**直达拉萨 全集西藏行程单**

有氧列车12日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 00111751508161Hz | **出发地** | 苏州市 | **目的地** | 拉萨市 |
| **行程天数** | 12 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 藏年体验：1、扎基寺“煨桑”祈福；2、圣湖羊卓雍措湖边“无人机航拍”；3、圣湖羊卓雍措挂“祈福经幡” 4、扎西曲登观看国家级非物质文化遗产--雪巴藏戏；5、藏装拍照留影；尊享保障：哈达接站、藏红花水、抗高反藏香包、车载氧气钢瓶保驾护航；优享住宿：拉萨/林芝精选指定当地舒适型酒店，首晚拉萨有氧酒店，山南特色民宿； 服务放心：无年龄限制、无老年附加费，无单男单女限制，无同行比例限制；有氧列车：体验青藏铁路有氧列车卧铺穿越可可西里。海拔逐渐升高，有效缓解高原反应； 升级餐饮：1、石锅鸡；2、烤羊藏餐；3、藏式牦牛汤锅；4、饺子餐；5、藏式鱼锅；6、牦牛酸奶甜茶/酥油茶品尝 | | | | |
| **产品介绍** | 全长1956公里天路-青藏铁路全景体验】【海拔3658米圣城-拉萨】【1300余年世界文化遗产-布达拉宫】【西藏唯一的一座财神庙-扎基寺】【绕湖一圈250公里圣湖-羊卓雍措、湖边触摸圣水】【世界上最大最深的峡谷—雅鲁藏布大峡谷】【西藏的江南-林芝】【雅尼湿地-玻璃栈道】【苯教神山-苯日神山】【中国人的景观大道318国道】【西藏文化的发祥地之一-山南】【西藏历史上第一座佛殿--昌珠寺】【翻墙进的寺庙-曲觉拉康】【西藏历史上第一座宫殿-雍布拉康】【西藏历史上第一部藏戏-雪巴藏戏】【西藏首个5A景区-巴松措】 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **出发地—西宁**  就近火车站出发上火车，开始愉快的旅程。乘车前往2100余年历史的高原名城-西宁；交通：火车到达城市：西宁市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **西宁-拉萨**  抵达西宁后换乘青藏铁路有氧列车前往拉萨，沿途欣赏风光旖旎的青藏高原。青藏铁路空调有氧列车前列车实行弥漫式供氧，以西宁海拔（2300米）含氧量为供氧标准。交通：有氧列车到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **拉萨**  青藏列车带我们踏上真正的天路之旅，戈壁、雪山、草原、圣湖将依次呈现，若您身处列车的后方，透过车窗，蓝天白云下、雪山草原间，您可以清晰地看到列车沿着壮魄的天路蜿蜒向上、向前。天空中的雄鹰、奔跑的藏羚羊、茫茫横亘于天际的雪山将一路与您相随，我们将翻越昆仑山、穿过可可西里，跨过沱沱河，把唐古拉山甩在身后，经过高原冰雪的错那湖，遍地格桑花的羌塘草原，抵达海拨3650米的日光之城－－拉萨，入住酒店休息以适应高原环境。到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **拉萨-山南-昌珠寺-雍布拉康-扎西曲登**  早餐后出发前往参观【昌珠寺】，是西藏历史上最早的一个佛殿，后扩建为寺，相传是文成公主修行的法地。最珍贵的是有千年历史的文成公主亲自绘制的唐卡和有上千颗珍珠绘制的观音休息的唐卡。其中昌珠寺镇寺之宝——珍珠唐卡，是用29026颗珍珠串起成线条绘出的“观世音菩萨憩息图”，还有钻石，宝石，绿松石等点缀，世间罕有。后驱车前往【雍布拉康】，"雍布"意为"母鹿"，"拉康"意为"神殿"。雍布拉康是西藏历史上第一座宫殿。是松赞干布和文成公主在山南的夏宫，后改为黄教寺院。宫殿内的壁画上生动地描绘了西藏的第一位国王，第一座建筑，第一块耕地的历史故事。后入住扎西曲登村藏家民宿休息。后欣赏国家级非物质文化遗产--藏戏。源自山南地区扎西曲登村的扎西雪巴藏戏，是藏戏流派中最古老的一支。有着悠久的历史和深远的内涵，同时又具有独特的艺术特征。交通：大巴车景点：昌珠寺；雍布拉康到达城市：山南地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 扎西曲登民宿 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **山南-巴松措-色季拉山口-林芝**  早餐后出发至林芝，沿着拉林高速【网红318川藏线】318线被中国国家地理誉为中国景观大道，川藏公路以风景优美路途艰险著称，一路景色壮丽，有雪山、原始森林、草原、冰川和若干大江大河等。参观国家5A级景区【巴松措】又名措高湖，是集雪山、湖泊、森林、瀑布牧场、文物古迹、名胜古刹为一体的景区，巴松措景区是红教（藏传佛教宁玛派）的神湖和圣地。湖面海拔3480米，是西藏海拔最低的大湖。集雪山、湖泊、森林、瀑布牧场、文物古迹、名胜古刹为一体，实为人间天堂，有“小瑞士”美誉。沿318国道顺山路而上翻越【色季拉山口】，登临海拔4728米处的山口，可观日出、云海、无际的林海和远眺南迦巴瓦峰峻美的雄姿。色季拉山西坡的的本日拉山，是西藏苯教的圣地，为西藏四大神山之一，来此转山朝拜的人四季不绝。晚餐品尝石锅鸡后入住酒店。温馨提示：今天路途及乘车时间较长，沿途有限时限速，定时定点停车下车暂停。请按规定时间上车。请记得带好衣物及防晒用品，建议准备一些零食。交通：大巴车景点：巴松措到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **林芝-雅尼湿地-苯日神山-网红玻璃栈道-雅鲁藏布大峡谷-曲觉拉康-林芝**  早餐后前往西藏原始的苯教推崇的神山【苯日神山】【雅尼湿地】（游览时间约60分钟）。在这里打卡西藏首个【玻璃栈道观景台】-网红打卡地。雅尼国家湿地公园是雅鲁藏布江与尼洋河的汇流之处，是植物的王国、候鸟的天堂、野生动物的珍贵栖息地，也是宝贵的湿地资源。【苯日神山】是世界上唯一一座是由敦巴辛饶佛亲自加持的神山。因为此山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。后游览人类最后的秘境前往有“世界第一大峡谷”之称的-【雅鲁藏布大峡谷】；（游览时间不少于150分钟），大峡谷景区是青藏高原最具神秘色彩的地区，被评为世界上最深、最长、海拔最高的的大峡谷，由于高峰和峡谷咫尺为邻，几千米的强烈地形反差，构成了堪称世界第一的壮丽奇观。在观景台可近距离观看到中国最美得山峰——南迦巴瓦峰（海拔7782米），其巨大的三角形峰体终年积雪，云雾缭绕，从不轻易露出真面目，也称为“羞女峰”。另有雅鲁藏布大峡谷、千年古桑树、大峡谷亲水台、大渡卡遗址等景点；后参观【曲觉拉康】，藏语意为“从河中来的”，也称曲觉沃寺，意为“水佛”，亦是当地非常有特色不走大门翻墙而入的寺庙。当地人认为朝拜由释迦牟尼化身而来的四臂观音自成像，等同朝拜释迦牟尼12岁等身真身佛像，具有超凡的加持力，甚为殊胜。晚餐品尝牦牛汤锅后入住酒店。交通：大巴车景点：苯日神山；雅尼湿地；雅鲁藏布江大峡谷到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **林芝—民俗村—邦杰塘草原—米拉山隧道—拉萨**  早餐后参观【藏寨民俗村】，到藏族同胞家里品尝正宗的酥油茶，青稞饼，糌粑，避开城市的喧嚣，体会心灵的沉静，了解藏民族文化。之后沿拉林高速返回拉萨，途中远观邦杰塘草原，海拔4700米，周围雪山连绵起伏， 牧场边的"帕乔日麻卜"神山，更是信徒们心目中的圣地。穿越【米拉山隧道】前往拉萨，沿途历览牧场、草原、河流、溪谷、高山及雪山等美景，晚餐品尝烤羊餐，后布达拉宫广场，固定时间观赏夜景。温馨提示：景区内有藏族人自己生产的各类物品售卖，旅行社无法干预，请谨慎购买。特别提示：本日车程时间较长比较辛苦，导游会安排途中多次停车休息，以缓解疲劳。交通：大巴车景点：米拉山隧道购物点：藏寨民俗村到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **拉萨—羊卓雍措—旅拍--拉萨**  早餐后随后驱车前往【羊卓雍措】（山顶游览时间不少于30分钟；湖边游览时间不少于30分钟）海拔4441米，700多平方公里，平均水深30多米，宛如一条飘带挂在天地之间，清澈的湖水、巍峨的雪山、如洗的蓝天融为一体，秀美如画的风景让你陶醉。体验安排换藏装拍照，参观后返回拉萨，入住酒店。温馨提示：羊湖海拔高温度低，不宜久留，并请注意保暖。1、交通：本日行程约240KM，山路崎岖，需时约5小时左右!2、全天以户外观光为主。途径高海拔山口，气温较低，坐车时间较长。途中餐厅条件较差，请客人自备一些高热量的零食在车上食用，请备厚外套，晕车药品及食物。需注意安全。交通：大巴车景点：羊卓雍措到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **拉萨—布达拉宫—药王山观景台—大昭寺广场—八角街—扎基寺**  早餐后参观世界上最高的古代宫堡式建筑群——【布达拉宫】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。随后参观【药王山观景台】（30分钟），拍布达拉宫全景；午餐后游览【大昭寺广场】(游览时间约60分钟)大昭寺广场是个感受当地藏民转经的最佳地点，每天都有很多信徒在大昭寺门前磕长头叩拜。同时，这里也是拍摄大昭寺的好角度。（因大昭寺（85元/人）不定期举行宗教活动且需要提前预约门票，为了不影响顾客游览，若您有进大昭寺的需求，请抵达后提前一天告知导游，导游将协助您手机预约后买门票后进大昭寺自由参观）之后随当地信徒一道步入【八角街】（自由活动约30分钟 ）是环绕大昭寺转经的朝圣者日复一日、年复一年踩出来的。在这里，你可以看到古老宗教信仰和现代的商业繁华并行。体验打卡八廓街网红观景台，遥望布达拉宫、大昭寺金顶等拉萨城市风光。参观西藏唯一一座财神寺庙——【扎基寺】。来此朝拜的多是前来拉萨做生意、工作的外来人口，这些生意人来此朝拜后，都感觉非常灵验,于是经过口口相传，扎基寺就演变成求财最灵验的寺庙；后入住酒店休息温馨提示：1.因布达拉宫限流参观等特殊要求，敬请客人听从导游安排，出现以下情况均属正常安排：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布达拉宫专职导游进入;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。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。交通：大巴车到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **拉萨-西宁**  拉萨乘有氧列车返程交通：有氧列车到达城市：西宁市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D11** | |
| **行程详情** | **西宁-返程**  抵达西宁，换乘火车返回。交通：火车到达城市：苏州市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D12** | |
| **行程详情** | **抵达出发地**  沿途下车，结束行程。交通：火车到达城市：苏州市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：进藏有氧列车车票，就近火车站上车。含出藏火车票，就近火车站下车，因铁路运行调整原因，具体承运车次以出团通知为准，只保证出团，乘车人和票面不保证一致，保证每人一铺不保证铺位，不保证同行的人是否挨在一起，或由我社送站人安排上火车，我社无法满足客人特殊需求；请客人予以配合。如对铺位随机安排有异议，可自行出票，当地旅游巴士；2、用餐：正餐八/十人一桌，七/八菜一汤（放弃用餐，餐费不退）；特色餐以实际安排为准。火车上不含餐；（拉萨饮食多为川菜，且条件有限，可能有些为路餐，请客人从发地带些自己喜欢的食品到拉萨，以备不时之需）。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。3、住宿：当地舒适型酒店2人间（独卫、热水、彩电，因气候原因不开空调）产生单男单女拼房或补房差；山南扎西曲登民宿2人间（当地藏族特色家庭住宿，较内地条件差别较大，随机分配户型条件不等）。4、陪同：26人-50人安排1个导游陪同/工作人员服务带2车（可能为旅行社工作人员，非持证导游。随队时不负责景点讲解等，只提供辅助性衔接引导工作，可能与团友不同班次乘车，在西宁或拉萨与游客汇合）当地地接导游讲解服务；10-25人只有西藏地接导游，不委派全陪；10人以内西藏当地司机兼职导游。5、保险：包含旅行社责任险、建议购买旅游个人意外险；6、说明：门票、特色餐等因客人自身原因或临时关闭等不可抗力无法安排，费用无退还敬请谅解； | | |
| **费用不包含** | 费用不含：门票：由于当地景区门票政策变化较大，各年龄段门票差异较大，为了保证各位游客均能享受到相应的优惠政策，现将景区门票列出参考价格，请根据有效身份证年龄（精确到年月日）出团后交给导游。以实际发生为准。其余未标注景区小门票和景区交通（观光车、电瓶车、索道等。）费用不含，游客根据实际情况选择。因西藏地区特殊性，寺庙类景区多为古建筑群，门票等用作维修维护、供养僧俗等使用，敬请理解，尊重信仰。如有70周岁以上人群，是否收取门票需根据当地实际情况，请周知。特别提醒：必须使用本人身份证原件方可享受优惠政策年龄段 60周岁以下 60—70周岁 70周岁以上布达拉宫 200 100 100布宫讲解器+讲解服务 50 50 50藏戏 20 20 20昌珠寺+雍布拉康联票 65 65 65羊卓雍措 100 60 60雅尼湿地玻璃栈道 70 35 35巴松措+观光车 120+45 60+45 免票+45雅鲁藏布大峡谷+观光车 150+90 75+90 免票+90合计 910 600 4651、不含旅游意外险，建议自行购买3元/人/天；2、不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理；个人购物、娱乐、酒水费等私人费用；3、其它：因交通延阻、罢工、天气、车次取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。4、费用包含里未提及包含的一切费用均未包含。 | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 藏寨民俗村 | 当地藏族人民会推荐藏银售卖 | 120 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、报名时请仔细阅读行程及后附内容并签字确认相关内容；请提供完整个人信息，包括身份证及电话号码等；2、报名须签订《补充协议》《旅游报名表》《老年人出游安全说明/免责协议》《旅游者健康状况确认书》；3、本线路涉及高原70周岁及以上如参团1、需出具医院体检证明2、家属陪同3、现询后方可确定是否能参团； |
| **退改规则** | 退团说明：此次旅游活动铺位及各地住宿、用车均为组团社提前预交款买断销售，一经报名后除了退票损失+地接损失之外，还需要额外承担700元以上的控票手续费损，提前10天可以换人；涉及到提前控房控票，如退团按照相关政策办理。 |
| **签证信息** | 无需签证 |
| **报名材料** | 请提供完整个人信息，包括身份证及电话号码等； |