**踏山河西藏8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XZ1753435618Zd | **出发地** | 南宁市 | **目的地** | 拉萨市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **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** | **南宁-拉萨**  飞机抵拉萨，敬献洁白哈达送上真挚的祝福迎接您，并送您至酒店办理入住。本次行程拉萨市区酒店均为布宫周边供氧酒店，可以近距离感受这幅历史画卷，也可以时光漫步一览绝美布宫夜景。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、导游会在提前通知您的行程，注意着装，避免感冒。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **拉萨自由活动**  今日行程：早餐后，自由行期间不含车，导，餐，请游客注意保管贵重物品，注意安全！温馨提示：今日无行程安排，不含餐及导游服务。可自由活动品尝当地美食。 |
| **用餐** | 早餐：酒店套餐 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **拉萨 > 米拉山隧道 > 拉林高速（中国较美水上公路） > 卡定沟 > 色季拉山\*观南迦巴瓦峰（318线打卡地.挂经幡.撒隆达） > 鲁朗国际小镇（海拔3380米）**  → 从酒店餐厅用完餐乘车出发穿过米拉山隧道开启水上公路旅行——拉林高速，穿梭在雪山峡谷间，车窗开启摄像，风景自动播放，用每一帧都在打开自然的盲盒→ 到达“天佛瀑布”（卡定沟游览时间不低于30分钟），一睹它百米飞瀑如哈达垂落，嶙峋石壁现天然的佛颜→ 随后来到色季拉山（游览时间不低于30分钟）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，前往318线打卡，可以挂经幡撒龙达→ 抵达被四季偏爱的童话镇——鲁朗国际小镇入住休息景点介绍：卡定沟：瀑布距318 国道2公里。沟内山峦叠障，山清水秀，众多高山河谷植物混杂，泉水潺潺，飞鸟走兽，鸟语花香，形成丰富多彩的山谷林地。是典型的峡谷地貌，山高沟深，奇峰异石，古树参天，瀑布落差近200米飞流直下，雄伟壮观，瀑布中一尊天佛面目慈祥，夏秋旺水季节，天佛隐入飞流直下的瀑布之中，冬春枯水季节才显真容佛面，天佛左右各一男女护法大师，庄严而神圣，天佛之意既天然形成。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。 |
| **用餐** | 早餐：酒店套餐 午餐：X 晚餐：团餐 |
| **住宿** | 鲁朗 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **鲁朗林海 > 扎塘鲁措（雪域轻履） > 曲古花海（雪域骑马，花海飞弦） > 巴松措 > 遗忘村（海拔3490米）**  → 鲁朗林海（游览时间不低于50分钟）清晨的一缕光刺破云海，藏地“小江南”从此刻开始苏醒，早餐后在扎塘鲁措来一场漫步云端圣湖的仪式感，雪域轻履环湖，走在湖边能看到雪山、白塔和森林一整片景的倒影→ 来到曲古花海（游览时间不低于30分钟），沉浸式深度体验当地传统文化活动，挽弓策马，今日便做一回雪域勇士→ 乘车前往藏东南的蓝眼泪，工布王冠上的绿松石的巴松措（游览时间不低于30分钟），巴松措的春秋之景尤为震撼，来过巴松措，才知什么事人间仙境，结束此次旅程后前往遗忘村入住休息巴松措：是林芝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，是红教的一处有名神湖和圣地。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，是宁玛派的有名寺院。扎塘鲁措：位于林芝市鲁朗国际小镇，318国道旁边。扎塘鲁措湖，是为了进一步改善周围环境而做的人工湖，被当地人称为“鲁朗湖”，与鲁朗国际小镇相依相伴。湖中佛塔安静祥和，吸引了许多的摄影师为其创作出了无数美丽作品。在扎塘鲁措湖畔可以赏工布拉赞雪山、看林海、观鲁朗全景，不失为 318网红打卡点之一。穿过景区大门入口是一座铁索桥，名叫妥顶桥。小桥紧捱着的是高山牧场，牧场里面有林芝的民俗项目响箭和骑马项目。轻徒步环湖栈道，这里有观景塔、景观亭、挑出观景平台、玻璃栈道、休憩长廊等等，几处亲水平台尽可体验嬉戏玩水。工布射箭：有着1500多年的历史，主要用于庆祝丰收和迎接新年等重要节庆活动。它不仅是体育竞技，更是当地文化的重要组成部分，深受当地人的喜爱。早在2007年，林芝工布射箭就被列入西藏自治区第二批非物质文化遗产名录。 |
| **用餐** | 早餐：酒店套餐 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 遗忘村 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **巴松措 > 藏家村落（体验藏家生活，手工藏家茶歇） > 秀巴千年古堡 > 贡德林草原（观沃德贡杰雪山） > 泽当（海拔3700米）**  → 酒店餐厅用完早餐出发走进藏家村落（游览时间不低于1.5小时），亲历藏民烟火气，体验藏家生活，手工茶歇→ 随后前往千年秀巴古堡（游览时间不低于30分钟），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→ 来到贡德林草原 · 观沃德贡杰雪山（游览时间不低于1.5小时），在云端牧场，邂逅西藏温柔的雪峰→ 前往泽当入住酒店景点介绍：秀巴古堡：已有1600多年历史，是西藏年代较古老、历史较悠久、古堡群较密集、结构保存较完整的古堡群，内设有整个西藏较大的转经筒，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，你还能欣赏到西藏较大的转经筒、格萨尔点将台、经帆塔、蓝孔雀等文化自然奇观。贡德林草原：4600米高海拔的绝美风光，西藏有名的“牧人天堂”和酥油产地之一。走进这里，仿佛进入了牧人的天堂。在这里，你可以近观清澈碧蓝的真措湖，远眺沃德贡杰雪山。真措湖宛如一颗湛蓝的宝石，镶嵌在草原之上。湖水清澈透明，倒映着天空中变幻的云彩和周围连绵的山峦。沃德贡杰雪山：低调不抢眼，它可是传说中青藏高原九大神山之首，据说西藏那些较耳熟能详的雪山：念青唐古拉山、雅拉香布雪山、库拉岗日雪山......都是它的孩子。 |
| **用餐** | 早餐：酒店套餐 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 泽当 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **泽当 > 扎扎草原（寻觅雪域精灵白臀鹿.野生小狐狸） > 羊卓雍措湖鲁日拉观景台 > 千岛湖 > 日托寺（一僧一寺一生一世） > 羊湖半环湖 > 拉萨**  → 酒店餐厅用完早餐后出发前往扎扎草原（游览时间不低于50分钟）——被遗忘的云端牧场，寻觅雪域精灵白臀鹿.野生小狐狸，这里更野，更静，山南一片原始游牧区，鲜有游客踏足→ 乘车抵达鲁日拉观景台（游览时间不低于20分钟），站在高处，俯瞰千岛圣湖，这里是一个能同时眺望「千岛湖」+「库拉岗日雪山」的较佳机位→ 远处的日托寺（游览时间不低于30分钟）像世界尽头的孤独灯塔，守望羊湖700年，被称为“世界上较孤独的寺庙”→ 前往羊湖环湖环节，沉浸感受它的美→ 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。日托寺：99%人不知道的小众孤岛。号称世界上较孤独的寺，位于羊卓雍措北岸的一座小岛上，是由东拉圣僧夏加顿珠叔侄共同修建的萨迦派寺庙。蓝色的湖泊加一座孤岛，遗世独立。日托寺，几近于四面环湖，位于岛屿之上已有700多年历史的寺庙，意为“山上的石头”，而这个寺庙里确实供着一个神石，据说可治百病。这里长期住着一位僧人，令人非常震撼的是这个寺庙里一直都只有他一个人，打水、诵经成了每天的修行，据说他一辈子都不可以离开这座寺庙，就这样一人守着一寺，自成一个世界。鲁日拉观景台：鲁日拉观景台：4960米高空俯瞰羊卓雍措，想要一览羊卓雍措湖的全貌，鲁日拉观景台是一个较佳的选择。观景台坐落在4960米的高海拔上，站在这里，可以将整个羊卓雍措湖，日托寺，千岛湖，雪山等美景尽收眼底。湖水碧蓝如玉，仿佛是仙女遗落在人间的绿松石，阳光下波光粼粼，美得令人心醉。千岛湖：在海拔4400米的云端之上，化作千万座孤岛——像被风揉碎的绿松石经文，在库拉岗日的凝视下，闪耀着近乎神迹的钴蓝色。这里是99%游客不知道的羊湖B面，鲁日拉观景台（5070米）能解锁全景，6月水位下降时，岛屿如盛开莲花，无人机视角下，湖岸线蜿蜒成藏地密码。 |
| **用餐** | 早餐：酒店套餐 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **拉萨 > 布达拉宫（布宫180°观景咖啡） > 药王山观景台（50元人民币打卡地） > 八廓街（圣地千年转经道） > 清朝政府驻藏衙门 > 拉萨**  → 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（游览时间不低于50分钟），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（游览时间不低于5分钟）→ 到达漫步八廓街（游览时间不低于1小时）圣地千年转经道感受真实人文→ 前往清朝政府驻藏衙门（游览时间不低于40分钟），三百年间，从这里发出的每一道文书都改变过西藏的命运→ 返回拉萨酒店温馨提示：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 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。是世界上海拔较高，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较好的角度，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：是整个拉萨较热闹的地方，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……清政府驻藏大臣衙门：位于拉萨市大昭寺东北侧、冲赛康市场南面，是清朝中央政府于雍正六年（1728）在西藏设立的一座驻藏大臣衙门，供历代驻藏大臣办公和居住，距今已有三百多年的历史。 |
| **用餐** | 早餐：酒店套餐 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **拉萨-南宁**  参考航班：拉萨-南宁 TV 9947 10:55-15:55实际以出团书为准早餐后自由活动，根据游客的航班时间，安排提前3小时送达机场。搭乘指定航班返程，结束难忘的西藏之旅。温馨提示：1、临行前请检查所有的行李是否带齐；拉萨、中转地机场无导游在场，请游客自行办理登机牌，注意自身人身财务安全。航班信息以出团通知为准；根据航班时间提前2-3小时到达机场国内出发大厅，办理登机手续。出门前请检查好有效证件。上下飞机请携带好贵重物品2、机票一经出票后,不改不签不退.3、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。 |
| **用餐** | 早餐：酒店套餐 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | · 交通说明：南宁至拉萨往返机票经济舱含税含服务费，团队、特价机票不可退改签；具体航班以实际出票为准！· 用车说明：车型为7-9/15座，当地正规旅游车，车型根据此团人数而定（不保证小车）。市内含导游，市内当天为普通旅游车，若客人自行放弃当日行程，车位费不退还；· 接送说明：当地接送站为散客拼车接送；· 用餐标准：早餐为酒店含早（不吃不退），7早3正，餐标：30元/人/正（其中正餐为赠送：石锅鸡、牦牛肉汤锅，赠送不吃不退），团餐（不吃不退），八菜一汤，十人一桌（人数不足菜量酌减），（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）· 菜品标注：菜品应季节变化，适当调整菜品种类；· 景点说明：实际游览景点（景点首道大门票）已经为团队优惠，任何证件不再享受门票优惠；如未参加完整行程，如有后段行程只退相应门票，退票需按旅行社折扣退还；如遇不可抗力因素（如塌方、大雪塞车、天气、航班延误等原因），造成行程延误或不能完成游或缩短游览时间，不视旅行社违约，未能完成游览的景点我社只按旅行社协议门票价格退还。· 门票说明：儿童票价和成人同价，市内为26人一组票；· 酒店说明：7晚酒店标准双人间，以确认客人住宿标准为准；单人参团优先安排同性拼房，未能拼房成功，需缴纳单房差费用（拼房不可挑选，根据实际情况安排标间或三人间入住，若客人有疑义或自愿单住，可缴纳单房差单住；不接受异性要求拼房！）踏山河升级参考酒店：拉萨：峨秋大酒店/同档次山南：泽当美康/同档次 鲁朗：四季德嘞/喜路/必居/同档次巴松措：户外天堂山庄 民宿升级不了 · 时间标准：行程中所标注游览顺序，因天气、路况等因素在全体游客签字同意情况下导游会根据实际情况作出适当调整；· 导游说明：仅布宫当天中文导游讲解（其他行程司机兼向导，不含讲解服务，服务费：30元/人）；· 保险说明：含旅行社责任险，· 关于赠品：赠送红景天、矿泉水、葡萄糖，观景咖啡、经幡隆达、骑马射箭；所有赠送项目不用不补退 | | |
| **费用不包含** | 1、单房差或加床费用1000元/人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。9、西藏属特殊地域酒店，各方面条件相对落后，酒店不开空调（可自费），只提供电热毯。勿以内地酒店标准来衡量。10、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）； | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 藏家村落 | 景中店 |  | ¥ 120.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 【高原旅游主要事项】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、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。3、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。4、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。5、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。6、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。7、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可以更改行程，费用如有增减，多除少补。8、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 ！9、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。10、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。 |
| **温馨提示** | 在景区拍照 ( 比如 ：牛羊 ，玛尼堆等) ，要提前和藏族同胞讲好价钱。由于西藏气候、路况特殊 ，全程限速行程时间较长 ，建议准备一些高热量如巧克力、牛肉干等食品备用。随身携带号身份证 ，沿路各个检查站会随时检查。因为西藏有自己的民俗民风 ，切记不要对藏族朋友不敬 ，一定要听从导游安排。地接社信息公司名称：西藏凯莱国旅公司地址：西藏自治区拉萨市柳梧新区金马国际7幢联系人：萧伟13307866678 |