**【臻途专享独立成团】印象西藏双卧12天行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | BW1744368244SN | **出发地** | 北京市 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **行程天数** | 12 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 参考车次：北京-拉萨Z21（19:55/12:29+2）参考车次：拉萨-北京Z22（15:50/08:28+2） |
| **产品亮点** | 特点1：火车往返保证中下铺特点2：一价全含，行程全餐 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **北京西站乘火车出发前往圣城拉萨**北京出发乘坐Z21次高原列车前往圣城拉萨。参考车次：北京-拉萨Z21（19:55/12:29+2）温馨提示：1、进藏前可根据自身需求提前半个月吃红景天等高反保健药物， 特别注意防止感冒。2、 由于火车上时间较长，餐车有自费餐食，大家可适当自备水 果零食等；提前准备好自己证件、随身物品衣物和常用药品备 用药等，高原地区注意防晒和保暖。报名时请一定再次确认自己身份证信息是否正确， 以免造成不 必要的麻烦。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D2** |
| **行程详情** | **火车上**沿途观光欣赏西北风情，并逐渐适应高原气候。途中自然景观、人文景观以及藏北牧区 独有的民族风情相融合，也是一番壮观景象。（注：进藏火车上需配合列车员填写健康表，列车经过格尔木站后全车开始弥漫试供氧，为 了保证你和他人的安全，禁止在列车上吸烟。）交通：火车上 |
| **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→接站为远方而来的您献上洁白的哈达→入住酒店→适应高原性气候。（拉萨海拔约 3658 米）温馨提示： 1、到达当天请不要洗澡，不要剧烈运动，多吃蔬菜、水果、多喝水，最好不要抽烟与饮酒。良好的心理素质，是克服和战胜高原反应的灵丹妙。2、为预防高反，尽量安排弥散供氧酒店，供氧时间为晚8点-次日早8点，如无弥散供氧，公司会为游客免费提供制氧机，一间房一台。3、因西藏地区条件有限，与内地同等级酒店会有一定的差别，请做好心理准备。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热水器，热水有时候可能不太热，敬请谅解。4、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。交通：火车上 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** |
| **行程详情** | **拉萨- G318（拉林高速）-米拉山隧道-巴松措(5A 级景区)-林芝**1、早餐后拉萨出发前往林芝，总行车时间约8小时左右，易晕车者请提前自备晕车药，建议提前自备小零食。2、沿最美高速拉林高速前往巴河镇用午餐（路程330km，全程大约5小时，用餐时间1小时），并稍作休息,路途中用餐环境有限，请游客谅解。3、午餐后前往巴松措参观（参观约 1.5 小时）后前往八一镇，用晚餐并入住酒店（路程130km，全程大约2小时）。交通：大巴景点：巴松措 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D5** |
| **行程详情** | **林芝-雅尼湿地两江汇流处-雅鲁藏布大峡谷-鲁朗林海- 林芝**1、酒店集合出发前往雅鲁藏布大峡谷。2、抵达雅尼湿地，参观30分钟（拍照打卡）后前往雅鲁藏布大峡谷风景区（车程70KM，约1.5小时）。3、到达雅鲁藏布大峡谷景区（中餐为大峡谷景区自助餐）景区游玩时间4小时。4、之后前往鲁朗林海参观游览后前往林芝入住。交通：大巴景点：雅鲁藏布江 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D6** |
| **行程详情** | **林芝-藏式村落-卡定沟-尼洋河风光- G318（拉林高速） -拉萨**1、早餐后乘车从酒店出发返回拉萨，沿途欣赏尼洋河风光。 2、参观西藏特色藏式村落（行程特色赠送，游览时间约 1-2 小时），尝尝青稞酒、糌粑，了解藏族同胞生活日常吃穿住。3、用午餐，餐后乘车原路返回拉萨。4、参观卡定沟。5、用餐后返回拉萨入住酒店休息。交通：大巴景点：卡定沟 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **拉萨-唐卡博览中心-健康生态体验馆-岗巴拉山-羊卓雍措-拉萨**1、早餐后乘车（旅游巴士）从酒店出发前往参观唐卡博览中心（参观约120分钟）-健康生态体验馆（参观约120分钟）深入了解藏族工艺品文化和藏药文化，当然您可以在此选择喜欢的礼品或作为伴手礼带回去送给亲人朋友。2、中午旅游定点餐厅用午餐。 3、下午游览羊卓雍措，感受湖边美景。（游览时间约 60分钟）。 4、返回拉萨，入住酒店休息。交通：大巴景点：羊卓雍措 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** |
| **行程详情** | **拉萨-那根拉山口-纳木错-拉萨**1、早餐后乘车（旅游巴士）从酒店出发。 2、中午旅游定点餐厅用午餐。 3、下午游览纳木错，尽情拍照。（游览时间约 60分钟）。 4、返回拉萨，入住酒店休息。交通：大巴景点：纳木错 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** |
| **行程详情** | **布达拉宫-宗角禄康公园-药王山观景台-大昭寺（入内） -八角街**1、早餐后乘车从酒店出发。因为布达拉宫时间不定，具体时间要根据布达拉宫做出调整，所以时间由导游灵活安排。2、圆梦布达拉宫、大昭寺（游览时间约2小时,布达拉宫内限时45分钟）。3、游览宗角禄康公园，打卡50元人民币最佳拍摄地-药王山观景台，俗称这里是观布宫的最佳角度。4、漫步八角街（无门票，无时限，自由体验；特别提示：以大昭寺为中心顺时针游览八角街）。交通：大巴景点：布达拉宫 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D10** |
| **行程详情** | **结束愉快的高原之旅，离开拉萨**拉萨-北京交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D11** |
| **行程详情** | **火车上**火车上交通：火车上 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D12** |
| **行程详情** | **抵达北京**抵达北京，结束本次拉萨之旅交通：无 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、【用车标准】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。往返大交通，北京-拉萨往返火车硬卧，具体以实际出票为准，敬请谅解！2、【用餐标准】7早12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，主要为川菜口味，高原地区资源有 限，餐饮质量请不要给予太高 的期望值，如客人自愿放弃，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）3、【门票标准】含景点首道门票, 报价已按西藏折扣门票核算，如遇景区门票政策性上调，请客人现补差价；如有实际未产生门票，按照折 扣票价当地现退客人。赠送项目如遇特殊情况取消无退费。4、【住宿标准】拉萨全程升级携程四钻酒店+林芝三钻酒店。（西藏住宿条件有限请勿与内地同级酒店相比较，敬请谅解！条件有限房间大多不带空调和宽带）5、【导服标准】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。6、【保险说明】西藏旅行社责任险（强烈建议客人在报名时购买旅游意外险，客人也可以根据个人需求自行购买高原险或航空险等其他险种） |
| **费用不包含** | 1、 自由活动期间交通费、餐费、等私人费用。2、行程中未提到的其它费用：如特殊门票、游船（轮）、观光车、电瓶车、缆车、索道等费用。3、儿童的“旅游费用包含 ”内容以外的所有费用。例如产生超高餐费、门票等需客人另付！4、个人购物、娱乐等消费。5、因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用，及个人所产生的费用等。6、航空保险、旅游意外保险；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。7、【购物说明】工艺品+藏医药（景区内不计入） |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1、在不减少游览景点的情况下，我社导游有权根据实际情况改变旅游先后顺序。2、请客人带有效身份证，小孩带户口薄原件（满16岁未办理身份证的需在当地派出所开具证明）。3、如遇政策性调价（如门票涨价、机票调整等）及人力不可抗拒的因素（如泥石流、塞车、大雪封山、航班延误、政府性征用等）造成无法按 照正常行程游览所增加的费用或造成的损失，均由客人承担，我公司不承担任何责任及赔偿和退费。4、请游客进藏前自行前往医院进行全面体检，如有高血压、心脏病、冠心病、糖尿病、哮喘病及医生建议不宜进藏者，谢绝入藏，如有任何情 况我社概不负责！5、若由政府原因或当地大型活动造成酒店、景点、行程等变更或取消，我社会积极补救，不承担赔偿责任。如因客人原因在旅行期间自行离团， 所有未产生的费用概不退还；如擅自脱离团队所发生意外，其后果均由客人自负，请在出团前向客人说明.6、请游客在出行前准备好常用药品；因其早晚温差较大请备好防寒衣物.7、外国外交官、记者不得入藏。外宾（未持有中华人民共和国居民身份证）和台湾同胞进藏须办理外宾进藏证！8、进入布达拉宫不能超时，如客人不由我社工作人员统一安排，耽误进入布达拉宫的时间客人自己承担责任。9、12岁以下儿童不宜进藏；68岁以上老人不宜进藏，否则需正常年龄直系亲属陪同，出具健康证明且签免责；；65岁以上需出具健康证明、签 免责协议书；72以上不收。10、【高原注意事项】A、刚到高原，每一个人都会感到不同程度的胸闷，气短，呼吸困难等缺氧症状，但这并不说明您不能适应高原，这种反应是很正常的，一定要 保持良好的心态。B、刚进入高原，不可暴饮暴食，以免加重消化器官的负担，使其能很好地适应此环境。不要饮酒和吸烟。要多食蔬菜，水果等富含维他命的物 质。C、根据自身情况，带足御寒衣物，水壶等，太阳帽，太阳镜和防晒油等以作外出护肤之用。D、一旦发生高原反应也不必恐慌，要视其反应的程度而有针对性的治疗。药品：预防方面可以服用一些中成药，如西洋参、红景天、羚羊感冒 片等，西药目前认为比较好的是心痛定，但是有个别人会产生头疼等副作用，应在医生指导下使用。在高原上，解决一些常见症状可以使用：头疼散、芬必得治头疼，维生素B6治恶心、呕吐，如果仍感觉不适就应该和导游联系和上医院治疗。 |