**西藏-流金岁月卧飞9日行程单**

拉萨+布达拉宫+林芝+巴松措+雅鲁藏布大峡谷羊卓雍错卧飞9日跟团游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | QJ-T17419190969g | **出发地** | 无锡市 | **目的地** | 西藏自治区-林芝地区 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 出团为准 | | | | |
| **产品亮点** | 10人中高端纯玩产品\*含专业当地领队（有导游证）\*真纯玩不进店\*绝对不含任何隐形购物和消费首晚专业医护人员测量血氧行车配备医用氧气钢瓶/制氧机\*拉萨住市区周边四星四钻供氧酒店，林芝、山南四星四钻酒店。\*人生分享会、经典红色景区、藏区各种特色餐、藏装拍摄、随车无人机安排，一个放心的旅行。\*让旅行更远一步、体验更暖一度，是我们不懈的追求。\*以上行程仅供参考，因布达拉宫为世界文化遗产，需要提前约票，我社根据时间在不减少景点和降低服务标准的情况下，调整游览参观顺序。 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **上海/苏州/无锡/南京/蚌埠/徐州>>乘火车赴拉萨**  游客请自行到达出发地火车站，取票后乘火车前往拉萨。方式：Z164次，各站发车参考时间：上海18：33、苏州19：24、无锡19:49、南京21：23、蚌埠22：53、徐州00：19方式：出发地乘K376第二日13:42抵达西宁（或其它车次），可将行李寄存火站后在西宁市区休息闲逛，之后乘坐16:00--23：00之间车次前往西藏（西宁进藏具体车次及时间以实际出票为准）。若出发地抵达西宁的时间与西宁至拉萨的火车衔接不上，可以选择在西宁住宿一晚，再乘火车前往拉萨，需补齐西宁住宿费用。●以上两种方式，以出发前具体通知为准 【特别说明】1、进/出藏火车票比较紧张，故不接受指定车次、车厢及铺位、不接受同批次游客铺位必须挨在一起的要求，具体车次及铺位以最终出票为准。确认以后如出票，客人取消行程需承担火车票综费及铁路系统收取的退票手续费。旅行社不受理因车次及铺位原因产生的投诉！2、自2016年4月起，Z164次列车抵达西宁后，需全部下车进行中转换乘青藏列车，下车时请注意检查随身携带物品；3、若Z164正常运行且放票销售，因旅行社原因未出到直达票，中转增加的费用由旅行社承担；若因政策性原因或其它不可抗力 因素导致直达列车停运或不正常放票销售，改为中转进出藏增加的费用需游客承担。进藏火车2种方式，报名时请悉知，如有异议请慎重考虑，不接受事后因进藏火车车次产生的投诉。交通：火车 硬卧 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **抵达西宁**  抵达西宁换有氧列车继续前往拉萨交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **列车上欣赏青藏高原风光，今日抵达拉萨**  今天是集合日这一天没有活动安排，一整天都是集合时间哦！晚上，我公司工作人员会根据大家到达的情况电话给您沟通一下行程的注意事项。酒店通常入住时间为集合日当天下午14:00，如果你到的较早，酒店还没准备好房间的话，你可以把行李寄存在前台，先去周边逛逛。航班选座成都/重庆起飞建议选左边窗户，航线左边是喜马拉雅山脉，右边是念青唐古拉山脉，再远一些是唐古拉山脉。关于集合集合的酒店信息以及司机联系方式将在出发前1天发给组团社或客人，届时会以微信方式通知大家。 关于住宿我们特意安排大家入住在拉萨供氧携程四钻或四星酒店备注：全程安排拼房，根据人数安排拼标间或三人间，如需单住，请自行补齐房差。情侣或夫妻不安排同一间房，如收情侣请遵守拼房约定。温馨提示初到拉萨不要太兴奋了!到达当天尽量不要洗澡，多喝水，多吃蔬菜、水果，吃饭要清淡/八分饱，晚点休息(早睡会半夜醒来，难以入睡)，不要抽烟与饮酒。良好的心理素质是克服和战胜高原反应的灵丹妙药，大量事例证明，保持豁达乐观的情绪，能够减弱高原反应带来的身体不适。交通：火车/旅游 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨远丰河北/乔穆朗宗/岷山圣瑞斯/璟城国际/拉萨圣辰酒店 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **拉萨-拉林公路-巴松措-湖心岛-林芝(海拔3100M)**   上午行程 7：30酒店用早餐 8:30早餐后出发前往西藏的小江南，林芝，途径拉林公路，沿着美丽的尼洋河谷。中午13:00左右到达巴河镇享用特色午餐藏香猪（用餐约1小时） 下午行程 14:00前往神湖巴松措，感受宝石般的湖水环绕着神山峡谷里（游览约2小时），巴松措藏语的意思：绿色的水，它就像绿色的宝石一样环绕着这片峡谷雪山里，每到春季，湖四周群花烂漫，雪峰阵列并倒影湖中，景色宜人至极，秋季万山红遍，层林尽染，天空碧蓝如洗，火红的枫叶折射灿烂的阳光，倒影在碧蓝的湖面，景色美不胜收。 19:00前往林芝享用晚餐 19:30入住酒店。温馨提示：今日车程较长，可多备高热量的食品，如巧克力、牛肉干等；经过前几天的适应，高原反应不会如您预计的强烈，尽情的享受如诗如画的美景及温暖的阳光吧。交通：旅游车景点：巴松措 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队用餐 晚餐：团队用餐 |
| **住宿** | 林芝东辰锦辉/天宇藏密/柏悦荟社/利源/印象 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **林芝-雅尼国家湿地公园-车游大峡谷-林芝(海拔3100M)**   上午行程 7：30酒店享用早餐 9:00沿着尼洋河谷出发前往雅尼国家湿地 10:00到达雅尼国家湿地（游览约1小时） 在广袤的雅尼国家湿地公园，清清的尼洋河在此静静的流淌，河流枝杈纵横，曲线蜿蜒。这里是让人惊艳的高原湿地，这里如史诗般的画卷，美的让人心悸。在苯日神山观景台观江河汇流之奇观，打卡西藏唯一【网红玻璃栈道】。 11:00出发前往世界上第一大峡谷-雅鲁藏布江大峡谷 12:30到达雅鲁藏布江大峡谷，享用大峡谷自助（用餐半小时）  下午行程 13:00乘车游览世界落差最大的峡谷雅鲁藏布大峡谷（游览约3个小时），【雅鲁藏布大峡谷】长 504.9 公里,平均深度 2268 米,最深处达 6009 米,平均海拔在 3000 米以上，是世界第一大峡谷。参观大渡卡古堡遗址、惊叹爱情的神奇力 量“情比石坚”，在峡谷边缘，对着南迦巴瓦雪山，感受世界第一深雅鲁藏布大峡谷！ 16:00返程前往林芝。 18:30抵达林芝享用晚餐 19:00入住酒店休息。  温馨提示： 今日车程比较轻松，沿途路边摊点、景区购物点非我社控制，不属于购物店安排，请不要误解。如有购买，产生任何纠纷或退货我社不承担任何责任。交通：旅游车景点：雅鲁藏布大峡谷、雅尼湿地 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队用餐 晚餐：团队用餐 |
| **住宿** | 林芝东辰锦辉/天宇藏密/柏悦荟社/利源/印象 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **林芝-阿沛新村-藏家座谈会-非遗藏戏-山南（海拔3700M）**   上午行程 7:30酒店用餐 8：30出发前往阿沛新村 10:00到达阿沛新村（游览2小时） 阿沛新村，位于米拉山山麓、尼洋河畔。之所以叫阿沛村是因为这里曾经是阿沛家族的领地，全国政协副主席阿沛·阿旺晋美就成长在这里。 到当地藏族家中开启一段人生分享会，青稞田间散落着古朴的藏式房屋，四周被雪山和原始森林环绕，美得如同仙境。在远离人潮的雪山、森林环抱当中，享用一杯飘着香气的热茶，和坐在角落喝茶的藏族夫妻、围坐一圈一起畅聊人生，一起成为和谐的风景。  12:30到达巴河镇享用巴河鱼宴（用餐1小时） 下午行程 13:30翻过米拉山隧道，沿着马鹿草原出发前往山南 18:00到达山南享用晚餐 18:30入住酒店 20:00在酒店稍作休息，用完餐后我们出发前往藏戏第一村-扎西曲登村（演出40分钟左右） 全国第一批非物质文化遗产——雅砻扎西雪巴藏戏在扎西曲登起源、发展和传承，因此这里素有藏戏第一村的美称。 温馨提示：晚上观看藏戏温度较冷，建议多穿点哦！交通：旅游车景点：阿沛新村 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队用餐 晚餐：团队用餐 |
| **住宿** | 山南雅砻河酒店/维也纳酒店/美康酒店 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **山南-桑耶寺-煨桑祈福-羊湖-羊湖旅拍-拉萨(海拔3650M)**   上午行程 7:30酒店享用早餐 8:30出发前往西藏第一座佛法僧俱全的桑耶寺（游览2小时） 9:30到达桑耶寺始建于公元8世纪吐蕃王朝时期，是西藏第一座剃度僧人出家的寺院。寺内建筑按佛教的宇宙观进行布局，中心佛殿兼具藏族、汉族、印度三种风格，因此桑耶寺也被称作三样寺。 踏入藏区的村庄，你会发现每天清晨，总有一缕缕烟雾比阳光更早的升起，慢慢飘向空中，很多不明所以的外来人一直以为是烧水做饭形成的烟雾，其实不然，这是藏区特有的桑烟，而煨桑，代表了他们虔诚的心，通过烟雾通向天上神灵，是藏民古老的精神寄托。可以使自己逢凶化吉、消除灾害，并且健康长寿，增长盛运。 13:30到达羊湖脚下餐厅享用特色午餐牦牛肉汤锅（用餐1小时） 下午行程 前往出发羊湖 14：00到达岗巴拉山口（海拔5030M）此处海拔较高，注意缓慢行走。温度较低，多穿一点哦，在最有灵气的地方撒下龙达挂起经幡，许下 心里的最美的愿望，最真的祝福，说不准许下的愿望就实现了呢？  羊湖的身躯蜿蜒在群山中达一百三十多公里，只有通过地图或是从高空俯瞰，你才能发现她犹如耳坠，镶嵌在山峦的耳轮之上。不同时刻阳光的照射，会令她显现出不同层次的蓝色，如梦似幻。 伴随着蓝天,白云，拍下美好的瞬间，从不在意终点，而是在到达的过程中，遇见的那些人和事，把美好的记忆留存在羊湖，不枉来西藏一趟。 18:00到达拉萨，一起去享用晚餐啦！ 19:00入住酒店。温馨提示：今天可多备高热量的食品，如巧克力、牛肉干等；经过前几天的适应，高原反应不会如您预计的强烈，尽情的享受如诗如画的美景及温暖的阳光吧。羊卓雍湖观景台有藏民携带藏獒犬在此处，您的相机请不要对着他们及藏獒犬拍照，否则会向您收取费用。交通：旅游车景点：羊卓雍错 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队用餐 晚餐：团队用餐 |
| **住宿** | 拉萨远丰河北/乔穆朗宗/岷山圣瑞斯/璟城国际/圣辰国际 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **拉萨-宗角禄康锅庄-布达拉宫-西藏和平纪念碑-百万农奴纪念馆-拉萨**  内上午行程 7:30酒店享用早餐 9:00根据布宫预约时间，可调整当天游览顺序，不减少景点 在来西藏的游人的心中，布达拉宫（游览2小时）显然是拉萨的标志之一，它也是世界上海拔最高的宫殿。印在50元人民币的背后，全 国人民都见过它。今天我们会从不同角度看布达拉宫，同时进行深度游览。游览布宫绝不轻松，你得在含氧量只有上海 一半的拉萨，爬高约100米。 享用特色尼泊尔藏餐，娜玛瑟德（用餐1小时）此餐厅为网红餐厅，不能提前预定位置，需要排队，请耐心等待。 下午行程 13:00参观西藏和平解放纪念碑（游览半小时） 西藏和平解放纪念碑坐落在世界海拔最高的城市广场布达拉宫广场的南端，南以雪山绿树为背景，北与宏伟壮丽的布达拉宫相望。该碑为2001年西藏和平解放50周年时所建，碑名由时任总书记的江泽民同志亲笔题写。 14:00参观百万农奴解放馆（游览1小时）因百万农奴解放馆每周一闭馆，会根据时间另做调整。 1959年3月28日，雪域高原开启波澜壮阔的民主改革。通过民主改革，旧西藏政教合一的封建农奴制度被彻底废除。西藏人民饱受苦难的历史终于翻到了最后一页，百万农奴翻身解放迎来属于自己的春天。 15:00去布宫山脚下的宗角禄康公园（游览1个半小时），一起跟随藏族人来跳一段拉萨锅庄，感受西藏自治区人民的自然、随意、洒脱、精彩。 16:30前往体验藏药浴（约1个半小时），最早记载于藏医药经典著作——《四部医典》，至今已有1300年历史。藏医药浴最常用的方法是水浴。最早专属于藏族生活时尚与保健养生的主要手段和方式，随着藏医学的发展，目前已经形成一个治疗专科，并因此而构成藏医学“内外结合”的民族特色。 18:00享用晚餐（晚餐自理） 18:30入住酒店。温馨提示：1、布达拉宫为实名制游览，请携带好有效第二代身份证进入景区。同时布宫为限时限量游览，批票参观名单为机选并且每一批次参观的名额有限，故有可能跟你同行的人会分开参观，在不减少景点的情况下，行程游览顺序可能会有所调整，敬请谅解。2、重要提示：布宫参观的规定及注意事项： 每年旺季（5月-10月）期间布达拉宫限制参观，每家旅行社每天只有9个参观名额，为保证所有客人顺利参观，旅行社会通过不同渠道解决，因不同渠道的特殊要求，请严格遵守导游所提示的注意事项，布达拉宫参观时间视前日预约参观时间而定，出现以下情况均属正常安排①每个团会拆分成多个小团体 ②每个小团体分成不同时间参观 ③每个小团体跟随不同导游进入 3、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。另游览布达拉宫要携带身份证原件，若是名字和本人不一致将无法进入参观，已产生的门票费用无法退还，敬请留意。4、布达拉宫宫殿较高，通道狭窄，木质楼梯较多，存在一定的隐患，游览期间务必谨遵导游提示，注意安全，女士不能穿短裙、背心、拖鞋等。另此日户外停留时间较长，请准备太阳帽、墨镜、防晒霜等。自由活动期间请保管好自身贵重物品。集市有当地居民、商贩贩卖的土特产、工艺品等，不属于旅行社可控范围，还请谨慎消费，尽量不要和当地居民起争执。交通：旅游车景点：布达拉宫 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队用餐 晚餐：团队用餐 |
| **住宿** | 拉萨远丰河北/乔穆朗宗/岷山圣瑞斯/璟城国际/圣辰国际 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **拉萨—飞机—无锡**  江湖再见今天是解散日，我们的旅行在这里结束。这一天大家可以根据自身航班时间选择自由活动安排，然后旅行社安排送机，拉萨乘飞机返回温馨的家结束愉快的旅程！【行程提示】1、临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全；2、回程若需改为飞机返回，请在报名时补齐差价； 3、考虑到拉萨回程航班由于天气原因可能会晚点，所以中转城市航班与回到出发城市的航班中间一般留有2-4小时左右的间隔时间，此时间段客人自由活时请安排好时间，以免误机。4、航班经常会遇到晚点甚至临时取消航班，请做好心理准备。若遇此类情况，请自行到机场所属航空公司值班柜台协商处理，我社工作人员也会协助游客处理问题（旅行社只是为游客代订机票或火车票，无任何责任）。\*行程中的时间节点会因为路况等不可抗力等因素有所偏差，望小伙伴们理解\*以上行程仅供参考，因布达拉宫为世界文化遗产，需要提前约票，我社根据时间在不减少景点和降低服务标准的情况下，调整游览参观顺序。交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 费用包含住宿 拉萨远丰河北/乔穆朗宗/岷山圣瑞斯/璟城国际/圣辰国际、林芝东辰锦辉/天宇藏密/柏悦荟社/利源/印象、山南雅砻河酒店/维也纳酒店/美康酒店以上酒店不指定，随机安排。交通 去程软卧 回程拉萨-出发地经济舱 根据人数用车正规旅游车，保证一人一座。用餐 包含每天早餐（酒店含早）、9个正餐：其中有4 个特色餐（拉萨藏餐、藏香猪、巴河鱼宴、牦牛肉汤锅，餐标 60 元/人）门票 巴松措含观光车、嘎拉桃花村、雅尼国家湿地、雅鲁藏布江大峡谷含观光车、桑耶寺、羊湖、布达拉宫领队 中文领队持导游证（接送不含）保险 旅行社责任险、旅游车车位险赠送 桑耶寺煨桑、羊湖旅拍赠送项目不用不退、全程随车配备氧气钢瓶（一车一瓶）、无人机（根据景区和天气情况安排）、藏装、矿泉水、赠送葡萄糖口服液/ 便携式氧气、血氧仪测试、凭退休证可免费领取一份精美小礼品 | | |
| **费用不包含** | 个人用餐：旅行中未包含的个人用餐费（正餐、小吃、饮料等，个人每天的用餐花费约60-80元） | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 身份证信息+手机号 |
| **温馨提示** | 进藏装备:衣物：每年3月-6月，着冬装，衣服三件套是最佳（保暖排汗内衣+抓绒衣+冲锋衣+速干衣裤）；7月-9月着春秋装，备冬装。10月-12月着冬装，早晚温差大，注意保暖！物品：太阳帽、手套、头巾、换洗的内衣裤、袜子、唇膏、太阳镜、防晒霜（50倍++以上最好）备上，牙膏、牙刷、洗面奶、爽肤水、润肤霜、护手霜、墨镜、保温杯；雨具（雨伞和雨披）。带一个保温杯路上尽量喝热水，以防拉肚子；备个小包把贵重物品随身携带。拍照道具：长裙、酷装、围巾、披肩，各种道具。药品：个人常用药（根据个人的身体状况，酌情携带。高原上医药条件落后，请备足所需剂量）。芬必得、板蓝根（可防干燥和感冒）水，散列通或头疼粉、葡萄糖（粉剂或者口服液）、创可贴、风油精、驱蚊水，高原安、以及抗高原反应药物。食品：可备一些自己喜欢吃的水果和高热量的零食，以防万一路上不能正点就餐。证件：身份证：中国人必备，特别重要，如果没有正式身份证，请速办临时身份证，如果没有身份证，就不用来了。其他证件：导游证、学生证、军官证、士兵证、残疾症，老年证……可能减免门票证件，统统带上，一定要是真证件，使用伪造证件，后果自己承担；行李：24寸箱子或26寸箱或一个背包（70L以下）；建议带一个双肩小背包，可以在景区使用，背一些小食品，不建议用单肩包或手提袋春季(三月四月五月)去西藏旅游穿衣指南：【上衣】外套：休闲装、户外装、运动服等都适用，建议外套选双层或厚层的;保暖里衣：毛衣或保暖套装类，怕冷、体质弱者可适当添加。【裤子】外裤：稍厚点适合步行的就好;保暖裤：保暖套装或秋裤类。【内衣裤】棉质内衣裤为佳，备一套换洗。【鞋子】硬底旅游鞋、户外鞋、运动鞋为宜;去珠峰、阿里、墨脱这些景区，高帮的户外鞋更合适。夏季(六月七月八月)到西藏旅游穿衣注意：【上衣】外套：休闲装、户外装、运动服等都适用;保暖里衣：长袖T恤、衬衣类，怕冷、体质弱者可适当添加。【裤子】外裤：休闲、户外、运动等;保暖裤：六月可带一件薄秋裤，七八月则不需要。【内衣裤】棉质内衣裤为佳，备一套换洗。【鞋子】硬底旅游鞋、户外鞋、运动鞋为宜;去珠峰、阿里、墨脱这些景区，高帮的户外鞋更合适。秋季(九月十月十一月)进西藏旅游穿衣说明：【上衣】外套：拉绒冲锋衣、休闲装、户外装、运动服等都适用，建议外套选双层或厚层的;保暖里衣：毛衣或保暖套装类，怕冷、体质弱者可适当添加。【裤子】外裤：牛仔裤、厚实的休闲裤、户外裤、运动裤等;保暖裤：保暖套装或秋裤类。【内衣裤】棉质内衣裤为佳，备一套换洗。【鞋子】硬底旅游鞋、户外鞋、运动鞋为宜;去珠峰、阿里、墨脱这些景区，高帮的户外鞋更合适。冬季(十二月一月二月)去西藏旅游穿衣指数：【上衣】外套：厚的或者夹层的棉衣羽绒类;保暖里衣：厚毛衣或保暖套装类，怕冷、体质弱者可适当添加。【裤子】外裤：厚实的休闲裤、户外裤、运动裤等;保暖裤：棉裤、毛裤等。【内衣裤】棉质内衣裤为佳，备一套换洗。【鞋子】硬底旅游鞋、户外鞋、运动鞋为宜;去珠峰、阿里、墨脱这些景区，高帮的户外鞋更合适 |
| **退改规则** | 身份证信息+手机号 |