**西藏-嗨玩珠峰双飞7日行程单**

拉萨•林芝•雅鲁藏布大峡谷•羊湖•珠峰大本营双飞7日跟团游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | QJ-XZ1750665797NV | **出发地** | 江苏省-南京市 | **目的地** | 西藏自治区-拉萨市 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **南京-飞机-拉萨**  自行搭乘航班抵达拉萨，司机接入酒店后自行办理入住，之后自由活动！交通：飞机+汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **拉萨-拉林公路-卡定沟-索松村-countrywalk-观南迦巴瓦峰-篝火晚会**  到访林芝仙境，等金山奇迹西藏的探索，始于古村与雪山的掠影，我们沿着中国景观大道的脉络前行，一步步踏入林芝仙境的腹地。让日照金山的光辉、高原牧场的宁静、田野趣事的欢愉、木屋小镇的温馨……在这幅地图上，我们寻觅那些被时光轻轻遗忘的宁静角落，重拾遗失的美好。 500公里拉林高速，约6小时30分 酒店早餐，特色中餐（巴河鱼/藏香猪） 米林公尊德姆/娴措/守望7782卡定沟天佛瀑布：人间真有仙境在！只要到过原生态博物园卡定沟天佛瀑布的人都会感叹：人间真有仙境在！这是一处藏于林芝仙境内的秘境，在天上人间的交汇之处，林木参天，云雾缭绕。起伏的苍松巨柏无时无刻不在张扬着野性的生命力。沿着路往前走，震天水声让每一位访者均为之震撼。这是一幕来自云端的天水！更为神奇的是瀑布水中天然形成的一尊大佛时隐时现，而在陡立的崖壁上观音、女神、男护法神、如来、喇嘛、酥油灯、神鹰等栩栩如生。它们在告诉世人：这不是一座山，这是小西天！身临雅鲁藏布大峡谷：等一场南迦巴瓦的日照金山！有多少人为南迦巴瓦的日照金山而来，就有多少人为一场日出日落而感动。随着我们入住索松村，直面奔腾而去的雅鲁藏布江，可以看见南迦巴瓦日照金山的最佳位置便已到达。这座在江边伫立千万年的神女峰，常年云雾缭绕，每一位到访的远客都只有约百分之十的机会可见其真容。索松村作为观看南迦巴瓦的最佳地点，我们精心安排在村内的住宿，让南迦巴瓦定格在窗边门外，每一处细节都浸透着对自然的敬畏与向往。现在，就让我们期待着一场和神山的偶遇吧！索松村漫步：一场Country walk打开村落星夜 晚餐之后，邀您漫步于河谷与雪山之间，穿梭于秘境般的峡谷深处。让我们一同探访那私藏的村落，近距离感受世界第一深的雅鲁藏布大峡谷的壮丽。眼前，云海翻腾，7782米高的南迦巴瓦峰傲然耸立。在这个悠闲的晚上，我们静静等待风来，期待雪山揭开它神秘的面纱……关于住宿索松村是一个典型的藏式村落，自被中国国家地理杂志发掘为观赏南迦巴瓦峰的绝佳地点后，便吸引了络绎不绝的游客前来。这里，家家户户都将自己的房屋改造成了温馨的民宿，虽然我们已竭尽全力进行安排，但受限于当地条件，希望能理解与包容。篝火锅庄舞会如果晚上天气晴好，我们为大家安排的民宿将举办一场热闹的篝火晚会。届时，大家可以一同跳起锅庄舞，无需担心不会跳，因为我们有藏族的格桑大哥和热情的“阿佳”（姐姐的意思）带领大家，踏着音乐的节奏，舞动起欢快的锅庄，共享这份独特的藏族风情。备注：篝火晚会会受当地政府管制和天气原因的影响，不一定会天天有，会根据具体情况安排。交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 索松村 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **索松村-观南迦巴瓦峰-马鹿草原撒欢-天然野温泉-山南**  田园的绿吹散一身疲惫如果闲适有具象，那它一定属于绿色、属于草原、更属于高原上纯净美好的田园。今天我们便沿着绿意出发，身披南迦巴瓦的一身金光，探寻那片被阳光亲吻的土地。沿路我们会与尼洋河的万物亲密接触，聆听飞鸟的耳语，到访贡德林草原，看见牛马最真实的模样，还会到访高原温泉，来一场舒缓身心的温泉之旅。 500公里，约7个半小时左右 酒店早餐，午餐石锅鸡 山南雅砻河/美康/维也纳/啡悦南迦巴瓦峰：晨起追一次日照金山清晨醒来，在村里悠闲散步，藉着阳光洒落大地的时刻，我们再一次迎来与日照金山邂逅的最好时机。你可以选择在木屋外散落着晨露的草坪上，抑或在温暖的窗边推开框景的窗户等待一场与日照金山的不期而遇。当金光穿破云层，终年积雪的山体被点燃，此刻的大地才算是真正的被神明眷顾！不去内蒙，在西藏的草原上尽情撒欢：徜徉众生的乐园是牛羊的天堂，也是人的精神家园。当印度洋的暖湿气流北上，就会给这片高寒的土地带来生命之水，让这里的草儿翠绿如画，蓝天白云下，这里牛马都是最自由的存在，它们无拘无束地散落在视线内的每一个角落：山上、路上、陡坡上，无处不在地欢畅与自在。除了自由与闲适，这里还是野性的天堂，在草原的可以看到马鹿，等珍稀动物悠然自得，演绎着大自然的神秘与壮美。舒缓身心的高原泡脚：藏地的神秘养生方式当厚重的疲倦与黑夜一同席卷而至，泡脚驱散寒意便成为了此刻的最佳选择。我们将探访当地人私藏的高原温泉，让那温暖而柔软的泉水轻拂过肌肤，丝丝暖意随之涌上心头。在此刻，我们只需将自己彻底放松，让身心的疲倦随着高原的星夜一同消散，让灵魂在袅袅升起的温泉蒸汽中重新找回那份安宁与温暖。注：若有意体验高原温泉泡澡，请提前备好泳衣。在享受温泉时，请尊重当地文化习俗，保持开放且互相尊重的态度。交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 山南 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **山南-扎囊沙漠射击/越野摩托-羊卓雍错-湖畔天幕红酒牛排-羊湖网红秋千-卡若拉冰川-日喀则**  用一天穿越“整个世界”被困在茧房的时间越长，人们对世界的遗忘便越多。世界既广阔无垠，大到需要我们历经长途跋涉才能触及它的边际；世界又微妙细腻，小到仅仅一天之内，便可以历遍沙漠、湖泊、冰川…… 420公里，行车约6个半小时 酒店早餐，特色中餐（红酒牛排） 日喀则维也纳（火车站店）/假日美地/日喀则维也纳吉林南路/穆伦拉宗扎囊沙漠：铁骑卷起黄沙的桀骜席卷内心黄沙的桀骜与雪域的圣洁在这一片大地上相遇，铁骑的嘶吼让沙漠有了灵魂。在这片广袤无垠的沙海中，狂风肆意地带起沙浪翻滚，而我们驰骋其间。呼啸的黄沙拂面而过，这是自由的力量感，也是沙海的澎湃！在喧嚣的声浪间内心的渴望在膨胀，而我们也在这片沙漠中找到了真实。羊卓雍措：天上圣湖对心灵的洗涤羊卓雍措，这片被誉为“天上圣湖”的仙境，静静地躺在西藏高原的怀抱中，等待着每一位旅人的探访。作为西藏三大圣湖之一，更是自然与信仰交织的绝美画卷，让人一旦踏入，便沉醉其中，不愿醒来。在这里，你可以选择漫步湖边，感受微风拂面，与成群的牛羊为伴，或是静静地坐在湖边，看着湖水在阳光下变幻着颜色，从深邃的湛蓝到迷人的碧绿，每一刻都是不同的风景，时间因此变得悠长！野奢过林卡的天花板午后，我们来到被称为西藏三大圣湖之一的——羊卓雍措。湛蓝清澈的湖面闪闪发光，明媚的阳光暖意融融，仿佛置身人间天堂。在这里，我们藉着天地间的广阔舞台，上演一场终身难忘的过林卡。在这里，没有人催促你前行，也没有人打扰你的宁静。美食、美景成为此刻的最佳伴侣，慢生活变得如此自然而然，让人沉醉其中，不愿离去。即将消失的蓝色奇迹｜卡若拉冰川卡若拉冰川，是一个让人心驰神往的自然奇观。在这个季节，冰川的景色与四周的秋色交织成一幅美丽的画卷是西藏最著名的冰川之一。无论是冰川的雄伟景象还是周围的自然风光，都让人流连忘返。【温馨提示】扎囊沙漠的摩托滑沙活动很刺激，但也有一定危险性。请大家根据自己的情况选择是否参与，特别是60岁以上的游客，我们不建议您尝试这个项目。安全最重要，请选择适合自己的活动。在羊卓雍措游览时，请特别注意保护环境。这片美丽的自然风光很宝贵，不要因为一时的疏忽而破坏它。请不要乱扔垃圾，一起维护这片净土。交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 日喀则 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **日喀则-嘉措拉山口-加乌拉山口（撒隆达/挂经幡）-挑战珠峰大本营-天上邮局打卡-珠峰火锅-星空**  到珠峰找到失落的勇气浮生总是乱了流年，而喜马拉雅的风里藏着勇气的滋味，我们穿过壮丽的加乌拉山口，在群山中向着珠峰进发，宛如一场盛大的出征，我们为着自己的目标前进，一种来自灵魂深处的神圣油然而生，它因风的强烈变得茁壮，也因雪山的寒冷变得强大！ 300公里左右，约6小时 酒店早餐，晚餐珠峰火锅 珠峰侣程驿站/十里蓝山/四海唯家/旺盛富氧酒店/锦绣云端富氧酒店穿越318：抵达此生必驾的5000km纪念碑是热血的车轮驱使我们抵达此地，是满腔的热血引领我们开启了这段探索之旅。当我们乘车抵达那蜿蜒伸展于西藏辽阔版图之中的318此生必驾5000km纪念碑时，仿佛天地万物都在为我们欢呼鼓舞。这不仅是一次对自己承诺的兑现，更标志着一段向喜马拉雅壮丽征程的豪迈启程。沿路至此，我们将满怀壮志，一往无前。嘉措拉山口：在群山的裂缝中迎接山的霸气侧漏当风席卷万物，天地的一切都要为之俯首称臣。站在嘉措拉山口，人不过是渺小的过客，面对山风的洗礼，群山的荒芜，生灵的寂静，人们变得格外清醒——自然法则面前我们与万物神灵站在一起，不为超越而生，只为共生共荣！珠峰大本营：仰望群山之王的震撼人总要去挑战一次自己，而珠峰，则是无数人眼中“不可能”的代名词。今日，我们以珠峰大本营为终点，发起挑战。越过山的阻碍，穿过风的呼啸，当那巨大的山影赫然出现在眼前，世间仿佛只剩下一个目标。此刻，唯有热泪盈眶，方能表达仰望群山之王的震撼。天上邮局：在云端遥祝远方的人和事珠峰大本营的“天上邮局”，作为世界上海拔最高的邮局，每日都有众多明信片在其清澈蔚蓝的天空下寄出，每一张都饱含着深深的祝福，飘向远方。在此，你完全可以给远方的人和事写下一封温暖的信笺，让这份翻涌不息的爱意，在这海拔近5200米的邮局随风飘扬，最终传递至每一个你心之所向的地方。挑战珠峰大本营 人生很短!不妨大胆一点，攀一座山，圆一个梦。如今我们向着群山之巅而去，与全世界最爱的自己出发!当向往的风景成为脚下的路，珠峰将为你的[巅峰之路]见证！双挑战，解锁你的非凡人生瞬间：挑战1：巅峰足迹，定格永恒-启程之路：318国道5000公里里程碑，留下你的初心印记。-勇士之路：五大8000米+世界级山口的壮丽，每一站都是勇气的徽章。-巅峰之路：珠峰大本营5200米石碑前，让信仰因巅峰而不同！挑战2：珠峰俯卧撑，力量与决心的双重奏在海拔5200米的珠峰大本营石碑前，完成3个俯卧撑！不是简单的挑战，是向世界宣告——你，无所畏惧！完成任一挑战，即可荣获“嗨玩珠峰勇者徽章”，让这份荣耀，为你的巅峰时刻加冕，闪耀不凡！珠峰火锅：热辣滚烫点燃味蕾盛宴当夜幕降临，晚餐是独一无二的珠峰火锅，当翻滚的热气与麻辣的香气交织，仿佛在为这高海拔的晚餐奏响一曲热烈的序曲。今晚，珠峰不仅是一座冷峻的山峰，更是你的饭搭子，共同见证热辣滚烫点燃味蕾，温暖身心的难忘时刻。此刻，让炊烟渐起，暖光融融，星河璀璨，共同为你带来一顿难忘的山间美食吧！珠峰星夜：浩瀚星河下的静谧时光“只要抬头看着星空，世界就会变得好大好大。”在珠峰大本营的夜，绝对不能错过星空下的夜谈。就着这明亮的繁星，与身旁好友谈天说地，分享彼此的故事与梦想。也可以悄悄地把秘密告诉这无垠的夜空，让星辰成为你最忠实的听众，守护着你的每一份私密与期许。【温馨提示】由于日喀则边防证办证处时间紧张，请大家提前准备好相关证件。港澳客人请务必准备好港澳通行证和居民身份证两证原件，以便在需要时进行身份验证。高原地区气候变化无常，请大家务必注意防寒保暖和防晒措施。适时增添衣物，涂抹防晒霜，保护好自己的身体。交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：团餐 |
| **住宿** | 珠峰大本营 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **珠峰-加乌拉山口（8000米雪山群）-定日-318国道5000公里纪念碑-拉萨**  告别群山的王国一个珠穆朗玛峰还不足以让喜马拉雅成为众山的国度。当我们告别珠峰，继续踏上探索之旅，沿着蜿蜒的山路前往加乌拉山口时，那里将为我们展现一场顶级群山的壮丽盛宴。群山的巍峨风采，仿佛是大自然最得意的杰作。 550公里，约9个小时 酒店早餐 拉萨拉威国际/锦江都城酒店/乔穆朗宗/扎什颇章酒店加乌拉山口：见证世界级雪山的盛宴加乌拉山口，一个令人心生敬畏的地方，它不仅是自然风光的极致展现，更是世界级雪山盛宴的见证者。一路走来，我们穿过蜿蜒的发夹弯，到达加乌拉山口，眼前顿时豁然开朗，五座8000米级的雪山如同王的守卫，傲然挺立于天际之间。马卡鲁峰、洛子峰、珠穆朗玛峰、卓奥友峰和希夏邦马峰，寒气直逼天际，威严震慑四方。这一刻，时间仿佛静止了，只余汹涌在心中的感动和震撼！重返日喀则：壮丽之旅的征途告别加乌拉山口的震撼，我们踏上了重返日喀则的征途。车窗外的景致如流动的画卷，匆匆掠过，而心绪却仍沉浸在那令人心潮澎湃的雪山之巅的回忆中。这一路，我们历经风雨，收获满满。每一次的挑战与跨越，都铸就了我们生命中不可多得的珍贵记忆，成为我们心中永恒的宝藏。回归拉萨：旅程的起点与心灵的归宿终于，我们再次踏上了拉萨这片神圣的土地，这座城市，既是这段非凡旅程的起点，也是今日行程的温馨驿站。眼前的景象，熟悉而又亲切，每一砖一瓦都仿佛在诉说着我们共同的故事，让我们的内心涌动着温暖与感动。今日车程较长，愿大家都能好好休息，让疲惫的身体得到充分的放松，为接下来的生活蓄满能量。交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **拉萨-飞机-南京**  搭乘航班离开拉萨交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 住宿 拉萨拉威国际/锦江都城酒店/乔穆朗宗/扎什颇章酒店、米林公尊德姆/娴措/守望7782、山南雅砻河/美康/维也纳/啡悦、日喀则维也纳（火车站店）/假日美地/日喀则维也纳吉林南路/穆伦拉宗、珠峰侣程驿站/十里蓝山/四海唯家/旺盛富氧酒店/锦绣云端富氧酒店以上酒店随机安排，不指定酒店。全程安排拼房，根据人数安排拼房，标间或三人间如需单住，请自行补齐房差。交通 根据人数用车为5-9座（布宫当天不含车）用餐 包含每天早餐、包含4个正餐，餐标50/顿，（藏香猪/巴河鱼、石锅鸡、红酒牛排、牦牛肉汤锅）门票 卡定沟、雅鲁藏布大峡谷、羊卓雍错、珠峰含观光车领队 行程司机兼向导。保险 旅行社责任险、旅游车车位险赠送 每人一瓶便携式氧气/葡萄糖冲剂、每人1个1.4L氧气钢瓶、挂经幡/撒隆达、温泉泡脚、扎囊沙漠摩托+射击、天上邮局明信片、羊湖下午茶，随车无人机、矿泉水，赠送项目不用不退。 | | |
| **费用不包含** | 1. 单房差 ：单人入住须补单房差；2. 门票 ：景区内的园中园门票；3. 保险 ：不含旅游人身意外保险,建议您自行购买；4. 升级舱位、升级酒店、升级房型等产生的差价；5. 儿童不占床 ，如需占床请补交费用；6. 儿童不含门票 ，届时请根据身高情况 ，在景区门口自行购买 ，敬请谅解；7. 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；8. 个人消费 ：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；9. 自由活动期间的餐费自费；10. 当地参加的自费项目以及 “费用包含” 中不包含的其它项目。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、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 |
| **温馨提示** | 、进出藏火车票异常紧张，不保证车次、车厢及铺位、不保证同批次游客铺位挨在一起，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、参团人数：散客同批次报名人数限制1-10人，超过10人需加收300元/人同车费；3、参团年龄：26-69周岁；75岁以上及12岁以下谢绝接待；（70以上老人不宜进藏，如仍想入藏，需按旅行社要求报名参团， 且需家人陪同并出示医院的体检证明）。同批次报名游客全为26周岁以下或70周岁以上不接待，若执意报名按旅行社要求报 名参团。4、男女比例：女≧男；单男、全男、男 >女按旅行社要求报名参团。 |
| **退改规则** | 现询 |
| **报名材料** | 名字+身份证+手机号 |