

**流浪西藏四卧十一日游行程单**

拉萨/林芝/羊湖四卧11日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | LLXZ-11日 | **出发地** | 宁夏回族自治区-银川市 | **目的地** | 西藏自治区-拉萨市 |
| **行程天数** | 11 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 【推荐理由】【特色体验】 古法发酵网红酸奶+挂经幡撒隆达祈福+羊卓雍措圣湖旅拍+骑马射箭+DIY非遗唐卡【云端住享】 升级1晚高奢品质酒店：洲际/希尔顿/雪域天堂/邦锦/梵柏...【高端座驾】 2025全新升级高配1+1超宽座距独立航空座椅：天花板豪华移动城堡，全真皮座椅电动一件调节，沙发式腿托，舒适奢阔空间，一路躺游【甄选住宿】 全程五晚四钻高端轻奢酒店+特别赠送1晚巴松措景区度假山庄体验+首晚供氧【舌尖美味】 全程3大暖心特色餐 石锅鸡、牦牛肉汤锅、大峡谷自助餐【贴心配备】 哈达接机/接站+抗高反红景天+葡萄糖+车载小零食+精心准备的小礼品【硬核纯玩】 真正纯玩，郑重承诺：进店赔万，精品2-16人高端纯玩小团，人少超自在，随走随停，告别“走马观花”！ | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **银川-兰州/西宁**  宁夏各市县乘火车赴兰州/西宁。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车硬卧 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **兰州/西宁-拉萨**  抵达兰州/西宁后，换乘青藏高原列车（ 时间以出票后为准 ）赴拉萨。 友情提示：车次具体以实际出票为准，我社只保证每人一铺，但不保证铺位。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车硬卧 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **抵达拉萨，接站入住酒店**  抵拉萨，敬献洁白哈达送上最真挚的祝福迎接您，并送您至酒店办理入住。温馨提示：1、当日避免剧烈运动，到达当天建议不要洗澡，以帮助身体更好地适应高原环境。多喝水，保持身体的水分平衡。饮食以清淡、易消化为主，多吃蔬菜水果，避免过度油腻和辛辣的食物。避免熬夜，保证充足的休息。避免抽烟和饮酒，以减轻对身体的负担。2、导游会提前通知您的行程，注意着装，避免感冒3、特别赠送：首晚提供制氧机，让您高反无忧 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **拉萨 ＞巴松措 ＞ 湖心岛 ＞ 错宗工巴寺 ＞巴松措户外天堂度假山庄/林芝**  今日行程：→ 酒店餐厅用完早餐出发，到达林芝唯一5A景区巴松措游览（游览时间为 90 分钟），这是工布藏族人的“神湖”，海拔3480米的高原上，一汪湖水静卧在雪山怀抱，像被神灵遗忘的一块翡翠。远处可以看到湖心岛，一座浮桥，连接两个世界。→ 来到湖心岛可以看到古老的错宗工巴寺，红教与苯教在此奇妙交融，转经筒转动时，能听见吐蕃王朝的回响。→ 后送往酒店休息（注：如遇度假山庄不能入住，改为林芝住宿） 景点介绍：巴松措：是林芝首个 5A 风景区，又名措高湖，藏语中是“绿色的水”的意思，湖面海拔 3480 米，是红教的一处著名神湖和圣地。走过浮桥登上湖心岛来到观景台，凭栏临风，登高揽胜足以让人陶醉其间。岛上古老的错宗工巴寺建于公元 13 世纪，是宁玛派的著名寺院。------------------------------------------------------------------------------------------------------错宗工巴寺：属木石结构，上下两层，供有许多佛像。始建于唐朝末年。佛殿内有3尊巨大佛像：正中是弥勒佛，盘坐在莲花台上，笑容可掬；左侧是千手观音，右侧是金童玉女像。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 巴松措户外天堂度假山庄/林芝酒店 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **林芝＞ 近观佛掌沙丘 ＞雅鲁藏布大峡谷 ＞花海骑马射箭 ＞ 林芝酒店**  今日行程：→ 酒店餐厅用完早餐出发前往雅江畔的沙漠神迹——丹娘佛掌沙丘近观，这片雪域唯一的沙漠是雪山与沙粒的禁忌之恋，风把江河的叹息堆成连绵的指纹。→ 抵达享用大峡谷自助餐后游览世界落差最大的峡谷——雅鲁藏布大峡谷（游览时间约150分钟），雅鲁藏布大峡谷堪称地球最后的秘境，与神山对话的深渊，这里是地球上最深、最险、最神秘的峡谷，劈开喜马拉雅，怒涛奔涌，雪峰矗立，是探险家的终极梦想，也是朝圣者心中的“莲花圣地”。→ 随后前往花海体验传统的骑马射箭——驰骋花海 · 箭破长空，城市里规规矩矩，草原上就要策马扬弓！→ 游览完乘车前往林芝吃石锅鸡，后返回酒店休息景点介绍：雅鲁藏布大峡谷：有“世界第一大峡谷”之称（门票290元/人，游览时间不少于150分钟），景区内高峰和峡谷几千米的强烈地形反差。观南迦巴瓦峰（海拔7782米），若有佛缘，可有幸一睹圣山真容。大峡谷之水，从固态的万年冰雪到沸腾的温泉。白云缠山腰，彩虹出林海，天地万物都在清新润泽中吐露生机阵阵。------------------------------------------------------------------------------------------------------丹娘佛掌沙丘：位于米林县丹娘乡桑巴村，属风力沉积的荒漠地貌,在风力作用下，大量砂砾日积月累层层堆积成小山状。连绵的沙丘构成波涛起伏的沙海，与蓝色雅江、绿色森林形成了鲜明的对比。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **林芝 ＞猴山＞ 色季拉山观景台（挂经幡，撒隆达祈福）＞秀巴古堡＞拉萨**  今日行程：→ 从酒店餐厅用完餐乘车前往猴山，观赏野生藏猕猴→ 随后来到色季拉山打卡“西藏众山之父”的南迦巴瓦峰奇遇日照金山，也是南迦巴瓦摄影极限挑战点，这里可以挂经幡撒龙达祈福→ 随后前往千年秀巴古堡，1600年烽火狼烟，凝固成21座巨石图腾，在这里感受历史古迹的震撼→ 后前往拉萨入住休息景点介绍：色季拉山：属念青唐古拉山脉，是西藏林芝县东部与中西部的分界带，是尼洋河流域与帕隆藏布江的分水岭，为川藏公路南线所跨越。登临海拔4728米处的山口(会有高原反应，要预防缺乏内源氧)，可观日出、云海、无际的林海和远眺南迦巴瓦峰峻美的雄姿。色季拉山西坡的达则村旁的本日拉山，是西藏苯教的圣地，为西藏四大神山之一。撒隆达：这是藏传佛教一种祈福的仪式。把写有经文的纸片洒向天空，为自己和亲友送去美好的祝福，是通常在翻越垭口或敬祝山神时进行的一种祈祷平安的形式。------------------------------------------------------------------------------------------------------秀巴古堡：已有1600多年历史，是西藏年代最古老、历史最悠久、古堡群最密集、结构保存最完整的古堡群，内设有整个西藏最大的转经筒，整个古堡群是被一个方阵所环绕包围的，给游客一种身临古战场的感觉，除此以外，你还能欣赏到西藏最大的转经筒、格萨尔点将台、经帆塔、蓝孔雀等文化自然奇观。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **拉萨 ＞羊湖观景台（西藏三大圣湖） ＞卡若拉冰川 ＞拉萨**  今日行程：→ 酒店餐厅用完早餐出发来到羊湖观景台，俯瞰最完整的圣湖全景，站在云端，触摸羊湖的第一眼蓝。→ 前往游览卡若拉冰川，听一场远古冰裂的叹息，三十年前冰川还摸着公路，现在要爬坡1小时才能触到冰舌。→ 返回拉萨酒店景点介绍：羊卓雍措：海拔4441米，700多平方公里，平均水深30多米，为杭州西湖的70倍，宛如一条飘带挂在天地之间，清澈的湖水、巍峨的雪山、如洗的蓝天融为一体，修美如画的风景让人陶醉。驱车前往圣湖，和圣湖亲密接触，在《画皮2》的杀青地，感受圣湖之美、圣湖之纯、圣湖之静。------------------------------------------------------------------------------------------------------卡若拉冰川：位于中国和印度之间的喜马拉雅山脉，是世界上最壮观的高山冰川之一。这个独特的地理现象，不仅对当地生态环境产生着深远影响，而且也成为了研究全球气候变化的重要场所。卡若拉冰川的起源可以追溯到几千年前的冰河时代，是中国境内海拔最高的冰川之一。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **拉萨 ＞布达拉宫（雪域必打卡宫殿）＞药王山观景台（50元背景图） ＞八廓街（像本地人一样朝圣转经）＞DIY手作唐卡（民族文化深入体验）＞自由活动（推荐甜茶馆小坐）**  今日行程：→ 酒店餐厅用完早餐出发开始今天的拉萨市内游，圆梦世界文化遗产——布达拉宫，这里可以品尝观景咖啡，此刻是属于你的拉萨慢镜头→ 前往药王山观景台-50圆人民币背面拍摄地（游览时间约10分钟）→ 到达漫步八廓街，向本地人一样朝圣转经，走在圣地千年转经道上感受真实人文→ 前往体验非遗手作唐卡，一幅唐卡，就是一座移动的寺庙，以金线为经，矿彩为纬，在方寸画布上构建三维坛城——画师每一笔都需持咒→ 自由活动（自由体验，无时限）温馨提示：市内由于布宫票调整原因，市内用车为普通旅游车，市内为26人一组票 景点介绍：布达拉宫：整座宫殿具有藏式风格，高 200 余米，外观 13 层，实际只有 9 层。由于它起建于山腰，大面积的石壁又屹立如削壁，使建筑仿佛与山岗融为一体。它坐落于拉萨市区的玛布日山上，拉萨的中心位置。是世界上海拔最高，集宫殿、城堡和寺院于一体的宏伟建筑，里面奇珍异宝云集，深切的感受到藏传佛教的魅力。------------------------------------------------------------------------------------------------------药王山观景台：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达拉宫，来这里的游客可以带上50元去打个卡。------------------------------------------------------------------------------------------------------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：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **拉萨-西宁/兰州**  餐后自由活动，地接旅行社根据游客的车次或航班时间，安排提前3小时送达车站/机场。游客乘坐由组团社定购的团队车次/航班返回家乡，结束难忘的西藏之旅。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车硬卧 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **兰州/西宁-银川**  西宁/兰州乘坐火车返回银川。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车硬卧 |
| **D11** | |
| **行程详情** | **返回温馨的家**  返回温馨的家，结束愉快的行程。扎西德勒！！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | · 用餐标准：早餐为酒店含早，6早3正（其中有赠送石锅鸡、牦牛肉汤锅、大峡谷自助餐），正餐50元/人/餐（绝不苛扣）。· 菜品标注：菜品应季节变化，适当调整菜品种类，如有忌口者可自备食物；· 景点说明：实际游览景点（景点首道大门票）已经为团队优惠（免票），任何证件不再享受门票优惠；如未参加完整行程，有后段行程只退相应门票，退票需按旅行社折扣退还；· 用车说明：新升级1+1 航空座椅17座高配陆地头等舱（如遇旺季会弹性增配适时加入2+1 航空座椅交替使用），豪华移动城堡！当地正规旅游车，散拼接送+市内（5-29座普通旅游车），市内含导游（会安排导游来接送客人往返酒店-布达拉宫），车型根据此团人数而定。若客人自行放弃当日行程，车位费不予退还。· 导游说明：仅布宫当天专业持证中文导游讲解（其他行程：司机+2人以上配导游陪同！）。· 接送说明：专业接送公司车辆拼车接送，若客人自行放弃当日行程，车位费不予退还；含纳木措的行程：一日游为散拼，不含酒店接送。· 酒店说明：以确认客人住宿标准为准；单人参团安排同性拼房，无需缴纳单房差（拼房不可挑选，根据实际情况安排标间或三人间入住，若有疑义或自愿单住，需缴纳单房差；不接受异性要求拼房）；升级一晚五钻酒店旅行社根据行程及酒店来调整升级，不指定某晚升级；旺季五钻参考酒店：洲际大酒店，希尔顿花园酒店，岷山邦锦，雪域天堂 ，鑫荣大酒店 ，梵柏酒店（升级酒店不可挑选，由旅行社统一安排）；升级五钻酒店为免费升级，如遇取消产生退费问题，按四钻/三钻标准退费；· 时间标准：行程中所标注游览顺序，因天气，路况，布达拉宫票等因素导游会根据实际情况作出适当调整；· 保险说明：含旅行社责任险，其他险种需自行购买；· 关于赠品：赠送红景天、葡萄糖、矿泉水、藏装拍照、网红酸奶、车载小零食、骑马射箭体验、唐卡、经幡隆达、精美小礼物一份，三个特色餐；所有赠送项目不用不补退； | | |
| **费用不包含** | 1、单房差或加床。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、酒店押金、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。4、航空险、火车险、旅游人身意外保险 ，请自行购买。5、地面服务费 (如出发机场接送服务、行李物品保管费、托运行李超重费等) 。6、自由活动期间的餐食费和交通费。7、因旅游者违约、自身过错、自身疾病导致的人身财产损失而额外支付的费用。8、因景区价格调整产生的门票差价。景区内耳麦、讲解器等。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 确定前记得和我司确认位置。 |
| **温馨提示** | 1、西藏地区必须使用公民二代身份证件原件 ，其他证件无效。2、本产品不接受外宾及台湾同胞、澳门同胞 ，请谅解。3、西藏地区火车站、机场均为管制区禁止拍照 ，接送人员不得入内 ，请到站外接送点集合。4、年满 65 岁以上的游客需签署健康申明 ，谨慎入藏 ，年满 70 周岁游客不建议进藏。5、进藏携带物品 ：太阳镜、太阳帽、防晒霜和润唇膏是必备之物 ，夏季出行也应备好长袖衣裤、羊绒衫和外套等保暖衣物 ，不要穿超短裙等过度暴露的服装。6、高原反应 ：有高血压、心脏病、哮喘病患者不适宜进藏旅游 ，不要带着感冒进藏。进藏前请谨记“慢慢走 ，少开口 ， 多睡觉 ，别喝酒 ，防感冒”。有需要的游客请提前备好防高原反应药品 ，如红景天、诺迪康等。7、因长时间高原行车且翻越高山 ，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况 ；旅行社对此情况会迅速做出补救措施 ；请游客谅解及配合 ，做好心理准备。8、如遇风雪(塌方、塞车)等不可抗拒的因素或人身有危险时 ，导游有义务提醒游客并有权更改行程 ，费用如有增减 ，多除少补。9、当地居住着大量少数民族同胞 ，他们有自已的特殊的饮食习惯、宗教禁忌、请团友尊重当地风俗 ，未经过对方允许 ，请勿动其物品及拍照 ，特别注意 ！10、应携带有关药物及一些常备治病药物 ，如创可贴、感冒药、肠胃药、阿斯匹林、安定等药物。高原海拔高日照强 烈、紫外线高对眼睛有一定的伤害 ，请准备有效隔绝紫外线的太阳镜 ，更应准备充足有效的抗水性防晒用品 ( 阴天也 要涂抹) 、润唇膏 ，同时配备清热、解渴、滋润的药物或冲剂 ，如夏桑菊冲剂、板兰根等 ，以免一时难以承受过于干 燥低温气候因西藏特殊条件所致 ，绝大部分的酒店与内地同级酒店相比 ，在硬件和软件方面都要与内地有差距 ；西藏 因特殊的地域和文化 ，酒店工作人员的服务意识相对比较淡薄、态度比较直率 ，请谅解 ；大部分酒店无空调 ，如需加 被子可联系前台服务员。11、此产品目的地为高原地区 ，参加此团游客请根据自身身体情况 ，酌情参加。进藏除了要保持良好的心态外 ，对于健康的身体并无特殊要求 ，有严重呼吸气管、心脏、心血管、精神方面疾病的人不宜进藏 ，因此 ，对于有严重的高血压、心脏病、 (支 ) 气管炎、糖尿病、感冒的患者限制进藏。建议您在进藏前对身体做一次心肺方面的检查 ，确认是否患有以上几种严重疾病。另外 ，在进藏前不要刻意的锻炼身体 ，如果您在平时一直坚持锻炼 ，在赴藏前半个月也应停下来 ，因为通过锻炼后的身体 ，耗氧量增大 ，增加了在西藏时心脏的负担 ，反而容易引起高原反应。严重的高原反应 ，比如出现 ：浮肿、肺水肿、重感冒等症状 ，建议一定到医院输液、吸氧等治疗 ，听取医生的专业建议。如有必要 ，请尽快离开高原 ，由于拉萨比较方便 ，每天都有进出拉萨的航班 ，可乘航班离开 ，一般高原反应一进飞机或一到平原 便消失的无影无踪 ，并且无任何后遗症。 |
| **退改规则** | 一旦出票，退票有损失 |
| **报名材料** | 身份证扫描件及本人联系电话。 |
| **保险信息** | 12岁以下儿童不宜进藏；68岁以上老人不宜进藏。布宫说明：“特别说明”所有的景点游览顺序取决于布达拉宫的报票情况,我社在保证所有景点游览情况下,有权对行程做出调整.重要说明：布宫每年旺季（5月-10月）期间布达拉宫限制参观，每家旅行社每天只有7个参观名额，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。因不同渠道的购票特殊要求，敬请客人无条件听从导游安排，以下情况均属正常安排：1/每个团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；敬请理解！因人数较多，布宫批票参观名单为机选，故有可能夫妻会分开。参观其它景点如人力不可抗因素不能游览的，与客人协商调换景点；不愿调换，则退还门票费。（请贵社将上述情况告知客人）接站送站：由于西藏接送火车/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。由于火车上信号不好，师傅一般会提前发接站信息到您手机上，请随时注意查收短信，拉萨火车站接站人员不能进入候车室，请出站之后往前直行100米，按师傅接站信息上的提示出站，如果找不到请直接联系西藏当地紧急联络人，接站时无导游，由接站师傅直接接您前往酒店入住。拉萨贡嘎机场：接机师傅一般提前一天发短信告知客人（接机事宜），下机后师傅在停车场等候客人，请客人按师傅发送的信息出机场，师傅接机。送站或送机时，我社会根据航班及车次安排送团，同样，导游也不能进入侯车或侯机厅，请客人自行办理托运行李及登机牌或乘车手续。在接团前，会提前跟客人短信联系，请务必在报名时给予准确的联系方式，保持畅通，收到短信后请及时回复。 |