**行摄全景·纯玩西藏 卧飞13日游行程单**

《行摄全景·纯玩》拉萨+林芝+日喀则+珠峰 卧飞13日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | CYZ17149216717W | **出发地** | 上海市-江苏省-南京市-无锡市-徐州市-苏州市-镇江市-泰州市 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **行程天数** | 13 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 去程：乘Z164次(18:33)火车硬卧前往拉萨。回程：散客班飞机 | | | | |
| **产品亮点** | 无自费景点，无购物店，mini纯玩12人小团，不同玩法，深度环游，一步到位拉萨轻奢5钻供氧酒店+2晚林芝/鲁朗镇轻奢5钻酒店+1晚日喀则高端4钻供氧酒店+1晚珠峰供氧酒店含10早12正，50元/正，2个特色餐（80元/正）：林芝石锅鸡、美味藏餐布达拉宫+大昭寺+八廓街+车游雅鲁藏布江峡谷+雅尼湿地公园+鲁朗林海+卡定沟+高山牧场+巴松措（船游）+日喀则+羊卓雍湖+卡若拉冰川+扎什伦布寺+珠峰自然保护区+奇林峡+嘉措拉山口/加乌拉山口洁白哈达、备用矿泉水（自取）、红景天1份、携便式氧气瓶1个 | | | | |
| **产品介绍** | 日期行 程 速 览用餐住宿D1-2上海火车站18:33分（靠近闸北区恒丰路，行驶约45H）无火车上D315:06分师傅接团，安排入住酒店无拉  萨D4拉萨-途径拉林高速-卡定沟-鲁朗林海-高山牧场轻徒步-鲁朗镇早中晚鲁朗镇D5鲁朗镇-车游雅鲁藏布江大峡谷-雅尼湿地公园-林芝早中晚林  芝D6林芝-巴松措（船游）-拉萨早中X拉  萨D7拉萨-布达拉宫-大昭寺-八廓街早中X拉  萨D8拉萨-途径念青唐古拉山/那根拉山口-纳木措早中X拉  萨D9拉萨-扎什伦布寺-日喀则早中X日喀则D10日喀则-洛子峰观景台-奇林峡-途径定结湿地-珠峰小镇早中晚珠峰镇D11珠峰镇-珠峰自然保护区-加乌拉山口/嘉措拉山口-日喀则早中X日喀则D12日喀则-卡若拉冰川-羊卓雍措（深游）-拉萨早中X拉  萨D13拉萨送团-返回各地早无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **上海火车站（靠近恒丰路）乘Z164次(18:33)火车硬卧前往拉萨。**  上海火车站（靠近恒丰路）乘Z164次(18:33)火车硬卧前往拉萨。温馨提示：（全程约45小时左右）1、由于车票实名制需要，报名请提供清晰身份证照；无法保证连厢连号连铺要求，火车票均为上海始发站出票，若在已出票的情况下退团，请携带本人身份证按照约定时间自行前往火车站退票，产生损失由客人自行承担。出游当天建议提前90分钟到达火车站自行进站上车，您也可在火车经停站（苏州站19:21、无锡站19:46、南京站21:13、蚌埠22:53、徐州00:19）自行进站乘车。如遇到车票紧张期间，可能会以联程的方式出票即（分2个车次）或安排工作人员帮您补票，保证正常出行，请勿担心。2、若在出行前退团或出游中退票请注意，如车票为团体票或分段票，出票后不能办理退票，需自行凭身份证去办理退票手续，并承担所有损失；3、第二天晚19:06分左右，西宁段需换乘有氧列车（同车厢同铺位），请根据乘务员指导有序换乘，并仔细检查行李物品，保管好自己的贵重物品，以免遗漏，换乘期间请提前做好保暖准备，防止感冒。4、由于火车行驶时间长，可提前准备零食（如：饼干、点心、巧克力、水果、葡萄糖、感冒冲剂、肠胃药、保心丸等之类），西藏地区海拔较高，紫外线强，建议携带好墨镜、防晒霜，润唇膏、水杯等用品。交通：火车景点：无购物点：无自费项：无 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **火车上**  沿途窗外的风景交通：火车景点：无购物点：无 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **抵达阳光之城拉萨**  抵达阳光之城拉萨火车上欣赏沿途青藏高原风光，约15:06抵达终点站，来到向往已久的阳光之城拉萨，接团乘车前往拉萨市（车程约30分钟），入住酒店休息以适应高原气候为第二天的行程做准备。温馨提示：无导游，统一由接送中心师傅接团，敬请留意1、当天接团师傅或工作人员会在您抵达拉萨的前一天晚上8点至11点之间联系您，工作人员会提前一天以短信的形式通知入住酒店方式，请保持所留手机开机及信号通畅，注意查收；如接团当天没有献哈达，由师傅第二天送给您或及时反馈告知；2、入住后，请检查酒店用品是否齐全，基本设施是否正常运转，如发现房间设施存在问题，请立即联系酒店服务人员或24小时应急电话。另抵达当天不建议吃太饱，以免肠胃不适，西藏当地酒店多为太阳能热水器，太早或太晚可能出现热水供应不足，敬请留意；另当晚请勿剧烈运动，不要洗澡，逐渐适应高原气候（酒店有免费WiFi，提供洗漱用品）；3、由于初次进藏，当晚您可能入睡较难，这属于轻微的高原反应现象，请尽量让自己保持充足的睡眠，以便更好的适应后面的行程；拉萨早晚温差较大请注意保暖，谨防感冒而引起高原反应；4、此线路为散客跟团游，需逐一通知各旅客，轮班导游或工作人员会在当晚21:00-22:00分左右，联系并通知第二天集合时间，敬请留意。交通：旅游车景点：无购物点：无自费项：无到达城市：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-途径拉林高速-卡定沟-鲁朗林海-高山牧场轻徒步-鲁朗镇**  拉萨-途径拉林高速-卡定沟-鲁朗林海-高山牧场轻徒步-鲁朗镇行驶距离：约480公里，限时限速行驶约6.5小时当天海拔：2800-3000米早餐后，乘车沿拉林高速东行前往素有“西藏九寨沟”“小瑞士”美誉之称的江南林芝，沿途欣赏尼洋河风光。前往游览【卡定沟】（游程约60分钟）又名嘎定沟，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，落差近200米的瀑布飞流直下，清新自然的天然氧吧让您心旷神怡。翻越色季拉山雪山，遥望南迦巴瓦峰，游览【鲁朗林海】藏语意为“龙王谷”、也“叫人不想家”的地方，在山顶遥望南迦巴瓦峰，如瑞士的阿尔卑斯山，可见薄去淡雾，明丽淡雅的雪山、绿树。抵达【鲁朗小镇】，有"东方瑞士"美誉，以冰川地貌、高山峡谷和动植物资源景观为主，这里有冰川、高山、峡谷、草甸、森林、河流、湖泊等，凸显藏族文化与自然生态相结合、圣洁宁静，富有现代时尚的国际小镇。后前往原始秘境【高山牧场轻徒步】（游程约1小时）这里没有商业气息，景色迷人，所看到的一切是大自然的赋予，群山环绕草场上星星点缀的牛羊，小木屋里缕缕炊。特色餐：鲁朗石锅鸡温馨提示：1、今日车程时间较长，出发时间较早，注意安排好自己的休息时间；2、林芝地区气候宜人富氧舒适，独特的自然风光，若时间及体力允许的情况下可以逛一逛，欣赏夜景；交通：旅游车景点：卡定沟，鲁朗林海，高山牧场轻徒步购物点：无自费项：无到达城市：鲁朗镇 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 鲁朗镇 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **鲁朗镇-车游雅鲁藏布江大峡谷-雅尼湿地公园-林芝**  鲁朗镇-车游雅鲁藏布江大峡谷-雅尼湿地公园-林芝行驶距离：约250公里，限时限速行驶约5.5小时当天海拔：2800-3000米 早餐后，告别鲁朗镇，驱车前往河谷雪山下，秘境峡谷间的【车游中国十大峡谷之一雅鲁藏布大峡谷】（游程约2.5小时）被论证为世界第一大峡谷，2005年度被《中国地理人文杂志》评选“地球上的秘境”，在这里不仅可以欣赏到美丽的峡谷景色，壮观的跌水，雄伟的雪山，欣赏到佛掌沙丘、迎客松等自然人文奇观。天气好的情况下在观景台可近距离的欣赏中国十大名山之一【南迦巴瓦峰日照金山】常年云雾缭绕，被誉为“中国最美丽的山峰”“云中天堂”，藏浯中有多种解释，为“雷电如火燃烧”，“直刺天空的长矛”等著称。后驱车前往【雅尼湿地公园】（游程约30分钟）当雅鲁藏布江与尼洋河在此相遇，便幻化出了一幅壮阔而秀美的画卷，横跨林芝，米林两县，水面海拔2920米，在广袤的湿地公园，清清的尼洋河在此静静的流淌，河流蜿蜒交错。后前往林芝入住。温馨提示：1、今天的主要景点是闻名遐迩的雅鲁藏布江大峡谷景区，天气允许的情况下可欣赏到远处的雪山、冰川等。行程较为轻松舒适，植被覆盖率在西藏是最高的，让您亲临大自然的迷人风景。2、大峡谷景区需排队换乘景区循环观光车（车内播放语音讲解），进入景区游览（注：大峡谷景区内的观光车是循环班车，每个站点随上随下，请携带好随身的物品，以免遗失在观光车上）。交通：旅游车景点：车游雅鲁藏布江大峡谷-雅尼湿地公园购物点：无自费项：无到达城市：林芝 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **林芝-巴松措（船游/扎西岛+措宗寺）-拉萨**  林芝-巴松措（船游/扎西岛+措宗寺）-拉萨行驶距离：约480公里，限时限速行驶约6.5小时当天海拔：3000-3300米早餐后，前往游览【巴松措+船游】（游程约1.5小时）又名错高湖，藏语中是“绿色的水”的意思，这是一个令人沉醉的地方，一泓晶莹柔美的湖水，有如童话般静卧在雪峰冰川下，松软如床的湖畔碧草之上，宛若世外桃源，又似人间仙境。也是红教（藏传佛教宁玛派）的一处著名神湖和圣地，它却以其林木繁茂和群山耸立中的那一池碧水而广为外界所知。后驱车返回拉萨，沿途观赏尼洋河谷旖旎的自然风光，雪峰下的原始森林和如茵草场，近处是田野，点缀油菜花田，远处是山，山峰上覆盖白雪，四季合一的画面。温馨提示：沿途土特产、餐厅或景区景点内的摊点及购物点非我社控制，请不要误解，理性对待谨慎购买。交通：旅游车景点：巴松措购物点：无自费项：无到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **拉萨市内一日游（布达拉宫、大昭寺、漫游八廓街）**  拉萨市内一日游（布达拉宫、大昭寺、漫游八廓街）平均海拔：3000-3300米早餐后，安排游览高原明珠之称的—【布达拉宫】（游程约50-60分钟：布宫需官方微信手机小程序预约，请旅客使用支付宝或微信支付门票，结束以后导游根据票根金额，实报实销，为了保障预约成功，烦请配合工作人员或导游的协助安排，敬请留意）它始建于公元七世纪，自五世达赖喇嘛以来一直是西藏的政治和宗教中心，珍藏有存放历代达赖喇嘛真身的金质灵塔和大量珍贵的壁画、唐卡、佛像，是藏民族文化的集中体现。随后来到【大昭寺/需提前一天小程序预约，烦请配合工作人员协助办理】（游程约60分钟），广场上有众多虔诚者在这里祈求降福，其中不乏千里之外三步一叩来此的信徒，寺内供奉有文成公主带的佛祖释迦牟尼十二岁的等身像，是藏族老百姓心中最为神圣灵验的一尊佛像。老城漫步转经街—【八廓街】体验拉萨人的生活，在这里不仅能够看到老百姓朝拜的虔诚，还可随老百姓一起围绕寺院转经为众生祈祷，在充满浓郁藏族特色的工艺品一条街—八角街上自由活动。（提示：转经街不属于购物店）特色餐：美味藏餐温馨提示：1、布达拉宫为实名制游览，请携带好有效第二代身份证进入景区。同时布宫为限时限量游览，批票参观名单为机选并且每一批次参观的名额有限，故有可能跟你同行的人会分开参观，在不减少景点的情况下，行程游览顺序可能会有所调整，敬请谅解。2、重要提示：布宫参观的规定及注意事项： 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10个参观名额，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，请严格遵守导游所提示的注意事项，布达拉宫参观时间视前日预约参观时间而定，出现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 3、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。另游览布达拉宫要携带身份证原件，若是名字和本人不一致将无法进入参观，已产生的门票费用无法退还，敬请留意。4、布达拉宫宫殿较高，通道狭窄，木质楼梯较多，存在一定的隐患，游览期间务必谨遵提示，注意安全，女士不能穿短裙、背心、拖鞋等。另此日户外停留时间较长，请准备太阳帽、墨镜、防晒霜等。交通：旅游车景点：布达拉宫、大昭寺、漫游八廓街购物点：无自费项：无到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨市内一日游（布达拉宫、大昭寺、漫游八廓街） 平均海拔：3000-3300米 早餐后，安排游览高原明珠之称的—【布达拉宫】（游程约50-60分钟：布宫需官方微信手机小程序预约，请旅客使用支付宝或微信支付门票，结束以后导游根据票根金额，实报实销，为了保障预约成功，烦请配合工作人员或导游的协助安排，敬请留意）它始建于公元七世纪，自五世达赖喇嘛以来一直是西藏的政治和宗教中心，珍藏有存放历代达赖喇嘛真身 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **拉萨-途径那根拉山口-纳木措-拉萨**  拉萨-途径那根拉山口-纳木措-拉萨 行驶距离：往返500公里，柏油路+盘山道，限时限速行驶约7小时当天海拔：4700米当天需早起，途径那根拉山口（海拔5190米，仅稍作停留），前往游览西藏三大圣湖之一的天湖【纳木措+扎西半岛】（游程约1.5小时），蒙古语称“腾格里诺尔”，藏语纳木错，意为天湖、灵湖或神湖，是藏传佛教的著名圣地，信徒们尊其为四大威猛湖之一，相传为密宗本尊胜乐金刚的道场。湖中岛屿星罗棋布千姿百态，远看连绵不断的唐古拉山雪山，广阔的草原绕湖四周，天湖象一面巨大宝镜，镶嵌在一望无垠藏北的草原上。后途经后藏大漠风光返回拉萨。温馨提示：由于海拔高容易高反，停留时间不宜过长1、纳木措风景区海拔高风大气温低请注意防寒（带好厚外套，防晒霜、墨镜、帽子、氧气瓶等），用餐条件有限，可先行准备一些食品补充体力； 2、由于纳木措天气原因无法安排参观，导游将会根据当天实际情况合理安排或改为拉萨自由活动一日游或调整为罗布林卡景点，不承担任何违约责任，敬请留意；交通：旅游车景点：途径那根拉山口-纳木措购物点：无自费项：无到达城市：拉萨 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **拉萨-扎什伦布寺-日喀则**  拉萨-扎什伦布寺-日喀则行程距离：约320公里，限时限速行驶约5小时左右 当天海拔：4000-4400米早餐后，前往日喀则，到边防大厅办理边防证（烦请携带好身份证原件，等候时间约1小时）；前往参观【扎什伦布寺】该寺修建于1447年的黄教六大寺之一、是历代班禅额尔德尼驻锡地，寺内供奉有高26米世界上大的室内铜像—强巴佛，是该地区大的寺庙，它与拉萨的“三大寺”甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺合称藏传佛教格鲁教派的“四大寺”；抵达后藏重镇日喀则：藏语意为“最好的庄园”，是“西藏的粮仓”之一。温馨提示：今天可多备高热量的食品，如巧克力、牛肉干等；经过前几天的适应，高原反应不会如您预计的强烈，尽情享受如诗如画的美景及温暖阳光吧。交通：旅游车景点：扎什伦布寺购物点：无自费项：无到达城市：日喀则地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 日喀则 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **日喀则-洛子峰观景台-奇林峡-途径定结湿地-珠峰小镇**  日喀则-洛子峰观景台-奇林峡-途径定结湿地-珠峰小镇行程距离：约360公里，柏油路+盘山道，限时限速行驶约7小时左右 当天海拔：4400-5200米早餐后，驱车沿219线又称中印尼边境公路，途径孔玛大草原，远眺【世界第三高峰干城章嘉峰】【世界第四高峰洛子峰】【日玛那雪山】；前往游览【奇林峡】三国交界处沿途欣赏四十多公里连绵不断的冰川和雪山，大自然的鬼斧神工造就了奇林峡地质奇观，经过几千万年冰川雪水冲刷切割形成的奇特的喀斯特地貌，像一座巨大的艺术宝库。继续沿中国定结湿地，夜宿珠峰小镇，生态文化旅游圈”核心地标，仰望高原星空，想必让您终身难忘。温馨提示：今日路况较，食宿差，海拔较高气温低，请注意防寒御暖，注意安全，不要单独外出，防止高原反应。交通：旅游车景点：洛子峰观景台-奇林峡-途径定结湿地-珠峰小镇购物点：无自费项：无到达城市：日喀则地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 珠峰 小镇 |
| **D11** | |
| **行程详情** | **珠峰自然保护区-8848纪念碑-加乌拉山口/嘉措拉山口-日喀则**  珠峰自然保护区-8848纪念碑-加乌拉山口/嘉措拉山口-日喀则行驶距离：约380公里，柏油路+盘山道，限时限速行驶约7小时当天海拔：4400-5200米早餐后，前往【珠峰自然保护区】：位于日喀则定日县珠峰路22公里处，从这里向南瞭望，可见诸座高达8800米雪山，珠穆朗玛峰海拔8848米，为世界第一高峰，峰顶终年积雪，远望冰川悬垂，银峰高耸，景色无比震撼壮观；站在地球之巅迎着阳光仰望珠峰，一派圣洁景象；【打卡8848纪念碑】，天气好的情况还可以看到如生命之火般飘荡的珠峰旗云；后途径加乌拉山口、嘉措拉山口，山口海拔5252米，中尼公路上的最高点，如果天气晴朗，站在山口，可以远眺珠穆朗玛峰。温馨提示：海拔高气温低，注意防寒御暖（带好厚外套、帽子、墨镜等）。交通：旅游车景点：珠峰自然保护区-8848纪念碑-加乌拉山口/嘉措拉山口购物点：无自费项：无到达城市：日喀则 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 日喀则 |
| **D12** | |
| **行程详情** | **日喀则-卡若拉冰川-羊卓雍措（深游）-拉萨**  日喀则-卡若拉冰川-羊卓雍措（深游）-拉萨行程距离：约320公里，限时限速行驶约5小时左右 当天海拔：4000-4400米早餐后，前往【卡若拉冰川】是西藏三大大陆型冰川之一，巨大的冰川从山顶云雾飘缈处延伸到离公路只有几百米的路边；也是电影《红河谷》的取景之地。途径翻越岗巴拉山，前往【羊卓雍湖+深游】（游程约1.5小时），是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊，与藏北的纳木措、阿里的玛旁雍措齐名，并称为西藏的三大圣湖。就像镶嵌在群峰之间的一块不规则的蓝色宝石，又像一条丝质细腻的宝蓝色绸带环绕于山，闪着盈盈的变幻着的蓝光，向远处伸展。温馨提示：羊卓雍湖观景台有藏民携带藏獒犬在此处，您的相机请不要对着他们及藏獒犬拍照，否则会向您收取费用。交通：旅游车景点：卡若拉冰川-羊卓雍措（深游）购物点：无自费项：无到达城市：拉 萨 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 拉 萨 |
| **D13** | |
| **行程详情** | **拉萨✈成都或重庆或昆明或西安或其它城市✈各地**  拉萨✈成都或重庆或昆明或西安或其它城市✈各地行驶距离：约110公里左右，50分钟左右 早餐后，退房后根据实际情况，如时间充裕的情况下可以自由安排，按指定时间统一集合前往机场，乘机到成都或重庆或西安或昆明或其它城市转机，返上海或其它城市，结束西藏之旅。温馨提示：1、如由于航空调控及天气原因导致飞机晚点或航班取消或航班变更，而无法赶上第二段航班，烦请自行去原订航班柜台办理免费改签，届时工作人员也会配合协调处理；2、如由于特殊原因，要求提前返回，因各家航空公司票台制度折扣不同；只能按退票重开处理，产生损失及差额需自行承担，我社只负责协助安排；3、此线路为散客跟团游，需逐一通知各旅客，轮班导游或工作人员会在返团前晚上21:00-22:00分左右，联系并通知送团时间，敬请留意；4、退房前请仔细检查自己的行李物品，以免遗漏。交通：旅游车 飞机景点：无购物点：无自费项：无 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 温暖的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：去程硬卧，返程中转航班（经济舱）提示：不保证中下铺或连厢连号连铺要求，车票紧张期间，可能会以联程的方式出票（分2个车次）或火车上工作人员帮您补票，保证正常出行。另团体车票在48小时以内无法办理退票，需您自行持票及身份证原件到火车站办理相关退票手续，所产生的损失需您自行承担。2、住宿：拉萨轻奢5钻供氧酒店+2晚林芝/鲁朗镇轻奢5钻酒店+1晚日喀则高端4钻供氧酒店+1晚珠峰供氧酒店（如单人入住，则需补房差）3、门票：行程中首道大门票（布达拉宫、大昭寺、巴松措、鲁朗林海、车游雅鲁藏布江峡谷、雅尼湿地公园、卡定沟、高山牧场、羊卓雍湖、卡若拉冰川、扎什伦布寺、奇林峡、珠峰自然保护区）提示：由于西藏特殊地区，布达拉宫限票政策，行程顺序可根据布达拉宫批票的日期及时间做出调整，不减少景点及游览时间，敬请配合并谅解。4、用餐：含10早12正，50元/正，早餐为酒店赠送，不用不退，2个特色餐（80元/正）：林芝石锅鸡、美味藏餐。如用餐人数不足，则安排退餐费，需自行安排用餐，另行程中未含用餐敬请自理。提示：如出发时间早，则酒店提供简易路早（点心等之类），由于西藏特殊地区物价高，多以川菜为主，团餐餐饮环境及质量有限，整个行程行驶距离远，车程时间长，建议提前准备点心水果等之类。5、用车：西藏旅游用车/提示：由于西藏气候条件特殊，车内一般不开空调（每人1正座）6、导服：7人以上（含）全程导游服务，7人以下仅拉萨市1日安排导游，其它行程由师傅陪同服务 | | |
| **费用不包含** | 1、赠送项目、酒店早餐、正餐，如不参加，视为自动放弃，不做退费处理；2、行程中所产生的个人消费、未包含的门票及自费项目，所产生的单房差；3、因高反产生的额外费用，如行程中出现高反需就诊吊水或吸氧，及严重情况需提前返团产生的交通费等所有需自理；4、由于铁道或航空部门造成的晚点或取消或延误所导致的额外费用；5、本产品不含旅游人身意外险及高原险,我们强烈建议游客购买。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、身体方面：拒绝接收患有高血压、心脏病、哮喘、心脑血管、孕妇、特殊过敏及近期做过手术等身体不适旅客，如有隐瞒病情者需自行承担相关任何责任。年满60岁（含）以上的客人需根据自身健康情况在有家人陪伴的情况下可酌情考虑（需签署西藏旅游身体健康申报表，健康证明及家属签字认可，并有亲属陪同出行；正常旅客如单人出行，需提供1-2人家属联系方式）。2、年龄限制：因高原特殊地区，不接收12周岁以下儿童出行，年满12周岁以上旅客与成人同价。由于接待能力有限，暂时不接收70周岁（含）以上旅客及新疆籍旅客，敬请谅解。3、临时取消订单：甲方（客人）：如因特殊情况要求退团，需支付一定比例的损失（包含：往返大交通费用、住宿费、车位费、退票损失费等），为了避免减少损失，请尽量不要改变出行计划；乙方（供应商）：如因为供应商原因造成客人不能正常出行，我们会尽快通知您，将不带任何附加条件退还您已经支付的全额费用，或沟通后达成共识的情况下调整出行日期或更换其它班期线路；4、出团通知：正常情况以实际报名时间为准，将提前2-5天发送，承诺不影响出团计划；请牢记出团通知书上24小时应急电话，以便出现任何问题及时反馈并及时处理；5、应急方案：轻微高原反应：在酒店休息或前往正规医院就诊吊水或吸氧，以缓解高反症状，再完成后面的行程（所产生的费用需自理）；严重高原反应：如头痛厉害、呕吐、呼吸困难、脑水肿、肺水肿、突发不适晕倒等，请立即告知导游或24小时应急联系人，并主动联系120前往医院救治并尽快返回内地（所产生的费用需自理）。6、备注：因交通方式、出发城市不同、报名先后顺序不一样，整团可能会有价格差异，敬请悉知。 |
| **温馨提示** | 1、重要提示：西藏旅游责任险不包含：因为自身患有高血压、心脏病、哮喘、心脑血管、孕妇、特殊过敏及近期做过手术等出现的一系列问题，保险公司不承担赔偿责任，请注意了解；为了获得更为全面的保障，我们强烈建议游客出游时购买旅游意外险及相关高原险等个人险种；2、全程无购物店，无自费景点，火车票及机票一经开出，不得更改、签转、退票（需自行承担损失），如由铁道或航空部门造成时间的调整或晚点，请给予理解；进藏后建议抵达当晚不要洗澡，慢走慢行、别喝酒、防感冒，可适当服用葡萄糖口服液；特别提示有高血压、心脏病、哮喘、心脑血管、孕妇、特殊过敏及近期做过手术、感冒症状等不适西藏旅游。3、为保护世界文化遗产，布宫每天只接待2300人左右，故参观时间无法提前确定，旅游旺季期间需分批次参观游览，行程中游览顺序烦请配合导游或工作人员，根据实际情况安排（由于布达拉宫严格执行限票政策，行程可根据布宫批票日期及时间适当调整顺序，但不减少景点及游览时间）；4、青藏高原气候特殊，旅游基础设施相对落后，气候等原因，部分酒店及车辆无空调；与内地发展无法相提并论，硬件软件设施有较大差别，请给予合理的期望值。如产生单间则现付单房差或尽量安排3人间或加床普通钢丝床；如遇人力不可抗拒因素或旅游者自身造成的旅游经济损失（物品丢失等），我社不承担赔偿责任；5、报价不含：行程中未含的所有费用及个人消费，或因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、车次或航班取消或更改时间等不可抗力原因所产生的额外费用；在旅游行程中如有任何问题请及时提出反馈，工作人员将会第一时间合理妥善处理；6、另景区、餐厅、酒店内外，路边可能会有当地人或经营者兜售的特产（藏药、饰品等），均不属于我司行程内安排，请理性对待拒绝购买。7、烦请尊重当地民俗民风，未经允许不可随意拍照，公共场合不要谈论有关宗教信仰、政治等敏感话题。8、出门旅游，文明当先，遇事不焦不躁，礼貌阐述沟通，注意自身安全，保管好自己的贵重物品，不要单独出行，保持手机畅通，有事及时联系24小时紧急联系人。 |
| **退改规则** | 实际损失收取 |
| **签证信息** | 无需签证 |
| **报名材料** | 身份证 |
| **保险信息** | 自行购买旅游意外险 |