**拉萨、布达拉宫、林芝、雅尼湿地、眼藏布江大峡谷、羊卓雍措双飞8天行程单**

拉萨、布达拉宫、林芝、雅尼湿地、眼藏布江大峡谷、羊卓雍措双飞8天

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 021680764550JA | **出发地** | 江苏省-南京市 | **目的地** | 西藏自治区-拉萨市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 南京-拉萨 TV9830航班 10:40-17:00 （经停广元） 拉萨-南京 TV9829航班12:05-18:10 （经停广元） | | | | |
| **产品亮点** | 真纯玩 2-6人小包团 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **拉萨接火车或者飞机**  【温馨提示】此日对首次进藏的游客来说非常关键。景色虽美，可别急于贪欢。当日不要做任何剧烈运动，不要沐浴，多饮水勿暴食多休息，请自备维生素C和一些出门常备药品，卧床休息是最好的调整！拉萨海拔3650米，含氧量只有内地的70%，多数客人会出现不同程度的高原反应。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。交通：飞机/旅游车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **拉萨-布达拉宫+自由行-拉萨**  08:00 酒店内用早餐08:30 出发前往布达拉宫景区，参观世界上最高的古代宫堡式建筑群【布达拉宫】（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。12:00 社会餐厅用午餐自理13:00 下午自由活动自行回酒店！18:00 晚餐自理20:00 入住酒店休息【温馨提示】1.由于布达拉宫（文物保护）门票每日限量参观，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。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。当天行程根据布宫批票时间来做行程安排，在藏旅游期间游客必须随身保管好身份证件，以备检查。西藏景区及餐厅附近常有商贩贩卖当地特产及饰品，如无意购买请勿与商贩过多纠缠，购买时先问清价格，避免产生不必要的纠纷交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **拉萨-巴松措-秀巴古堡-林芝**  08:30 酒店内用早餐09:00 酒店出发12:00 巴河镇享用午餐自理14:00 抵达【巴松措AAAAA级风景区】，巴松错又名错高湖，藏语中是"绿色的水"的意思，湖面海拔3700多米，湖面面积达6千多亩，位于距林芝地区工布江达县50多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。巴松措在1994年被评为国家风景名胜区，同时被世界旅游组织列入世界旅游景区(点)，2000年被评为国家AAAA级景区，2001年被国家林业部授予国家森林公园称号。巴松措是藏传佛教宁玛派的圣湖，纯净碧绿的湖水在蓝天白云的映衬之下显得格外的迷人，走过浮桥登上湖心小岛来到观景台，凭栏临风，登高揽胜足以让你陶醉其间。岛上古老的错宗寺是主要的游览内容，它建于公元13世纪，是宁玛派的著名寺院。（PS：可代订巴松措帆船门票，换种方式游圣湖）16:30 乘车出发前往林芝18:00 抵达【秀巴古堡】（游览约40分钟）。秀巴古堡位于工布江达县巴河镇秀巴村，也叫“戎堡”，距318国道1公里，距工布江达县城55公里，距八一镇75公里。“秀巴”藏语意为“剥皮”。秀巴古堡已有1600多年历史，是西藏年代最古老、历史最悠久、古堡群最密集、结构保存最完整的古堡群，内设有整个西藏最大的转经筒，整个古堡群是被一个方阵所环绕包围的，给游客一种身临古战场的感觉，除此以外，你还能欣赏到西藏最大的转经筒、格萨尔点将台、经帆塔、蓝孔雀等文化自然奇观。20:30 赠送石锅鸡21:30 入住酒店休息【温馨提示】1.车程时间较长，但沿途一路美景做伴，也不会觉得枯燥，尽情将这高原的世外桃源秀丽风光尽收眼中吧。2.请携带好随身物品，以防丢失。交通：旅游车景点：巴松措-秀巴古堡 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：石锅鸡 |
| **住宿** | 八一镇 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **林芝-雅尼湿地-雅鲁藏布大峡谷-朗县或加查**  08:00 酒店内用早餐09:00 前往雅尼国家湿地公园沿途观赏尼洋河风光。尼洋河是一条非常美丽的河，藏语称河为“曲”，称湖为“错”，它是雅鲁藏布江四大支流之一，被喻为工布人的母亲河。尼洋河水四季清澈见底，因苯日神山的缘故，宗教与文明也在此流域繁衍昌盛，历来是工布藏族的繁衍生息区。09:40 乘车出发前往雅鲁藏布大峡谷12:30 大峡谷餐厅用餐（自助餐）13:20 换乘观光车游览【雅鲁藏布大峡谷景区】（车游，约2.5小时）大峡谷景区是青藏高原最具神秘色彩的地区，因其独特的大地构造位置，被科学家看做“打开地球历史之门的孔锁”。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。如果有佛缘，在大峡谷景区里面观景台可看到中国最美雪山---南迦巴瓦峰15:30 景区出发前往朗县或加查17:30：到达【卧龙奇石】（赠送，约30分钟）19:30 在酒店享用晚餐自理20:30 入住朗县或加查酒店【行程提示】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。交通：旅游车景点：雅尼湿地-雅鲁藏布大峡谷- |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：大峡谷餐厅用餐（自助餐） 晚餐：X |
| **住宿** | 朗县或加查 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **朗县或加查-两江交汇-卧龙奇石-拉姆拉措-琼结**  08:00 酒店内用早餐，09:00 到达千年核桃林11:00 到达西藏最神秘国家湿地公园神湖【拉姆拉措】（挑战极限：5353m朝拜时间大哟为160分钟），神湖犹如一面头盖骨形的镜子，镶嵌在群峰之中。西藏历代 达赖喇嘛 的转世灵童都是在神湖的启示下寻找的，而且每代达赖喇嘛都要到神湖朝拜一次。传说，神湖能呈现每一个去朝拜神湖者未来的各种景象，朝圣者能在此湖看到前世、今生、未来。（备注：该景区开放时间不可确定，如遇不可抗力因素，如极端自然现象或景区临时关闭状态等原因造成无法游览，则行程将替换成【昌珠寺或者雍布拉康】景点）13:30 加查县用午餐自理20:30 入住酒店休息【注意事项】：攀登拉姆拉措请根据自身体力适应度来决定是否攀登，请最好携带一些巧克力或者糖果来补充能量，轻装上路，保持深呼吸增加肺活量。如有不适请不要勉强，速折回等候。如因封山未能开放只退门票50元/人。谢谢合作。海拔从2900米的林芝缓缓上升到海拔3500米的加查，沿途是原始的崇山峻岭和弯弯曲曲河流，一步一景，司机只能在能停车的地方选择最漂亮的地方休息参观，全程590公里的风光带给你带来精神和灵魂的震撼，唯一的不足是因为没有开发的原因午餐费用高但是质量却很低，请自备一些零食！1、（如遇拉姆拉措大雪封山或者政策性因素无法前往，该景点随时取消，不过多的解释原因）或者更换为雍布拉康/昌珠寺。2、所有港、澳、台、外籍游客因各方面因素均不能参观拉姆拉措景区，到时可安排在当地农家乐——天然氧吧游玩休息（会提供垂钓活动，客人如需体验其它项目费用需自理）交通：旅游车景点：-两江交汇-卧龙奇石-拉姆拉措 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：优质团餐 |
| **住宿** | 山南或琼结 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **琼结-吐蕃古城-五世达赖故居-日托寺-羊卓雍措-拉萨**  08:00 酒店内用早餐09:00 参观【五世达赖故居】（游览时间约30分钟）09:30 到达【吐蕃古城】（游览时间约30分钟）吐蕃古城作为西藏历史、文化的重要组成部分，对吐蕃时期的社会、政治、经济等方面有较高的研究和探讨价值。10:00 沿途可以参观草原、藏羚羊等各种野生动物12:00 中午自热火锅及米饭14:00 参观网红打卡地最孤独的寺庙【日托寺】寺中供奉着一颗从天而降的神石，据说能除百病，所以日托寺也叫山上的石头。14:30 到达喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊羊卓雍措的另一面（游览时间约50分钟），湖光山色之美，冠绝藏南。羊卓雍措藏语意为“碧玉湖”，位于西藏山南地区浪卡子县和贡嘎县之间，湖水面积638平方公里，海拔4441米，湖岸线长250公里。羊湖湖汊极多，形似珊瑚枝，湖水明蓝映天，景色丰富秀美，集雪山、冰川、牧场、农庄等景色为一体。19:30 社会餐厅用餐自理20:30 入住酒店休息交通：旅游车景点：吐蕃古城-五世达赖故居-日托寺-羊卓雍措 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：自热火锅及米饭 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **拉萨-自由活动-拉萨（此日自由活动，也可能调整到行程第2天）**  全天自由活动，可自行安排拉萨市区一日游，走街串巷，感受高原日光城的温暖阳光，邂逅美好的高原日常，定制一天专属于自己的惊喜之旅。推荐景点：药王山（50元背景打卡地）、布达拉宫广场（可拍布达拉宫倒影）、大昭寺（需提前一天在大昭寺小程序预约）、八廓街、西藏博物馆（可当日在西藏博物馆小程序预约，每周一闭馆）、宗角禄康公园、南山公园（远观布达拉宫）、罗布林卡（夏宫）等。交通：无 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **拉萨-贡嘎机场**  早餐自理，根据航班时间乘机返回出发地，结束愉快的西藏之行。感谢您的支持，扎西德勒！【航班说明】行程上所标注航班时间只作参考，具体航段时间以出团通知书为准。如由航空公司原因造成航班变更（解释权属于航空公司），请游客及时与组团社或应急联系人联系，切勿私自另行购买其它班次机票，若因此带来损失由游客自行承担，本社不承担任何责任，谢谢理解与合作】交通：旅游车/飞机 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 返回家园 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 一、接待标准1、住宿：西藏酒店与内地比较起来相差甚远，酒店为携程4钻+指定酒店，双人标间，独立卫生间。旅行社不提供自然单间，如出现单男单女，产生单房差由客人自理，酒店加床为钢丝床。因西藏地区属于偏远地区，条件有限，酒店限时供应热水，为了环保不提供一次性洗漱用品。西藏各大酒店都使用太阳能（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），酒店可提供加棉被和电热毯，如需要可直接跟酒店总台联系，请您注意保暖以防感冒。藏区延线条件相对较差，酒店服务人员少经过专业培训上岗，敬请理解！因特殊气候酒店易潮湿，如遇临时断水断电等因素造成部分设施无法使用，非旅行社人为可控，敬请谅解。 酒店说明：酒店标准游客报名即默认为行程所列标准，若需升级酒店标准，请提前说明并补齐差价。单房差：单人入住须补房差。 参考酒店： 拉萨：乔穆朗忠酒店 岷山圣瑞斯 扎什颇章 丰缘大酒店 拉萨岷山银桥大酒店 金昊大酒店、拉萨景城国际 日喀则大酒店 拉萨珠峰饭店 远丰大酒店 美康国际大酒店 优来臻品酒店等同级 林芝：林芝印象 柏栎荟舍 天宇藏秘 万清堂 东辰景辉 中恒藏吉 中海花园大酒店 林芝鸿天大酒店等同级 朗县：朗县南湾别院酒店、福州大酒店、金源酒店、云端主题酒店等同级 加查：斯迈大酒店或者拉姆拉措大酒店； 泽当：雅砻河大酒店 泽当饭店 山南宾馆 泽源主题宾馆 维也纳国际酒店等同级琼结县城：琼结大酒店 2、餐： 全程餐自理，特色餐除外。（西藏正餐以川菜为主且条件有限。客人如有忌口或宗教风俗习惯等原因，请客人带些自己喜欢的食品，以备不时之需）。3、车辆：全程正规旅游车。一人一正座。按人数确定用车类型，若客人有特殊需求，可在合同中另行约定。若客人自行放弃当日行程，车费不予以退还。因西藏特殊气候条件，高原行车对车辆负荷较大，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，敬请理解。4、门票：行程中景点首道大门票，（行程中门票为旅行社打包价格，任何优惠不退） 5、导服：6人以下（含6人）当地优秀司机兼导游服务，其中司机只负责吃住行，不负责讲解。6、购物：无。特别提醒：各景区内配套的购物小商铺或藏寨内原住民推销的银饰品、土特产均属于当地扶贫项目，各沿途停留点均有旅游纪念品，纪念照片，法物流通处，土特产，小卖部等各类物品出售，非旅行社提供服务。不买请勿还价以免造成纠纷；如有购买乃是游客个人行为，旅行社不承担任何责任。/7、保险：旅行社责任险（不含航空保险和旅游意外险，建议游客在组团社报名时申请购买） | | |
| **费用不包含** | 1、个人消费：个人购物、娱乐消费、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费产生的费用。2、升级舱位、升级酒店、升级房型等产生的差价、单人报名产生的单房差等。3、因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间其它不可抗力原因导致的费用。4、当地参加的自费项目、景区娱乐项目以及 “费用包含”中不包含的其它项目 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、 10岁以下儿童不宜进藏；70岁以上老人不宜进藏如仍想入藏，需家人陪同并出示医院的体检证明，证明身体状况事宜入藏。2、 机票、酒店、旅游车等费用根据日期随时变动，因游客报名参团的早或迟会导致与其他同团参团人员价格有高有低。 |
| **温馨提示** | 进藏注意事项（请仔细阅读）身体条件：西藏属于高海拔特殊旅游地区，进藏前先要对自己身体进行一次全面体检，并得到医生的认可方能进藏。进藏前睡眠和休息要充足，进入高原之前，禁止烟酒，防止上呼吸道感染。避免过于劳累，要养精蓄锐充分休息好。适当服西洋参、红景天等，以增强机体的抗缺氧能力。随身物品：最好备些旅游常用药品：如，红景天、高原安、肌肝口服液、感冒药、肠胃药、消炎药、老牌头痛粉、阿斯匹林、安定等；高海拔地区，日照强烈，早晚温差大，需准备长袖衣裤、羊毛衫、夹克衫，同时带好墨镜、太阳帽、防晒霜、润唇膏等物品。 自然条件：西藏地区雨季泥石流、塌方情况时有发生。若因自然灾害等不可抗拒的因素取造成约定行程不能完成，只退不产生的门票费用，其他团款不退，也不予补偿。行车时间也较长，车辆也容易发生抛锚（西藏旅游车一般不开空调）。摄影禁忌：西藏寺庙建筑风格独特，遇上节日，藏人衣着更是华丽，色彩缤纷，请勿偷拍，偷拍后果是十分严重（部分地方注明拍摄需付款）。可拍摄，每张50元或更高价；拍摄人物，尤其是妇女，也要小心，藏人未必都喜欢被人拍摄，为避免不必要的麻烦，取景前最好先打招呼。购物\特产：西藏著名特产有冬虫夏草、藏红花、红景天、雪莲、灵芝等，尤以虫草、藏红花名贵，藏药疗效亦佳，可酌情购买。八角街一带假冒伪劣产品较多，宜谨慎。尊重导游：旅途中，切忌我行我素，要有集体观念和时间观念，在高原气候恶劣，有时行走一天也无人烟，若掉队或没有按预定计划到达住宿地，都是很危险的；若遇塌方等情况，要配合及服从导游安排。其它小节：当地治安算是不错，但小偷很多，车站、巴士站、八角街附近较混乱，要小心财物。若在偏远地区及夜间外出应结伴同行，不要单独行动，不要掉队和离团。互相配合：此线旅途长且艰难，团友间应本着团结友爱的精神，互相帮助、互相支持。互相鼓励、互相理解，并积极配合导游、司机完成旅途工作，使旅途愉快和顺利。注意事项：1、心、肺、脑、肝、肾有明显病变，以及患严重贫血、高血压、哮喘、重感冒等症状者不宜到西藏旅游观光（西藏为特殊高海拔 旅游线路，若隐瞒健康状况，后果自负）。2、西藏地处高原，大部分游客都会出现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，正常情况下只 要注意休息、饮食得当（切勿吃的太饱，增加肠胃负担）、正确保护自己，一般经过1—2天后，以上症状都会逐步减轻或消 失（自然克服）；症状若 仍无法缓解可适当吸氧或挂水，若情况较为严重请及时到医院就诊（不排除极个别的游客，当天抵 达西藏高原反应就较为严重，切勿拖延，请及时前往医院就诊）。3、鉴于现在西藏的特殊情况，请客人注意安全，切记不要私自脱离团队或改变行程；贵重财物请寄在宾馆前台，不可放在房间， 晚上出去游玩请结伴同行，务必在晚上12：00点之前回宾馆，以免影响第二天的行程。4、由于西藏线路长，许多时间是在车上，难免不能按时吃饭，请客人带一些零食及饼干，西洋参可帮您提神，可捎带一些。5、由于西藏条件特殊，宾馆大多没有空调，故请客人注意自身保暖，抵达西藏的1--2天尽量不要洗澡，以免感冒。7、西藏的团餐风味以川菜为主，但也可根据客人的口味适当调配。8、西藏有些景点海拔较高，如拉萨－林芝要翻越海拔5030米的米拉山口、纳木错（湖面海拔4718米）、羊卓雍措（湖面海拔 4441米） 等景点海拔较高，天气寒冷，请注意饱保暖，切不可剧烈运动。9、拉萨海拔：3650米，林芝八一镇海拔2800米，日喀则海拔3836米。 祝：旅途愉快！扎西德勒！ |
| **报名材料** | 名字+身份证+手机号 |
| **保险信息** | 参团须知：1、因不可抗力因素如遇塌方、泥石流、雪崩、洪水等自然现象或航空公司航班延误、取消等原因造成无法按照正常约定行程进行（包括增加费用等），我公司不承担任何责任及赔偿和退费。 2、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。3、根据国家旅游局相关规定，因客人自身原因在旅游期间未能完成旅游活动或提前离团、弃团，将被视为自动放弃费用不予退还，若在离团期间放生意外事故等我社不承担任何责任。4、机票一经出票不得签转、更改、退票，航班时间以票面为准。游客自身原因造成名字或者身份证号码错误，不能登机或另外产 生费用，我社不承担责任。5、因西藏特殊地理环境及气候限制，本社在不减少景点的情况下，有权根据实际情况对行程游览次序进行调整。6、因拉萨机场接站人员不能进入站厅接机，请客人拿取行李后出接机大厅，联系接站/机人员，敬请大家协助配合。多有不便，敬请理解。7、安全：要小心财物，贵重物品请随身携带不要放在酒店房间或者旅游车上；不要谈论西藏政治、宗教等问题；摄影拍摄人物，请先与对方进行沟通，获允后方可拍照；行程中切忌我行我素，要有集体观念和时间观念，请配合导游安排。8、其它：出行前请仔细阅读出团通知单及进藏注意事项。 |