**西藏11日跟团游行程单**

六脉西藏双卧11天

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | LMXZ20250515XZ | **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** | ● 住宿标准：3晚三星酒店+拉萨1晚有氧酒店+1晚秘境达东村民宿+1晚巴松措民宿● 圣湖旅拍：羊卓雍措圣湖旅拍，多套藏装任选，为您西藏之行留下难忘印记 ● 美食体验：林芝特色美食石锅鸡+烤羊藏餐+牦牛肉汤锅● 服务升级：自主发班，华东成团操作，满20人安排工作人员陪同 | | | | |
| **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** | **拉萨>>圣湖巴松措（轻徒步-湖心岛-措宗工巴寺）>>高原牧场>>**  7:30 酒店早餐08:30 酒店出发，沿拉林高速经米拉山隧道前往西藏江南林芝，一路尼洋河风光相伴前行……12:30 定点餐厅午餐14:00 抵达【巴松措】国家5A级景区、户外天堂、国家森林公园，又名措高湖，藏语中是"绿色的水"的意思，是红教宁玛派的一 处著名神湖和圣地。景区集雪山、湖泊、森林、瀑布牧场、文物古迹、名胜古刹为一体，景色殊异，四时不同，名类野生珍 稀植物汇集，实为人间天堂，有“小瑞士”美誉。湖心岛-探访古寺美好传说-错宗工巴寺：西藏有名的红教宁玛派寺庙，建 于唐代末年，距今已有1500多年的历史了。寺庙为土木结构，上下两层，殿内主供莲花生、千手观音和金童玉女。 16:00抵达【高原牧场】，当你站在喇嘛岭寺旁的山坡上的，风中散发着淡香，随风扑在发梢和脸蛋上，登顶远眺，眼前是青草和 鲜花的多彩交织，身后是“西藏江南”林芝的缩影。撒起脚丫子飞奔在牧场里，你可以弯一把好弓圆自己一个射雕的梦，也 可以挑一匹骏马驰骋在金色草原之上，让我们迎着暮色，在夕阳里来一场策马奔腾的狂欢。在景区自由选择体验骑马、射箭。19:00 定点餐厅晚餐20:00 抵达酒店办理入住，自由活动。 行程提示：1、沿途路边摊点、景区购物点非我社控制，不属于购物店安排，请不要误解。如有购买，产生纠纷或退货我社不承担任何责任。2、此日行车时间长，较为辛苦，所以导游会安排途中多次停车休息，以缓解疲劳。林芝市区海拔约2900米，气候宜人富氧舒适。3、此日公里数：约420公里，车程约7小时特别说明：若因旺季或其它原因无法入住错高民宿，则改住林芝市区酒店。民宿重在体验，条件不能和市区酒店相比，敬请理解！交通：大巴到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **林芝>>雅尼湿地>>雅鲁藏布大峡谷>>鲁朗林海>> 林芝**  7:00 酒店早餐 09:00 抵达【雅尼湿地】（雅鲁藏布江与尼洋河两江交汇处），尼洋河是雅鲁藏布江流域之内的五大支流之一，在林芝汇入雅鲁藏 布江，林芝当地称娘曲，集江河竟流，田园美景，神山古刹，历史烟云于一体。这儿是一片湿地，清澈的尼洋河水在这儿静 静静的流淌，草原、溪流、牛羊组成了一幅山水画。。。。。。11:00 游览【雅鲁藏布大峡谷景区】世界第一大峡谷、国家AAAAA级景区。大峡谷景区是青藏高原最具神秘色彩的地区，被评为 世界上最深、最长、海拔最高的的大峡谷，由于高峰和峡谷咫尺为邻，几千米的强烈地形反差，构成了堪称世界第一的壮丽 奇观。玉松岛，独一无二的水路观赏江山同框、南迦巴瓦倒影视觉。位于世界第一大峡谷-雅鲁藏布大峡谷景区内，小岛坐落于雅江江中心，乘坐游船方可抵达，乘坐雅江游船，畅游西藏母亲河雅鲁藏布江，坐拥藏地人文民族画，欣赏大峡谷水上起点之美，仰视大峡谷之幽深壮丽。天气晴朗的傍晚，如果有幸还能在江上欣赏南迦巴瓦日照金山的景观。 13:30 定点餐厅午餐，稍做休息16:00 抵达【鲁朗林海】，鲁朗藏语意为“龙王谷”，被誉为“雪域瑞士”鲁朗林海是一处云山雾海里的森林，有“叫人不想家的” 的美誉，整个景点如诗如画，周边雪山林立，沟内森林葱笼，林间还有整齐如人工修剪般的草甸，许多民居修建在这山环水 复的天上森林，周边溪流蜿蜒，有成千上万种野花竞相开放，简直就是人间天堂。经幡祈福是藏传佛教中的一种传统做法， 它象征着对佛法的信仰和敬重。简单来说，挂经幡的意思就是为了祈求好运和吉祥，同时也是一种对佛教信仰的表达。19:30 定店餐厅晚餐20:30 入住酒店，自由活动交通：大巴到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **林芝>>走进藏家>> 卡定沟>>拉萨>>秘境达东村**  07:30 酒店早餐08:00 抵达【民俗村-走进藏家】到藏民家中做客，感受最原始的藏族人民生活，喝着酥油茶品着藏家故事，避开城市的喧嚣，体 会心灵的沉静，了解藏民族民俗民风（藏家有配套藏银销售，若需购买请清品名）。 10:30 抵达【卡定沟】卡定沟又名嘎定沟，位于西藏318国道拉萨至林芝段距八一镇24公里处，海拔2980米，地处 雅鲁藏布江支流尼洋河畔。此处山势险要高耸入云，是典型的峡谷地貌，奇峰异石古树参天，景区内天佛瀑布落差近200 米，飞流直下雄伟壮观，山崖天然形成的大佛、女神、观音、护法、如来佛祖、喇嘛颂经、神龟叫天、神鹰献宝、酥油灯， 以及藏文"六字真言"佛字等;清新自然的天然氧吧将使您无限陶醉 19:00 定点餐厅晚餐 20:30 抵达拉萨入住【秘境达东度假村】，自由活动。达东村是世间最美情郎，仓央嘉措的修行之所。拉萨最美乡村，气候更是怡 人，景致异常秀丽，我们住在拉萨达东村山谷中、小溪畔、花海里，感受这一季的美好。移步换景，人游画中，达东村的时 间总是过得异常缓慢。【行程提示】1、此日行车时间较长，请准备好矿泉水和零食； 此日公里数：约460公里，车程约8小时2、今日特别安排：晚餐品尝特色烤羊藏餐、喝青稞酒、跳锅庄特别说明：若因旺季或其它原因无法入住达东村，则改住拉萨市区酒店。民宿重在体验，条件不能和市区酒店相比，敬请理解。交通：大巴到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **拉萨>>羊卓雍措（圣湖旅拍）>>拉萨**  07:00 酒店早餐08:30 前往参观【藏医药文化馆】，了解藏医药文化和历史；参观【朗玛索嘉】了解西藏法务流通，西藏先民认为，天珠是神创造 的超自然之物，是自然生成的或天降下来的，是神圣的！12:00 定点餐厅午餐，稍作休息14:30 抵达岗巴拉山口俯看、眺望西藏三大圣湖之一的【羊卓雍措】，藏语意为“上部牧场的碧玉”简称“羊湖”。羊湖是藏南最 大的内陆湖泊群，湖水面积638平方公里。此湖也被认为是神女遗落在人间的松石耳串。站在海拔4950米的岗巴拉山顶向 南眺望，羊卓雍措像一块镶嵌在群峰之中的蓝宝石，碧蓝的湖水平滑如镜，明蓝映天；湖光山色间，偶尔掠过湖面的水鸟和 远山相映成趣。【圣湖旅拍】在岗巴拉山脚下提早为大家准备了款式丰富多彩，颜色各异的藏装服装供大家挑选，大家可以 在这里慢慢精心挑选自己最心仪的藏装，穿戴完毕后我们再随车抵达羊卓雍，在羊湖最佳拍摄点有专业的摄影师为大家提供免费的拍摄服务。 随后导游带客人品尝当土地特产，客人有需要可以自行购买。20:00 返回拉萨，定点餐厅晚餐21:00 入住酒店，自由活动【特色购物】特色工艺品、特色藏药今日特别安排：中餐品尝特色美食【牦牛肉汤锅】交通：大巴到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **布达拉宫-药王山观景台（50圆RMB背景观景台）-大昭寺广场-八廓街-入住酒店**  07:30 酒店早餐08:30 出发前往【布达拉宫】世界文化遗产、国务院第一批全国重点文物保护单位、藏汉和美的见证。位于拉萨玛布日山上，是一 座宫堡式建筑群，最初是吐蕃王朝赞普松赞干布为迎娶尺尊公主和文成公主而兴建。于17世纪重建后，成为历代达赖喇嘛 的冬宫居所，为西藏政教合一的统治中心。12:00 定点餐厅午餐13:30 前往药王山观景台（50元人民币拍摄地)打卡。15:30 前往【大昭寺广场】，广场上众多虔诚的信徒在这里五体投地祈求降福，其中不乏千里之外三步一叩来此的信徒（注：如需 要进入大昭寺内参观，请提前1天在大昭寺微信小程序里预约参观门票，85元费用自理）。后自行闲逛【八廓街】，它是 千年古转经道、也是手工艺商品街。15:30 参观【扎基寺】（赠送），位于拉萨市北郊的扎基路上，是全西藏唯一的一座财神庙，寺庙虽小，但香火十分鼎盛。19:30 返回酒店或自由活动，晚餐自理说明：1、若需前往纳木措景区，需增加1天行程（行程调整为双卧12天），请在报名时确认并补齐差价600/人 2、纳木措景区收取观光车费110元/人，该费用游客自理；纳木措海拔较高，路上有氧气租赁，可以根据个人自身情况租赁。交通：小车到达城市：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** | 用餐标准：早餐为酒店含早，6早9正（其中有赠送石锅鸡、牦牛肉汤锅、烤羊晚宴），正餐20元/人/餐（绝不苛扣）。八菜一汤，十人一桌，以川菜为主，如有忌口者可自备食物。· 菜品标注：菜品应季节变化，适当调整菜品种类；· 景点说明：此价格为一价打包价，任何证件不再享受门票优惠；· 用车说明：当地旅游车，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；· 酒店说明：以确认件客人住宿标准为准；巴松措户外天堂度假酒店如遇旺季无法入住变更改为林芝酒店；· 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、矿泉水、藏装拍照、网红酸奶、太空船游、景观小火车、骑马射箭；所有赠送项目不用不补退 | | |
| **费用不包含** | 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。 | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 工艺品 |  | 120 分钟 |  |
| 藏药 |  | 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。 |