**【优享西藏】—拉萨、林芝、山南、日喀则、珠峰大本营、纳木措尊享纯玩环线 13日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | xz1719719435x3 | **出发地** | 银川市 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **行程天数** | 13 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | ★ 特别供应—藏地纯净矿泉水！★ 精心设计—环线旅行、不走回头路，步步有风景！★ 景点齐全—经典景区，一个都不少！保证景区游览时间，拒绝走马观花！★ 有氧出行—首晚赠送有氧酒店、赠送 1 瓶/便携氧气、减轻高反！★ 藏地美食—青稞酒、甜茶、特色酸奶、石锅鸡、山南特色美食、牦牛汤锅★ 酒店安排—酒店舒适卫生、包含一晚藏族风情民宿、深度体验藏文化！★ 贴心服务—金牌旅游管家 24 小时全程为您细心衔接服务、让您全程无后顾之忧！ |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **银川—西宁**银川坐火车前往青海西宁 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** |
| **行程详情** | **西宁—拉萨**抵达西宁火车站，转乘火车赴拉萨 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D3** |
| **行程详情** | **拉萨**拉萨接火车，入住酒店休息 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** |
| **行程详情** | **拉萨—雅鲁藏布大峡谷(世界第一大峡谷) —林芝**酒店早餐，出发前往林芝，欣赏一路上的绝美风光，来到世界上第一深度的雅鲁藏布大峡谷参观游览，在美丽的南迦巴瓦峰下，穿着本行程免费赠送的特色藏式民族服装拍照打卡留念，今晚入住林芝。拉林高速：这是一条从“日光城”拉萨到“雪域小江南”林芝的神奇天路，西藏历史上颜值最高的公路， 总里程约 410 公里，车程约 5 小时，被誉为生态通道、绿色长廊、景观大道。【雅鲁藏布大峡谷】前往世界上最长最深的峡谷，这儿有千年大桑树、惊以爱情神奇力量的“情比石坚”、最佳位置观赏中国最美山峰-南迎巴瓦峰。大峡谷具有多个不同类型的自然带，除海拔 4200 米林线以上为雪原冰漠和草丛外，几平都被殊林占据着，面积广、资源丰富，大峡谷有两个基本特点:奇特的大拐弯和青藏高原最大的水汽通道，这两大特点本身构成了世界上珍奇的自然奇观，构成了最有特点的生态旅游资源。备注：是否能观赏到南迦巴瓦峰看当日天气状况 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D5** |
| **行程详情** | **林芝—藏民俗村—卡定沟—途径贡德林草原—远观雍布拉康**早餐过后前往人间仙境卡定沟，随后前往藏民族的摇篮和文化发祥地山南市，途经美丽的贡德林草原，在这里我们将远观天鹅古堡雍布拉康，晚上来到藏式民族风情村子，献哈达、转切玛、喝青稞酒，感受最纯粹的藏式风情，民俗民风。【卡定沟】又名嘎定沟，高原天然氧吧，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、喇嘛颂经、神龟叫天、神鹰献宝、酥油灯，以及“六字真言”等【贡德林草原】走进广袤的贡德林草原，仿佛进入了牧人的天堂，马驹嬉戏，牦牛悠然，毡帐炊烟，一派迷人的草原风光，让人真正体会到“天苍苍，野茫茫，风吹草低现牛羊”的悠远意境。贡德林草原是西藏最有名的酥油产地，其酥油以前是专供达官显贵所用， 所以被人们称为“御用草原”。【远观雍布拉康】雍布拉康是西藏历史上第一座宫殿。据史书记载始建于公元前二世纪。松赞干布时期由宫殿改作寺庙。文成公主初来西藏时每到夏季都会和松赞干布来这里居住。1. 藏民俗村景区内有商品出售，不受旅行社控，请大家仔细甄别购买！2.藏戏为赠送项目（演员为当地村民，如遇特殊情况不能出演，则自动取消，请勿以此为由投诉），藏家民宿很有特色，但条件相对稍差，请作好心理准备；3.如受扎西曲登村流量限制，则改为入住泽当的酒店，且扎西曲登村内献哈达、转切玛等系列活动自动取消。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 扎西曲登村/泽当 |
| **D6** |
| **行程详情** | **扎西曲登村/泽当—昌珠寺-翻越岗巴拉山--羊卓雍措--卡若拉冰川-日喀则**酒店早餐之后出发前往参观吐蕃时期第一批兴建的佛教寺庙“昌珠寺”，随后前往羊卓雍措，藏语意为"碧玉湖"，是西藏三大圣湖之一羊湖，途中翻越网红打卡地岗巴拉山口，翻过岗巴拉山来到羊湖 1.2 号观景台观看羊湖的绝美风光，来到羊湖湖边亲临圣湖水，挂经幡，撒隆达为家人为自己祈福，前往卡若拉冰川也就是红河谷的拍摄地，然后前往日喀则入住。【昌珠寺】距乃东县约二公里，属格鲁派寺院。建于松赞干布时期，据说文成公主曾在该寺驻足修行。 昌珠寺系吐蕃时期第一批兴建的佛教寺庙之一，有着西藏的第一座佛堂。昌珠寺镇寺之宝乃东泽措巴的珍珠唐卡，在二层一间低矮的房间里，这是一件世界罕见的珍宝，用珍珠串起成线条绘出的“观世音菩萨憩息图”闪闪发光、精美绝伦。这幅价值连城的唐卡每天吸引着许多信徒游客前来观瞻朝拜。【岗巴拉山口】岗巴拉山口海拔 4750 米，像西藏所有著名的山口一样，有着巨大的玛尼堆，扯着重重叠叠的风马旗（即彩色经幡），在风中呼啦啦地飘扬。这里是俯瞰羊卓雍湖的最佳地点：山顶上有云层覆盖，在湖面投下巨大的不规则身影。蔚蓝的天空与湖水相辉映，纯净的湖水在阳光下美得动人心魄。【羊卓雍措】简称羊湖，藏语意为"碧玉湖"，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"。与纳木措、玛旁雍措并称西藏三大圣湖，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。湖岛上，黄鸭、灰鸭、黑颈鹤、天鹅成群接队，时起时落；远处山峰白灰银甲，湖光山色，交相辉映，无比妖娆。难怪生活在湖边的人们，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。【卡若拉冰川】为年楚河东部源头。巨大的冰川从山顶云雾飘缈处，一直延伸到离公路只有几百米的路边，晶莹幽蓝中，捎来几许凉嗖嗖的感觉。虽然由于长年受公路上灰尘的影响，冰川整体呈黑白分层形态，但冰川上半部在阳光照耀下，犹如一副巨型唐卡挂在山壁上，熠熠生辉。由于先后有电影《红河谷》、《江孜之战》、《云水谣》曾在此拍摄外景，使得卡若拉冰川的名气非常大，因此，很多旅行者都会在这里观赏冰川的壮观，赞叹大自然的魅力。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 日喀则 |
| **D7** |
| **行程详情** | **日喀则--定日 --珠峰大本营--珠峰**日喀则出发、路途中经过加乌拉山口、嘉措拉山口，前往珠峰大本营，最后乘【观光车】至【珠峰大本营】8848.86 石碑处合影留念，（如您有兴趣可自行前往离珠峰 8848.86 界碑步行约 15 分钟处的绒布寺庙，需自费30 元/人）仰望珠峰，在此您将与世界最高峰珠穆朗玛峰共舞，有幸还可以看到有如生命之火般飘荡的珠峰旗云。嘉措拉山口：嘉措拉山口，也称定日界，这里也是珠峰国家级自然保护区的山口，巨大的保护区标牌竖立在公路上，无数的经幡迎风飘扬，凡是打算从珠峰北坡登顶者，他们前往这座世界第一峰的必经之路就是嘉措拉，因而，嘉措拉就是珠峰的门户。【珠穆朗玛】 被誉为“世界之巅”，是地球上海拔最高的山峰，位于喜马拉雅山脉，属于中尼边界。这座宏伟的山峰高度达到 8848.86 米 ，向世界展示了大自然的无限魅力与力量。珠 峰不仅吸引无数登山爱好者，也吸引着世界各地的游客。对于大多数人来说，进入珠穆朗玛峰国家公园，探索其壮丽的自然景观和独特的生态系统，已经成为一种难忘的旅行体验。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 珠峰 |
| **D8** |
| **行程详情** | **珠峰 —定日—日喀则—拉萨/当雄**当日早餐自理、乘车返回拉萨/当雄。途中经过加乌拉山口，这里可以观赏 4 座 8000 米级雪峰的观景平台 ，一路车上欣赏后藏极致美景，抵达拉萨/当雄入住酒店。加乌拉山口：海拔 5210 米，全世界 最大、最壮观的雪山观景平台，可以尽情享受这场雪山盛宴！同时观看 5座 8000 米级高峰， 分别为：马卡鲁峰. 洛子峰 、珠穆朗玛峰 、卓奥友峰. 、希夏邦马峰，这里也是世界最高峰珠穆朗玛峰的最佳观景点。 【当雄】当雄（藏语意为“挑选的草场”）当雄县地处青藏高原中南部、念青唐古拉山北麓，总地势由西北向东南倾斜，西北部多冰蚀高山、极高山，东部为高寒中山，北部为高原湖盆地，中部为洪积宽谷盆地；各类资源丰富，风景更是盛佳。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨/当雄 |
| **D9** |
| **行程详情** | **拉萨/当雄--藏北草原--那根拉山口--纳木措北岸--返回拉萨**享用早餐后乘车前往纳木错，途径藏北草原，蓝天白云雪山下是那一望无际的草原。远处，小河像一条银色的带子，在阳光下闪闪发光，亲临西藏三大圣湖之一纳木措，来一场心灵的对话。【那根拉山口】在念青唐古拉山脉，海拔高度 5190 米，玛尼堆上挂满了经幡，在藏民心中代表了对神灵的敬畏，站在山口向北望去，可以眺望美丽的纳木错。【纳木措】又名纳木湖，是西藏最大的内陆湖。 藏语纳木湖意为“天湖”。山脚湖边，有很多用石块堆起的玛尼堆。抬眼望去，头顶深邃而疏朗的蓝天，与纯净的湖水浑然一体;远处雄奇皑皑的雪峰犹如琼楼玉宇，忽隐忽现；湖边的草地犹如一张巨大的绿毯，无边无际；湖水清澈透明，水天相融，浑然一体。纳木错的美，不可言喻，只可亲身经历才能体会。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D10** |
| **行程详情** | **拉萨市内: 布达拉宫一大昭寺广场一八角街**今天游览布达拉宫、大昭寺广场、逛八角街（时间顺序根据布宫预约时间调整）【布达拉宫】上午参观世界上海拔最高的古代宫堡式建筑【布达拉宫】（含门票参观时间约 1 小时、自费耳麦30 元/人），布达拉宫始建于公元 7 世纪的吐蕃王朝时朝，年轻的吐蕃王朝开创者松赞干布统一周边部落，迁都拉萨城，建立了宏伟的布达拉宫原型。五世喇嘛在布达拉宫原有的旧址上重新修建了现在的布达拉宫白宫和几十年之后由摄政王桑结嘉措修建了现在的红宫，并把旧西藏的政治中心搬到此处，让这座宫殿再次成为西藏的政治权力中心，在所有藏族人的心中有着神圣的地位。参观完布宫后，可前往西门的药王山拿出 50 元人民币背面，跟布达拉宫来张合拍。然后前往大昭寺广场八角街在那里闲逛、发呆、吃美食——大昭寺广场八角街周围很多正宗川菜馆，您可以去品尝、充分满足自己味蕾！【大昭寺广场】 位于大昭寺前，很多藏民，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、大昭寺广场很多藏装拍摄，您可自费前戴上绿松石，蜜蜡……留下美美的藏装留念！【八角街】是围绕大昭寺修建的一条拉萨最繁华的商业街。弥漫着浓郁的藏族文化气息。街道两旁商店林立，热闹非凡。相传八廓街的玛吉阿米，是六世达赖仓央嘉措的密宫。他曾在此地写下著名的《在那东方的山顶上》，“在那东方高高的山顶上，升起一轮皎洁的月亮…… “布宫游览须知：1、布达拉宫游览必须携带本人有效证件原件；才能进入布宫，参观时不能穿凉鞋，短袖，短裤！2、工作人员将于前一天 22：00 以前，通知具体集合时间及地点，如果未接到通知请及时致电您的客服；布宫门票预定须知：1、因布宫管委会规定一位讲解员最多带 13 位客人，旺季拉萨导游资源紧缺，故有时会没有导游带领，游客自行参观游览，请理解并支持！2、旅行社须提前多天网约门票，但参观的具体时段是提前一天才通知，统一由布宫管理处随机排出！旅行社不承诺游客的时间要求！ 以下情况均属正常安排：①、每个团或每个家庭可能拆分成多批次，②、每批次分成不同时段参观 ③、 同一个团队的客人走不同的线路。报名签约即同意此方案，不得因此投诉！3、关于儿童：1.2 以下（不含 1.2 米）的可以直接跟着大人进去，身高 1.2 米以上须与成人一样按规定报票，否则，不能进入布宫参观 。4、旅行社会按正常流程申请票，如果不成功，则按退一赔一处理，不再承担额外的赔偿责任，报名签约即同意此解决方案！5、为了有效地听导游讲解，布宫和大昭寺均需租用耳麦（每处 30 元），费用请现付！6、因布宫管委会的新规定，游客可能会在出发前由地接人员指导客人自己在网上预约门票，请一定配合！否则一旦不能参观，本公司不负责任！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D11** |
| **行程详情** | **拉萨—西宁**根据航班时间/列车时间，安排送机/送站 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D12** |
| **行程详情** | **西宁——银川** |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D13** |
| **行程详情** | **抵达银川** |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | ★ 交通：银川—西宁—拉萨火车硬卧 拉萨—西宁—银川 拉萨火车硬卧 当地用车：5-29 座车、不能挑车型，西藏车因高原气候无空调、只保证一人一座，不得以此作为理由投诉★ 住宿：分两个 档次（详见后面参考酒店）舒适等（拉萨林芝日喀则 3 钻酒店、山南民宿 2 人间公卫、珠峰民宿 2 人间或帐篷多人间、当雄双人标间）轻奢等（拉萨林芝日喀则 4 钻酒店、山南民宿 2 人间公卫、珠峰民宿 2 人间或帐篷多人间、当雄双人标间）★ 用餐：7 早 10 正餐（正餐赠送特色石锅鸡、山南特色美食、牦牛肉汤锅）★ 门票：行程中景点首道大门票★ 导游：优秀导游或本土贴心向导（接送站无导游）★ 保险：含旅意险或户外险（符合条件最高赔付累计共 20 万元，具体条款以保单为准！因羊既往疾病导致的问题，不属于保险责任范围！70 岁以上不能参团！）项。保险金额以详细报价表为准 |
| **费用不包含** | . |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 一、费用及差价说明1．差价说明：（1）如遇国家或航空公司政策性调整机票、燃油税价格，我社保留调整销售价格及向客人收取差价的权利。（2）赠送项目因航班、天气等不可抗因素导致不能赠送的，费用不退。（3）本产品只适用于中国大陆游客，中国大陆以外有意参团的游客，在认可行程安排和服务标准的情况下，可能需要根据产品要求补齐差价，此差价包括但不限于机票、酒店等差价。2．儿童价格标准：（1）儿童价格通常适用于2-12岁，包含行程内儿童机票（包机产品儿童机票同成人）、当地正餐费、旅游车费、导游服务费、当地门票（船票、索道、景区内用车）等；价格不含当地住宿费（不占床的儿童不含酒店内早餐）。（2）各国对儿童价格的年龄认定可能有所不同，我公司保留对儿童价格年龄认定进行调整的权力。（3）占床儿童与成人同价。3．客人参团后退团产生取消费：以合同或定金协议条款为准。二、服务标准说明1．行程说明（1）如遇人力不可抗拒因素，我社保留对行程顺序及参观景点时间进行适当调整的权利。（2）行程中入内参观景点均含首道门票。 （3）如遇景点临时关门，或景点由于临时活动安排在特定时间段中无法安排正常游览，在不影响其他行程中游览项目的前提下，我公司将调整行程游览先后顺序或换为同等价值门票的景点入内参观，或者退还游客该景点门票费用。（4）自由活动时间以当天实际游览为准。（5）请您仔细阅读本行程，根据自身条件选择适合自己的旅游线路，出游过程中，如因身体健康等自身原因需放弃部分行程的，或游客要求放弃部分住宿、交通的，均视为自愿放弃，已发生费用不予退还，放弃行程期间的人身安全由旅游者自行负责。（6）团队游览中不允许擅自离团（自由活动除外），中途离团视同游客违约，游客须按违约标准赔付旅行社，由此造成未参加行程内景点、用餐、房、车等费用不退，旅行社亦不承担游客离团时发生意外的责任。2．酒店说明（1）境外不同国家有不同的酒店星级评判标准，不是所有酒店都纳入到该国的评判体系中。有些酒店由于具备当地特色，通常不参加该国政府的星级评定，因而没有星级的挂牌。但是这类酒店都具备等同于行程中指定同星级的设施标准和接待能力。（2）团队报价按双人标准间，即2人入住1间房核算，如出现单男单女报名客人，则尽量安排与其他同性别团友拼房或加床；若无需安排或旅行社无法安排，请补齐单房差以享用单人房间。（3）本公司有权依据最终出团人数情况调整房间分房情况。如境外出现同住客人因无法相互适应生活习惯等原因引起的要求换住及单住要求，我公司将视可行性安排，但增加的费用需由客人承担。（4）如因团队遇展会或大型活动等原因导致酒店房间紧张，可能临时调整住宿城市。3．交通说明（1）合同一经签订且付全款，团队机票、列车票、船票即为出票，不得更改、签转、退票。（2）飞行时间、车程时间、船程时间以当日实际所用时间为准。4．用餐说明（1）团队中式餐标为十人一桌，六（五）菜一汤，人数不足十人时，在每人用餐标准不变的前提下调整餐食的分量。（2）根据国际航班团队搭乘要求，团队通常须提前3-3.5小时到达机场办理登机手续，故国际段航班在当地下午15点前（含15点），晚间21点前（含21点）起飞的，行程均不含午餐或晚餐，具体以行程公布为准。 |
| **温馨提示** | 1. 出行需携带有效身份证原件；2. 我社保留在景点不变的前提下适当调整行程顺序的权利3. 因天气、自然灾害、政府政策性、军事等人力不可抗拒因素，导致的交通延误或滞留所造成的一切损失及后果，本公司不承担任何费用和法律责任。造成行程时间延误或增加费用，游客自付，造成景点不能游览的，旅行社只负责退门票的协议价。4. 行程中注明“自由活动”期间客人需注意财产人身安全，自由活动期间安全责任客人自负； 5. 此团为综合包价产品，所有证件均不退费；6. 游客应遵守团队纪律、配合领队、导游工作。因自身疾病等原因不能随团前行，需书面申请并经领队、导游签字同意，如未经书面同意而擅自离团，所造成的人身和财产损失，旅行社概不承担责任。旅游行程中外出游玩请结伴同行。7. 游客在旅游过程中应尊重旅游地的风土人情和民族习俗，维护环境卫生，遵守公共秩序，保护生态环境和文物古迹，尊重他人，以礼待人。8. 未成年人参加旅游活动，须事先征得旅行社同意，并由法定监护人陪同出游。监护人负责未成年人在旅游过程中的安全问题。9、中老年人尤其是患病者，须如实向旅行社提供健康信息，并根据自己的健康状况量力而行。如感觉身体不适，请马上告知导游。因中老年游客身体原因产生的一切后果与责任，旅行社概不承担。各地宾馆设施均有差异，如浴室内无防滑垫，洗澡时请特别注意安全，防止滑倒。10、客人在旅游过程中认真填写当地旅游意见单，回团后如有投诉本社以客人所签意见单为准。 |
| **退改规则** | 旅游者在行程开始前30日以内提出解除合同或者按照本合同第十二条第2款约定由出境社在行程开始前解除合同的，按下列标准扣除必要的费用：行程开始前29日至15日，按旅游费用总额的5%；行程开始前14日至7日，按旅游费用总额的20%；行程开始前6日至4日，按旅游费用总额的50%；行程开始前3日至1日，按旅游费用总额的60%；行程开始当日，按旅游费用总额的70%。 |