**拉萨林芝双卧11日游团队行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 021747211122a | **出发地** | 江苏省 | **目的地** |  |
| **行程天数** | 11 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 第1-2天：无锡乘坐火车前往拉萨 火车餐敬请自理 住火车上当地火车站集合，乘火车硬卧前往拉萨。参考车次为Z164次（遇特殊原因则安排中转车次进藏），上海始发，华东地区各站的参考发车时间为：苏州19:24，无锡19:49，各城市游客请选择临近的火车站就近上车。由于进藏火车票非常紧张，为您提供的火车票不一定是所选择出发城市的车票，但这并不影响您的正常出行；华东所有城市出发的车票均无差价可退，敬请知晓。温馨提示：1、由于华东进藏火车票紧张，因此不接受指定铺位、指定同车厢等要求，如对铺位要求非常高，建议乘坐飞机出游。遇Z164次火车票异常紧张（如学生返校/运兵/政府征用或其它原因），则选择上海（南京等地）--中转（西宁等地）--拉萨（两段车次不一样） ，请客人予以知晓和理解！2、抵达拉萨酒店后作高原气候适应性休息（自由活动）。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最佳办法。还要做到不饮酒少抽烟，不要暴饮暴食。3、火车上请务必注意自己人身财产安全。第3天：抵达拉萨 火车餐敬请自理 住拉萨沿途经过5大青藏景观带——青海湖景观带、昆仑山景观带、长江源景观带、羌塘草原景观带和那曲到拉萨景观带，欣赏独特藏区风光。特别提醒：进藏列车须在西宁整体对位换车，请游客携带好自己的所有行李物品，在列车乘务员的组织下整体换乘青藏供氧列车，高原地带夜间温度降低，请穿好衣物防止着凉感冒！ 温馨提示：1、全天火车上欣赏沿途风光，列车抵达格尔木火车站之后开始车厢内供氧，长时间处于封闭状态下，请您在下车休息时注意保暖，预防感冒。2、列车从西宁开始即行驶在高海拔地带，海拔含氧量比平原相对较少，请您不要进行剧烈活动，注意保暖，以便逐渐适应高海拔，如产生轻微高反也无须惊慌，保持行动缓慢，注意休息即可有所缓解。3、西藏的酒店较内地相差较多，因此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络人为您解决。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。4、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，西藏大部分酒店都使用太阳能热水器（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。5、由于西藏各个景点之间距离较远，起床时间较早，给您安排的早餐可能为路早（馒头+矿泉水）。行程中所含早餐为住宿酒店赠送，以酒店提供为准，不属于旅游行程质量范围。出发时间在酒店提供早餐之前的，酒店提供路上吃的早餐（路早），需自行提前和酒店前台确认并在退房时自行于酒店前台领取，以免酒店漏掉，敬请谅解。第4天：拉萨—米拉山隧道—尼洋河风光—巴松措—林芝（石锅鸡） （含早、中、晚餐） 住林芝米拉山隧道米拉山是拉萨市--林芝市(藏中-藏东)的界山，米拉山口海拔5013米，高大雄伟。这里常年雪花纷飞，是世界海拔最高的公路特长隧道，海拔4740米以上，全长5720米，隧道建成后，大大缩短了拉萨林芝的车程。尼洋河风光尼洋河发源于米拉山西侧，在八一镇南侧汇入雅鲁藏布江，是工布江达县和巴宜区内的主要河流。尼洋河是西藏自治区工布地区的&quot;母亲河&quot;，又称&quot;娘曲&quot;，藏语意为&quot;神女的眼泪&quot;。尼洋河沿河两岸植被完好，风光旖旎，景色迷人，途径景点众多，是青藏高原的河流之一。尼洋河风光带野生鸟类众多，这里也是西藏著名的黑颈鹤越冬区。巴松措是西藏自治区首个自然风景类国家5A级景区，是西藏高原众多圣湖中的一个，人称“措高湖”。此湖四面环山，宛若镶嵌在高山峡谷中的一块碧玉。正是那由星罗棋布的湖泊、傲视苍穹的冰川雪岭、一望无际的原始森林、宽阔如茵的花海草场、峭拔奔涌的峡谷急流等组成的自然景观。距湖岸边大约一百米处有一座小岛名为扎西岛，传说该岛是“空心岛”，即岛与湖底是不相连而漂浮在湖水上的。岛上有唐代的建筑“错宗工巴寺”，是西藏有名的红教宁玛派寺庙。晚品尝林芝特色石锅鸡。第5天：林芝—船游雅江—玻璃栈道—曲古花海（骑马射箭）—林芝 （含早、中、晚餐） 住林芝 雅尼湿地景区（苯日神山）（打卡网红玻璃栈道）雅鲁藏布江与尼洋河在此相遇，318国道必看风景之一，南岸是喜马拉雅山脉，北岸是苯日神山。站在【西藏第一个玻璃栈道】上能观赏到藏在高原深闺处的雅尼湿地景区，幻化出一幅壮阔而秀美的画卷！这条曲线蜿蜒曲折，连绵不绝的高原湿地，如画卷般美得让人惊艳！中午品尝雅江鱼宴。曲古花海（骑马射箭）海拔3000多米的曲古花海牧场，绿草如茵，漫地格桑花，马儿在溪边悠闲的玩耍，牦牛晃动着巨大的身躯与⻘草厮守。在高山牧场里骑马，做一个白马王子或偶遇你的白马王子。还可射工布响箭，做一位真正的藏族人!第6天：林芝—卡色季拉山口观南迦巴峰—藏民家访—拉萨（藏餐） 　 （含早、中、晚餐） 住拉萨 色季拉山口-南迦巴瓦的最佳拍摄点、观景台色季拉山国家森林公园--观看中国最美丽的山峰南迦巴瓦峰最好的地方之一，登临海拔 4720 米处的色季拉山口,还可远眺无边的林海和南迦巴瓦神山的英姿。藏民家访走进藏家，了解西藏民俗民风，他们拿出酥油茶、果子等藏族特色小吃和大家分享，当然也会介绍西藏特产（主要为藏银），大家可以根据需要自由选购。第7天：布达拉宫—八角街—大昭寺—布达拉宫夜景 （含早、中、晚餐） 住拉萨布达拉宫、药王山观景台布达拉宫是西藏必游景点，这里有很多传说及故事。比如布达拉宫的白墙是牛奶刷的，世界一半的黄金在布达拉宫等等。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. 布达拉宫海拔3750多米，依红山而建（高117米共13层，东西长360余米）。“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，分为红宫和白宫，红宫为历代达赖的灵塔殿和各类佛堂；白宫是达赖喇嘛的冬宫，是旧时西藏地方政府的办事机构。参观完毕，徒步下山返回布宫山脚。（重要提醒：布达拉宫参观时间由布宫管委会统一安排，当日行程需根据布宫门票时间做相应调整，参观布达拉宫必须携带身份证，不然不允许入内。24年团队预约每批26人入内，25年政策以布宫管委会实际要求为准）八角街拉萨最古老的一条街，它是拉萨的宗教、经济、文化、民族手工艺乃至西藏的风土人情的集结地，也是旅行者到拉萨必去之地。大昭寺（需提前一天微信小程序个人预约，导游会协助您操作）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。布达拉宫夜景布达拉宫夜景很美，有别于白天，绝对是火爆朋友圈的必杀技。第8天：拉萨—羊卓雍措—拉萨 （含早、中、晚餐） 住拉萨羊卓雍错羊卓雍错是西藏三大圣湖之一，像一块镶嵌在群峰之中的蓝宝石，碧蓝的湖水平滑如镜，明蓝映天。羊湖岔口较多，像珊瑚枝一样，因此它在藏语中又被称为“上面的珊瑚湖”。中午品尝牦牛肉汤锅圣湖旅拍换上藏装、带上美美的头饰、在羊湖上拍出最美的自己。第9-11天：拉萨火车或飞机返程 （含早餐） 早餐后送您前往火车站或机场，返回江苏。飞机当天回程，以实际安排为准。 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 大交通：无锡-拉萨往返硬卧（待出，具体车次、铺位以实际出票为准）1、车费：当地29座旅游车2、导服：当地导游服务，可车销不强制 3、住宿：当地预备四星或挂牌三星酒店，首晚升级挂四或4钻有氧酒店4、门票： 船游雅江、玻璃栈道、曲古花海、巴松措、羊卓雍措、布达拉宫、大昭寺5、餐费： 6早10正，正餐30元/人，特色餐：1、林芝石锅鸡；2、牦牛汤锅；3、雅江鱼；4、品尝藏式风味餐6、购物店：藏药、工艺品、藏民家访，参观时间120分钟/站 | | |
| **费用不包含** | 费用包含之外的费用 | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 藏药、工艺品、藏民家访 | 藏药、工艺品、藏民家访 | 120 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 由于多重优惠、火车票提前预定等多重原因，该产品一经售卖，自客人报名开始，一经确认后，如因客人自身原因提前离团或放弃行程，所有的费用包括 住宿、车费、餐费、往返大交通（火车票，机票）等一切费用均一律不退！所产生的损失由客人自行承担！敬请谅解！西藏为特殊线路，本线路为打包优惠后（所有优惠政策都已含）价格核算,所有证件已不再享有优惠政策，再无任何优惠等费用可退。关于离退团：该行程是由（各景区、酒店以及购物店）的奖励补助政策组成，如中途离团或进店前脱团者则不能享受奖励补助政策，需客人补缴团费2000元/人★有严重高血压、心脏病、冠心病、糖尿病，曾患心梗脑梗等心脑血管疾病者、哮喘病、癫痫、孕妇、精神类疾病等谢绝参加，如有隐瞒病情者后果自负!超年龄游客请签好免责协议，并自行负责个人身体情况。 |
| **退改规则** | 由于多重优惠、火车票提前预定等多重原因，该产品一经售卖，自客人报名开始，一经确认后，如因客人自身原因提前离团或放弃行程，所有的费用包括 住宿、车费、餐费、往返大交通（火车票，机票）等一切费用均一律不退！所产生的损失由客人自行承担！敬请谅解！西藏为特殊线路，本线路为打包优惠后（所有优惠政策都已含）价格核算,所有证件已不再享有优惠政策，再无任何优惠等费用可退。退改需承担相应损失 |
| **报名材料** | 身份证 |