**奢享西藏·珠峰 双卧15日行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 1111755486276ih | **出发地** | 全国联运 | **目的地** |  |
| **行程天数** | 15 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 1、去一次西藏一定要看个够！代表景点一网打尽：布达拉宫+大昭寺+纳木措+卡定沟+雅鲁藏布大峡谷+羊卓雍措+卡若拉冰川+扎什伦布寺+珠穆朗玛峰！宫殿 寺庙 雪山 冰川 湖泊 星空 ！2、体验醉美的拉林高速公路；穿越河流 峡谷 雪山 村落，沉醉其中！3、坚定的选择纯玩，还原旅行的本真！全程0自费0购物，时间全部用来做这些事情：吃喝玩乐装X摄影观景交友畅谈人生！4、经验丰富的藏地老司机全程服务，途中风景说停就停，根本不限时不赶路，是不是很爽？ 5、酒店任您选携程标准4钻和5钻！6、免费代办边防证，舒心出游无需烦扰！7、【机场/火车】专车接送，无须等待，无缝安排，随到随走，24小时微管家为您服务！8、【每年4月21日-10月31日（抵达日），二选一，仅限成人安排，儿童不含赠送项目】赠送【文成公主】实景剧（价值380元人，剧场往返自理）或藏装旅拍（399元人套餐）；【每年11月01日-4月20日，赠送藏装旅拍（399元人套餐）】；9、【温馨提示：因班期和布达拉宫票紧张，周一/周五班期第二天的布达拉宫行程将调整至第10天参观，如介意慎拍。】 |
| **产品介绍** | 拉萨+布达拉宫+林芝+巴松措+鲁朗林海+苯日景区+雅鲁藏布大峡谷+纳木措+羊卓雍措+日喀则+扎什伦布寺+珠峰 双卧15日游 （10人小团） |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **前往拉萨 （车站-市区：30公里30分钟 机场-市区：70公里100分钟）**前往拉萨，抵达后司机接站送往酒店作适应性休息。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 住火车上 |
| **D2** |
| **行程详情** | **火车上**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**本日无行程。 此日对于初次进藏的游客来说非常关键，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，多饮水、多吃水果、充分的休息是预防高原反应的最佳办法。还要做到不饮酒少抽烟，当晚不要洗澡。 ◆【拉萨】西藏首府，又称作“圣城”、“日光城”，海拔3650米。◆【拉萨贡嘎机场】位于山南地区贡嘎县境内，海拔3600米，距离拉萨市区70公里，是青藏高原最大的航空枢纽机场。◆【拉萨火车站】建成于2006年，是世人瞩目的青藏铁路的终点站。整座火车站造型别致，宏伟大气。 交通：火车或飞机+旅游车 路况： 柏油路餐食：本日自理参考酒店：A套餐:五钻酒店 拉萨圣地天堂洲际大饭店或拉萨天峰希尔顿花园酒店或西藏开投邦锦花园酒店或拉萨雪域天堂大酒店或乃仓酒店B套餐:四钻酒店 拉萨岷山银桥大酒店（大昭寺店）或兰欧国际酒店(拉萨市政府西藏大学店)或维也纳国际酒店(拉萨市政府店) |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 住拉萨 |
| **D4** |
| **行程详情** | **圣城一日游（布达拉宫、大昭寺（需自行实名制约票，管家协助）、八廓街，布达拉宫参观时间视前日预约时间而定）**08:00 早餐: 酒店内,用餐时间约30分钟08:30 前往布达拉宫(车行约15分钟)08:45 抵达布宫广场（自由活动：拍摄布宫、布宫广场、西藏和平解放纪念碑(拍摄时间约35分钟)）09:20 排队进入布宫大门(遵照布宫管理处事先预约的时间)、查验证照、安检(约15分钟) 徒步登顶（大门至山腰售票处为上行阶梯，徒步约40分钟） 进入宫殿参观（布宫管理处规定参观时间为60分钟） 参观完毕，徒步下山（下山用时约30分钟） 抵达布宫山脚，自行前往药王山观景台(停留拍照20分钟)，后步行至停车场12:15 至停车场集合上车，前往餐厅用餐12:30 午餐:敬请自理13:30 前往八廓街(车行约10分钟)13:40 车至大昭寺停车场，下车后步行前往大昭寺广场(步行约10分钟)13:50 大昭寺参观(约60分钟) 15:00 自由活动(闲逛八廓街、坐茶馆、晒太阳)18:00 晚餐: 敬请自理19:40 返回酒店休息注: 布达拉宫是西藏全世界人民宝贵的文化遗产,需要每个人的尽力保护。管理处严格限定了每日参观的人数,市内游览的日期会根据布达拉宫实际参观日期相应调动；如因布达拉宫参观时间变动，整西藏的游览节奏将随之调整，敬请谅解。参观布达拉宫需要本人的身份证件，小孩须带户口本。以下情况均属正常安排：1、旅行社团队票由相关主管部门在布达拉宫每天接待总量下严格审批；2、旅行社团队票以参观日期起始为计算，须提前10天以上按照规则提报上传主管部门报票系统，审核通过或不通过；具体以实际政策为准。3、旅行社团队票一组26人绑定一位导游，因此相关同行出游的游客可能会拆分成多个小团体，请见谅 ；4、旅行社团队票26人一组分成不同时间参观，具体参观时间由布达拉宫管理处根据接待量，在参观日期前一天随机分配；5、旅行社团队票每26人一组跟随不同导游进入。6、因个人原因自愿放弃景点，费用不退。7、如遇旅行社团队票审核未能通过，旅行社会采取调整整个西藏游览顺序。注：大昭寺参观施行提前一天微信小程序实名预约制度，请广大旅游者，接到旅行社相关工作人告之布达拉宫具体参观时间后，按照其工作人员的指定时间，自行在微信小程序【大昭寺官方预约】上预约旅行社人工作人员指定参观时间段，无须在网上支付门票费用。◎【布达拉宫】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。★【药王山观景台】（50元人民币布达拉宫取景处）藏名“夹波日”，意为“山角之山”，在布达拉宫右侧，海拔3725米。与布达拉宫咫尺相对，是拍摄布达拉宫最好的角度所在地，尤其是半山腰。清晨的药王山，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。◆参观前一天自行实名制预约【大昭寺】建于公元七世纪的大昭寺主供的是佛祖释迦牟尼十二岁等身金像，这尊由佛祖自己开光加持的佛像是佛教徒心中最为神圣的，人称“觉卧”，一见可得解脱。◎【八廓街】围绕大昭寺一周的转经道，即为八廓街。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）【每年4月21日-10月31日，二选一，仅限成人安排，儿童不含赠送项目】赠送【文成公主】实景剧（价值380元人）或藏装旅拍（399元人套餐）；【每年11月01日-4月20日，赠送藏装旅拍（399元人套餐）】；★【《文成公主》大型实景剧】本剧规模庞大，共分为五幕，总时长约90分钟，每年共演出180场。以藏汉民族交流史为背景，用现代舞台艺术形式，传唱藏汉和美的千年赞歌，将起到弘扬主旋律文化、推动民族大团结的作用。《文成公主》大型实景剧以拉萨自然山川为背景，在高原圣域的璀璨星空下，讲述了大唐文成公主与吐蕃王松赞干布和亲的故事。在文成公主曾经扎营的拉萨慈觉林村，循着公主的足迹，叩响历史的回音，把时光推回到1300多年前，再现了文成公主历经艰险的漫漫征途和曲折起伏的心路历程，演绎出大唐盛世的爱情传奇，传唱了汉藏和美的动人史诗。【温馨提示】演出地点：拉萨市城关区慈觉林（原次角林）中国西藏文化旅游创意园。演出时间：冬季（4 5 6 10月）每天晚上21：00开始，夏季（7 8 9月）每天晚上21：30开始，时间约为90分钟，每晚一场。【贴心告知】1、每年4月21日-10月31日，赠送380元《文成公主》大型实景剧，其余出发团期安排旅拍；2、根据团队及园区承载量等因素，我社有权调整观看演出的日期，敬请知晓；3、拉萨早晚温差较大，请自备外套防寒，以防身体不适影响后面行程；4、本团统一安排文成公主演出380元票价，座位随机，门票当天有效，如已购买门票后自愿放弃，不退任何费用；5、本产品为大型实体露天演出，如遇天气、政府接待、园区临时停演等不可抗力因素导致无法演出，执行第二天顺延政策；6、为保证取票、入园顺利，观看演出必须携带本人身份证原件；7、注：1.2米（含1.2米）以下儿童免票入场，1.2米到1.5米（含1.5米）的儿童需自行购买半价票入场，儿童票需到票务中心购买。1.5米以上成人票。★【圣地藏装旅拍】【399元人套餐拍摄布达拉宫或者大昭寺八廓街二选一（5个小景点）】包含一套藏式服装，一次精致妆容造型（含假睫毛、花瓣、水钻、油彩彩绘等，无二次收费），含道具哈达、转经筒、面具、红头巾、串珠等。拍摄底片40张，精修10张。交通：旅游车 路况：柏油路餐食：早/酒店内用 午/敬请自理 晚/敬请自理参考酒店：A套餐:五钻酒店 拉萨圣地天堂洲际大饭店或拉萨天峰希尔顿花园酒店或西藏开投邦锦花园酒店或拉萨雪域天堂大酒店或乃仓酒店B套餐:四钻酒店 拉萨岷山银桥大酒店（大昭寺店）或兰欧国际酒店(拉萨市政府西藏大学店)或维也纳国际酒店(拉萨市政府店) |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 住拉萨 |
| **D5** |
| **行程详情** | **拉萨—米拉山隧道—巴松措—林芝 （约470公里，沿途限速）**08:00 早餐: 酒店内用餐(用餐时间约30分钟)08:30 行驶在拉林高速(被称为中国最美高速)前往林芝10:30 过米拉山隧道，穿越米拉山，继续沿拉林高速前行（拉萨出发120分钟 单程145公里）13:00 午餐: 巴河镇餐厅(米拉山隧道出发 170分钟 单程175公里 用餐时间约40分钟)13:40 乘车从巴河镇前往巴松措景区（50分钟 单程40公里）14:30 游览巴松措景区（游览时间约2小时）16:30 乘车从巴松措景区前往林芝市巴宜区（120分钟 140公里）18:30 抵达林芝市区18:40 入住酒店19:00 晚餐:林芝市区(用餐时间约1小时)此时仍艳阳高照 (西藏日落时间:夏秋季21:00 冬春季20:00)温馨提示：此日因行车时间长，司机会安排途中多次停车休息，以缓解疲劳。林芝市区海拔2900米，气候宜人富氧舒适。◆【米拉雪山】山口海拔5013.25米，是拉萨与林芝地区的地理分界线。◆【米拉山隧道】国道318线林芝至拉萨高等级公路是国家高速公路网展望线G4218的重要组成路段，是西藏“四纵、三横”骨架公路网的重要组成部分，于2013年5月23日开工建设，于2017年9月29日除米拉山隧道控制性工程在建外全线建成通车。连接林芝市至拉萨市的林拉高等级公路全长409.2公里，总投资380亿元，全线采用四车道一级公路标准建设，设计时速80公里。通车后拉萨至林芝的行车时间将由原来的8小时缩短为4小时◎【巴松措】又名措高湖，藏语中是“绿色的水”的意思，长约18公里，湖面面积约27平方公里，深处达120米，湖面海拔3480米。位于距工布江达县巴河镇约36千米的巴河上游的高峡深谷里，是红教的一处著名神湖和圣地。2017年8月，成为西藏首个自然风景类国家5A级旅游风景区。◆【巴宜区】林芝市区所在地,人口约4.5万人,海拔2900米,温暖湿润。交通：旅游车+景区观光车 路况：柏油路餐食：早/酒店内用 午/社会餐厅50元人 晚/社会餐厅50元人参考酒店：A套餐：林芝五洲皇冠酒店 或 林芝乔穆朗宗酒店 或 林芝汀樾观堂 B套餐：林芝印象酒店 或 林芝盛德酒店(工布天街林海公园店) 或 林芝明珠大酒店 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 住林芝 |
| **D6** |
| **行程详情** | **林芝—鲁朗林海—苯日景区-雅鲁藏布大峡谷-林芝 （约300公里，沿途交警限速，弯道多）**08:00 早餐: 酒店用餐(用餐时间约30分钟)08:30 从巴宜区前往鲁朗林海（210分钟，往返160公里）10:00 游览鲁朗林海(游览时间约30分钟)10:30 从鲁朗林海乘车沿原路下山，前往苯日景区和雅鲁藏布大峡谷景区（150分钟，单程130公里）12:00 午餐: 社会餐厅(用餐时间约40分钟)13:40 抵达游览苯日景区又名尼洋河风光（20分钟）14:40 远眺佛掌沙丘15:00 抵达雅鲁藏布大峡谷景区（游览时间约180分钟）18:00 晚餐:景区餐厅自助（用餐时间约40分钟）18:40 从雅鲁藏布大峡谷乘车返回林芝市 （150分钟，单程120公里）21:00 抵达林芝市，入住酒店休息21:00 自由活动:闲逛林芝市温馨提示: 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。◎【鲁朗林海】鲁朗藏语意为“龙王谷”，位于被誉为“雪域瑞士” 的西藏林芝地区林芝县鲁朗镇境内，距八一镇80公里左右的川藏公路南路（318国道）上，座落在深山老林之中，处于雅鲁藏布江大峡谷涌入的印度洋水气带，海拔2700－4200米属高原温暖半湿润气候，素有“西藏江南”美称。◎【苯日景区】是西藏原生苯教的神山，矗立于八一镇东南侧，由一组高度差不多的山峰组成，其山顶中年云雾缭绕。山腰林木茂密，鲜花盛开，四时不同。林间古寺中供奉着苯教创始人辛绕米沃。苯日神山是苯教的神山，一年四季都有信徒来此转山朝拜。山间的苯教古寺每12年举办一次大型宗教活动，称：娘布拉索节。其规模浩大，善男信女众多，持续时间之久，全区罕见。◎【雅鲁藏布大峡谷】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”。 景区位于大峡谷入口处,全称“雅鲁藏布大峡谷入口处景区” ●【派镇】位于雅鲁藏布大峡谷入口处，是通往高原孤岛“墨脱”徒步之路最重要的地点，别号“转运站”。●【直白村】位于公路的尽头，是徒步进入墨脱的起点。此处建有观景台，是观赏南迦巴瓦峰的最佳地点。★【南迦巴瓦峰】世界最高峰第十五名，海拔7782米。2005年度被《中国地理人文杂志》评选为“中国最美的山峰”，评语为“云中的天堂”。交通：旅游车 路况：柏油路餐食：早/酒店内用 午/社会餐厅50元人 晚/景区餐厅自助50元人参考酒店：A套餐：林芝五洲皇冠酒店 或 林芝乔穆朗宗酒店 或 林芝汀樾观堂B套餐：林芝印象酒店 或 林芝盛德酒店(工布天街林海公园店) 或 林芝明珠大酒店 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 住林芝 |
| **D7** |
| **行程详情** | **林芝-卡定沟-拉萨 （约420公里）**08:30 早餐: 酒店内用餐(用餐时间约30分钟)09:10 前往卡定沟景区（从巴宜区出发40分钟 40公里）09:20 进入景区游览（游览时间约60分钟）10:30 游览返回拉萨，途经工布江达县（80分钟 110公里）11:30 午餐: 工布江达县用餐(用餐时间约1小时)12:30 出发返回拉萨（180分钟 270公里）16:20 抵达拉萨市区散团，自由活动18:00 晚餐: 敬请自理◎【卡定沟】位于西藏318国道拉萨至林芝段距八一镇24公里处，海拔2980米，地处雅鲁藏布江支流尼洋河畔，气候温湿宜人，雨水充沛，森林茂密夏季最高气温28℃冬季最低气温零下6℃，冬暖夏凉湿避暑度假的好地方。温馨提示:此日返程，您可以利用今天多拍一点风景照留作纪念。交通：旅游车 路况：柏油路餐食：早/酒店内用 午/社会餐厅50元人 晚/敬请自理参考酒店：A套餐:五钻酒店 拉萨圣地天堂洲际大饭店或拉萨天峰希尔顿花园酒店或西藏开投邦锦花园酒店或拉萨雪域天堂大酒店或乃仓酒店B套餐:四钻酒店 拉萨岷山银桥大酒店（大昭寺店）或兰欧国际酒店(拉萨市政府西藏大学店)或维也纳国际酒店(拉萨市政府店) |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 住拉萨 |
| **D8** |
| **行程详情** | **拉萨-念青唐古拉山（远观）-那根拉山口-纳木措扎西半岛-拉萨（约500公里，行车游览时间共约9小时）**08:00 早餐: 酒店内,用餐时间约30分钟08:30 前往纳木措(单程250公里，去程多为上坡，车行共约4.5小时)09:50 远观-念青唐古拉山，下车拍摄雪山风景(拍摄约15分钟)11:00 抵达纳木措景区售票处，乘坐景区观光车11:15 抵达那根拉山口(下车拍摄纳木错全景,注意缓慢活动)11:30 抵达纳木错湖边扎西半岛，下车游览(约60分钟) 12:30 前往餐厅(车行约1小时)13:30 午餐: 范记正宗川菜馆(用餐时间约1小时)14:30 返回拉萨(当雄县城至拉萨190公里，回程为下坡，车行约3小时)18:00 晚餐: 敬请自理19:40 返回酒店温馨提示: 纳木措·扎西半岛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。如遇纳木措大雪封山返回，前往羊八井沐浴温泉，雪山下的温泉泡汤别有一番情趣，据说颇具疗效（费用不增补）或参观楚布寺。●【远观-念青唐古拉山】山脉全长700公里,主峰海拔7717米,终年积雪。神话传说中念青唐古拉神山与纳木错神湖是一对情侣。●【那根拉山口】海拔5190米,是观赏纳木错全景的最佳位置。◎【纳木措·扎西半岛】这是西藏三大圣湖之首，它和阿里的玛旁雍措、浪卡子县的羊卓雍湖并称为西藏三大圣湖。纳木措为「天湖」之意，湖面海拔4718公尺，面积1920平方公里是世界上海拔最高的大湖。当您抵达湖边时，看蓝天连接着这片蓝湖，那么宁静、辽阔、圣洁、壮丽…，令人屏息难忘，湖边有扎西半岛拜经石可驻足聆听天湖的呢喃。随后沿着藏北高原一路倘佯大自然最洁净的怀抱，瞭望满山牦牛奔驰。交通：旅游车 路况：柏油路餐食：早/酒店内用 午/社会餐厅50元人 晚/敬请自理 参考酒店：A套餐:五钻酒店 拉萨圣地天堂洲际大饭店或拉萨天峰希尔顿花园酒店或西藏开投邦锦花园酒店或拉萨雪域天堂大酒店或乃仓酒店B套餐:四钻酒店 拉萨岷山银桥大酒店（大昭寺店）或兰欧国际酒店(拉萨市政府西藏大学店)或维也纳国际酒店(拉萨市政府店) |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 住拉萨 |
| **D9** |
| **行程详情** | **拉萨—羊卓雍措—卡若拉冰川—日喀则 （约370公里，行车游览时间约8个小时）**08:30 早餐: 酒店内,用餐时间约30分钟09:30 前往日喀则(全程350公里,办理边防通行证后从拉萨出发)11:00 抵达冈巴拉山口,拍摄羊卓雍措全景(绝佳位置，可停留30分钟)12:20 午餐: 浪卡子县用餐(用餐时间约1小时)13:20 出发前往日喀则(约190公里,车行约3小时)15:00 游览拍摄卡若拉冰川(游览时间约30分钟)18:00 晚餐: 日喀则市区用餐(用餐时间约1小时)19:00 入住酒店休息◆【冈巴拉山】海拔4990米，是观赏羊卓雍错全景的最佳观景位置。◎【羊卓雍措】藏语意思为“仙女湖”，湖面海拔4441米，是西藏著名的三大圣湖之一。◎【卡若拉冰川】位于西藏山南地区浪卡子县和江孜县交界处，距离江孜县城约71公里， 是西藏三大大陆型冰川之一，为年楚河东部源头。特别提醒：根据西藏武警边防总队签证室相关规定，我们视情况而定在拉萨办理好边防证后出发；或前往日喀则办证中心办理完边防证后出发！请出示本人有效期内的身份证件，小孩必须携带在参团家长监护人名下的户口本。交通：旅游车 路况：柏油路餐食：早/酒店内用 午/社会餐厅50元人 晚/社会餐厅50元人 参考酒店：A套餐：日喀则希尔顿酒店 或 日喀则乔穆朗宗逸扉酒店B套餐：维也纳国际酒店（日喀则火车站）或 维也纳国际酒店(日喀则吉林南路店)或日喀则舍里别院 或日喀则格萨尔大酒店 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 住日喀则 |
| **D10** |
| **行程详情** | **日喀则-定日县-嘉措拉山口-珠峰大本营（日落、星空、银河）-珠峰小镇富氧酒店/珠峰帐篷营地**早餐后前往日喀则办证中心办理完边防证后出发！08:00 早餐: 酒店内,用餐时间约30分钟08:30 前往珠峰大本营(单程350公里)10:30 抵达拉孜县查务乡路口(G318线与G219线交叉点,G219是著名的新藏线,可前往阿里朝圣)11:30 抵达嘉措拉山口,进入珠峰自然保护区12:00 抵达定日县,办理进山手续13:30 午餐: 途中路边餐厅, 用餐时间约30分钟14:40 抵达鲁鲁边防检查站,查验证件16:30 抵达珠峰大本营,拍摄绒布寺、冰川、珠峰18:00 晚餐: 珠峰大本营帐篷/珠峰小镇·简餐特别提醒：根据西藏武警边防总队签证室相关规定，我们视情况而定在拉萨办理好边防证后出发；或前往日喀则办证中心办理完边防证后出发！请出示本人有效期内的身份证件，小孩必须携带在参团家长监护人名下的户口本。注: 珠峰地区天气多变,请准备好羽绒服、羊毛衫、防寒帽、口罩和防晒霜、润唇膏等物品。拍摄的最好角度是在绒布寺。 注: 经过鲁鲁边防检查站时严禁拍照！！身份证(或台胞证、护照)、边防证等随身携带备查！！◆【协格尔镇】又称“新定日”，是通往珠峰景区的中转大站，是定日县的政治经济文化中心。◆【绒布寺】海拔5154米，距离珠峰大本营12公里，是世界上海拔最高的寺庙，是观赏和拍摄珠峰的最佳地点。◎【珠穆朗玛峰】世界第一高峰，海拔8848.86米，被称作“万山之祖”、“世界之巅”。交通：旅游车 路况：柏油路餐食：早/酒店内用餐 午/社会餐厅50元人 晚/珠峰大本营帐篷或珠峰小镇·简餐50元人 参考酒店：登峰造吉富氧酒店 或 锦绣云端富氧酒店 或 珠峰大本营帐篷【温馨提示】珠峰一晚住宿条件在整个行程中相对有限。我社首选安排珠峰小镇上的富氧酒店。如您选择入住珠峰大本营帐篷，可观珠峰日落日出【多人间，一人一张床位，按照床位计算费用。(每年10月中旬至次年5月中旬）帐篷营地拆除后，我社安排至珠峰小镇富氧酒店)】； |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 住珠峰 |
| **D11** |
| **行程详情** | **珠峰景区-加乌拉山山口-定日县-日喀则**08:30 早餐: 珠峰大本营帐篷或珠峰小镇,用餐时间约30分钟09:00 返回日喀则10:00 加乌拉山山口【找个最好的位置（观景台右侧的小坡不错），连看：★珠穆朗玛峰、马卡鲁峰、卓奥友峰、洛子峰、希夏邦马峰等座8000米以的世界顶级群峰犹如一幅壮观的画卷般展现在你的眼前】12:30 抵达定日县12:30 午餐: 途中路边餐厅,用餐时间约1小时13:30 前往日喀则18:00 晚餐: 日喀则社会餐厅(用餐时间约1小时)★【加乌拉山山口】找个最好的位置（观景台右侧的小坡不错），连看：★珠穆朗玛峰、马卡鲁峰、卓奥友峰、洛子峰、希夏邦马峰等数座8000米以的世界顶级群峰犹如一幅壮观的画卷般展现在你的眼前。交通：旅游车 路况：柏油路餐食：早/珠峰景区 午/途中社会餐厅50元人 晚/日喀则社会餐厅50元人 参考酒店：A套餐：日喀则希尔顿酒店 或 日喀则乔穆朗宗逸扉酒店B套餐：维也纳国际酒店（日喀则火车站）或 维也纳国际酒店(日喀则吉林南路店)或日喀则舍里别院 或日喀则格萨尔大酒店 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 住日喀则 |
| **D12** |
| **行程详情** | **日喀则—扎什伦布寺—雅鲁藏布江—拉萨（约280公里，行车游览时间约8小时）**08:30 早餐: 酒店内,用餐时间约30分钟09:10 游览扎什伦布寺(约1.5小时)11:00 沿雅鲁藏布江返回拉萨12:20 午餐: 尼木县(用餐时间约1小时)13:20 沿雅鲁藏布江返回拉萨18:00 晚餐:敬请自理19:00 入住酒店休息◎【扎什伦布寺】位于日喀则城西北的尼玛日山南坡上，依山而筑，宫殿毗连错落，雄伟壮观，为后藏格鲁派最大寺院，也是全藏区格鲁派六大寺之一,历代班禅喇嘛的驻锡地。◆【雅鲁藏布江】发源于喜马拉雅山脉北麓，阿里地区杰玛央宗冰川，由西向东横贯西藏南部，绕过喜马拉雅山脉最东端的南迦巴瓦峰转向南流，经巴昔卡出中国境。进入印度后称布拉马普特拉河，进入孟加拉国以后称为贾木纳河。在孟加拉国与恒河相会后注入孟加拉湾。中国部分长1940公里。交通：旅游车 路况：柏油路餐食：早/酒店内用 午/途中社会餐厅50元人 晚/敬请自理参考酒店：A套餐:五钻酒店 拉萨圣地天堂洲际大饭店或拉萨天峰希尔顿花园酒店或西藏开投邦锦花园酒店或拉萨雪域天堂大酒店或乃仓酒店B套餐:四钻酒店 拉萨岷山银桥大酒店（大昭寺店）或兰欧国际酒店(拉萨市政府西藏大学店)或维也纳国际酒店(拉萨市政府店) |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 住拉萨 |
| **D13** |
| **行程详情** | **拉萨返程 （车站-市区：30公里，30分钟 机场-市区：70公里，100分钟）**早餐后返程，结束此次西藏之行。临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全。交通：旅游车 路况：柏油路餐食：早/酒店内用酒店：无 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 住火车上 |
| **D14** |
| **行程详情** | **火车上**火车上 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D15** |
| **行程详情** | **抵达江苏**抵达江苏 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、行程所列酒店住宿费用；2、行程内所列餐食(具体请参考行程推荐，自理除外)；3、跟团游期间用车费用；4、行程中所列景点首道大门票。关于儿童1、儿童定义：年龄2—12周岁(不含)；2、费用包含：用车/正餐/布达拉宫预约券/旅行社责任险；3、费用不含：住宿/早餐/门票。4、本产品涉及高海拔区域,不接受6周岁以下儿童报名；6-12周岁(不含)的儿童请谨慎报名。关于拼房本产品不接受拼房敬请谅解。如订单人数为奇数，请选择单人房差选项。预订限制1、本产品不接受外宾、台湾同胞客人预订，敬请谅解；2、本产品适用于持大陆二代身份证原件或港澳回乡证原件的客人预订；3、18岁以下未成年人需要至少一名家长或成年旅客全程陪同；4、75周岁（含）以上老年人预订出行需确保身体健康适宜旅游，并有18周岁以上家属或朋友（因服务能力所限无法接待及限制接待的人除外）全程陪同出行。关于酒店1、酒店：行程所列参考酒店；如因单男单女产生单间差，需另补差价；2、因西藏特殊条件所致，绝大部分酒店与内地同级酒店相比，在硬件和软件方面都要要稍逊一筹；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，请广大客人谅解；大部分的酒店无空调，如需加被子可联系前台服务员；西藏酒店大都采用太阳能热水供应，如遇天气阴天的情况下，房间的热水可能不太热；入住酒店时请客人自行交纳房卡押金。3、【温馨提示】珠峰一晚住条件在整个行程中相对有限。我社首选安排珠峰小镇上的富氧酒店。如您选择入住珠峰大本营帐篷，可观珠峰日落日出【多人间，一人一张床位，按照床位计算费用。(每年10月中旬至次年5月中旬，帐篷营地拆除后，我社将安排至珠峰小镇富氧酒店)】。敬请知晓！！关于用餐1、全程10次早餐、13次正餐（8次午餐，5次晚餐）；2、正餐餐标50元/人/餐，以清淡的川菜为主，司机师傅根据实际情况灵活安排；3、若有藏区用餐不习惯者可自备佐食。团队用餐需提前预定，因客人原因没有用餐,餐费概不退还。关于用车根据人数派遣车辆，全程专业旅游用车(5座-15座)不指定车型，敬请知晓。关于景点1、行程中所列景点保证全部游览，若有突发情况发生而不能游览，与客人协商调换景点；不愿调换，则退还客人门票费用； 2、本产品全程门票：巴松错、鲁朗林海、苯日景区、卡定沟、雅鲁藏布大峡谷、布达拉宫、大昭寺、纳木措、羊卓雍措、卡若拉冰川、扎什伦布寺、珠峰大本营、珠峰进山费；3、本线路中的淡季门票价格为参考价格，因从2018年淡季开始，西藏政府会颁布惠游政策，实施一批西藏境内景区免费的政策补贴，具体实施惠游政策时间段以西藏政府公布为准，因此本行程核算价格已执行冬游西藏部分景区免票政策，任何优惠证件均无差价可退，如因天气、交通等不可抗原因无法游览或主动放弃游览的，无费用可退，具体补贴景区以西藏旅游政务网中披露的为准，如有问题，可前往查询；如因景区政策性临时调价请客人自补差价；4、传统西藏旅游时段（淡季：11月1日-次年3月15日/旺季：3月16日-10月31日）。关于导游布达拉宫和大昭寺有赠送拼团导游讲解服务,其他行程无导游服务(专职旅游车司机师傅协助游览)。关于边境通行证1、本产品需要办理边境通行证；2、根据西藏武警边防总队签证室相关规定，我们视情况而定在拉萨办理好边防证后出发；或前往日喀则办证中心办理完边防证后出发！请出示本人有效期内的身份证件，小孩必须携带在参团家长监护人名下的户口本。3、以下特殊情况下,需自行在户籍地办理边境通行证：新疆户籍人士、四川青海云南甘肃等户籍地藏族人士。关于保险含旅行社责任险；请客人自行购买旅游意外险和高原险。 |
| **费用不包含** | 1、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导致的额外费用；2、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费；3、以上“费用包含”中不包含的其它项目。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 关于人数1、本产品承诺铁定成团, 1人即可发团；2、本产品每团最多客人数为10人。关于保障赠送：便携式氧气罐（1瓶/1L/1人）、葡萄糖、接机/站哈达、矿泉水；U型枕。关于同团不同酒店因本产品有酒店升级选项，因此团队中可能会有入住不同酒店的团友一同出行，如涉及不同酒店客人的接送事宜，我们的司机会根据团队实际情况进行合理安排，敬请理解配合。赠送项目行程中的赠送项目，如因交通、天气等不可抗因素导致不能赠送的、或因您个人原因不能参观的，费用不退，敬请谅解。中途离团跟团游产品，行程中如因人力不可抗拒因素或个人原因或高原反应提前离团导致行程或景点不能继续进行的，车费不退，敬请知晓；证件优惠持老年证、军官证、学生证等优惠证件的游客可享受部分景区门票优惠政策，具体以出行当日景区公布政策为准。请具备条件的游客携带好相关证件原件，提前交由司机统一安排现场退还差价。关于接送1、我社接站司机会提前一天电话联系客人，核对接站信息，告之在机场/火车站出口接待标识；2、每年旺季（5月-10月）送机需提前3小时到达机场，1.5小时到达火车站；淡季（11月-次年4月）提前2个小时到达机场，1小时到达火车站。关于高反所有进藏的客人在第一天都会或多或少的出现高原反应的症状，如头晕头疼胸闷等，这些都是非常正常的反应，只需要注意多喝水多休息少运动当晚不洗头洗澡即可顺利渡过， 调整好心态，调整好状态，西藏迷人的风景等着大家去欣赏。。。购物说明我们提供的产品是纯玩无购物的，如果客人须要购买西藏特产，请自行前往西藏的城市的各大正规超市，商场购买。请不要在沿途（限速停车点、旅游厕所、景区周边）一些小摊小贩购买，以免与其发生口角，发生强买强卖的现象。敬请知晓自费说明本产品纯玩无自费。(特别提醒)（一）◎【布达拉宫】注: 布达拉宫是西藏全世界人民最宝贵的文化遗产,需要每个人的尽力保护。管理处严格限定了每日参观的人数,市内游览的日期会根据布达拉宫实际参观日期相应调动；如因布达拉宫参观时间变动，整西藏的游览节奏将随之调整，敬请谅解。以下情况均属正常安排：1、旅行社团队票由相关主管部门在布达拉宫每天接待总量下严格审批；2、旅行社团队票以参观日期起始为计算，须提前十天以上按照规则提报上传主管部门报票系统，审核通过或不通过；3、旅行社团队票一组26人绑定一位导游，因此相关同行出游的游客可能会拆分成多个小团体，请见谅；4、旅行社团队票每26人一组分成不同时间参观，具体参观时间由布达拉宫管理处根据接待量，在参观日期前一天随机分配；5、旅行社团队票每26人一组跟随不同导游进入。6、因个人原因自愿放弃景点，费用不退。7、如遇旅行社团队票审核未能通过，旅行社会采取调整整个西藏游览顺序。（二）◎【大昭寺】注：大昭寺参观施行提前一天微信小程序预约制度，请广大旅游者，接到旅行社相关工作人告之布达拉宫具体参观时间后，按照其工作人员的指定时间，自行在微信小程序【大昭寺官方预约】上预约旅行社人工作人员指定参观时间段，无须网上支付门票费用。（三）◎【每年4月21日-10月31日（抵达日），二选一，仅限成人安排，儿童不含赠送项目】赠送【文成公主】实景剧（价值380元人）或藏装旅拍（399元人套餐）；【每年11月01日-4月20日，赠送藏装旅拍（399元人套餐）】；★【《文成公主》大型实景剧】本剧规模庞大，共分为五幕，总时长约90分钟，每年共演出180场。以藏汉民族交流史为背景，用现代舞台艺术形式，传唱藏汉和美的千年赞歌，将起到弘扬主旋律文化、推动民族大团结的作用。《文成公主》大型实景剧以拉萨自然山川为背景，在高原圣域的璀璨星空下，讲述了大唐文成公主与吐蕃王松赞干布和亲的故事。在文成公主曾经扎营的拉萨慈觉林村，循着公主的足迹，叩响历史的回音，把时光推回到1300多年前，再现了文成公主历经艰险的漫漫征途和曲折起伏的心路历程，演绎出大唐盛世的爱情传奇，传唱了汉藏和美的动人史诗。【温馨提示】演出地点：拉萨市城关区慈觉林（原次角林）中国西藏文化旅游创意园。演出时间：冬季（4 5 6 10月）每天晚上21：00开始，夏季（7 8 9月）每天晚上21：30开始，时间约为90分钟，每晚一场。【贴心告知】1、每年4月21日-10月31日（抵达日），赠送380元《文成公主》大型实景剧，其余出发团期安排旅拍；儿童不含增送项目。2、根据团队及园区承载量等因素，我社有权调整观看演出的日期，敬请知晓；3、拉萨早晚温差较大，请自备外套防寒，以防身体不适影响后面行程；4、本团统一安排380元票价，座位随机，门票当天有效，如已购买门票后自愿放弃，不退任何费用；5、本产品为大型实体露天演出，如遇天气、政府接待、园区临时停演等不可抗力因素导致无法演出，执行第二天顺延政策；6、为保证取票、入园顺利，观看演出必须携带本人身份证原件；7、注：1.2米（含1.2米）以下儿童免票入场，1.2米到1.5米（含1.5米）的儿童需购买半价票入场，儿童票需到票务中心购买。1.5米以上成人票。★【圣地旅拍】【399元人套餐拍摄布达拉宫或者大昭寺八廓街二选一（5个小景点）】包含一套藏式服装，一次精致妆容造型（含假睫毛、花瓣、水钻、油彩彩绘等，无二次收费），含道具哈达、转经筒、面具、红头巾、串珠等。拍摄底片40张，精修10张。（四）◎【关于进出藏火车票】A、根据《铁路旅客运输规程》及《铁路旅客运输办理细则》等有关规定，火车票无法指定铺位、座席，均为随机分配，不能保证连号。车票按实际出票为准，不补退差价。如对铺位、席位有特殊要求，请您上车后自行与其他旅客或乘务人员协调解决，敬请谅解。B、行前说明报名时请准备好出游者清晰的身份证正面照片，如有需要，后续客服会联系您获取，谢谢。C、因旺季及节假日进藏火车票资源非常紧缺，且每个出发地只有一趟火车前往拉萨，故进出藏的火车票是严重供不应求的（等同于每天都是春运），最晚提前1天审批出票，且不保证任何关于席位/车厢/查票的备注和投诉，且出票形式多样化确保您出行，如果出到电子票，则直接凭有效二票明代身份证在火车站取票，如为纸质票，如果出票时间较早，会安排邮寄（到时候客服会联系您获取邮寄地址），如出票较晚，则会安排火车站送站或挂失补票（详细流程具体工作人员到时会联系您告知，烦请理解），如选择报名则默认接受上述规则，敬请理解！（五）、本产品目的地海拔较高，有严重高血压、心脏病等疾病的客人及老年客人，请根据自身条件，遵医嘱，谨慎决定是否出行，报名后，请提前备好能够有效缓解因高原反应引起的症状药物，并做好行前各项准备。高原地区气候干燥，日照强烈，紫外线强，建议客人带好墨镜、太阳帽、防晒霜、润唇膏等物品；高原地区早晚温差大，请客人准备长袖衣裤及防寒衣物，另外建议携带感冒药、肠胃药、阿斯匹林、安定、头痛粉等药品，以防高原反应引起的身体不适。行程中，如有身体不适请第一时间通知随团服务人员及旅行社，同时让服务人员协助就医，遵循医嘱！外交官和外国记者请不要参团。（六）、按国家有关规定：因客人原因旅游期间没有参加活动或没有用餐、或客人提前离藏，所有费用概不退还。产生一切后果由客人自负，旅行社不承担责任。 |
| **温馨提示** | 入藏旅游注意事项：1、高原及高原反应并不可怕，用良好的心态去战胜对高原的恐惧，这是预防高原反应的最好良药。高原反应就象晕车一样，与体质好坏无关，人生能有几次来到雪域高原？又有几人能感受到高原反应？高原反应，也是来西藏旅游的一种体验，要在战略上藐视它。2、关于抗高原反应药物，来高原前，服用红景天口服液什么的或许可以减少压力；若反应较大，到达高原头两天适当服用高原安、丹参滴丸、吸氧、输液等都会有效的缓解高山反应和心脏压力。服用任何药物前请先咨询医生，遵医嘱。3、动作慢一点，别太急，少食、多喝水，这是到高原头两天你应该做的，因为动作太快吃得太多都会消耗氧气。4、刚到高原并不是一定不能洗澡，关键是要注意不要感冒，虽然我们认为在高原感冒了也并不象传说中那么可怕，但感冒了难受的总是自己，高原的温差很大你还没有把握好，容易受凉。所以建议过一两天再说。5、有高血压、心脏病等疾病的客人及老年客人和不适合高原旅行的客人，请根据自身条件，遵医嘱，谨慎决定是否出行，报名后，请提前备好能够有效缓解因高原反应等引起的症状药物，并做好行前各项准备。高原地区气候干燥，日照强烈，紫外线强，建议客人带好墨镜、太阳帽、防晒霜、润唇膏等物品；高原地区早晚温差大，请客人准备长袖衣裤及防寒衣物，另外建议携带感冒药、等常用药品，以防高原反应等引起的身体不适。行程中，如有身体不适请第一时间通知随团服务人员及旅行社等人员，同时让服务人员协助就医，遵循医嘱！6、外交官和外国记者请不要参团。7、尊重藏族风俗，搞好民族团结，为建设和谐西藏尽自己的一份力！民俗禁忌小贴士：1、 献哈达：献哈达是藏族最普遍的一种礼节，是对人表示欢迎、诚心、忠诚的意思。2、 敬酒茶：敬客人酒时，客人须用无名指沾酒对空弹三下，然后啜三口，每喝一口主人都要斟酒，最后再喝干，称为“三口一杯”，是藏族最正规的饮酒礼节，经过“三口一杯后”，才可以随意喝酒。喝茶则是日常的礼节，客人进屋坐定，主妇或子女会来倒酥油茶，但是客人不必自行端茶，待主人捧到你面前时才能接过来喝。这样才算的懂礼貌。 3、 藏民伸舌头，是表示尊敬或不好意思而非嘲笑，合十则是一种礼节。 4、 和藏民打招呼时一般要在其名字后面加一个“啦”字以示尊称，走路时不抢在他人前面，相遇必先礼让。其次在饮食方面，还有喝不作响，爵不出声，食不满口等规矩。 5、 进入藏民的帐篷、居室，不能用脚踩门槛，也不可以在他人面前吐痰。6、 未经同意不能随意进入寺庙的佛殿、在一些偏远的寺庙尤其重要啊。入庙后不可吸烟。庙内东西观看无妨，但不可乱摸及用手指指点点，不经允许不能拍照。有些地方还不可以逆时针方向行进，有些密宗殿是不准女人进入的，在西藏不尊重经典、喇嘛、寺庙会受到指责。路过寺庙、旗杆、玛尼堆、佛塔、都要顺时针绕一圈。 7、藏族人绝对禁吃驴，马肉和狗肉，有些地区也不吃鱼肉。 8、禁忌在别人跟前或后背吐唾沫、拍手掌、放屁 。 9、不得跨越法器，火盆。 10、经筒，经轮不得逆转。 11、忌讳别人用手触摸头顶。12、记住藏民族大多善良友好，再次感谢您为和谐西藏建设作贡献。 |
| **退改规则** | 退改需承担相应损失 |
| **报名材料** | 身份证 |
| **保险信息** | 含旅行社责任险；请客人自行购买旅游意外险和高原险。 |