

**直客：西藏三飞一卧八日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 11744619819Ma | **出发地** | 浙江省-嘉兴市 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 1.去程飞西宁，西宁搭乘青藏列车进藏，回程林芝飞回，全程不走回头路；2.青藏铁路全景天路：一路欣赏青藏线迷人风光，欣赏青藏高原的壮阔与秀美；3.西藏双世界遗产(布达拉宫/大昭寺)+ 二大圣湖打卡（纳木措/羊卓雍措）+双世界级峡谷体验（雅鲁藏布江+巴松措）；4.全程安排网评4钻酒店，尊享品质睡眠，拉萨全程安排供氧酒店；5.正餐全含，升级2餐特色餐（拉萨烤羊晚会、林芝汽锅鸡）；6.特别安排夜游布达拉宫广场，感受夜色中高原明珠拉萨的美妙夜景；7.全程0购物0自费，不拼团、不转团，自组精品团；8.特别赠送：①圣城初遇——洁白哈达接站；②旅游三件宝：红景天胶囊、牛仔遮阳帽、每人1瓶氧气；③每人一份富有西藏特色精美小礼品；④打卡光明甜茶馆，岗巴拉山口挂哈达 ⑤赠送车载热水（提供酥油茶，藏红花，咖啡等）。 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **平湖—杭州/上海—西宁—有氧列车进藏**  平湖指定地点出发前往杭州/上海机场，乘飞机前往西宁，西宁拥有美丽的自然人文风光，使这里成为中国三大避暑圣地之一， 被誉为中国夏都。当地接机，视飞机抵达时间，安排市内游览，安排晚餐后送西宁站乘坐青藏列车硬卧前往拉萨。（参考车次：Z8991 西宁21:50/拉萨18:26+1或Y971 西宁23:15/拉萨20:29+1或其他车次）火车上至次日接站前的时间段为自由活动期间，请游客注意人身与财产安全。交通：飞机、巴士、火车 |
| **用餐** | 早餐：无 午餐：无 晚餐：含 |
| **住宿** | 火车硬卧 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **青藏铁路沿途美景—拉萨**  一路欣赏青藏线迷人风光，欣赏青藏高原的壮阔与秀美。晚上抵达富有浓郁藏族风格的拉萨火车站，走进圣城--拉萨（海拔3650米）。 【温馨提示】此日对于初次进藏的游客来说非常关键，拉萨含氧量只有内地的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，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，当晚不要洗澡。 完成当日旅游行程入住酒店后到次日早餐前的时间段为自由活动期间，请游客注意人身与财产安全。交通：火车、巴士 |
| **用餐** | 早餐：无 午餐：无 晚餐：含 |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **大昭寺—八廓街—布达拉宫—药王山观景台—布达拉宫夜景**  早餐后，前往世界上海拔最高，集宫殿、城堡和寺院于一体的宏伟建筑，也是西藏最庞大、最完整的古代宫堡建筑群【布达拉宫】（游览时间不少于3小时）：国家AAAAA风景区，最初为吐蕃王朝赞普松赞干布为迎娶尺尊公主和文成公主而兴建，是历代达赖的驻地，也是过去西藏政教权力的中心，分为红宫和白宫两部分，红宫主体建筑是灵塔殿和各类佛堂，白宫是历代达赖喇嘛起居、诵经及处理行政事务的场所。布达拉宫实际根据批票情况调整参观时间。后前往【药王山观景台】（游览时间不少于40分钟）：是拍摄和欣赏布达拉宫的最佳地点，来布达拉宫的游客都要来药王山看看。观景台不是很高，一段小台阶就可以到达。到了药王山的观景台，映入眼帘的是如画的布宫，很多广为流传的布宫经典摄影之作都出于此处，包括国家50元人民币背面的布达拉宫就是在药王山观景台拍摄的。中餐后参观【大昭寺】（游览时间不少于1小时）：国家AAAAA风景区，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。该寺庙也是藏传佛教中心寺庙，广场上众多虔诚的信徒在这里五体投地祈求降福。其中不乏千里之外三步一叩来此的信徒。【八廓街】自由活动：冲赛康市场、娘容辖私塾、玛吉阿米......千年拉萨城，源头在八廓。漫步饱经风霜的八廓街，走近虔诚叩拜的朝圣者，享受温暖和煦的日光倾城。【布达拉宫夜景】：高原之上，星空之下，华灯光照，音乐声起，喷泉舞蹈，布达拉宫广场毫无疑问是拉萨夜晚当之无愧的焦点，有一种神秘的祥和氛围，令游客流连忘返。完成当日旅游行程入住酒店后到次日早餐前的时间段为自由活动期间，请游客注意人身与财产安全。交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：含 晚餐：含 |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **拉萨—羊卓雍措—羊湖湾 （拉萨往返羊湖约270KM，车程约6H）**  早餐后，前往西藏三大圣湖之一的【羊卓雍措观景台】(游览时间不少于1.5小时)：羊卓雍措藏语意为“上部牧场的碧玉”。羊湖是藏南最大的内陆湖泊群，湖水面积638平方公里。此湖也被认为是神女遗落在人间的松石耳串。站在海拔4950米的岗巴拉山顶向南眺望，羊卓雍错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；湖光山色间，偶尔掠过湖面的水鸟和远山相映成趣。之后前往【羊湖湾】：带您去醉湛蓝醉秀美的羊湖湾，在湖畔慢慢的浪费时光。一汪湛蓝的湖，水天一色分不清是天更蓝还是湖更蓝。抵达拉萨后，享用特色晚餐烤羊晚会，在享用美食的过程中跳一把锅庄，释放一天的疲惫，在欢快的音乐声中结束一天的行程，入住酒店休息。【温馨提示】1.岗巴拉山上很多可以提供牦牛或者藏獒拍照，请先讲好价格，以免造成不必要的麻烦。完成当日旅游行程入住酒店后到次日早餐前的时间段为自由活动期间，请游客注意人身与财产安全。交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：含 晚餐：含 |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **拉萨—纳木错—拉萨 （往返约500KM，车程约8H）**  早餐后，出发前往纳木错，沿途观赏拉萨河，藏北大草原、青藏公路、 翻那根拉山。游览西藏三大圣湖之一的【纳木错湖】（游览时间不少于1小时）：纳木措湖，位于西藏自治区中部，是西藏第二大湖泊，也是中国第三大的咸水湖。湖面海拔4718米，形状近似长方形，东西长70多千米，南北宽30多千米，面积约1961km²，为世界上海拔最高的大型湖泊。“纳木措”为藏语，蒙古语名称为“腾格里海”，都是“天湖”之意。纳木措是古象雄佛法雍仲本教的第一神湖，为著名的佛教圣地之一。游览结束后返回拉萨。完成当日旅游行程入住酒店后到次日早餐前的时间段为自由活动期间，请游客注意人身与财产安全。交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：含 晚餐：含 |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **拉萨—拉林高速—巴松措—林芝（拉萨-林芝单程480KM，车程约7H）**  早餐后沿拉林高速穿越米拉山隧道至林芝，游览【巴松措】（游览时间不少于1.5小时）：国家AAAAA风景区，又名措高湖，藏语中是“绿色的水”的意思，湖面海拔3700多米，湖面面积达6千多亩，位于距林芝地区工布江达县50多千米的巴河上游的高峡深谷里，是红教的一处著名神湖和圣地。巴松措在1994年被评为国家风景名胜区，同时被世界旅游组织列入世界旅游景区（点），2017年成为西藏首个自然风景类国家AAAAA级景区。 完成当日旅游行程入住酒店后到次日早餐前的时间段为自由活动期间，请游客注意人身与财产安全。交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：含 晚餐：含 |
| **住宿** | 林芝 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **林芝—雅尼湿地+玻璃栈道—雅鲁藏布大峡谷—林芝（全程约155KM，车程约3.5H）**  早餐后，前往【雅尼国家湿地景区】（游览时间不少于1小时）：雅尼国家湿地公园（原苯日神山景区）横跨林芝，米林两县，总面积为8738公顷。 西藏雅尼国家湿地公园景色生机盎然，景色怡人。前往【雅尼湿地景区玻璃观景台】，这是西藏第一个玻璃观景台，主结构由钛合金搭建完成，登上可尽情观赏景区沿线尼洋河与雅鲁藏布江江河汇流之壮阔、旖旎风光。后乘车前往有“世界第一大峡谷”之称的【雅鲁藏布大峡谷】（游览时间不少于3小时）：国家AAAAA风景区，大峡谷景区是青藏高原最具神秘色彩的地区，被评为世界上最深、最长、海拔最高的大峡谷，由于高峰和峡谷咫尺为邻，几千米的强烈地形反差，构成了堪称世界第一的壮丽奇观。在大峡谷景区里面的观景台可近距离观看到中国最美得山峰【南迦巴瓦峰】（海拔7782米），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，所以它也称为“羞女峰”。游览结束后前往酒店入住完成当日旅游行程入住酒店后到次日早餐前的时间段为自由活动期间，请游客注意人身与财产安全。交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：含 晚餐：含 |
| **住宿** | 林芝 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **林芝飞机转机—杭州/上海—平湖**  早餐后，前往林芝机场乘飞机（车程约1小时），转机，再飞往杭州/上海，专车接回平湖，结束行程。交通：巴士、飞机 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：自理 晚餐：自理 |
| **住宿** | 无 |

**集合站点**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **名称** | **回程** | **上车时间** | **单价(元/人)** | **回程** | **上车时间** | **单价(元/人)** |
| **平湖青少年宫老博物馆（交通银行对面）** | **√** | **待定** | **0** | **-** |  | **0** |
| **平湖解放西路滨水广场** | **√** | **待定** | **0** | **-** |  | **0** |
| **平湖案山路体育馆北门（案山晓翠对面）** | **√** | **待定** | **0** | **-** |  | **0** |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：杭州/上海飞西宁，西宁硬卧卧铺拉萨，林芝转机飞杭州/上海，当地空调旅游车、平湖往返机场接送（保证一人一正座）；2、门票：以上景点首道门票（含布宫耳麦，大昭寺耳麦，大峡谷景交、纳木错景交、巴松措含景）；3、住宿：全程网评4钻酒店双标房6晚（含早、出现单人补房差6晚1200元）；参考酒店：拉萨美康/乔穆朗宗/德朋/溪云/巴厘岛或同级，林芝桔子/阿洒仓/中恒臧吉或同级；4、用餐：6早12正餐（餐标50元/人/正，八菜一汤，十人/桌，根据人数菜量酌情增减，升级2餐特色餐：拉萨烤羊晚会、林芝汽锅鸡）；5、保险：平安境内旅意自定义产品（浙分）；6、导服：满十五人安排全程导游，地方导游服务；7、其他：包、帽子、矿泉水。 | | |
| **费用不包含** | 1.旅游过程中发生的旅游者个人费用；2. 自由活动期间产生的费用；3.合同及说明书未约定旅行社支付的其他费用。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1.以上行程遇有特殊情况，我公司在不减少景点前提下，征得旅游者同意后可根据实际情况调整行程先后顺序。所有赠送项目如不可抗拒因素未能安排或客人自愿取消，不退任何费用；2.本行程的火车票保证一人一座，尽量安排在一起，但不保证一家庭一定在一起；火车票为硬卧（如需软卧请提前告知，并补足差价）不接受所谓尽量安排下铺和中下铺这种要求，由于进出藏车票紧张，实名制车票，提前20天给名单，随机出票所以不保证一起报名的游客在一节车厢和铺位挨着。关于火车：往返火车票，我社不承诺直达列车，在不影响行程情况下（如：上海-拉萨往返，我社在无法拿到直达Z164或Z166次列车客票的情况下，会安排 上海-西宁+西宁-拉萨，拉萨-西宁+西宁-上海此类的中转方式，敬请理解）。乘坐火车铁路部门新规：6周岁以下儿童不占座也须提供相关证件；3.出门前请带好身份证原件，16周岁以下可携带户口簿原件，并告知家人出游计划，保持通讯畅通，以便随时联系。乘坐交通工具，请看清车站、码头、机场名称及出发时间，并再一次确认是否带好有效证件，儿童请带好户口簿；4.乘机须知：（1）凭本人身份证原件办理值机手续，未满16周岁可以凭户口薄原件办理；（2）托运：贵重物品及锂电池请随身携带，充电宝要求标识清晰，容量在20000毫安以内；容量超过100ml的液体必须托运，包括牙膏、沐浴露等；酒类每人托运不超过1升；超过20吋的行李箱请托运；其它国家明令禁止带上飞机的物品。（3）乘机时如有耳鸣等现象，可准备口香糖，在飞机起飞及降落时咀嚼，可减轻症状。（4）如自行前往机场，请至少提前2小时到达机场办理值机、托运等相关手续，提前45分钟停止值机。（5）团队机票开票后不得更改签转，如遇航空公司航班调整、延误、或临时取消我社定位等，造成旅游行程延误或取消，我社将负责协调，但不承担经济赔偿，如客人退团，机票损失按照各家航空公司公布的客规执行（特殊注明的包机、切位机票除外）；5.乘车须知：乘坐汽车请全程配带安全带，不在行驶途中走动，不吃气味重及带尖锐刺的食品（比如关东煮）6.因气候或交通延阻、罢工、公共交通故障、延误、取消或更改时间等不可抗力原因所引致的游览变化和景点减少,本社只负责退景点门票差额,不承担由此造成损失和责任；7.游客报名时请主动告知身体健康情况，年满60周岁的老年人报名参团旅游，应当如实填写身体健康状况、个人通讯方式和紧急联络人等信息，75周岁以上的老年人宜由成年家属陪同参团。8.请游客准时到达集合地点，过时不到者，做自动退团处理，赔偿相应费，乘坐汽车请全程配戴安全带，不在行驶途中走动，不吃气味重及带尖锐刺（如关东煮）的食品；9.散客班平湖市区内指定上客点均有接送车安排，如在接返过程有等候现象，敬请谅解；10.若游客有军官证、老年证、导游证等证件，请及时告知导游，如有优惠我社退还门票差价；11.凭本人身份证，实名登记入住，酒店双人间，如须单人入住，请提前告知，并承担相应单人房差。酒店最晚12：00前退房，故入住时间常规在14：00后，如入住时房间还没打扫好，请耐心等待；12.完成当日旅游行程入住酒店后到次日早餐前的时间段为自由活动期间，请游客注意人身与财产安全；13.本行程是散客班，15人成团，满15人安排全程导游陪同，敬请谅解。 |
| **温馨提示** | 1.如有晕车的，请自行准备好晕车药，并根据说明提前服用；2.旅途中游客在外饮食请注意饮食卫生安全；3.旅途漫漫，文明相伴。 【进藏注意事项（请仔细阅读）】 1.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、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； 2.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）；3.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、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；4.尊重导游：旅途中，切忌我行我素，要有集体观念和时间观念，若遇塌方等情况，要配合及服从导游安排。5.其它小节：当地治安算是不错，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。6.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、重感冒等症状者不宜到西藏旅游观光（西藏为特殊高海拔旅游线路，若隐瞒健康状况，后果自负）；2.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（自然克服）；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，当天抵达西藏高原反应就较为严重，切勿拖延，请及时前往医院就诊）；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；6.西藏的团餐风味以川菜为主，但也可根据客人的口味适当调配；7.西藏有些景点海拔较高，如拉萨－林芝要翻越海拔5030米的米拉山口、纳木错（湖面海拔4718米）、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；8.拉萨海拔：3650米，林芝八一镇海拔2800米，日喀则海拔3836米，当雄海拔4200.嘉黎县海拔4400米。祝：旅途愉快！扎西德勒！ |