

**藏香古韵-缘聚西藏四卧11日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | xz1710403684S | **出发地** | 宁夏回族自治区-银川市 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **行程天数** | 11 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 日程 行程安排 用餐 住宿D1-D2 银川-西宁-拉萨 (火车硬卧) 无 火车硬卧D3 抵达拉萨-接火车后入住酒店 无 拉萨D4 拉萨-鲁朗林海-鲁朗小镇-鲁朗高山牧场 (骑马、射箭) -林芝 早/中/晚 林芝D5 林芝-雅尼湿地-雅鲁藏布大峡谷-林芝 早/中/晚 林芝D6 林芝-卡定沟 (桃花节期间走桃花沟) -藏式村落-拉萨 早/中/晚 拉萨D7 拉萨-羊卓雍措-圣湖旅拍-拉萨 早/中/晚 拉萨D8 拉萨-布达拉宫-药王山观景台-入内参观大昭寺-八角街 早/中/-- 拉萨D9 拉萨送站 早 火车硬卧D10-11 西宁中转-抵达银川 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **银川--西宁**  银川火车站集合乘车前往西宁； 参考火车 ( K1517 19:52 或 K815 22:40 )(火 车票不保证铺位选择及车厢。报名提供客人身份证反正面清晰扫描件) |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 专列 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **西宁--拉萨**  抵达西宁或兰州后，转乘火车前往拉萨。沿途经过五大青藏景观带——青海湖景观带、昆仑山景观带、长江源景观带、羌塘草原景观带和那曲到拉萨景观带，欣赏独特藏区风光。经过可可西里时游客拿出相机看能不能拍到藏羚羊。列车会经过沱沱河，这里是长江、黄河和澜沧江三江发源地，全世界独有的景观。列车实行弥漫式供氧，以西宁海拔 ( 2300 米) 含氧量为供氧标准。具体以出票时间为准：(参考 车次 Z6801次（13：30--11:17）；Z21次 （15:20--12:29） ；Z265次 (19:43--16:56) ； Z9811次 (20：30-16：57)； Z165 次（21：27-19:35 ) |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 专列 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **抵达圣城拉萨**  抵达拉萨后，接站安排入住；在藏语中为"圣 地"或"佛地"之意，是西藏人心目中的圣城，更是旅行者心中的天堂。 随着青藏铁路的开通，拉萨已非遥不可及。繁华和人潮并非拉 萨的本来面目，在这座笼罩着神秘面纱的城市。让我们一起去探寻它的神秘魅力！行程提示 ：西藏接送火车/飞机都由当地专业接送中心负责安排，工作人员会与您提前联系，请保证手机通畅。接站时无导游，由接站工作人员 直接送您前往酒店入住，我社会提前告知您酒店拿房方式。如没收到通知，请及时联系我社工作人员 (详见出团通知书) ，及时为 您提供帮助。入住酒店后请注意休息，我们的导游会于 22 点前电话或短信通知您第二天的出发时间 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 酒店 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **置身仙境 徜徉鲁朗林海 拉萨-鲁朗林海-林芝**  行程提示 ：1、早上 7:30 左右导游致欢迎词从拉萨出发前往林芝，总行车时间约 8 小时左右，易晕车者请提前自备晕车药。2、中午 12:00 墨竹工卡或巴河镇用午餐，并稍作休息；路途中用餐环境有限，请游客谅解。3、下午 14:00-15:00 穿梭于鲁朗林海 (主要乘车游览) 。4、下午 16:00 左右抵达鲁朗小镇，前往鲁朗高山牧场游览感受藏地骑马、工布响箭民俗特色服务。5、下午 19:00 分左右用晚餐--石锅鸡。6、20:00 左右入住酒店休息！景点介绍 ：鲁朗林海 ：鲁朗藏语意为“龙王谷” 、也是“叫人不想家”的地方。鲁朗沿途处处皆是景致 ，它的美，像一个娇羞的闺秀，云掩遮面，不轻易向外人展露她的娇颜。鲁朗林海更是云蒸霞蔚，大气磅礴，风光优美，有高原江南的美誉。绿水青山的鲁朗离不开大山的怀抱、 雪山、森林，构成了鲁朗与众不同的自然景观，它是西藏的另一种风景；沿山路而上翻越海拔 4702 米的色季拉山，在山顶，遥望中 国最美十大名山之冠的南迦巴瓦峰如瑞士的阿尔卑斯山；过奇妙的色季拉山 ( 4768 米) ，可见薄去淡雾 ，明丽淡雅的雪山、绿树。鲁朗小镇 ：位于西藏自治区林芝鲁朗镇，是由广东省援建的重点旅游开发项目 ，凸显藏族文化、 自然生态、圣洁宁静、现代时尚的国际旅游小镇。有"东方瑞士"的美誉，主要以冰川地貌、高山峡谷和动植物资源景观为主，是冰川、高山、峡谷、草甸、森林、河流、湖泊等各 种景观并存且全世界不可多得的顶级旅游资源地。鲁朗高山牧场骑马射箭鲁朗高山牧场是海拔最高的天然牧场。海拔 3000 多米高原上的鲁朗牧场，绿草如茵，野花遍地，马儿在溪边悠闲的玩耍，牦牛晃动 着巨大的身躯与青草厮守。在高山牧场里骑马，做一个白马王子或遇见你的白马王子。还可射工布响箭，做一位真正的藏族人！晚餐品尝鲁朗石锅鸡 ：石锅鸡是鲁朗的特色与招牌饮食，十分著名。烹制用的石锅是当地人用整块石头凿制而成的。石锅鸡采用当地土鸡，加入一些藏药、手掌参 ，味道鲜美。温馨提示：此日行车时间较长请游客备好晕车药及零食 ！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 酒店 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **仰望雪山 漫游雅鲁藏布 林芝-雅尼湿地-雅鲁藏布大峡谷-林芝**  行程提示 ：1、 7:20 用早餐后从酒店出发。2、 10:00 左右抵达游览雅尼湿地 (雅尼湿地公园主要是乘车游览沿途风景，游览时间约 30 分钟 ) 。3、 12:30 左右抵达雅鲁藏布大峡谷景区 (游览时间约 3 小时) ，享用景区用自主餐后开始游览景点。4、 19:00 用晚餐后返回酒店， 自由活动至次日出发。景点介绍 ：雅尼国家湿地公园 ：雅尼国家湿地公园位于林芝县驻地普拢的东南方，雅鲁藏布江北侧的工波地区。该山是本波教徒们所崇拜的重要神山之一，教徒们把自己今世的幸福、来世的解脱等所有希望都寄托给苯日神山，为了消除罪障以及各种疾病，他们年年按时绕转该山。两江汇 流处的风景是只有大自然的巧手，可以造就如此奇观：尼洋河的优雅涓流，被奔腾的雅鲁藏布江一并带入印度洋，分界线明晰可见。 雅江的水黄浊、尼洋的水青绿；雅江的水汹涌、尼洋的水平静。雅鲁藏布大峡谷 ：藏意为“从最高顶峰下来的水”。是地球上最深的峡谷，被誉为“人类最后的密境”，是大自然最美的模特。随景区观光车参 观大渡卡古堡遗址、惊叹爱情的神奇力量“情比石坚”，桃树从巨石中顽强地生长出来，熠熠生辉的雪山映衬得满树桃花格外美艳, 这便是爱情的力量，在此闭目合掌，许下心愿或放置一块小小的嘛呢石，为爱情祈愿铭祷。南迦巴瓦峰 ：藏语意为“刺向天空的战茅”，被誉为中国最美山峰之一。三角形峰体终年积雪，云雾缭绕，从不轻易露出真面目。十人九不遇， 难得见真颜，被称作“羞女峰”，这里只陈述在雅鲁藏布江峡谷可远眺南迦巴瓦峰，但不保证能见，亦不安排游览 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 酒店 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **走马天路 邂逅天佛藏家 林芝-卡定沟-藏式村落-拉萨**  行程提示 ：1、 7:30 早餐后乘车从酒店出发返回拉萨。2、 9:00 左右抵达卡定沟天佛瀑布 (游览时间约 30-40 分钟 )3、 10:30 左右参观西藏特色藏式村落 (行程特色赠送，游览时间约 1 小时) 。4、 12:30 左右用午餐，餐后乘车原路返回拉萨。5、 18:00 左右入住藏式精品民宿、独栋藏式小院 ，晚餐藏家享用新式特色文化藏餐，餐后同当地藏民欢歌起舞跳锅庄。 景点介绍 ：卡定沟 ：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。藏式村落 ：藏式村落错落有致，藏家小院花香袭人。特色村落与绿水青山、蓝天白云俨然一副赏心悦目的水彩画。在这里听藏家故事；欣 赏藏族舞蹈；观看极具民族特色的房子；感受藏族人民用歌舞表达各种情感；发现工布藏族的服饰与我们所见过的藏族服装的不同。 他们的服装是无袖无领的，下幅分作前后两面三刀摆，齐膝像是裙子又不同于裙子，古色古香。相传是为了纪念吉布藏王的一种服 饰，至今已经有七百多年的历史了。无论春夏秋冬，他们的外面都着此装。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 酒店 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **越过高山 沉醉羊卓雍措 拉萨-羊卓雍措-圣湖旅拍-拉萨**  行程提示 ：1、 7:30 早餐后乘车 (旅游巴士) 从酒店出发。2、 12:00 旅游定点餐厅用午餐。3、 15:00 左右游览婀娜多姿的羊卓雍湖 (游览时间约 40 分钟) 。4、 返回酒店休息景点简介 ：羊卓雍错 ：是一个高原堰塞湖，海拔 4441 米，湖岸线总长 250 公里，是喜马拉雅北麓最大的内陆胡泊，西藏的三大圣湖之一，湖岛上黄 鸭、灰鸭、黑颈鹤、天鹅成群结队，时起时落；湖水颜色会随着环境变化而变得的色彩斑斓 ，十分神奇，生活在湖边的人们，用“天 上的仙境，人间的羊卓；天上的繁星，湖畔的羊群”来赞美她。圣湖旅拍:也许你这一辈子都没见过这样的蓝和绿，大片大片的，就像上帝的颜料盘毫不吝啬地全倒在了这里，浓郁却又不过艳，湖就该 那样蓝， 山就该那样绿，在赏风景之余，您的一颦一笑都被摄影镜头所记录。湖边有玛尼石堆和经幡山，与这湖光山色融为一体， 如同行走在画间。这时候的风光最能让新人放松了，见过很多表情僵硬的客人，在这“美色”面前，也忍不住一展笑颜。记录此时 的美好和幸福，定格精美瞬间；让您在多年后翻起，还是能让您心头涌上幸福，这是圣湖旅拍的意义。温馨提示:羊湖海拔高温度低，不宜久留，并请注意保暖。景区附近有当地藏民兜售物品，请谨慎讲价购买，需要骑牦牛拍照请提前 讲好价钱！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 酒店 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **深入圣城 朝拜布达拉宫 拉萨-布达拉宫-药王山观景台-大昭寺-八角街**  行程提示 ：1、布达拉宫实行电子实名预约参观，请客人配合我社工作人员提前 1 天预约，保证客人上布宫。2、购买门票不接收现金支付，请客人使用支付宝或微信支付门票，结束以后导游根据客人票根报销，实报实销；3、导游不能带领客人参观布宫，请客人可自行参观也可以自费租赁电子讲解 ( 30 元/人费用自理)4、因为布达拉宫时间不定，具体时间要根据布达拉宫做出调整，所以时间由导游灵活安排。5、圆梦布达拉宫 (游览时间约 2 小时,布达拉宫内限时 1 小时 ) ，药王山观景台 ( 50 元人民币背景拍照地，游览时间约 10 分钟 ) 大昭寺广场 ( 自由参观，无时限) ，漫步八角街 (无门票，无时限， 自由体验；特别提示：以大昭寺为中心顺时针游览八角街) 。布达拉宫 ：建造于红山之上的布达拉宫是拉萨乃至整个西藏的象征 ，以其磅礴的雄姿占据着拉萨的最高点，在拉萨任何角落抬头可见。这座松赞干布为迎娶尺尊公主和文成公主所建的宫殿，经过 1300 多年不断修建，终成气势磅礴，澄澈的蓝天下，外墙为红白相间的宫殿坐落在山顶，而金灿灿的屋顶衬着白云显得无比壮丽。药王山观景台 ：布达拉宫旁边的药王山，半山腰拍摄布达拉宫最好的角度，现在流通 50 元人民币背面就在此拍摄，经常可见摄影爱好者扛着长枪短炮在此拍摄布宫。大昭寺 ：大昭寺终日香火缭绕，藏族信徒们终其一生，只为来此朝圣。虔诚的朝拜者留下了等身长头的深深印痕。这里有对信仰最完美 的诠释。如果有一天你迷失了自我，请到大昭寺广场坐坐 ……你会在这里找到答案。场上的寺庙便是藏传佛教中心寺庙—大昭寺(可 根据自己实际情况 ，大昭寺门票已含)八廓街 ：八廓街是整个拉萨最热闹的地方，街道由青石板铺成，两旁是藏式建筑。磕长头的朝圣者、热情的商贩和穿街而过的喇嘛，诵经和 叫卖声飘荡了几百年。空气中飘来美食和甜茶的味道，时间静止在某条街巷，或是仓央嘉措曾经驻足的地方…… |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 酒店 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **作别拉萨 返回温暖的家 送站**  早餐后根据客人的车次安排送团，火车送至火车站，结束愉快的西藏之旅！当我们初次相见的时候， 向您说一声扎西德勒 ！当我们离开分别的时候 ，向您说一声扎西德勒！今天是我们分别的日子，您在千里之 外，我在高原之巅，感谢这雪域的神灵，让我们相聚拉萨。我们相信，这次拉萨之行，将是你一生难忘的美好回忆！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **抵达西宁 中转返回银川**  青藏列车到达西宁或兰州火车站后， 自由活动，根据车次时间换乘火车返回银川 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车 |
| **D11** | |
| **行程详情** | **返回银川**  青藏列车到达西宁或兰州火车站后， 自由活动，根据车次时间换乘火车返回银川，抵达银川后 结束此次西藏之旅 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、【交通标准】 报价中所包含银川-西宁-拉萨往返火车席位为火车硬卧，升级软卧需补齐差价由于进藏的列车车票紧张，我公司不能保证火车上的铺位为中、下铺及要求车厢、铺位相邻，敬请见谅。2、【用车标准】 当地旅游车，车型根据此团人数而定，保证每人 1 正座，若客人自行放弃行程，车费不予以退还,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。3、【用餐标准】6 早 9 正，正餐餐标 25 元/人，含石锅鸡、牦牛肉汤锅、新式文化臧餐或烤羊臧餐、大峡谷自助餐；早餐为酒店含 早 (不吃不退) ，八菜一汤，十人一桌 (人数不足菜量酌减) ，行程中团队用餐，客人自愿放弃，费用不退。 (拉萨饮食多为川菜， 且条件有限，有些行程为路餐，请客人从出发地带些自己喜欢的食品到拉萨，以备不时之需)4、【门票标准】含景点门票及小交通, 报价已按西藏优惠折扣门票或免票核算，任何证件均无优惠可退。5、【住宿标准】全程当地三星或当地四星标准酒店+第一当地有氧准五酒店;若产生单男单女客人自补房差。(西藏住宿条件有限请勿与内地同级酒店相比较，敬请谅解！如住宿升级标准，请在报名时告知，补足房间差价，条件有限房间大 多不带空调和宽带)6、【导服标准】专业持证地接导游讲解服务；因西藏旅游业处于起步发展阶段，当地导游服务无法与内地导游相比较，请游客谅解。7、【保险说明】西藏旅行社责任险 (强烈建议客人在报名时购买旅游意外险，客人也可以根据个人需求自行购买高原险或航空险 等其他险种 ) | | |
| **费用不包含** | 景区附近有当地藏民兜售物品，请谨慎讲价购买，需要骑牦牛拍照请提前 讲好价钱！行程提示 ：1、布达拉宫实行电子实名预约参观，请客人配合我社工作人员提前 1 天预约，保证客人上布宫。2、购买门票不接收现金支付，请客人使用支付宝或微信支付门票，结束以后导游根据客人票根报销，实报实销；3、导游不能带领客人参观布宫，请客人可自行参观也可以自费租赁电子讲解 ( 30 元/人费用自理) | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 藏药 | 各种知名藏药 (冬虫夏草胶囊，辅酶 Q10，玛卡精品等) 如：冬虫夏草，藏红花， 人生果，雪莲花，贝母，七十位珍珠，红景天，野生灵芝，等等种类繁多。 | 60 分钟 |  |
| 工艺品 | 西藏最大的国际贸易中心广场，各种天珠，转经轮，藏刀，藏银饰品，绿松石饰品， 牦牛角饰品，唐卡，蜜蜡，琥珀等等。 | 60 分钟 |  |
| 土特产超市 或玉 博物馆 二选一 | 乳胶制品、牦牛肉干、奶贝、茶叶；乳胶或其他特产 | 60 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 参团须知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行程游览(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，将被视为自动放弃费用不予退还。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、机票酒店旅游车等费用根据日期随时变动因游客报名参团的早或迟会导致与其他同团参团人员价格有高有低。6、返程改飞机，拉萨送机服务是送到机场民航大巴站，游客乘民航大巴前往机场， 自行办理登机手续； |
| **温馨提示** | 、重要提示1. 此产品受西藏自治区旅游局、各景区大力支持，门票已享受最优惠政策， 在旅游过程中，如未发生的门票， 我社不予退款，(包括人力不可抗力因素或天气因素导致景点不能正常游览)；持有特殊证件的游客，如老年证、导游证、经理资格证、军官证、学生证等等证件，均不再次享受门票优惠或退费政策；2. 此行程未产生的门票、用餐、住宿、车费等所有一切费用，一律不退；3. 行程过程中，为了保障游客的财产及人身安全， 严禁脱团；本团团费已是旅行社综合打包优惠价格，游客若因个人原因未能按照合同履行全部行程， 需补交离团费用 1000 元/人 (此行程只做参考，实际走团行程以出团通知为准)；4.为了更好地保障游客顺利出行及防止旅途中的意外发生，请各位游客配合将自身身体状况向旅行社真实反馈。若身体属以下情况者禁止参加旅游，否则其产生的一切后果及相关损失游客敬请自负：①． 肝炎、活动期肺结核、伤寒等传染性疾病者；②． 高血压、心脏病等其他心功能不全心血管疾病者；③． 脑血栓、脑出血、脑肿瘤等脑血管疾病者；④． 哮喘、肺气肿、肺炎等呼吸道系统疾病患者；⑤． 癫痫及其他各种精神病患者及有精神病史者；⑥． 严重糖尿病患者、严重贫血病患者；⑦． 做过大中型手术者；旅游者承诺： 本人已认真阅读了上述行程安排，理解并同意遵守本补充协议，本补充协议作为旅游合同的附件，与旅游合同具有同等效力。如本补充协议与旅游合同存在不一致， 以本补充协议为准。六、温馨提示进藏前：1. 进入高原前，要养精蓄锐充分休息好。进藏前一星期，适当服用红景天，高原安等药品，也可泡服西洋 参，以增强机体的抗缺氧能力。尽可能预备防治感冒的药物，抗菌素和维生素类药物。2. 西藏昼夜温差非常大，早晚气温偏低，要准备足够的御寒衣服，以防受凉感冒。即使在夏季也必须准备 外套和毛衣。3. 初到高原由于气候干燥，会造成部分游客易流鼻血和嘴唇干裂。所以要带上防晒霜，润肤露和润唇膏。 高原强烈的阳光和紫外线会伤害你的眼睛，应准备太阳帽和墨镜。4. 在西藏地区只有三大银行：中国银行、 中国建设银行、 中国农业银行，可使用邮政储蓄卡。进藏后：5. 一般高山反应的症状会在 12—24 小时左右产生。所以刚到高原不要剧烈运动。否则，一旦感觉到反应就需要更多的时间来适应。6. 进藏后要多吃碳水化合物，易消化的食品，多喝水，使体内保持充分的水分；晚餐不宜过饱最好不要饮 酒和吸烟，要多食水果蔬菜等富含维生素的食物。7.注意避免过度疲劳。饮食起居有规律,初到高原前几天，不要频频洗浴以免受凉引起感冒。感冒常常是 急性高原水肿的主要诱因。高原上轻微的高原反应，会不治自愈，不要轻易吸氧以免形成依赖性。 吸氧能暂时解除胸闷，气短呼吸 困难等症状，但停止吸氧后。症状又会重新出现延缓了适应高原的时间。 |
| **退改规则** | 行程中团队用餐，客人自愿放弃，费用不退。 (拉萨饮食多为川菜， 且条件有限，有些行程为路餐，请客人从出发地带些自己喜欢的食品到拉萨，以备不时之需) |