**西藏-独步西藏（卧飞9日）行程单**

拉萨+布达拉宫+林芝+巴松措+羊卓雍措卧飞9日跟团游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | ZMQJ20250620DBXZ | **出发地** | 南京市 | **目的地** | 拉萨市 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **南京—火车—拉萨**南京乘车的游客请于19：30前自行到达南京火车站南广场（玄武湖一侧），晚21：20乘Z164次（硬卧空调，上海始发）火车前往拉萨。( 上海18：33、苏州19：24、无锡19：49、南京21:20)【特别说明】1、进/出藏火车票比较紧张，故不接受指定车次、车厢及铺位、不接受同批次游客铺位必须挨在一起的要求，具体车次及铺位以出票为准。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！2、若需在出行前退团的游客注意，西藏团体票在48小时以内无法办理退票，火车票金额全损；3、一般乘坐Z164次，若遇高峰期Z164次火车票异常紧张（如学生返校/运兵/政府征用或其它原因）导致已无上海始发Z164次硬卧火车票，则将安排西宁中转进藏，报名前悉知！交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车硬卧 |
| **D2** |
| **行程详情** | **火车上**全天火车上自由活动交通：火车 |
| **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**列车抵达拉萨，司机接入接入酒店休息，之后自由活动。交通：火车+汽车 |
| **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**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。交通：汽车景点：巴松措 |
| **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**→ 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。交通：汽车 |
| **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**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。交通：汽车 |
| **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。交通：汽车 |
| **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）**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……交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** |
| **行程详情** | **送机-返回温馨的家**早餐后自由活动，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。【行程提示】1、临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全；2、出藏火车2种方式，报名时请悉知，如有异议请慎重考虑，不接受事后因出藏火车车次产生的投诉。若Z164正常运行且放票销售，因旅行社原因未出到直达票，中转增加的费用由旅行社承担；若因政策性原因或其它不可抗力因素导致直达列车停运或不正常放票销售，则改为中转出藏，增加的费用需游客承担；3、回程若需改为飞机返回，请在报名时补齐差价；----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------特别说明：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）温馨提示：1.因为是散客拼团，游客可能来自不同的地区省市，故返程车次/航班均不一致，地接旅行社会根据每位游客不同的返程时间安排提前送站，请游客一定保持手机畅通，耐心等侯旅行社工作人员的联系。2.酒店的退房时间规定为中午12:00之前，需延长休息的游客请自行与酒店前台了解情况，并请根据酒店的要求办理退房手续。退房后可在酒店大厅等侯旅行社送站人员，大件行礼可寄存在酒店前台，贵重物品请自行保管。交通：汽车+飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**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**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 注意事项：1、因当地经济条件有限，交通、酒店服务及设施、餐饮等方面与发达城市相比会有一定的差距，敬请谅解。2、旅游团队用餐，我社按承诺标准确保餐饮卫生及餐食数量，但不同地区餐食口味有差异，不一定满足您的口味需求，敬请谅解。3、及时出行中产生单房差的客人（指单男单女，我社根据当地酒店情况）无法安排三人间或加床，请按规定补足单房差。西藏气候条件特殊，部分酒店空调定时开放或无空调，请游客入乡随俗。4、本产品行程实际出行中如遇不可抗力因素导致行程或景点不能继续进行的，我社可以作出行程调整，尽力确保行程的顺利进行。实在导致无法按照约定的计划执行的，因变更而超出的费用由旅游者承担。出行期间请随身携带本人的有效身份证原件，未满16周岁者请携带户口本原件。出行前请务必检查自己证件的有效期。5、因当地经济条件有限，交通、酒店服务及设施、餐饮等方面与发达城市相比会有一定的差距，敬请谅解。6、旅游团队用餐，我社按承诺标准确保餐饮卫生及餐食数量，但不同地区餐食口味有差异，不一定满足您的口味需求，敬请谅解。7、及时出行中产生单房差的客人（指单男单女，我社根据当地酒店情况）无法安排三人间或加床，请按规定补足单房差。西藏气候条件特殊，部分酒店空调定时开放或无空调，请游客入乡随俗。8、本产品行程实际出行中如遇不可抗力因素导致行程或景点不能继续进行的，我社可以作出行程调整，尽力确保行程的顺利进行。实在导致无法按照约定的计划执行的，因变更而超出的费用由旅游者承担。9、出行期间请随身携带本人的有效身份证原件，未满16周岁者请携带户口本原件。出行前请务必检查自己证件的有效期。10、在旅游行程中，个别景区景点、餐厅、休息区等地可能存在非旅行社安排的购物场所；请您根据自身需要，理性消费并索要凭证。如产生消费争议，将由您自行承担，敬请谅解。11、本产品目的地海拔较高，有严重高血压、心脏病等疾病的客人及老年客人，请根据自身条件，遵医嘱，谨慎决定是否出行，报名后，请提前备好能够有效缓解因高原反应引起的症状药物，并做好行前各项准备。12、高原地区气候干燥，日照强烈，紫外线强，建议客人带好墨镜、太阳帽、防晒霜、润唇膏等物品；高原地区早晚温差大，请客人准备长袖衣裤及防寒衣物，另外建议携带感冒药、肠胃药、阿斯匹林、安定、头痛粉等药品，以防高原反应引起的身体不适。行程中，如有身体不适请第一时间通知随团服务人员及旅行社，同时让服务人员协助就医，遵循医嘱。13、非自由活动期间，未经领队同意，旅游者不得擅自脱团、离团。经领队同意后，您应签署离团责任书，并确保该期间内人身及财产安全。未完成部分将被视为您自行放弃，已产生的实际费用，不予退还。14、因西藏线路行车时间较长，建议准备一些类如巧克力、牛肉干的食品备用。15、禁忌提示：请尊重当地的饮食习惯、习俗禁忌、宗教礼仪等，入乡随俗，融入当地的民风民情。16、行程中保管好个人的贵重物品，游玩时注意需时刻看管好手机、相机等随身物品。 |
| **退改规则** | 现询 |