

**直客：西藏卧飞九日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 11753672387xF | **出发地** | 浙江省-嘉兴市 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |
| **产品介绍** | 9月2日三钻卧飞：6580元/人 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 西藏携氧行┃26人精品团┃〇无人数限制〇无强制消费★赠送网红下午茶★卧飞9日游····································林芝┃巴松措┃湖心岛┃措宗寺┃卡定沟┃雅尼湿地┃雅鲁藏布大峡谷┃鲁朗林海山南┃羊卓雍措┃青藏线著名景观┃林拉高速┃岗巴拉山┃G318┃····································西藏携氧行产品特色〇藏式最高礼仪——洁白哈达接站，西藏第一晚入住供氧酒店~！（如报名选择网评4钻或当地五星，全部为供氧酒店）〇独家西藏车上携氧：西藏车上携氧，不再担心缺氧，让你的旅行更加放心舒适~！（供氧酒店.制氧机或氧气包或1瓶氧程无忧（需瓶退回）.每人1个小桶氧气交替使用）〇携氧行伴手礼：每人1小桶氧气，西藏品牌藏香，代表吉祥的金刚结。〇独家提供：亚布地标牌，记住你的人生足迹！〇当地交通：西藏备氧大巴〇多角度欣赏：360度观赏布达拉宫〇正餐标准：40元/人/餐〇精品小团：每团26人〇三大5A景区：布达拉宫.雅鲁藏布大峡谷.巴松措（巴松措景区比较值得去,可惜很多团队不去，推荐自费需要580元/人，注意我们已经送给你了）〇温馨提供：布达拉宫耳麦讲解〇独家提供：走遍中国.西藏行打卡墙 携氧行温馨赠送：〇赠送浪漫游湖：赠送价值180元/人的巴松措游船〇赠送藏装拍照：羊湖藏装拍照（不拍不退费用）〇赠送下午茶：网红下午茶〇赠送特色餐：林芝石锅鸡、圣地烤羊 、工布踏歌 超值赠送 ：总价值2046元/人※赠送价值680元/人 5A世界第一大峡谷--雅鲁藏布大峡谷※赠送价值580元/人 5A景区，绿色的水--巴松措※赠送价值180元/人巴松措游船※赠送价值480元/人 鲁朗林海※赠送价值58元/人下午茶： 拉萨网红下午茶. ※赠送价值68元/人林芝特色餐:汽锅鸡 9月2日 卧飞9日游 三钻或当地四星:6580元/人 ===========================================================如增加一天火车往返日喀则（含中餐）不含氧当地四星或携程3钻+600元/人当地五星或携程4钻+680元/人如增加一天纳木错一日游当地散拼（含中餐）不含氧当地四星或携程3钻+600元/人当地五星或携程4钻+680元/人····································【接待承诺】：全程均不推荐任何自费景点（违约将现场赔付1000元/人）全程无强制消费违约赔付1000元/人保证参观布达拉宫违约赔付1000元/人（景区特殊因素或政府因素，自然灾害等不赔付） 【品质保障】：精选专业优秀导游，耐心细致讲解和服务，绝对不会让您错过任何一份美景，指定GPS安全监控系统旅游巴士。 【特别提示】：★本线路不适用外籍人士、华侨和港澳台游客。另外各大藏区和新疆游客暂时不接受报名。★游客如患有心脏病、三高（高血压等）、呼吸道疾病或精神性疾病以及传染病、癫痫、孕妇不建议进藏~！注：由于高原70岁以上和8岁以下考虑到身体原因，建议不要参团~！★请遵守国家法律法规，尊重当地民族习惯~！ ★票务须知：此车次为参考车次，具体以实际出票为准，不保证任何铺位和所谓的同一车厢或连在一起，敬请理解！请仔细阅读此条款，谢谢配合~！备注：计划火车票是出发前几天出，所以请不要提前催促~！ ★关于赠送产品，不去不退任何费用~！如遇到景区道路塌方、景区临时关闭等情况，我社有权对赠送项目进行调整~！ 【温馨提示】：报名前请告知身体是否患有疾病，如隐瞒病情，出现任何后果客人自负，心脑血管疾病，肺部疾病，精神疾病，动过手术等人员不建议前往西藏。····································参考行程：D1. 上海-西宁-拉萨 青藏铁路游 宿：火车上（以下停车点均可上车，请在报名之前告之具体上车地点，否则按照上海始发默认）上海-西宁-拉萨(上海火车站，即新客站（上海市闸北区秣陵路，恒丰路附近）Z164/5次列车开车时间18:33分以火车票实际为准，从东海之滨的上海站始发，途径苏州、无锡、南京、蚌埠、徐州、郑州、西安、兰州、西宁，备注：由于铁路部门规定Z164次列车需要在西宁面对面换乘高原列车，请大家按照列车员要求换乘）、格尔木、德令哈、那曲、第三天抵拉萨)。或乘上海到西宁列车，在西宁换乘其他高原列车。 关于火车票，温馨提示：1、报名时请提供出游人正确二代身份证号码或拍照或复印件，一旦给错名单或身份证号码出现出错票，无法出票导致最后无票可买，客人自己承担责任；2、现在火车票为电子客票有时不再提供纸质火车票，望理解~！报名后请不要催促火车票，由于拉萨票紧张特殊，有时可能提前一天或当天才可以拿到火车票，我们保证客人前往拉萨旅游。自然灾害或火车停运等无法抗力因素除外；3、铁路总公司最新规定：进/出藏火车票需持本人身份证原件办理改签、退票等业务，给您带来不便，敬请谅解；拉萨火车团队票48小时以内无法办理退票，火车票金额全损。望周知！通知:铁路团体票退票新规定，所有的团体票需要退票，必须要在开车前48小时可以退票，48小时内无法办理退票，系统锁死了，人工无法操作。望周知，一旦这个时间段退票只能全损，客人自行承担；4、特别提示：报名前请仔细阅读，不接受所谓尽量安排下铺和中下铺这种要求，由于进藏车票紧张，实名制车票，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！另外火车上不含餐，请自备好餐食（火车上有餐车）。如需升级软卧或改成飞机，请根据情况补足差价，谢谢配合；5、由于上海-拉萨火车票紧张，在没有票的情况下，我社可能会安排上海到西宁后，在西宁转换其他高原车次（上海-西宁+（中间有转乘时间）西宁-拉萨）。报名时请留意，一旦出到转车火车票，不可以以各种理由找麻烦，报名后即默认同意以上可以转车前往拉萨。---------------------------------------D2. 上海-拉萨继续列车上 宿：火车上欣赏铁路沿途观自然风光，傍晚抵达西宁（换乘高原列车），列车开始行驶上青藏铁路。---------------------------------------D3.西宁-拉萨青藏铁路最美段 （拉萨海拔3650米） 宿：拉萨在火车上欣赏青藏铁路沿途观自然风光. 你将会发现青藏游的精彩程度远远超乎想象。【青藏铁路】是中国新世纪四大工程之一，是通往西藏腹地的第一条铁路，也是世界上海拔最高、线路最长的高原铁路。青藏铁路穿越了可可西里、三江源、羌塘等国家级自然保护区，因地处世界&quot;第三极&quot;，所以说一定要坐一段西宁-拉萨的火车。沿途经过以下【青藏线著名景观】--昆仑山景、长江源景观带、可可西里无人区景观、藏北羌塘大草原美景、错那湖美景和那曲到拉萨草原田园过渡景观。穿越世界上最长的高原冻土隧道--昆仑山隧道、世界上最高的高原冻土隧道--风火山隧道、世界上海拔最高的火车站--唐古拉站、青藏铁路第一高桥--三岔河大桥、世界上最长的“以桥代路”高原铁路--清水河大桥、长江源头第一铁路桥--长江源特大桥等无数个之最。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）。火车站接团，随后入住酒店，但要注意不要剧烈运动 [火车站15公里，约20分钟]亚布温馨提示：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。---------------------------------------D4.拉萨-扎基寺-布达拉宫-360°观布宫-大昭寺广场-网红下午茶-拉萨 餐：早中 宿：拉萨早上在酒店内享用早餐。早餐后乘车前往【扎基寺】（游览时间不少于40分钟）：位于拉萨市北郊的扎基路上，是全西藏唯一的一座财神庙，寺庙虽小，但香火十分鼎盛。再前往令人魂牵梦萦的【布达拉宫】（游览时间不少于3小时）：建于公元七世纪松赞干布时期，威严高耸，气势磅礴，是著名的世界文化遗产；自公元17世纪开始一直作为历代达赖、喇嘛的驻锡地及处理政教事务的冬宫. 布达拉宫海拔 3750 多米，依红山而建（高117米共13层，东西长360余米）。“布达拉”是普陀罗的译音，即菩萨住的宫殿。集宫殿、寺院和灵塔殿三位一体的建筑；也是旧西藏政教合一的的统治权力中心，分为红宫和白宫，红宫为历代达赖的灵塔殿和各类佛堂；白宫是达赖喇嘛的冬宫，是旧时西藏地方政府的办事机构。参观完毕，徒步下山返回布宫山脚。360°观赏布宫，【宗角禄康公园】【龙王潭】，【布达拉宫广场】【西藏和平解放纪念碑】，【白塔】以及与布达拉宫咫尺相对的【药王山观景台】，是拍摄布达拉宫最好的角度所在地（50元人民币背面的取景地），尤其是半山腰，经常可见些许摄影爱好者汇集与此等待第一缕光线照亮布达拉宫的瞬间。时间允许下，游客可前往布宫广后前往指定餐厅用餐。【大昭寺广场】（游览时间不少于1小时）：位于大昭寺前，广场周围有各种各样的店铺，还有一些兜售特色商品的小摊，美食店也不少，不时飘来浓郁的甜茶香味，白天的广场看起来非常热闹。广场上不仅有来自全国各地的游客，更多的是藏民，他们手拿转经筒，围着大昭寺顺时针转经。大昭寺广场是个感受当地藏民转经的最佳地点，每天都有很多信徒在大昭寺门前磕长头叩拜。这里的高原紫外线特别强烈，如果暴露在阳光下，也要记得做好防晒措施。之后【网红打卡下午茶】享受一下雪域的阳光，感受拉萨的慢生活，来一杯雪域高原的下午茶慢慢品尝。说明：此日行程会根据实际情况游览日期前后调整最终以实际游览日期为准，请知晓。【温馨提示】布达拉宫管委会规定，一个导游最多带13人参观，实名制预约（如有夫妻或朋友要同一时间参观，请报名时告知），请客人接受导游安排，以下情况均属正常安排：①团队可能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布达拉宫参观时需要遵循所有藏传佛教的禁忌，例如不能戴帽，不能穿裙子，不能拍照（指进入宫殿以后，宫殿外可以拍一些“外景”），不能踩踏门槛等等。所有游客都需在1小时内完成参观，因此在宫殿内任何地方都不允许停留，参观结束后从布达拉宫西门出来，经后山下山坡可以走到布达拉宫正门来。宫殿较高，上下要慢行；殿内较阴冷，即使夏季最好也准备件外套。布达拉宫参观时间由布宫管委会统一安排，行程需根据布宫门票时间做相应调整，所以我社有权保留对游览秩序的调整。---------------------------------------D5.拉萨-G318-米拉山隧道-巴松措-漫步湖心岛-乘坐巴松措游船-林芝 餐：早中晚 宿：林芝海拔：3650m—2900m—2950m 酒店用早餐或酒店自备路早 。早餐后乘坐大巴前往【林芝】，最美的风景永远在路上，而“拉林高速”，便是最美国道【G318】的华丽升级，精华路段。“拉林高速”，是一条从“日光城”拉萨，到“雪域小江南”林芝的神奇天路。行驶在拉林高等级公路犹如置身植物园，沿途雪山、森林、村落、农田等构成的一幅人与自然和谐相处的美好图景，让人流连忘返。沿途穿越【米拉山隧道】，随后行车抵达工布江达用午餐。午餐后乘车沿高速抵达【巴松措5A】（游览时间不少于2小时）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。同时我们还可以在码头登上游船感受圣湖把送错，在清澈的湖水中欣赏无可挑剔的雪山圣湖美景，真的好享受。前往【湖心岛】，岛上有红派宁玛派寺庙【措宗寺】。寺庙中供奉的是宁玛派创始人莲花生大士。巴松措有着许多莲花生大士的传说，因此尽管这里位置偏远且寺庙不大，但前来进香朝拜的信徒却络绎不绝。庙门前存有生殖崇拜的木刻，与信徒供奉的油灯，及类似台湾可烧松枝或柏枝的烟雾来祈福的金炉。此外，西藏寺院的外部可拍照，但内部不可拍照，入庙需脱鞋，与台湾寺庙不同的是其主殿内有二层，内层为供奉的主神，外层则祀奉各种神明，顺时钟绕行，殿内狭小低矮有时还弯腰才可绕行。岛上除措宗寺可参观外，还可沿着湖绕一圈，可见树木茂密，有千年青岗树与各种藤蔓、苔癣等缠绕树上。还可近看雪山，宛如置身如诗如画的烟雨江南中。（赠送【巴松措船游】，体验高原游湖，寻找【萨玛热则峰】，看看你能不能找到？这个要看运气哦~！）。游览结束后乘车前往林芝八一镇享用晚餐晚餐【工布踏歌】，看工布藏族歌舞，你也可以加入其中，共享美好时光。晚餐结束后入住酒店休息。【温馨提示】1、虽然去林芝的车程较长,但沿途有绝佳的湖光山色作伴，您也不会觉得枯燥乏味；全程路况都好,导游会安排途中多次停车休息,以缓解疲劳和尽收绝美风景。2、林拉高速全程限速，时间可能根据实际情况有所调整；路途较长，途中餐厅条件较差，请随身备好晕车药品及零食等，方便补充能量。3、林芝为多雨地区，请出发前备好雨具。---------------------------------------D6. 林芝-雅尼国家湿地-雅鲁藏布大峡谷-色季拉山-南迦巴瓦峰-赠送鲁朗林海-林芝 餐：早中晚 宿：林芝林芝酒店用早餐或酒店自备路早。用餐结束后用餐结束后乘车前往【雅尼国家湿地】（游览时间不少于1小时），雅尼国家湿地公园横跨林芝，米林两县，总面积为8738公顷。西藏雅尼国家湿地公园位于西藏林芝市中南部的米林县和巴宜区境内的雅鲁藏布江与尼洋河交汇处，河面海拔2920米，西藏雅尼国家湿地公园景色生机盎然，十分怡人。乘车前行往有“世界第一大峡谷”之称的——【雅鲁藏布大峡谷5A风景区】（游览时间不少于3小时），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”。下午时分，继续乘车前往【赠送鲁朗林海】，途径【色季拉山】位于林芝八一镇的东南侧，走川藏线时，波密到八一路上即会经过，是川藏线上有名的地标。色季拉山山口海拔4728米，视野开阔，可以远眺到【鲁朗林海】和背后的【南迦巴瓦峰】，是拍照的好地方。山间遍布的杜鹃花也是色季拉山的有名景观，每年4-6月，从山脚到山腰，多达二十几种杜鹃在山间渐次开放，颜色、形状都多种多样，鲜艳夺目，结合着山口飘扬的五彩经幡，景色绚丽。游人经过时，都不免会驻足观赏。鲁朗藏语意为“龙王谷”，位于被誉为“雪域瑞士” 的西藏林芝地区林芝县鲁朗镇境内，距八一镇80公里左右的川藏公路南路（318国道）上，座落在深山老林之中，素有“西藏江南”美称。鲁朗林海是一处云山雾海里的森林，有“叫人不想家的”的美誉，整个景点如诗如画，周边雪山林立，沟内森林葱笼，林间还有整齐如人工修剪般的草甸，许多民居修建在这山环水复的天上森林，周边溪流蜿蜒，有成千上万种野花竞相开放，简直就是人间天堂。赠送【林芝石锅鸡】。石锅鸡可以说是林芝最有名的美食之一，鸡是当地放养的藏香鸡，石锅是用产自墨脱的皂石制作，价格在千元以上。配料有林芝特产的菌类和药材，慢火炖2小时以上，汤汁香浓醇厚，让人食欲大增，富含矿物质微量元素，对人体非常有益。并入住酒店休息。---------------------------------------D7. 林芝-拉林高速-西藏民俗村（藏民家访）-烤羊晚会-拉萨 餐：早中晚 宿：拉萨海拔：2900m—3650m 林芝酒店用早餐或酒店自备路早。早餐后【卡定沟】（游览时间不少于1.5小时）：卡定藏语译为人间仙境，此处山势险要高耸入云，是典型的峡谷地貌，奇峰异石古树参天，落差近200米的瀑布飞流直下雄伟壮观，山崖天然形成的大佛、女神、观音、护法、如来佛祖、喇嘛颂经、神龟叫天、神鹰献宝、酥油灯，以及藏文“六字真言”佛字等；清新自然的天然氧吧将使您无限陶醉。乘车沿【林拉高速】去往【西藏民俗村】（约90分钟左右，个别团队可能会根据情况多呆段时间）参观藏式民居，品尝甜茶、酥油茶、糌粑、奶渣，了解藏式银器。景区内部有银饰可根据自己的需求购买。西藏餐饮以川菜为主，特别是高原地区资源有限，餐饮质量请不要给予太高的期望值，有时因为道路限速拥堵而造成的用餐不准时，请客人多多理解；若有用餐不习惯者可自备佐食。一路沿着尼洋河返程，抵达拉萨后，享用特色晚餐【圣地烤羊】，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。---------------------------------------D8.拉萨-岗巴拉山-羊卓雍错-羊湖旅拍-拉萨 餐：早中晚 宿：拉萨海拔：3650m—4488m—3650m酒店用早餐或者酒店自备路早前往参观【西藏藏医药大学】：大概90分钟参观和领略西藏的传统文化。西藏藏医学院藏药有限公司依托西藏藏医学院在科技、人才方面的优势，按照藏医药学理论，根据藏医药经典配方，取雪域高原天然、正宗、上乘的原材料进行藏药生产，全面保证了藏药卓越而神奇的疗效。客人可根据自身需求购买。在享用午餐后乘车沿雅鲁藏布江到大桥分路直上盘山公路，翻越海拔4900米的【冈巴拉山】，跋山涉水120公里，来到【羊卓雍措（简称羊湖）】（游览时间不少于1.5小时）：是西藏三大圣湖之一，像珊瑚枝一般，因此它在藏语中又被称为“上面的珊瑚湖”。位于西藏山南地区的浪卡子县，拉萨西南约70公里处，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊，湖光山色之美，冠绝藏南。在这里一览“世界上最美丽的水”，领略湖泊、雪峰与蓝天融为一体、相映成画的绝美风光。【羊湖藏装旅拍】在这湖光一色的地方，穿上美美的藏族服饰由我们专业摄影师为您记录下美好时刻。晚餐后入住酒店休息。---------------------------------------D9.拉萨返程飞机回 拉萨-转机--上海 早 （飞机回程拉萨-中转-上海或杭州或其他等地，请提前告之回程终点。当天行程结束！） 早餐后送团，结束西藏之旅！温馨提示：临行前请检查自己的物品是否齐全。如返程航班是下午，请自行安排当日午餐并于中午12点前办理酒店退房手续。=============================================可根据需求选择增加，如增加请在报名时告知。拉萨站-日喀则站-扎什伦布寺-火车返拉萨 餐:早中 住：拉萨(此日为当地散拼一日游，不含氧气、不含晚餐、中餐30元人、无导游）1、早餐后或打包路早后，由师傅送往拉萨火车站，凭有效身份证取票后乘坐火车前往后藏日喀则2：中午左右到达日喀则，由当地工作人员或导游统一安排接站后前往餐厅用餐3：下午13：30左右前往扎什伦布寺参观（参观时间约1小时）参观完后由师傅统一送回日喀则火车，随后乘坐火车回拉萨，拉日火车被誉为云端上的火车，沿途欣赏后藏风光，可以放松一下疲惫的身躯，然你感受到从 未体验的淳朴之美。【扎什伦布寺】，扎什伦布寺意为“吉祥须弥寺”，全名为“扎什伦布白吉德 钦曲唐结勒南巴杰瓦林”，意为“吉祥须弥聚福殊胜诸方州”。位于西藏日喀则的尼色日山下。是该地区最大的寺庙。明朝正统12年，宗 喀巴弟子根敦主兴建。后四世班禅罗桑却吉坚赞加以扩建。寺中错钦大殿可容2000人诵经，殿中有释迦牟尼像，两边有根敦主与四世班禅 立像。大殿两侧为弥勒殿与度母殿。寺的西侧有大弥勒殿，高30米， 甚宏伟。另有历世班禅灵塔殿，藏舍利肉身 。寺有四扎仓（经院）， 教学显密并重。扎什伦布寺可与达赖的布达拉宫相媲美。它与拉萨的 “三大寺”甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺合称藏传佛教格鲁派的“四大 寺”。四大寺以及青海的塔尔寺和甘肃的拉卜楞寺并列为格鲁派的 “六大寺”。建筑结构也深刻影响了其他藏传佛教建筑如五当召。扎 什伦布寺是中国著名的六大黄教寺院之一。全国重点文物保护单位之一。 2017年8月，批准为国家5A级旅游景区。后乘火车返回拉萨。(此日为当地散拼一日游，不含氧气）····································标准★：拉萨－藏北草原--那根拉山口--纳木措－拉萨 早中 宿: 拉萨(此日为当地散拼一日游，不含氧气、不含晚餐、中餐30元人、无导游）　早驱车前往西藏三大圣湖之一的天湖-【纳木措】（游览时间不少于1小时）：世界上海拔最高的大湖，海拔：4718M，坐落于当雄县境内，遥望湖畔，水天一色、碧空蓝湖浑然一体，纳木措湖中岛屿星罗棋布、千姿百态。湖南面的扎西岛上奇形怪状的岩石和具有众多传说中的山洞岩窟组成一道道奇特的亮丽风景线。连绵不断的【念青唐古拉雪山】，一望无垠的【藏北草原】，翻越【那根拉山口】，迎风飘扬的五彩经幡，妩媚动人的纳木措构成了这令人震撼的美丽。沿途还可眺望海拔7717米的念青唐古拉山脉主峰，下午返回拉萨 [全程520公里柏油路，行车约7小时，浏览、用餐约需2个小时]温馨提示：纳木错风景区海拔很高风=============================================费用包含：1：【用车】：正规旅游车，保证每人一正座，西藏旅游车辆均无空调设施。 全程限速~!若客人自行放弃行程，车费不予退还,因西藏特殊气候条件，旅游车辆均不能开空调设施，因高原长时间行车，途中车辆负荷较大，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况，旅行社对此会迅速做出补救措施，请游客做好心理准备。2：【住宿】：三钻或当地四星酒店店双人标准间，酒店设施与内地有较大差距（请做好心理准备，不提供自然单间，单住需自理房差） 3：【门票】：含景点首道门票 行程内已含景点门票均为优惠打包门票，任何景点不再享受证件优惠政策，费用不退，敬请谅解~！所含门票：布达拉宫，巴松措，雅鲁藏布大峡谷，羊卓雍错，鲁朗林海4：【用餐】：6早9正 （宾馆含早餐，正餐：餐标为40元/人/正餐，）八菜一汤，十人一桌（人数不足菜量酌减）不含酒水，以川菜为主，如有忌口者可自备食物；行程中团队用餐，客人自愿放弃，费用不退。5：【导服】：西藏当地地接导游服务，司机负责接送站（备注： 火车上、飞机上无导游。）6：【保险】：平安境内旅意自定义产品（浙分）7：【大交通】：火车票为硬卧（备注价格是以上铺价格来核算的），（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，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，谢谢。航班为经济舱中转航班，如对机票有特殊要求请在报名时直接告知。（此机票为特价票，不签不改不退，具体航空公司根据出票为准，望周知！）自行办理登机牌。由于航班延误或取消请第一时间在机场和航空公司进行沟通。航空公司会根据情况解决！（所有航班取消、延误均在机场与航空公司沟通解决，按照航空公司规定航班延误等情况食宿问题由客人自行解决。）个别航班可能会中途住一晚。如果遇到疫情原因，以此时航空公司和铁路部门具体的规定为准。8：【自费、购物店】：行程中无自费，导游不推荐任何自费项目！所有赠送项目因客人自身原因或自然灾害等不可抗力因素无法安排，费用不退。\*关于购物，随客意（部分景区或酒店内设有购物场所，属于其自行商业行为） ····································标费用不含：1.火车上、飞机上的用餐等；2.因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用；3.行程中所产生的单房差；（由于价格是按照每人一床位计算）4.酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费；5.自费项目；6.华东其他地区往返上海站的用车；7.正常行程备注以外的用餐用车等费用； 8.升级酒店，舱位等自己要求升级的费用； 9.景区内可坐可不坐的景区小交通。 ····································温馨提示：四钻或当地五星酒店为供氧房间，如无弥散供氧将会提供制氧机等设备················游客退团须知即报名已知晓1、当地座位损失费：500元/人不退。2、需要承担团款违约金:（售卖团款价格）出团前7天-4天，支付违约金10% ;出团（不含当天）前3天-1天，支付违约金20% ;出发当天，支付违约金40%。3、大交通损失费，火车票按照铁路部门规定百分比+订票综合服务费，飞机票正常票按照航空公司规定机票为准，如我社预订的为团体特价机票，则不签不改不退，敬请谅解；备注：此团最低成团人数20人【如不能成团，客人可以选择退团（全额退款）或者改期出行】提前7天告知~！····································★提示★：各景区内配套的购物的小商铺或藏寨羌寨内原住民推销的银饰品、土特产均属于当地人自身行为，各延途停留点均有旅游纪念品，纪念照片，土特产等很多物品出售，非我社提供服务，特别是私人小贩售卖，更不在我社控制范围，不买请勿还价；如有兴趣，请旅游者自行甄别，如有购买为其个人行为，任何后果由旅游者自行承担。谨慎购买！关于酒店：因西藏特殊条件所致，绝大部分酒店与内地同级酒店相比，在硬件和软件方面都要要稍逊一筹；大部分的酒店无空调，如需加被子可联系前台服务员；西藏酒店大都采用太阳能热水供应，早上的热水可能不太热；入住酒店时请客人自行交纳房卡押金。关于布宫参观：每年旺季（3月-10月）期间布达拉宫限制参观，每家旅行社每天有一定量的名额，具体的由布达拉宫管委会决定，为保证所有客人顺利参观，我社通过以下渠道来解决：1/团队票 2/散客票 3/单位参观票 4/管理处补票 5/政府特批票。 因不同渠道的特殊要求，敬请客人无条件听从导游安排，以下情况均属正常安排：1/每个大团会拆分成多个小团体，可能一批的客人会被分开，这个具体由布达拉宫管委会安排的票数决定。 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； 敬请理解。关于返程火车：每年旺季（4月-10月）期间凡委托我社代购的返程火车票，我社不承诺直达列车（如：拉萨-上海，我社在无法拿到直达Z166次列车客票的情况下，会安排 拉萨-西宁+西宁-上海此类的中转方式返程，敬请理解。）····································★特别说明★：1：65岁以上建议写免责协议，根据自身身体状况决定自己是否可以参加本次旅游。如身体状况不好请不要前往。建议去正规大医院自行做一个体检，根据医嘱自行决定。由于我们不是医务人员也看不懂所谓的体检报告，一切请咨询你体检医院的医生。我社只接受身体健康无身体疾病的游客前往拉萨，如您有意隐瞒身体状况后果自负，年长者建议家属陪同，如无人陪同需要签免责代表本人已经同意或已经经过家属同意前往西藏旅游，出现任何身体问题与旅行社无关。谢谢.游客如患有心脏病、哮喘支气管和高血压或精神性疾病以及癫痫不建议进藏。2：请在报名时传真游客身份证、儿童户口簿，旅游出发时请携带有效身份证、儿童户口簿便于使用（全陪须持有效国导证），机票、火车票一经开出不得签转、更改、退票，报名时请提供客人的准确姓名及身份证号码（十二岁以下儿童还需提供出生年月）。请报名时确认清楚。3：外国外交官、记者不得入藏，外宾、台湾同胞须办理入藏函，不可以和内宾散拼，必须独立成团。4：保管好自己的物品、防止丢失现象发生，旅行社不给于赔偿！5：当发生不可抗力或危及游客人身，财产安全的情形时，本社可以调整或者变更行程安排，如有超出费用（如住、食及交通费、国家航空运价调整等）我社有权追加收取。6：如遇单男单女客人自补房差或是安排三人间或是加床（有可能是钢丝床），全陪房费半价，7：如遇门票涨价，客人自补差价，如遇天气原因原景点不能参观现退门票；由于布达拉宫执行每天限时、限量、限人数进入布达拉宫参观游览，在不影响参观景点的前提下，会临时调整行程的先后顺序，请游客配合。儿童1.1米以下含旅游车位.半餐.导服.旅行社责任保险,1.1米（含）以上按成人收费8：旅客中途放弃景点、用餐、住宿或退团，费用一律不退。9：购物安排:自愿购买.增加景点自愿参加[决不强迫]10：进藏后适量饮用酥油茶.奶制品和牛羊肉可增强对高原气候的适应能力,初入高原多休息,多喝水多吃水果,禁烟酒不要奔跑和剧烈运动,饮食宜有节制,不可暴饮暴食,以免增加高原反应。11、西藏地处高原.路途遥远.海拔高.天气变化较快.白天昼夜温差较大.紫外线较强.可能会产生高原反应.请游客带好足够的防晒. 防寒宽松物品及常用药品及个人卫生用品[腹泻药.晕车药.感冒药.旅游鞋.太阳镜.雨具.湿纸巾],如赴珠穆朗玛峰或阿里地区请备羽绒服和睡袋],西藏条件有限,手机请带全球通,如交通.餐饮.住宿等条件比内地要略差一些,请游客多多谅解。 ···································· ★民族习惯★：1：接待客人时，无论是行走还是言谈，总是让客人或长者为先，并使用敬语，忌讳直呼其名。2：迎送客人，要躬腰曲膝，面带笑容。3：室内就坐，要盘腿端坐，不能双腿伸直，脚底朝人，不能东张西望。4：接受礼品，要双手去接，赠送礼品，要躬腰双手高举过头。5：敬茶、酒、烟时，要双手奉上，手指不能放进碗口。6：藏族人绝对禁吃驴，马肉和狗肉，有些地区也不吃鱼肉。7：敬酒时，客人须先用无名指蘸一点酒弹向空中，连续三次，以示祭天，地和祖先，接着轻轻呷一口，主人会及时添满，再喝一口添满，连喝三口，至第四次添满时，必须一饮而尽。8：吃饭时要食不满口，咬不出声，喝不出响。9：喝酥油茶时，主人倒茶，客人要待主人双手捧到面前时，才能接过来喝。 10：禁忌在别人后背吐唾沫，拍手掌。11：行路遇到寺院，尼玛堆，佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行。不得跨越法器，火盆。经筒，经轮不得逆转。忌讳别人用手触摸头顶。 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.交通：上海至拉萨火车硬卧，拉萨飞杭州或上海飞机经济舱中转航班，当地空调旅游车，西藏旅游车均无空调设施；2.门票：布达拉宫，巴松措，雅鲁藏布大峡谷，羊卓雍错，鲁朗林海首道门票（含布宫耳麦、巴松措游船）；3.住宿：全程网评3钻酒店双标房6晚（含早、出现单人补房差），拉萨第一晚免费升级4钻酒店，（酒店含早，出现出现单人补房差130元）。4.用餐：6早9正餐（餐标40元/人/正，八菜一汤，十人/桌，根据人数菜量酌情增减，升级1餐特色餐（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20人成团，无全程导游陪同，地方导游服务。 | | |
| **费用不包含** | 1.火车上、飞机上的用餐等；2.因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用；3.行程中所产生的单房差；（由于价格是按照每人一床位计算）4.酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费；5.自费项目；6.出发地往返上海站/机场的接送车；7.正常行程备注以外的用餐用车等费用；       8.升级酒店，舱位等自己要求升级的费用； 9.景区内可坐可不坐的景区小交通；10.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.布达拉宫每天限制参观人数，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；2.火车日常用品禁带物品：长度超过6cm的日用刀具；香水、花露水、喷雾、凝胶等含易燃成分的非自喷压力容器日用品，单体容器容积不超过100毫升，每种限带1件；指甲油、去光剂累计不超过50毫升；冷烫精、染发剂、摩丝、发胶、杀虫剂、空气清新剂等自喷压力容器，单体容器容积不超过150毫升，每种限带1件，累计不超过600毫升；安全火柴不超过2小盒，普通打火机不超过2个；标志清晰的充电宝、锂电池，单块额定能量不超过100Wh；高铁、动车全程禁止吸烟，包括厕所、餐车；停靠站点时间短，请不要下车。4.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；5.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3C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）；6.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）；7.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；8.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，70周岁以上的老年人不宜进藏，如仍想进藏的，需家人陪同并出示医院体检证明，证明身体状况事宜再进藏；9.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；10.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；11.若游客有军官证、导游证、残疾证等特殊证件，请及时告知导游，如有优惠我社退还门票差价；12.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；13.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；14.本行程是散客班，20人成团，不成团转为下个班次，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！ |