**（整团）扎西德勒·拉萨、林芝、羊湖、纳木错双飞8日游/卧飞10日行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | KLTX-T1749198746hW | **出发地** | 江苏省 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **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 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **无锡—西宁**火车班6月19日出发：乘坐火车硬卧前往西宁，第二天傍晚抵达西宁。稍作休息后，乘火车前往拉萨，第三日晚抵达拉萨。温馨提示：1、有下列情况之一者请勿参团：近期有发烧、咳嗽、呼吸困难等身体不适未恢复健康者；旅行期间，要求正确佩戴口罩保护自己，并多备数个方便旅行期间更换。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、抵达拉萨的第一晚，请勿洗澡，拉萨早晚温差较大，请注意保暖，以免引起高原反应。4、拉萨气候干燥，您可能会出现轻微流鼻血的现象，如发生请不要紧张，多休息，多饮水，如流血严重，请及时就医，确保人身安全。5、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。）挂牌四星以下酒店无空调，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。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）。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 住火车上 |
| **D2** |
| **行程详情** | **火车上**火车上 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D3** |
| **行程详情** | **常州飞拉萨，火车班抵达拉萨**飞机班6月21日出发：常州飞拉萨，参考航班：TV9780 常州拉萨(经停宜宾) 13：50-19：45火车班：此日列车进入青藏高原，领略沿途令人叫绝的青藏高原绝美风光。车过格尔木，横穿可可西里，可欣赏其独特的野生动植物资源，幸运的话，可以透过车窗看到从通道下奔驰而过的藏羚羊。您还将和列车一起跨越长江起源瑰丽的沱沱河和世界屋脊的草原冰川--唐古拉山、唐古拉河，最高海拔5072米，这是青藏线全线最高的地方。列车过唐古拉山口后，地势就变得相对平稳，而高原牧场的景色也就渐入眼帘。位于安多和那曲之间的措那湖如一汪碧玉，湛蓝的湖水，周围野花烂漫。晚上抵达拉萨，接站后入住酒店。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 住拉萨 |
| **D4** |
| **行程详情** | **拉萨—米拉山隧道—尼洋河风光—鲁朗林海—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"母亲河"，又称"娘曲"，藏语意为"神女的眼泪"。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。游览景点：鲁朗林海（游览约30分钟，车程约6小时）鲁朗林海位于雅鲁藏布江畔，因空气湿润、植被丰富、氧气含量足，素有“西藏江南”美称。【看点】雅鲁藏布江、森林、蓝天白云、野花；【游览】步行至观景台，无需爬山；【高反】轻微高反；【用餐】晚餐为鲁朗林芝石锅鸡（这是西藏必吃美食，鸡肉+松茸在石锅里碰撞） |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 住林芝 |
| **D5** |
| **行程详情** | **林芝---雅尼湿地景区---雅鲁藏布大峡谷，远观南迦巴瓦峰**游览景点：雅尼湿地（游览约0.5小时，车程：2.5小时）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。【看点】湿地、森林、喜马拉雅山脉；【游览】步行+观景台；【高反】因植被较多，基本无高反；【路况】柏油马路；游览景点：雅鲁藏布大峡谷、远观南迦巴瓦峰（游览约4小时）雅鲁藏布大峡谷是世界上最深及最宽的峡谷，乘坐景区电瓶车至山腰，仰望南迦巴瓦峰，南迦巴瓦峰也称“羞女峰”，终年积雪，是雍仲本教”的圣地，有“西藏众山之父”之称。【看点】雅鲁藏布大峡谷大拐弯、南迦巴瓦峰；【游览】步行+观景台；【高反】轻度高反；【路况】山路； |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 住林芝 |
| **D6** |
| **行程详情** | **林芝—卡定沟—藏民家访—拉萨**游览景点：卡定沟（游览约1小时）又名卡定天佛瀑布森林景区，位于尼洋河畔，沟内古树参天流水潺潺，环境很是清丽。两侧崖壁形状奇特，有大佛、动物等多种形象，峡谷深处还有一条200米高的天佛瀑布，十分漂亮。卡定沟景区不大，景区内有台阶栈道，一小时左右就可以走完一圈。景区内主要的景点就是天佛瀑布，走上观瀑台，银链般的水流挂在山崖上，非常壮观。【看点】天佛瀑布、峡谷；【游览】步行；【高反】基本无高反；【路况】公路；游览景点：藏民家访（游览约2小时，车程1小时）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。【看点】藏族民风民俗；【游览】步行【高反】基本无高反；【路况】公路； |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 住拉萨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **布达拉宫—大昭寺—八角街**游览景点：布达拉宫、药王山观景台（游览2小时，车程30分钟）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。【看点】白宫、红宫、历任达赖的真身塑像、藏传佛教等；【游览】步行、走楼梯；【高反】中度高反；【路况】城市公路；游览景点：八角街（游览2小时，车程10分钟）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。【看点】藏族建筑、藏族工艺品、藏族美食；【游览】步行；【高反】轻微高反；【路况】城市公路；游览景点：大昭寺（游览2小时）大昭寺是拉萨必去景点之一、是松赞干布所建，是藏民心中朝拜的终点。【看点】磕长头、12岁佛祖等身佛像、藏传佛教；【游览】步行；【高反】轻微高反；【备注】大昭寺必须通过个人微信预约，请配合导游协助提前手机预约。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 住拉萨 |
| **D8** |
| **行程详情** | **拉萨—羊卓雍措—拉萨**探秘非物质文化遗产—藏医文化（参观2小时），藏医是世界非物质文化遗产，在藏族传统医学理论的基础上，借鉴和吸取了汉医以及印度医学理论而形成的。兴起于松赞干布至赤松德赞时期，迄今为止已有2000年的发展史，有史可考的就有1000多年，藏意为藏族人民的健康和繁衍提供保障。藏医药学是我国传统医药学宝库中的瑰宝。藏医医生会给大家诊脉并给出保健建议，大家根据自身实际情况自愿选择购买保健药品。参观工艺品（参观2小时），了解西藏法务流通，西藏先民认为天珠是神创造的超自然之物，是自然生成的或者天将下来的，可保人平安无忧。游览景点：羊卓雍错（游览1.5小时，车程约2.5小时）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。【看点】碧蓝的湖水、蓝天白云；【游览】步行、观景台；【高反】中度高反；【路况】柏油马路；【用餐】中餐品尝牦牛肉汤锅； |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 住拉萨 |
| **D9** |
| **行程详情** | **拉萨—纳木错—拉萨**游览景点：纳木错（游览1.5小时，单向车程约4小时）纳木措，藏语意为：天湖，是藏区三大圣湖之一。纳木措面积辽阔，是除青海湖外的我国第二大咸水湖。湖西南岸连绵不绝的雪山是念青唐古拉山，风和日丽的时候，巍巍的雪山倒映在湖水中，显得宁静而祥和。【看点】圣湖纳木错；【游览】步行+观光车；【高反】中度高反；【路况】公路； |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 住拉萨 |
| **D10** |
| **行程详情** | **拉萨飞常州**早餐后根据航班时间送您前往机场，返回江苏。 |
| **用餐** | 早餐：打包早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、大交通：往返飞机经济舱含税/去程火车硬卧回程飞机经济舱； 2、用车：当地旅游用车（一人一正座，因气候原因，不开空调） ； 3、导服：当地优秀中文导游服务，可车销；4、门票：景点大门票（报价已按西藏优惠折扣门票或免票核算，无优惠门票可退）；5、用餐：6早11正，中餐40元/人 晚餐50元/人，3顿特色餐：林芝石锅鸡；藏餐、烤羊；牦牛汤锅；6、住宿：携程4钻或挂牌4星酒店，首晚升级5钻酒店，拉萨安排有氧房；7、购物：藏药、工艺品，一般安排在第七天、第八天。收客要求：28-68周岁，苏锡常户籍，男女比例1:1或女多男少★65周岁以上的老年人必须有28周岁以上60周岁以下的成年人（家属或朋友）全程陪同出游，并提供近3个月以内3甲医院的健康证明以及签订免责证明方可参团出行。★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! |
| **费用不包含** | 费用包含以外的费用 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 梵桑语格或藏地传奇二选一 | 天珠，蜜蜡等 | 120 分钟 |  |
| 宗喀藏药 | 藏红花，冬春夏草，羚羊角等 | 120 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 收客要求：28-68周岁，苏锡常户籍，男女比例1:1或女多男少★65周岁以上的老年人必须有28周岁以上60周岁以下的成年人（家属或朋友）全程陪同出游，并提供近3个月以内3甲医院的健康证明以及签订免责证明方可参团出行。★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!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， 若在离团期间发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、特别说明：行程中的景区（如西藏民族村）、餐厅、酒店、长途休息站等也有旅游商品售卖（包括路边小店），不属于旅行社安排范畴，若您购买的商品出现质量问题（或不是在地接社推荐的购物店里购买的旅游商品），旅行社不承担任何责任！ |
| **温馨提示** | 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、孕妇、精神疾病等不宜到西藏旅游观光（西藏为特殊高海拔旅游线路，若隐瞒身体健康状况，后果自负）。1、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， 经历一个自然客服的过程。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抵达西藏当天高原反应就较为严重，切勿拖延，请及时前往医院就诊。尤其同团团友或同住一间房的游客要注意观察团友的身体状况，若发现异常情况，务必及时联相关人员）。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，且条件有限，早餐、正餐餐饮质量都较差，请做好心理准备，请游客从出发地带些自己喜欢的食品到拉萨，以备不时之需。8、西藏有些景点海拔较高，如羊卓雍措（湖面海拔 4441 米） 等景点，不适宜长时间游玩，并且天气寒冷，请注意饱保暖。9、拉萨海拔：3650 米；林芝八一镇海拔约 2800 米，日喀则约4000米。 |
| **退改规则** | 退改需承担相应损失 |
| **报名材料** | 身份证 |