**西藏11日跟团游行程单**

索松圣境双卧11日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XZ1744266971hN | **出发地** | 江苏省-南京市 | **目的地** | 西藏自治区-拉萨市 |
| **行程天数** | 11 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 🏔体验南迦巴瓦热气球🎈🚞深度鲁朗田园小火车🌼畅游5A圣湖巴松措☕全程提供热咖啡🌻圣湖旅拍刷爆朋友圈 | | | | |
| **产品介绍** |  | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **出发地-拉萨**  游客请自行到达出发地火车站，凭身份证乘火车抵达西宁，在西宁中转换乘青藏列车后继续前往拉萨。方式：Z164次，各站发车参考时间：上海18：33、苏州19：24、无锡19：49、南京21：19、蚌埠22：56、徐州00：25方式：出发地乘K376/K2186第二日抵达西宁（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）。●以上两种方式，以出发前具体出票车次为准, 报名时请悉知，如有异议请慎重考虑。【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、列车抵达西宁，需中转换乘青藏有氧列车，下车时请注意检查随身携带物品；交通：火车到达城市：南京市 |
| **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：火车上到达城市：西宁市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **抵达拉萨**  首天集合日，没有紧凑的行程，只为给您一个轻松的开始。您可以根据自己的时间安排抵达，并在这里与志同道合的伙伴们相聚。晚上，我们将举办一个温馨的准备会，共同期待明日的精彩旅程。⊙温馨提示初到拉萨，从低海拔到高海拔地区，都会存在高反情况，头晕恶心呕吐等等，每个人的身体情况不一样反应的情况也会有轻有重，不要过度担心，酒店都有供氧，请避免过度兴奋，给身体一个适应的过程。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。早睡早起，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。⊙美食推荐吉彩国际美食城，就在吉彩酒店左手边，里面有很多特色美食，西北美食/牦牛肉汤锅/藏餐等都比较具有本地特色。天海夜市，西藏地区最大的夜市集中区，小吃美食一条街，想体验夜生活的可以考虑这里，烧烤/藏餐等等，应有尽有。功德林天街，离得比较近的商场，3楼也有一些当地特色美食，可以体验。抵达当天不建议走远，吃饭8分饱，最好多注意休息，减少高反情况发生，储存好体力。交通：小车到达城市：拉萨市 |
| **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：旅游车到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝 |
| **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：旅游车到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝 |
| **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：旅游车到达城市：林芝地区 |
| **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：旅游车到达城市：拉萨市 |
| **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：旅游车到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **拉萨-出发地**  今天是解散日，我们的旅行在这里结束。这一天没有活动安排，大家可以根据自身情况选择合适时间的航班，也可以在这里继续新的旅行。此行虽已结束，但绚丽的记忆，将永远留在我们的心间，让我们期待下次的相遇！备注：司机或导游会在出发前一晚22:00之前通知集合时间和地点。 拉萨乘青藏列车返抵达西宁，在西宁换乘普通列车返回出发地城市，结束愉快的旅程！方式：Z166次，各站抵达时间（11：50发车）徐州05:55、蚌埠07:21、南京08:57、无锡10:34、苏州11:01、上海12:03方式：拉萨乘Y972/Z8982次（或其它车次）青藏列车第二日抵达西宁，在西宁稍作休息再乘坐其它车次返回出发地。●以上两种方式，以具体出票车次为准！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及铺位产生的投诉。【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、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；4、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。5、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）。\* 行程中的时间节点会因为路况等不可抗力等因素有所偏差，望小伙伴们理解交通：火车到达城市：西宁市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **火车上**  火车上交通：火车到达城市：西宁市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D11** | |
| **行程详情** | **出发地**  抵达出发地交通：火车到达城市：南京市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、【用车标准】当地旅游车，车型根据此团人数而定，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】6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+一晚鲁朗小镇当地五星酒店（318最具舒适酒店）/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）拉萨4钻参考酒店：德朋、吾思藏（备选：兰泽假日、岷山银桥、岷山圣瑞斯或同级） 索松村：古藏工布庄园、桃花园或其他民宿鲁朗小镇：必居酒店、喜路酒店（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** | 产生单房差或加床费用自理 2、自由活动期间交通费、餐费等 3、行程中未提到的其它门票、用餐等费用 4、个人购物、娱乐等消费。 5、因交通延误、取消等额外费用。因交通延阻、天气、航班取消或更改时间等不可抗力因素所引致的额外费用（客人自理)；火车票如一经出票，退票则产生损失！人力不可抗拒的自然因素，不能完成或延误上述行程，所有产生的费用客人自理 | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 藏梵阁唐卡博览中心 | 唐卡，天珠 | 120 分钟 |  |
| 藏民家访 | 藏银 | 120 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 馨提示①提前做好心理准备。酒店的退房时间为中午的12:00，返程为晚班机的旅游者可把行李寄存在酒店前台后自由活动或自行开钟点房休息。我方默认安排双床，情侣可根据房态免费申请大床，需要报名时确认申请，不保证安排。如要求三人间或加床，需视入住酒店房型及预订情况而定。通常为钢丝床或床垫等非标准床。②旅游期间路边无牌照摊档，忌暴饮暴食，应多喝开水，多吃蔬菜水果，少抽烟，少喝酒。因私自食用不洁食物导致肠胃疾病，我方不承担经济赔偿责任。③行程中用车统一调度，保证一人一正座，如果遇到司机细节服务不够完美地方，敬请您谅解。抵达拉萨前24小时内取消合同的游客（如因航班或火车延误无法抵达等），需扣除已经产生的旅游车位费、导服费。④如遇人力不可抗拒因素（台风、暴雨、检修等）或政策性调整导致无法游览的景点和项目，我方有权取消或更换为其它等价景点或项目,赠送景点和项目费用不退，并有权将景点及住宿顺序做相应调整；出游过程中，如产生退费情况，以退费项目折扣价为依据，均不以挂牌价为准。西藏部分景区及酒店为方便旅游者有自设的商场及购物场所，并非我方安排的旅游购物店，此类投诉我方无法受理，敬请谅解；⑤西藏地区海拔较高，请尽量避免剧烈运动，如稍有不适，请尽快告知领队，我们会根据客人身体情况做相应处理，旅游需尽量穿旅游鞋，应避免穿皮鞋、高跟鞋。为防止旅途中水土不服，建议旅游者应自备一些晕车、头痛的药或冲剂等常用药品以备不时之需，切勿随意服用他人提供的药品。⑥请避免离团活动，如确有需要，请提前以短信或书面方式告知领队，并在约定时间内准时归队。对于存在安全隐患，治安不理想的地区，请避免前往。自由活动期间请结伴而行，避免单独行动。非我方组织安排的游览活动，旅游者自行承担风险。由此发生的损失及纠纷，由旅游者自行承担和解决，我方不承担任何责任。夜间或自由活动期间宜结伴同行并告知领队，记好领队手机号备用，注意人身和财物安全。贵重物品可寄存在酒店前台保险柜，下榻的酒店的名称位置也要记牢。⑦文明旅游、文明出行，自觉爱护景区的花草树木和文物古迹，不随意在景区、古迹上乱涂乱画、不乱丢垃圾、尊重当地少数民族风俗等。很多景区和酒店周边有小摊小贩，如无意购买请不要与其讲价还价，一旦讲好价格不购买的话容易产生矛盾。出游请保持平常的心态，遇事切勿急躁，大家互相体谅、互相帮助。 |