**西藏-索松圣境卧飞9日行程单**

拉萨+布达拉宫+林芝+巴松措+雅鲁藏布大峡谷+羊卓雍措

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | ZMQJ20250806XZ | **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** | 详情见出团通知书 |
| **产品亮点** | 卧飞，入住精选酒店 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **抵达拉萨，接站入住酒店**游客请自行到达出发地火车站，取票后乘火车前往拉萨。方式：Z164次，各站发车参考时间：上海18：33、苏州19：24、无锡19:49、南京21：23、蚌埠22：53、徐州00：19方式：出发地乘K376第二日13:42抵达西宁（或其它车次），可将行李寄存火站后在西宁市区休息闲逛，之后乘坐16:00--23：00之间车次前往西藏（西宁进藏具体车次及时间以实际出票为准）。若出发地抵达西宁的时间与西宁至拉萨的火车衔接不上，可以选择在西宁住宿一晚，再乘火车前往拉萨，需补齐西宁住宿费用。●以上两种方式，以出发前具体通知为准 【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！2、自2016年4月起，Z164次列车抵达西宁后，需全部下车进行中转换乘青藏列车，下车时请注意检查随身携带物品；3、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，改为中转进出藏增加的费用需游客承担。4、进藏火车2种方式，报名时请悉知，如有异议请慎重考虑，不接受事后因进藏火车车次产生的投诉。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** |
| **行程详情** | **火车上**火车上交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D3** |
| **行程详情** | **抵达拉萨**（拉萨全程含氧酒店或每标免费提供一台家用制氧机）这也是唯一能有效缓解高原反应痛点的解决 方法）由于西藏特殊情况：来程前须知： 接送服务为拼车方式，若有等待敬请谅解。接送火车/飞机：接送站师傅会提前一天与您提前联系，请保证手机通畅（如未联系请联系报名方， 或直接联系我社接送负责人小张 17889008979，避免漏接）。接送无导游，抵达时由接站/接机师傅直接接您前往酒店入住，到达酒店报游客名直接拿房入住酒店 休息。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** | **寻访西藏江南：拉萨- G318（拉林高速）-米拉山隧道-尼洋河风光-“措高”巴松措- 雅尼湿地-雅鲁藏布大峡谷-南迦巴瓦峰-最美索松村**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，建议提前自备小零食。2、中午 12:00 墨竹工卡或巴河镇用午餐，并稍作休息。（团餐多以川菜为主，路途中用餐环境有限，请游客谅解）3、下午 14:00 左右到达“措高”巴松措参观。3、下午 18:30 左右达到雅尼湿地参观。4、下午 19:20 左右抵达雅鲁藏布大峡谷景区，之后换乘景区直通车。5、下午 20:00 左右到达索松村，用餐，随后入住酒店。重要提示：若索松村民宿资源紧张（如在桃花节（3 月-4 月）、国庆期间），则将索松村住宿改为八一镇住宿交通：汽车景点：巴松措 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 索松村 |
| **D5** |
| **行程详情** | **最美索松村（大峡谷北岸）-大峡谷南岸（观光车）-南迦巴瓦热气球体验-田园小火车- 色季拉山口-穿越鲁朗林海（车游）-“诗画”鲁朗国际小镇**1、上午 8:00 左右从酒店集合前往大峡谷景区。2、进入景区由景区观光车带领游客参观各个观景平台，期间乘坐热气球。温馨提示：大峡谷景区观光车的车型由景区统一安排，有时会与其他团队共同拼车游览；观光车的发车时间由景区统一安排，有时需等候 15-30 分钟；环保车播放语音讲解；游览期间，需听从环保车司机的时间安排；地接导游在景区门口等候游客（导游不带客人进入景区游玩）敬请谅解！3、中午 12:00 左右享用景区用自助餐。4、下午 15:30 左右抵达小火车乘车地点，随后前往色季拉山山口参观，期间车游鲁朗林海。5、下午 17:20 左右抵达鲁朗国际小镇，随后享用晚餐，入住酒店。重要提示：若因大雪封山、军用物资运输封路、道路修整等原因导致车辆无法前往鲁朗小镇，则鲁朗小镇的住宿改为八一镇，同时取消鲁朗小镇深度游交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 鲁朗小镇 |
| **D6** |
| **行程详情** | **“诗画”鲁朗国际小镇-返程鲁朗林海盘山路-尼洋河风光- G318（拉林高速）-藏式村 落-“千年”秀巴古堡/尼洋阁或桃花沟-拉萨**1、上午 7:30 早餐后乘车从酒店出发返回拉萨，沿途欣赏尼洋河风光。2、上午 10:00 左右参观西藏特色藏式村落（行程特色赠送，游览时间约 1-2 小时）。3、中午 12:30 左右用午餐，餐后乘车原路返回拉萨。4、下午 14:00 左右参观“千年”秀巴古堡/尼洋阁或桃花沟。4、下午 18:00 参加烤羊晚会，后入住酒店休息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **藏梵阁唐卡博览中心-岗巴拉山-羊卓雍措-圣湖旅拍-拉萨**1、上午 7:30 早餐后乘车（旅游巴士）从酒店出发。2、中午 12:00 旅游定点餐厅用午餐。3、下午 15:00 左右游览婀娜多姿的羊卓雍湖，享受圣湖旅拍服务。4、下午 18:00 左右入住酒店交通：汽车景点：羊卓雍错购物点：藏梵阁唐卡博览中心 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** |
| **行程详情** | **探秘圣城-布达拉宫（含讲解）-药王山观景台-八廓街-大昭寺广场**1、早餐后乘车从酒店出发。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。2、圆梦布达拉宫（游览时间约 2 小时,布达拉宫内限时 1 小时）。3、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）。重要提示：1：疫情期间门票方式多样，检查严格，故不保证布宫一定安排导游陪同参观，布达拉宫实行电子实名参观，请客人配合我社工作人员提前 1 天预约，保证客人上布宫。2：参观布宫时请着正装不穿拖鞋，短裤，吊带衫。3：寺庙内禁止拍照，禁止戴帽子，禁止戴墨镜，请务必注意。4：此日请务必携带好自己，身份证、健康码、口罩缺一不可5：宫殿较高，上下要慢行。殿内比较阴冷，即使夏季也建议准备件外套。布达拉宫不允许导游在景区内讲解，只能在外面讲解完。布达拉宫严禁拍照，请游客进入前一定不要带相机、摄像机、带拍照功能的手机。请各位游客文明出行，遵守文物保护单位的规定。6：布达拉宫里面非常难找厕所，如果着急建议在参观前解决。7：布达拉宫建筑古老，通道狭窄并有许多木质楼梯，加之上下共用一个狭窄的楼梯，接纳过多游客容易造成安全隐患，所以参观完了就尽就尽快离开，请游客参观和上下楼梯时一定按秩序行走，注意安全，不要拥挤。重要提示：由于近年来布宫门票渠道不一，限制较多。故此日行程同团人数可能增多，保证上布宫交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** |
| **行程详情** | **拉萨——南京**拉萨乘飞机返回出发地，自行返回温馨的家结束愉快的旅程！【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、回程若需改为飞机返回，请在报名时补齐差价；3、拉萨为特殊航段机票，机票一经出票无法签转、更改、退票； 4、返程改飞机，拉萨送机服务一般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；5、考虑到拉萨回程航班由于天气原因可能会晚点，所以中转城市航班与回到出发城市的航班中间一般留有2-4小时左右的间隔时间，此时间段客人自由活时请安排好时间，以免误机。7、航班经常会遇到晚点甚至临时取消航班，请做好心理准备。若遇此类情况，请自行到机场所属航空公司值班 柜台协商处理，我社工作人员也会协助游客处理问题（旅行社只是为游客代订机票或火车票，无任何责任）。带着藏区给您的感动和美好回忆回到温馨的家扎西德勒！温馨提示：临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全。如此日返程航班是下午，请自行安排当日午餐并于中午12点前办理酒店退房手续我社免费派车送您前往火车站/机场（司机送站，无导游），请根据集合时间在酒店大厅内等候，送站车辆抵达之时会联系您。提前2小时送您到达火车站/机场。特别告知1/：早上9点之前离开拉萨的航班需游客自行打车前往市区民航局，再乘坐民航大巴抵达机场。导游提前报销相应的交通费用。2/：早上9点之后离开拉萨的航班由接送中心统一送机，工作人员提前一天联系游客，保障您顺利抵达机场！3/：如您延期回程不安排送站/送机，无差价可退，请知晓。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、【交通标准】南京-拉萨 硬卧回程经济舱不指定铺位和航班。【用车标准】当地旅游牌照 2+1航空座椅，车型根据此团人数而定（团队低于 15 人则为普通旅游用车），市内行程为普通旅游用车，保证每人 1 正座，若客人自行放弃 行程，所有费用不予以退还,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。2、【用餐标准】7早9正，早餐为酒店含早（不吃不退），正餐30一餐/人，含特色餐，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）3、【门票标准】含景点首道门票, 报价已按西藏折扣门票核算，任何证件均无优惠可退；如因政策性及天气原因无法参观景点,现退门票费用。如遇景区门票政策性上调，请客人现补差价；如客人自愿放弃行程中景点，费用不退。4、【住宿标准】拉萨段携程四钻标准酒店（全程含氧）+林芝一晚索松村观景民宿+升 级一晚鲁朗小镇五星珠江国际酒店（318 最具舒适酒店）或林芝八一四钻酒店。（若遇 特殊情况索松村和鲁朗小镇住宿可改为八一镇）参考酒店---拉萨：吾思藏酒店，兰泽假日，岷山银桥，岷山圣瑞斯，圣元大酒店，圣 安大酒店、圣辰国际大酒店，美豪大酒店，民族饭店，德朋大酒店， 蔚来酒店，金昊 酒店，等作为参考，索松村：公尊德姆（老楼）、娴措、桃万酒店或其他民宿（桃花节期、国庆期间改住林芝：天宇藏秘，东辰景辉，岷山饭店 ，海螺大酒店，林 芝印象酒店，万青堂酒店，柏乐荟舍酒店等）鲁朗小镇：鲁朗珠江国际酒店（西藏住宿条件有限请勿与内地同级酒店相比较，敬请谅解！）5、【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，请游客谅解释。6、【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）7、【自费购物说明】全程无自费，工艺品+藏民家访，绝无强制消费(注：景区附近有购物场所,非本社安排,若有需要请谨慎选择,如发生经济纠纷,与本社无关.不便之处,敬请见谅！) |
| **费用不包含** | 1、自由活动期间交通费、餐费、等私人费用。2、行程中未提到的其它费用：如特殊门票、游船（轮）、观光车、电瓶车、缆车、索道等费用。3、儿童的“旅游费用包含”内容以外的所有费用。例如产生超高餐费、门票等需客人另付！4、个人购物、娱乐等消费。5、因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用，及个人所产生的费用等。6、航空保险、旅游意外保险；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。 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 藏民家访 | 藏银 | 120 分钟 |  |
| 工艺品 | 唐卡，天珠 | 120 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 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。拉萨火车站接站人员不能进入候车室，只能在广场外的马路边上等侯客人，请客人自行到马路边上找“客人姓名”的接站牌。拉萨贡嘎机场：接站人员不能进入侯机厅，只能在停车场等候客人，请客人自行到机场停车场找“客人姓名”的接机牌。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。贡嘎机场：接站人员不能进入侯机厅，只能在停车场等候客人，请客人自行到机场停车场找“客人姓名”的接机牌。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 |
| **温馨提示** | 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、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。5、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。 |