**《藏地之春》 拉萨/巴松措/林芝/鲁朗林海/雅鲁藏布大峡谷/波密/然乌湖/布达拉宫/纳木错//拉萨（10天9晚）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XZ1678778833OO | **出发地** | 全国联运 | **目的地** |  |
| **行程天数** | 10 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |
| **产品介绍** | 无锡出发，林芝进 拉萨回 ！十人精致小团，林芝深度游，拉萨经典游，把时间交给风景。4.14日09:45 在无锡硕放机场集合 ，回程时间4.23日抵达南京后，会安排小车把大家送回无锡！此次行程首站停留点林芝--平均海边2700米左右，一般不会有什么高原反应大家这几天可以保存体力，每天开始泡点人参汤，或者红景天口服液 旅行社会准备常规高原口服液，以备不时之需，还是要看个人情况，我们这个行程的前6-8天的平均海拔都不会很高，到了拉萨如出现高反严重的也不需担心，可以提供吸氧等服务西藏温差较大 4月中旬 早晚要带上薄款羽绒服，中午可能只需一件单衣，因此衣服可以带舒服的毛衣，绒衣，羽绒服，冲锋衣等装备具体细节可详见 出团通知书！ | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 详细行程日 程行 程第1天无锡-西安 飞机 第2天林芝-巴松措（全程220KM 约需3小时）膳食：早、午餐，晚餐； 住宿：巴松措； 交通：旅游汽车； 主要地点海拔：巴松措3380米米林机场接机后，乘车前往前往有“西藏小瑞士”之称、红教圣湖——【巴松措】（游览约2小时），被世界旅游组织列为“世界旅游景点”，又是国家森林公园，有“徒步者的天堂”之称，湖水犹如童话般静卧在雪峰冰川下的湖畔碧草之上，宛若世外桃源，又似人间仙境，令人沉醉。沿途观赏桃花最佳点【嘎旦村、林则村、拉如村】；当晚住宿点巴松措湖边度假酒店。 第3天巴松措-秀巴村-更章乡-苯日神山-大峡谷-索松村-林芝（全程320KM 约需6小时）膳食：早午餐，晚餐； 住宿：林芝； 交通：旅游汽车； 主要地点海拔：鲁朗2900米早餐后，前往世界最深、最长的大峡谷——【雅鲁藏布大峡谷】,被誉为“人类最后的密境”，是大自然最美的模特，而且不愧为世界第一大峡谷。雅鲁藏布江下游，江水绕行南迦巴瓦峰，峰回路转，作巨大马蹄形转弯，形成了一个巨大的峡谷。 整个大峡谷的自然景观可以用“雅鲁藏布江大峡谷秀甲天下”概括。感受世界之最给你带来的强大视觉冲击。原始森林包围的大峡谷是中国乃至世界最后的秘境。遥望中国最美十大名山之冠的南迦巴瓦峰，（2005年曾被《中国国家地理杂志》评选为中国最美的山峰之首）；途中游览【苯日神山雅尼湿地公园/网红打卡地玻璃栈道】；沿途观赏桃花最佳点【秀巴村、更章乡、达则村、米瑞乡、索松村等】，结束后前往林芝市区入住。 第4天林芝-鲁朗-通麦-古乡-波密（全程295KM 约需5小时）膳食：早午餐，晚餐； 住宿：波密； 交通：旅游汽车； 主要地点海拔：索松2800米清晨尽揽尼洋河冲击平原的秀美风光，翻过色季拉山，天气给力则途中可以看见南迦巴瓦峰（7782米、世界第15高峰、中国最美丽的山峰），南迦巴瓦峰它还有另一个名字“木卓巴尔山”，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，所以它也被称为“羞女峰”。之后前往中国三大原始森林之一的【鲁朗林海】前往林海观景台白拍摄林海景观，鲁朗藏语意为“龙王谷”、也是 “叫人不想家”的地方。续沿帕隆藏布江前行，经过排龙迫龙沟特大桥后到通麦（有武警看守通麦大桥，征得同意后可以照相）。通麦大桥，过通麦1号隧道，通麦天险不再险，过鼎鼎大名的“古乡泥石流区”。沿途观赏桃花最佳点【波密桃花沟】，晚宿波密县城。 第5天波密→米堆冰川-然乌湖－波密（全程300KM 约需6小时）膳食：早午餐，晚餐； 住宿：波密； 交通：汽车； 主要地点海拔：波密2800米；早餐后出发，前往然乌镇，【然乌湖】的静和蓝是远近闻名的，湖水的颜色随季节而不同，春秋呈现出梦幻般的蓝色，夏季则是黄绿色，冬季冰雪覆盖一片白茫茫，四季美景都会使人如进梦幻之境；一路风光绮丽，雪山江水、苍松翠柏、巨石岩峰，绿地红屋，美景如画，这一段是整个川藏线上最美的一段。途径“瓦村”后出发前往【米堆冰川】。米堆冰川被评为“中国最美六大冰川之一”，常年雪光闪耀，以发育美丽的拱弧构造闻名，是罕见的自然奇观。在这里，冰川、湖泊、农田、村庄、森林等融会在一起，是一处人与自然和谐相处的典范。之后返回波密县入住酒店休息。 第6天波密-岗云杉林-鲁朗－林芝（全程290KM 约需6小时）膳食：早午餐，晚餐； 住宿：鲁朗； 交通：旅游汽车； 主要地点海拔：拉萨3300米早餐后乘车返回林芝，在次领略途中春色。途中前往【岗云杉林】穿越岗云杉林，前往岗乡，草湖轻徒步，茂密的森林、充沛的负氧离子、疏影横斜的和煦阳光、好似闲庭漫步的牦牛…沙滩、枯树、清澈发绿的帕鲁藏布江水、草湖（干时草甸，水多时是湖）、有雪山作衬托，更体现了西藏的特色美景。晚宿林芝市区。 第7天林芝-拉萨（全程420KM 约需7小时）膳食：早午餐，晚餐； 住宿：拉萨； 交通：旅游汽车； 主要地点海拔：拉萨3650米早餐后乘车返回拉萨，在次领略途中春色。 第8天拉萨市内（布达拉宫、帕邦喀、八角街 大昭寺）膳食：早午餐，晚餐 住宿：拉萨；交通：旅游汽车；主要地点海拔：拉萨3650米今天的参观顺序由布达拉宫预约单的时间确认全天的行程安排。布达拉宫宫殿式是建筑，是藏族文化的缩影；帕邦喀桃花辉映着白墙红墙，让着古寺充满了灵气，也成为春天赏桃花的网红之地。围绕着大昭寺的八廓街，是一条转经道，也是商业文化聚集地。前往大昭寺，每年都有众多信徒从数千里之外几步一叩首的到这里来朝拜、祈求降福。自由活动 第9天拉萨90KM→羊八井镇160KM→纳木措→拉萨（约500公里，车程8小时）膳食：早中晚餐； 住宿：拉萨； 交通：旅游汽车； 主要地点海拔：纳根拉山口5190米从拉萨出发，经青藏公路翻越那根拉山口（本次行程离天最近的地方）前往世界海拔最高的咸水湖、西藏三大圣湖之一的天湖【纳木措】（游览约1.5小时）。湖面海拔4718米，面积1920平方公里。纳木措像一粒晶莹的明珠般镶嵌在千里【羌塘草原】上。并可远眺终年积雪的念青唐古拉山。返程路过羊八井镇。☆温馨提示：此日行程海拔较高，应注意运动不要过于迅速，如沐浴温泉，请注意保持体温，以免着凉第10天拉萨－温暖的家 拉萨直飞南京膳食：酒店早餐当天我司所派司机送各位贵宾前往火车站或拉萨机场，满载作品乘火车或飞机返回温暖的家。温馨提示：出发前请把自己的物品一一清点，不要遗漏。 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 用车：全程用车为23座挂牌旅游车。住宿：行程中酒店或同级8晚标准间，如出现单人或单男单女请补单房差参考酒店拉萨：喜马拉雅大酒店或同级林芝：万清堂大酒店或同级米林：山泽汽车营地或同级巴松措：巴松措度假酒店波密:森吉大酒店或同级用餐：全程酒店提供的早餐，正餐16餐（餐标50元人餐，不含酒水，含三个特色餐）。门票：行程所列景点门票。导游：全程优秀导游服务。保险：旅游车座位险、旅行社责任险。 | | |

**其他说明**