝丁樾观堂酒店或其他同等级酒店）鲁朗喜路酒店或其他同等级较好酒店备注：在旅游旺季房紧张的时候可参考同级较好酒店★ 景点门票 ★ 以上行程所列景点首道大门票及赠送项目，景点门票报价已为旅行社团队折扣价，故行程景点门票对所有证件 （如学生证、教师证、军官证、老年证等证件）均不再享受任何优惠政策，其优惠价格不予退还。赠送项目若因客观原因无法参观或客人放弃游览的费用不退不免。（打包产品门票无任何证件优惠和退费；需提供证件配合导游购票）行程中的景点根据实际情况前后调整，不减少景点！★ 旅游用餐 ★ 6早9正，早餐为酒店含早（不吃不退），正餐平均50元/人/餐(八菜一汤，十人一桌（人数不足菜量酌减）不含酒水，以川菜为主，如有忌口者可自备食物（当地饮食较内地相差较多，不要期望太高）；行程中团队用餐，如因客人自身原因放弃用餐，费用不退，赠送的特色餐不吃不退。其中有可能会有2次早上出发过早，早餐有可能为路早，用餐不习惯者可自备食物。自由活动期间用餐请自理。★ 导游服务 ★ 全程优秀中文导游服务，（拉萨市内行程由专职导游带团）；说明：6人以上（不含6人）上导游、6人以下（含6人）司机兼向导，不进景区不做讲解。提示：我社使用上岗导游均持有国家旅游局正规导游证。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。★ 旅游保险 ★ 旅行社责任险，建议客人单独购买旅游人身意外险。★ 退团说明 ★ 报名后，如我社已经出票 ( 出票会有凭证) ，客人单方退团，损失费为相应实际地接损失和违约金。★ 购物说明 ★ 全程无购物，提示：民俗村不算店。★ 温馨提示 ★ 因本团采购的旅游成本为特价优惠后的打包产品，行程中所包含的各项目费用，不再享其它额外优惠政策，如有未参加项目，本团不支持任何以及单项的退费，西藏旅行中客人自愿放弃旅行项目（如：用房、用餐、 用车、景点门票等）或中途脱团退团，地接费用一侓不退，大交通如未产生根据实际情况酌情退费。双方合同 确认起，因客人自身原因退团，需承担往返大交通费、当地车费及导游和无法退款的房费。 | | |
| **费用不包含** | 1、单房差费用。2、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。3、酒店押金、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。4、航空险、火车险、旅游人身意外保险，请自行购买。5、地面服务费（如出发机场接送服务、行李物品保管费、托运行李超重费等）。6、自由活动期间的餐食费和交通费。7、因旅游者违约、自身过错、自身疾病导致的人身财产损失而额外支付的费用。8、因景区价格调整产生的门票差价。景区内耳麦、讲解器等。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 一：导游因西藏旅游业处于起步发展阶段，导游服务无法与内地导游相比较，请游客谅解。往返交通中无导游，导游为当地导游。二：游览1、景点游览、自由活动、购物店、自费游览项目以当天实际游览为准。2、出游过程中，如因游客自身原因放弃行程，均视为自愿放弃，所有费用不予退还，放弃行程期间的人身安全由旅游者本人自行负责，与本司无关。3、游览中不允许擅自离团（自由活动除外），如中途离团视同游客单方面违约，按照合同总金额的20%赔付旅行社。如遇人力不可抗拒（天气、政治、火车、航班等因素）造成行程时间延误或变更我社不承担赔偿责任，所产生的费用由客人自理。出游过程中，由于不可抗力因素，导致行程未完成，未产生费用现退（赠送项目除外），以旅行社折扣后价格为准。4、旅行社有权调整行程先后顺序（因布达拉宫参观时间或天气或往返车次到达时间不同及当地情况调整行程）5、签订合同后，如遇景区门票政策性上调，请客人现补差价；行程内已含景点均为旅行社折扣后价格，任何证件无效6、当地成团，全程不是一车一导，拼团次数不超4次,具体安排以当地导游实际安排为准。三：意见反馈请配合导游如实填写当地的意见单，不填或虚填者归来后投诉将无法受理。四：重要说明接布达拉宫管理处通知，布达拉宫（文物保护）限制参观，每家旅行社每天参观名额有限，为保证所有客人按行程约定顺利参观，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，敬请客人听从导游安排，因参观布宫实行实名制，游客名单入藏前已上传至布宫相关部门审核，并随机打乱顺序，游客参观布宫有可能会出现不能与结伴者同一时间进入参观游览，会出现按时间段分批分拨进入布宫的现象，也会出现等待时间较长的情况，望请游客谅解。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。我司保证：所有服务质量和游览时间不受影响，请客人放心出行！令因门票每日限量销售，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。参观布达拉宫游客必须携带本人有效身份证原件。 |
| **温馨提示** | 特别说明1、游客的投诉以在当地意见书及签字证明为准，请游客务必认真填写意见单恕不受理。2、行程、景点游览顺序仅提供参考标准，具体视天气及游客实际游览情况而定。我社有权利调整行程的参观先后顺序。3、西藏当地旅行中客人自愿放弃旅行项目 (如：用房、用餐、用车、景点门票等)或中途脱团、退团，地接费用一侓不退。4、请客人务必遵守导游的安全提示、注意事项及时间提示。西藏注意事项1、西藏地区必须使用公民二代身份证件原件，其他证件无效。2、本产品不接受外宾及台湾同胞、澳门同胞，请谅解。3、西藏地区火车站、机场均为管制区禁止拍照，接送人员不得入内，请到站外接送点集合。4、年满65岁以上的游客需签署健康申明，谨慎入藏，年满70周岁游客不建议进藏。5、本产品成团人数不足20人时，则与当日抵达或其他日期抵达团队合并游览，但不影响景点游览，请谅解。6、进藏携带物品：太阳镜、太阳帽、防晒霜和润唇膏是必备之物，夏季出行也应备好长袖衣裤、羊绒衫和外套等保暖衣物，不要穿超短裙等过度暴露的服装。7、高原反应：有高血压、心脏病、哮喘病患者不适宜进藏旅游，不要带着感冒进藏。进藏前请谨记 “慢慢走，少开口，多睡觉，别喝酒，防感冒”。有需要的游客请提前备好防高原反应药品，如红景天、诺迪康等。8、因长时间高原行车且翻越高山，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况；旅行社对此情况会迅速做出补救措施；请游客谅解及配合，做好心理准备。9、如遇风雪（塌方、塞车）等不可抗拒的因素或人身有危险时，导游有义务提醒游客并有权更改行程，费用如有增减，多除少补。10、当地居住着大量少数民族同胞，他们有自已的特殊的饮食习惯、宗教禁忌、请团友尊重当地风俗，未经过对方允 许，请勿动其物品及拍照，特别注意！11、应携带有关药物及一些常备治病药物，如创可贴、感冒药、肠胃药、阿斯匹林、安定等药物。高原海拔高日照强烈、紫外线高对眼睛有一定的伤害，请准备有效隔绝紫外线的太阳镜，更应准备充足有效的抗水性防晒用品（阴天也要涂抹）、润唇膏，同时配备清热、解渴、滋润的药物或冲剂，如夏桑菊冲剂、板兰根等，以免一时难以承受过于干燥低温气候因西藏特殊条件所致，绝大部分的酒店与内地同级酒店相比，在硬件和软件方面都要与内地有差距；西藏因特殊的地域和文化，酒店工作人员的服务意识相对比较淡薄、态度比较直率，请谅解；大部分酒店无空调，如需加被子可联系前台服务员。12、此产品目的地为高原地区，参加此团游客请根据自身身体情况，酌情参加。进藏除了要保持良好的心态外，对于健康的身体并无特殊要求，有严重呼吸气管、心脏、心血管、精神方面疾病的人不宜进藏，因此，对于有严重的高血压、心脏病、（支）气管炎、糖尿病、感冒的患者限制进藏。建议您在进藏前对身体做一次心肺方面的检查，确认是否患有以上几种严重疾病。另外，在进藏前不要刻意的锻炼身体，如果您在平时一直坚持锻炼，在赴藏前半个月也应停下来，因为通过锻炼后的身体，耗氧量增大，增加了在西藏时心脏的负担，反而容易引起高原反应。严重的高原反应，比如出现：浮肿、肺水肿、重感冒等症状，建议一定到医院输液、吸氧等治疗，听取医生的专业建议。如有必要，请尽快离开高原，由于拉萨比较方便，每天都有进出拉萨的航班，可乘航班离开，一般高原反应一进飞机或一到平原便消失的无影无踪，并且无任何后遗症。 |
| **退改规则** | 因本团采购的旅游成本为特价优惠后的打包产品，行程中所包含的各项目费用，不再享其它额外优惠政策，如有未参加项目，本团不支持任何以及单项的退费，西藏旅行中客人自愿放弃旅行项目（如：用房、用餐、 用车、景点门票等）或中途脱团退团，地接费用一侓不退，大交通如未产生根据实际情况酌情退费。双方合同 确认起，因客人自身原因退团，需承担往返大交通费、当地车费及导游和无法退款的房费。 |