

**【国内自组】西藏双卧12日/卧飞10日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | ZZT1712024421Wz | **出发地** | 全国联运 | **目的地** |  |
| **行程天数** | 12 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | ▲放心出行 ：扬州中旅独家自组团，25人精品小团，安排西藏有经验导游全程陪同，出行无忧。▲住宿标准 ：全程网评3钻+拉萨升级1晚4钻有氧酒店，舒适的睡眠环境，藏区出行更轻松。▲交通升级 ：南京-拉萨往返卧铺，沿途可欣赏美丽的高原风景。▲藏装旅拍 ：羊卓雍措圣湖旅拍，多套藏装任选，赠送电子照片，为您西藏之行留下难忘印记。▲赠送景点 ：西藏民俗村 + 扎叶巴寺▲景点升级 ：布达拉宫+扎什伦布寺深度感受藏族建筑及文化的精髓。▲特色用餐 ：正餐全含，特别安排特色餐鲁朗石锅鸡和烤羊藏餐。▲烤羊藏餐 ：品尝烤羊、藏香鸡、青稞酒、酥油茶……藏歌唱起来，青稞酒喝起来……尽情挥洒热情！一起度过一个难忘的高原之夜！▲贴心赠送 ：赠送矿泉水（1 瓶/人/天）、哈达接站▲郑重承诺 ：绝不安排其它自费景点，违规赔付 5000 元/人★ 特别安排☉缓解高反 ：西藏全程免费提供制氧机，24小时随用随吸，有效缓解高原反应。 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **扬州—南京—拉萨**  扬州集中，乘车前往南京火车站，乘火车一路前往拉萨交通：巴士、火车上 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **火车上——拉萨**  全天火车上，沿途欣赏美丽的风景交通：火车上 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **火车上——拉萨**  进入高原，欣赏沿途美丽的高原风光，晚抵达拉萨【温馨提示】此日对初次进藏的游客来说非常关键，拉萨海拔约3650米，因此不要做剧烈运动，不要沐浴，多饮水，多休息，勿暴食。交通：火车、巴士 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **拉萨—米拉山隧道—圣湖巴松措—林芝八一镇**  07:30 酒店早餐08:00 酒店出发，沿拉林高速经米拉山隧道前往西藏江南林芝，一路尼洋河风光相伴前行……12:30 定点餐厅午餐15:30 抵达【巴松措】 国家 AAAAA 级景区、户外天堂、 国家森林公园，又名措高湖，藏语中是"绿色的水"的意思，是红教宁玛派的一处著名神湖和圣地。景区集雪山、湖泊、森林、瀑布牧场、文物古迹、 名胜古刹为一体，景色殊异，四时不同，名类野生珍稀植物汇集，实为人间天堂，有“小瑞士”美誉。18:30 林芝八一镇，定点餐厅晚餐20:00 抵达酒店办理入住，自由活动。行程提示 ：1、沿途路边摊点、景区购物点非我社控制，不属于购物店安排，请不要误解。如有购买，产生纠纷或退货我社不承担任 何责任。2、此日行车时间长，较为辛苦，所以导游会安排途中多次停车休息，以缓解疲劳。林芝市区海拔约 2900 米，气候宜人 富氧舒适。3、此日公里数 ：约 500 公里，车程约 8 小时今日特别安排 ：晚餐品尝林芝特色美食【石锅鸡】交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 八一镇 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **八一镇—雅鲁藏布大峡谷—高原牧场—林芝**  07:30 酒店早餐08:00 酒店出发，沿林芝机场高速前往世界第一大峡谷……10:30 换乘景区观光车游览【雅鲁藏布大峡谷景区】世界第一大峡谷、国家AAAAA级景区。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的山峰——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”。13:30 大峡谷景区定点用餐14:30 抵达【高原牧场】，当你站在喇嘛岭寺旁的山坡上的，风中散发着淡香，随风扑在发梢和脸蛋上，登顶远眺，眼前是青草和鲜花的多彩交织，身后是“西藏江南”林芝的缩影。撒起脚丫子飞奔在牧场里，你可以弯一把好弓圆自己一个射雕的梦，也可以挑一匹骏马驰骋在金色草原之上，让我们迎着暮色，在夕阳里来一场策马奔腾的狂欢。在景区自由选择体验骑马、射箭。18:30 定点餐厅晚餐20:00 入住酒店休息，自由活动。【行程提示】1、大峡谷景区内的观光车是循环班车, 每个站点随上随下,请携带好随身的物品,以免遗失在观光车上3、此日公里数：约300公里，车程约5小时交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 八一镇 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **林芝—走进藏家—桃花沟-达孜扎叶巴寺（赠送）—拉萨**  07:30 酒店早餐08:00 抵达【民俗村-走进藏家】到藏民家中做客，感受最原始的藏族人民生活，喝着酥油茶品着藏家故事，避开城市的喧嚣，体会心灵的沉静，了解藏民族民俗民风。11:30 定点餐厅午餐13:30 打卡抵达【卡定沟】，卡定沟又名嘎定沟，位于西藏318国道拉萨至林芝段距八一镇24公里处， 海拔2980米，地处雅鲁藏布江支流尼洋河畔。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，景区内天佛瀑布落差近200米，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。14:30 沿拉林高速返回圣城拉萨，清风拂面、牛羊点点、在路上才叫旅行……16:30 抵达江苏对口援建县达孜县，参观【扎叶巴寺】（赠送），扎叶巴寺是宁玛派寺院，西藏四大隐修地之一。始建于公元7世，距今已有1500年的历史，是吐蕃赞普松赞干布为其爱妃芒萨赤尊公主所建的修行神庙之一。山上松柏挺拔、茂密翠绿，山下清泉涓涓、溪水潺潺流淌，扎叶巴神殿就掩映在山崖之中，别是一幅景色。在藏族民谣中有唱，西藏的灵地在拉萨，拉萨的灵地在叶巴；到拉萨不到叶巴，等于做衣服忘了做领。”可见扎叶巴寺在西藏的影响力非同一般19:30 定点餐厅晚餐21:00 入住酒店，自由活动达孜为江苏对口援建县，达孜藏语意为"虎峰"，素有拉萨"东大门"之称。全区平均海拔4100米，河谷最低海拔3730米，年平均气温7.5℃，年平均日照3065小时，平均降雨量450毫米。全县总面积1373平方公里，耕地面积6.85万亩。截至2013年，全县共辖5乡1镇，总人口32291人。交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **拉萨—羊卓雍措—日喀则**  07:00 酒店早餐08:30 前往参观【藏医药文化馆】，了解藏医药文化和历史；参观【朗玛索嘉】了解西藏法务流通，西藏先民认为，天珠是神创造的超自然之物，是自然生成的或天降下来的，是神圣的。12:00 定点餐厅午餐14:30 抵达岗巴拉山口俯看、眺望西藏三大圣湖之一的【羊卓雍措】，藏语意为“上部牧场的碧玉”简称“羊湖”。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，羊卓雍措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。15:30抵达【羊湖雍措-湖边】从岗巴拉山下到湖边，亲近湖水，看水鸭嬉戏，牛羊成群，一幅大自然的恬静之美……19:00 抵达日喀则，定点餐厅晚餐20:30 入住酒店，自由活动。【行程提示】羊湖海拔高温度低，不宜久留，并请注意保暖； 此日公里数：约300公里，车程约7小时【特色购物】特色工艺品（朗玛索嘉）100分钟左右【特色购物】藏药（藏医药文化）100分钟左右交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 日喀则 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **日喀则—扎什伦布寺—拉萨**  07:30 早餐: 酒店内,用餐时间约30分钟08:00 游览日喀则地区最大的寺庙【扎什伦布寺】，此寺与拉萨的哲蚌寺、色拉寺、甘丹寺，青海的塔尔寺和甘南部的拉卜楞寺并列为黄教的六大寺。始建于公元1447年9月。我们将参观十世班禅灵塔殿、世界上最大的强巴佛铜像、十世班禅灵塔殿前面的汉佛堂、可容僧侣3800人的措钦大殿、以及由一世达赖根敦珠巴创建于1468年，至今已有500多年历史的晒佛台。10:40 沿雅鲁藏布江返回拉萨12:00 定点餐厅午餐19:00 抵达拉萨，定点餐厅晚餐20:30 入住酒店休息【行程提示】此日公里数：约260公里，车程约6小时交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **布达拉宫—药王山观景台—大昭寺广场—八廓街**  07:30 酒店早餐08:30 出发前往【布达拉宫】世界文化遗产、国务院第一批全国重点文物保护单位、藏汉和美的见证。位于拉萨玛布日山上，是一座宫堡式建筑群，最初是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。于17世纪重建后，成为历代达赖喇嘛的冬宫居所，为西藏政教合一的统治中心。12:00 定点餐厅午餐14:00 前往药王山观景台（50元人民币拍摄地)打卡。15:30 前往【大昭寺广场】，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（注：如需要进入大昭寺内参观，请提前1天在大昭寺微信小程序里预约参观门票，费用自理）。后自行闲逛【八廓街】，它是千年古转经道、也是手工艺商品街18:30 返回酒店或自由活动，晚餐定点餐厅温馨提示：自由活动期间请保管好自身贵重物品。集市有当地居民、商贩贩卖的土特产、工艺品等，不属于旅行社可控范围，还请谨慎消费，尽量不要和当地居民起争执。布宫参观的规定及注意事项：1、因布达拉宫管委会要求，为保证所有客人顺利参观，旅行社会通过不同渠道解决，因不同渠道的特殊要求，敬请客人听从导游安排，出现以下情况均属正常安排：每个旅游团会拆分成多个小团体；每个小团体分成不同时间参观；每个小团体跟随不同导游进入；或无导游跟随；或分不同路线参观布达拉宫，布达拉宫分一号参观通道和二号参观通道，以管委会分配为准，不接受指定参观一号或二号通道。2、进入布达拉宫的参观时间都是统一由布宫管理处电脑随机安排，实际游览线路顺序可能会与所给参考行程有出入。3、为便于更好的了解布拉宫历史文化，游客可选择自费租赁耳麦电子讲解（30 元/人费用自理） 4、游览布达拉宫必须要携带身份证原件，若是名字和本人不一致将无法进入参观。交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **拉萨—返程**  早餐后 ，按约定时间送往火车站 ，乘火车返回南京（两晚住火车上 ），车接回扬州 ，结束愉快行程。（如飞机返程，则第十天送往拉萨机场，乘飞机返回南京（机票差价另付），抵达南京后车接回扬州，结束行程）交通：巴士、火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D11** | |
| **行程详情** | **火车上**  返程交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D12** | |
| **行程详情** | **返程—南京—扬州**  抵达南京后，车接回扬州，结束愉快的西藏之旅交通：火车、巴士 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 温暖的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：南京—拉萨往返火车（不保证铺位）；当地空调旅游车，往返南京火车站专车接送2、门票：景点首道大门票不含自费、娱乐项目、其它个人消费（ 报价已按西藏优惠折扣门票或免票核算，无优惠门票可退）3、用餐：含 7 早 12 正（含林芝特色美食石锅鸡+烤羊藏餐） ；早餐为所住酒店赠送 ；正餐 10 人一桌，8 菜 1 汤(30元/人餐标）若因客人原因未就餐，不退餐费（拉萨饮食多为川菜，且条件有限 ； 可能有些行程为路餐，请游客从发地带些自己喜欢的食品到拉萨，以备不时之需）。4、住宿：全程网评3钻+拉萨升级1晚4钻有氧酒店 （西藏住宿条件有限，与内地同级酒店相比会低一档次，敬请理解 ）5、导服：全程导游陪同服务，当地导游讲解6、保险：旅行社责任险、旅游人身意外伤害险，按保险公司相关条例执行。7、行程：本社在不减少景点的情况下，有权根据实际情况对行程次序进行调整8、购物/自费：不安排自费景点；特色购物详见补充协议9、安全：要小心财物，贵重物品不要放在酒店房间或者旅游车上；不要谈论西藏政治问题；摄影拍摄 人物，请先向对方打好招呼；行程中切忌我行我素，要有集体观念和时间观念，请配合导游安排。10、其它：出行前请仔细阅读出团通知单及进藏注意事项 | | |
| **费用不包含** | 1、自由活动期间车、餐、导游服务、及个人消费；2、服务项目未提到的其他一切费用，例如特种门票（缆车、小交通等）；3、客人因违约、自身过错、自由活动期间内行为或自身疾病引起的人身和财产损失；4、因公共交通经营者（包括但不限于航空、铁路、航运客轮、城市公交地铁等经营者）延误或取消等意外事件或天气、自然灾害、疫情等人力不可抗拒的因素导致增加的额外费用。5、因疫情防控要求额外产生的需要自付的防控费用。 | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 朗玛索嘉 | 特色工艺 | 100 分钟 |  |
| 藏医药文化 | 藏药 | 100 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、行程中所列景点门票全含；行程所列赠送景点，因特殊原因未能前往，不退任何费用；2、布达拉宫每天限制参观人数，实际游览线路景点顺序可能会做相应调整，敬请理解；3、行程所罗列时间点仅供参考，具体时间点以行程实际运行为准（会根据交通、天气、其它特殊情况进行调整）注意事项1、由西藏属于高海拔地区，为了安全着想，69周岁以上人员不建议参加。2、进出藏火车票异常紧张，不保证车次、车厢及铺位、不保证同批次游客铺位挨在一起，具体车次及铺位以最终出票为准。确认以后如出票，客人取消行程需承担火车票综费及铁路系统收取的退票手续费。旅行社不受理因车次及铺位原因产生的投诉！3、行程出发前一天的下午，出团导游会电话联系提醒时间、地点、注意事项，请保持手机畅通。长线行程出发前1-3天会有对应的前台销售通知前来我公司拿出团通知书，告之出游细节；4、出行期间请保管好个人的一切物品，出行需携带本人有效身份证件原件，16 周岁以下无身份证者可携带户口本原件，出行前请务必检查自已证件的有效期。 |
| **温馨提示** | 1、行程中所列景点门票全含 ；行程所列赠送景点 ，因特殊原因未能前往 ，不退任何费用 ；2、布达拉宫每天限制参观人数 ，实际游览线路景点顺序可能会做相应调整 ，敬请理解 ；3、行程所罗列时间点仅供参考 ，具体时间点以行程实际运行为准（会根据交通、天气、其它特殊情况 进行调整） |
| **保险信息** | 1、本公司为参团游客全部赠送购买旅游意外险，旅游人身意外伤害险（含医疗保险）保额为10万人民币/人，保险公司详细条款若游客需要，可向我公司索取；相关保险赔付按投保保险公司规定执行。2、本公司所投保旅游人身意外伤害险不可买多份增加理赔，游客若有多份需要，可自行购买其他相关意外保险。 |