**西藏火车11日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GN1718698835rs | **出发地** | 南宁市 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **行程天数** | 11 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 去程：南宁东-重庆西G3594次15:45-20:35----重庆西-拉萨Z223/21:53-07:41+2返程：拉萨-重庆西Z224次19:00-06:26+2----重庆西-南宁东D1793次07:15-14:56 | | | | |
| **产品亮点** | 特色线路：世界之巅是西藏，西藏之源在山南，深度游览山南，入住藏家特色民宿；舒心行程：哈达接站、藏红花水畅饮、抗高反藏香包、车载氧气保驾护航； 领航无忧：多次进藏有经验导游带队，当地导游深度讲解服务，带你领略西藏之美；有氧列车：体验青藏铁路有氧列车卧铺穿越可可西里。海拔逐渐升高，有效缓解高原反应；藏式餐饮：1林芝石锅鸡2拉萨烤羊藏餐3牦牛汤锅4藏式丸子汤锅5藏式鱼锅深度体验：1、非物质文化遗产--雪巴藏戏；2、当地特色牦牛酸奶品鉴；3、甜茶/酥油茶+网红观景台；4、羊卓雍措藏装拍照； | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **南宁-拉萨**  指定时间火车站集合，乘坐火车前往拉萨。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**  换乘青藏铁路有氧列车前往拉萨，沿途欣赏风光旖旎的青藏高原。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—接团—昌珠寺-雍布拉康-山南民宿**  列车早抵抵达海拨3650米的日光之城－拉萨，接团后出发前往山南，参观【昌珠寺】（游览约60分钟）昌珠寺建于公元七世纪中叶，是西藏历史上有名的佛殿，后扩建为寺是松赞干布和文成公主的夏宫。相传是文成公主修行的法地。珍贵的是有千年历史的文成公主亲自绘制的唐卡和有上千颗珍珠绘制的观音休息的唐卡。其中昌珠寺镇寺之宝——珍珠唐卡，是用29026颗珍珠串起成线条绘出的“观世音菩萨憩息图”，还有钻石，宝石，绿松石等点缀，世间罕有。后驱车前往【雍布拉康】（游览约60分钟），"雍布"意为"母鹿"，因扎西次山形似母鹿而得名，"拉康"意为"神殿"。雍布拉康也是西藏历史有名的宫殿。参观完后入住扎西曲登村藏家民宿休息。晚餐后欣赏非物质文化遗产--藏戏（约40分钟）。在西藏，传统的藏戏有着多种门派,而源自山南地区扎西曲登村的扎西雪巴藏戏，则是其中非常古老的一支。有着悠久的历史和深远的内涵，同时又具有独特的艺术特征。温馨提示：此日对于初次进藏的游客来说非常关键，多数客人会出现不同程度的高原反应。除了保持平常心态以外，多饮水、多吃水果、不做剧烈运动。还要做到不饮酒少抽烟，当晚不要洗澡。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 山南民宿 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **山南-色季拉山口-林芝**  早餐后出发至林芝，途经西藏有名的酥油产地、高山牧场-贡德林草原，沿318国道顺山路而上翻越【色季拉山口】（游览约60分钟），登临海拔4728米处的山口，可观日出、云海、无际的林海和远眺南迦巴瓦峰峻美的雄姿。色季拉山西坡的的本日拉山，是西藏苯教的圣地，来此转山朝拜的人四季不绝。后参观【曲觉拉康】（游览约60分钟），藏语意为“从河中来的”，也称曲觉沃寺，意为“水佛”，亦是当地非常有特色不走大门翻墙而入的寺庙。当地人认为朝拜由释迦牟尼化身而来的四臂观音自成像，等同朝拜释迦牟尼12岁等身真身佛像，具有超凡的加持力，甚为殊胜。晚餐品尝石锅鸡。后入住酒店。温馨提示：今天路途比较长，沿途都有限时限速，乘车时间较长。驾驶员停车后下车休息拍照缓解疲劳。请按规定时间上车。请记得带好衣物及防晒用品，建议准备一些零食。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **林芝—雅尼湿地--网红苯日神山玻璃栈道-雅鲁藏布大峡谷—林芝**  早餐后参观西藏原始的苯教推崇的神山【雅尼湿地景区】【苯日神山】（游览时间约60分钟）。在这里打卡西藏【玻璃栈道观景台】（游览约60分钟）-网红打卡地。雅尼国家湿地公园是雅鲁藏布江与尼洋河的汇流之处，是植物的王国、候鸟的天堂、野生动物的珍贵栖息地，也是西藏地区宝贵的湿地资源。后游览人类的秘境-【雅鲁藏布大峡谷】（游览时间不少于150分钟），大峡谷景区是青藏高原具神秘色彩的地区，由于高峰和峡谷咫尺为邻，几千米的强烈地形反差，构成了壮丽奇观。在大峡谷景区里面的观景台可近距离观看到山峰——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，也称为“羞女峰”。另有雅鲁藏布大峡谷、千年古桑树、大峡谷亲水台、大渡卡遗址等景点 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **林芝—民俗村—卡定沟--邦杰塘草原--米拉山隧道—拉萨-布宫夜景**  早餐后乘车沿318国道返回拉萨，途中参观【藏寨民俗村】（参观不少于60分钟），到藏族同胞家里品尝正宗的酥油茶，青稞饼，糌粑，避开城市的喧嚣，体会心灵的沉静，了解藏民族文化。前往【卡定沟】（游玩时间约60分钟），卡定沟瀑布称天佛瀑布，瀑布水中天然形成的一尊大佛时隐时现。之后沿拉林高速远观邦杰塘草原，林芝纯牧草原风光，海拔4700米，周围雪山连绵起伏， 蓝天、白云、远山、绿草浑然一体，牧场边的"帕乔日麻卜"神山，更是信徒们心目中的圣地。穿越【米拉山隧道】前往拉萨，沿途历览牧场、草原、河流、溪谷、高山及雪山等美景，后观赏布宫夜景。世界屋脊布达拉宫，夜晚比白天更多一份神秘，美得让人心醉。温馨提示：景区内有藏族人自己生产的各类物品售卖，旅行社无法干预，请谨慎购买。特别提示：本日车程时间较长比较辛苦，导游会安排途中多次停车休息，以缓解疲劳。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **拉萨—羊卓雍措—旅拍--拉萨**  早餐后随后驱车前往【羊卓雍措】（山顶游览时间不少于30分钟；湖边游览时间不少于30分钟）海拔4441米，700多平方公里，平均水深30多米，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，秀美如画的风景让你陶醉。体验安排换藏装拍照，参观后原路返回拉萨，后入住拉萨酒店。温馨提示：羊湖海拔高温度低，不宜久留，并请注意保暖。1、交通：本日行程约240KM，山路崎岖，需时约5小时左右!2、景区内有藏族人自己生产的各类物品售卖，旅行社无法干预，请谨慎购买。3、全天以户外观光为主。途径高海拔山口，山口气温较低，坐车时间较长，较为辛苦。途中餐厅条件较差，请客人自行准备一些高热量的零食在车上食用，请备厚外套，晕车药品及食物。需注意安全。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **拉萨—布达拉宫—药王山观景台—大昭寺广场—八角街—扎基寺**  早餐后出发前往布达拉宫景区。参观世界上古代宫堡式建筑群—【布达拉宫】（按照布宫规定，宫殿内游览时间不超过60分钟），是历代达赖喇嘛的驻地，也是过去西藏政教合一的统治中心，它分为红宫和白宫两部分，主题建筑是灵塔殿和各类佛堂，白宫是历代达赖喇嘛起居、诵经及处理行政事务的场所，也是西藏的文物博物馆，宫中包藏有大量的珍贵文物和精美壁画，共13层约117米高。随后参观【药王山观景台】（30分钟），拍布达拉宫全景；午餐后游览【大昭寺广场】(游览时间约60分钟)大昭寺广场是个感受当地藏民转经的好地点，每天都有很多信徒在大昭寺门前磕长头叩拜。同时，这里也是拍摄大昭寺的好角度。但需要注意拍摄时不要近距离对他们拍摄，更不要为了出大片而挡住朝圣者前进的路，因大昭寺不定期举行宗教活动且需要提前预约门票，为了不影响顾客游览，我们包含大昭寺广场，不进大昭寺，若您有进大昭寺的需求，请抵达后提前一天告知导游，导游将协助您手机预约后买门票后进大昭寺自由参观）之后随当地信徒一道步入【八角街】（自由活动约30分钟 ）是环绕大昭寺转经的朝圣者日复一日、年复一年踩出来的。在这里，你可以看到古老宗教信仰和现代的商业繁华并行。体验打卡八廓街网红观景台，遥望布达拉宫、大昭寺金顶等拉萨城市风光。参观西藏一座财神寺庙——【扎基寺】（约40分钟）。扎基寺开始建立时供奉的并非财神，来此朝拜的多是前来拉萨做生意、工作的外来人口，这些生意人来此朝拜后，都感觉非常灵验，随着拉萨的发展革新，生意也越做越好。于是经过口口相传，扎基寺就演变成求财灵验的寺庙；后入住酒店。温馨提示：1.因布达拉宫限制参观，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，导游为布达拉宫专职导游；2.布达拉宫进去的时间都是统一由布宫管理处电脑随机排出来的，实际游览线路顺序可能会与所给参考行程有出入。3.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。4.由于保护文物的原因，从进入布达拉宫殿堂开始计时到后面一个殿堂出来的时间必须在50分钟以内，请听从导游的时间安排。导游亦无法统一提供布达拉宫内部讲解服务，请周知。5.团队参观布达拉宫要求比进宫批件上的时间提前 40—60 分钟进入，请听从导游的时间安排。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **自由活动-拉萨乘坐火车返回南宁**  今日自由活动，根据列车时间前往拉萨站乘有氧列车返回。今日开始返程。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **火车上**  抵达中转城市，换乘火车返回南宁 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D11** | |
| **行程详情** | **抵达南宁**  抵达南宁后散团，结束本次西藏之旅。 |
| **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** | 1、交通：出发地-昆明/重庆西中转联程西宁往返火车硬卧，拉萨往返有氧空调列车，因铁路运行调整原因，具体承运车次以出团通知为准，只保证出团，乘车人和票面不保证一致，保证每人一铺不保证铺位，不保证同行的人是否挨在一起，或由我社送站人安排上火车，我社无法满足客人特殊需求；请客人予以配合。如对铺位随机安排有异议，可自行出票或按照硬卧1人中，2人1上1下或者2中，3人上中下，软卧铺位随机先到先得原则分配。当地旅游巴士；2、用餐：6早11正餐，餐标20/正，正餐八/十人一桌，七/八菜一汤（放弃用餐，餐费不退）；特色餐以实际安排为准。火车上不含餐；（拉萨饮食多为川菜，且条件有限，可能有些为路餐，请客人从发地带些自己喜欢的食品到拉萨，以备不时之需）。其中有可能会有2次早上出发过早，早餐有可能为路早用餐不习惯者可自备食物。自由活动期间用餐请自理。3、住宿：当地舒适型酒店2人间（独卫、热水、彩电，因气候原因不开空调）产生单男单女拼房或补房差；山南扎西曲登民宿2人间（当地藏族特色家庭住宿，较内地条件差别较大，随机分配户型条件等不等）。参考酒店：拉萨参考：拉萨 冈拉梅朵、川蓬、云萨、高新区圣瑞斯、鹏泰等同级别 林芝参考：慧光，大峡谷，龙都、嘉悦，格拉丹东等同级别 山南参考：扎西曲登或强钦等同级别 特色民宿4、陪同：满20人安排导游陪同/工作人员服务（可能为旅行社工作人员，非持证导游。随队时，不负责景点讲解等，只提供辅助性衔接、引导工作，并且可能与团友不同班次乘车）当地地接导游讲解服务；5、保险：包含旅行社责任险、建议购买旅游个人意外险；6、赠送：赠送景点和特色餐因客人自身原因或临时关闭等不可抗力无法安排，费用不退敬请谅解。 | | |
| **费用不包含** | 门票：由于景区门票政策，各年龄段门票差异较大，门票均不包含，为了保证各位游客均能享受到相应的优惠政策，请各位根据有效身份证年龄（精确到年月日）出团后交给导游。 | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 布达拉宫 | 布达拉宫门票 | 60 分钟 | ¥ 200.00 |
| 布宫讲解器+讲解 | 布宫讲解器费用+讲解费用 | 60 分钟 | ¥ 50.00 |
| 非物质文化遗产-藏戏 | 非物质文化遗产-藏戏门票 | 40 分钟 | ¥ 20.00 |
| 昌珠寺 | 昌珠寺门票 | 60 分钟 | ¥ 35.00 |
| 羊卓雍措 | 羊卓雍措门票 | 60 分钟 | ¥ 60.00 |
| 雅尼湿地玻璃栈道 | 雅尼湿地玻璃栈道费用 | 60 分钟 | ¥ 70.00 |
| 雍布拉康 | 雍布拉康门票 | 60 分钟 | ¥ 30.00 |
| 卡定沟 | 卡定沟门票 | 60 分钟 | ¥ 27.00 |
| 雅鲁藏布大峡谷+观光车 | 雅鲁藏布大峡谷门票150+观光车90 | 150 分钟 | ¥ 240.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 旅游文明行为规范：1.根据2013年10月1日实施的《中华人民过年共和国旅游法》，乙方有义务告知甲方以下旅游文明行为规范；中国公民，出境旅游，注重礼仪，保持尊严。 讲究卫生，爱护环境；衣着得体，请勿喧哗。尊老爱幼，助人为乐；女士优先，礼貌谦让。 出行办事，遵守时间；排队有序，不越黄线。文明住宿，不损用品；安静用餐，请勿浪费。 健康娱乐，有益身心。参观游览，遵守规定；习俗禁忌，切勿冒犯。 遇有疑难，咨询领馆；文明出行，一路平安。西藏地接社信息西藏港中国际旅行社有限公司西藏自治区拉萨市当热西路96号(湖南商会二楼西侧101号） |