**西藏双卧11日行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 西藏1747791946Bf | **出发地** | 太原市 | **目的地** | 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** | 无 | | | | |
| **产品介绍** | 【服务安排】 22 人团封顶，30%空座率 全程 1 个购物店：唐卡博览中心（工艺品、唐卡、天珠等）【专属礼遇】每人配备一台高纯度便携式制氧机！随走随吸，携带方便，吸氧更便捷，呼吸更自由，出行更安心！【酒店有氧】拉萨全程网评 4 钻供氧酒店，酒店供氧或每间提供一台制氧机，精致睡眠！景观酒店-睡在风景里：1 晚索松村民宿（南迦巴瓦峰最佳观景点）1 晚鲁朗当地五星（4 钻）景观酒店（林芝五佳景观别墅酒店）【用餐安排】餐标 30 元/人 全程 6 早 9 正餐特别升级 4 大特色赠送：鲁朗石锅鸡+烤羊特色餐+牦牛汤锅+大峡谷自助餐【随车配备】 ①热水+咖啡+红景天草药茶；②创口贴+碘伏+血氧仪；③湿纸巾+针线盒+晕车【体验赠送】南迦巴瓦-浪漫热气球体验 林芝小瑞士——田园小火车 神山圣湖-藏装旅拍 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 【西藏】双卧 11 日游西藏甄选-【西藏】双卧 11 日游 【服务安排】 22 人团封顶，30%空座率 全程 1 个购物店：唐卡博览中心（工艺品、唐卡、天珠等） 【专属礼遇】每人配备一台高纯度便携式制氧机！ 随走随吸，携带方便，吸氧更便捷，呼吸更自由，出行更安心！ 【酒店有氧】拉萨全程网评 4 钻供氧酒店，酒店供氧或每间提供一台制氧机，精致睡眠！ 景观酒店-睡在风景里：1 晚索松村民宿（南迦巴瓦峰最佳观景点） 1 晚鲁朗当地五星（4 钻）景观酒店（林芝五佳景观别墅酒店） 【用餐安排】餐标 30 元/人 全程 6 早 9 正餐 特别升级 4 大特色赠送：鲁朗石锅鸡+烤羊特色餐+牦牛汤锅+大峡谷自助餐 【随车配备】 ①热水+咖啡+红景天草药茶；②创口贴+碘伏+血氧仪；③湿纸巾+针线盒+晕车 【体验赠送】南迦巴瓦-浪漫热气球体验 林芝小瑞士——田园小火车 神山圣湖-藏装旅拍 日程 行程安排（简易行程） 用餐 住宿 D1 23:00 分太原火车站集合 自理 火车上 D2 Z21 次 00:18 分发车>>火车行驶途中 >> 观赏沿途风光 自理 火车上 D3 11:22 分火车抵达拉萨 自理 拉萨有氧 D4 拉萨 >> G318 拉林高速 >>米拉隧道 >> 尼洋河风光 >> ‘措高’巴松错+湖心岛（错 综工布寺） >> 雅尼湿地 >>雅鲁藏布江大峡谷 >>南迦巴瓦峰 >>入住最美索松村 早中晚 索松民宿 D5 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 >>穿越鲁朗林海（车游）>>诗画鲁朗小镇（大峡谷自助餐） 早中晚 鲁朗 5 星 D6 诗画鲁朗小镇>> 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>> 拉萨（烤羊篝火晚宴） 早中晚 拉萨有氧 D7 拉萨 >>唐卡博览中心>> 岗巴拉山 >> 羊卓雍措 >> 圣湖旅拍>>拉萨（牦牛肉汤锅） 早中晚 拉萨有氧D8 拉萨市内一日游 >> 布达拉宫 >> 药王山观景台（50 元人民币拍摄地）大昭寺广 场 >> 自行漫步八廓街转经（祈福朝圣）>> 拉萨 早中/ 拉萨有氧 D9 拉萨乘火车 >> 太原 Z22 次 15:50 分发车 早 火车上 D10 火车行驶途中 >> 欣赏沿途风光 自理 火车上 D11 火车抵达太原 03:48 分抵达太原 自理 家中 行程安排 D1 太原火车站集合 食：自理 宿：火车硬卧 根据时间太原火车站集合，乘火车前往具有“日光之城”之称的【拉萨】。开始我们期待已久的巅峰 之旅。 【温馨提示】烦请携带好本人有效二代身份证原件。实名制火车票，保证每人一铺，但不保证铺位。 如升级软卧需补齐软卧差价。D2 发车，列车上欣赏青藏高原风光 食：自理 宿：火车硬卧 00:18 分火车行驶，欣赏独特藏区风光，列车从西宁开始实行弥漫式供氧，以西宁海拔（2300 米） 含氧量为供氧标准，逐渐适应高原气候。D3 抵达雪域圣城 初探梦中拉萨-入住酒店 食：自理 宿：拉萨 4 钻有氧酒店 一生一世，西藏一次。不仅是每个藏族儿女心中朝圣的圣地，也是每个中国人心中的终极旅 行梦想。这里雪山高耸入云；圣湖深蓝静谧；森林五彩斑斓；草地横亘千里；寺院金碧辉煌；大河 奔流不息；人民纯净无瑕。这里是壮阔的青藏高原世界屋脊， 这里是人间天堂雪域秘境胜地。拉萨 是西藏的首府，终年阳光普照的圣城，大小寺庙坐落其间，藏香袅袅，金光灿灿，磕长头的人们来 自千里之外，三步一叩，接近圆满。来到西藏，来到拉萨，仿佛我们的烦恼都能放下，没有功利和 浮华，只有洗涤和净化。 火车抵达向往已久的圣城——拉萨，这里是西藏人心目中的圣城，更是旅行者心中的天堂。这 里的一切会让您感受到不一样的风情，一条条洁白的哈达架起我们友谊的桥梁，开启愉快的旅程。拉萨平均海拔 3658 米，接火车后乘车前往酒店入住休息。（火车站—拉萨市区 15 公里约 30 分钟车 程） 【温馨提示】 1.此日对于初次进藏的游客来说非常关键。抵达拉萨的第一晚，请勿洗澡，拉萨早晚温差较大，请 注意保暖，以免引起高原反应。拉萨海拔约 3650 米，含氧量只有内地的 65%，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，勿剧烈运动、多饮水、多吃水果、充分的休息是预防高 原反应的最佳办法。还要做到不饮酒少抽烟，不要暴饮暴食。如身体不适，请及时到医院治疗。 2.拉萨火车站规定，接站人员不能进入侯车室，请出站之后往前直行 100 米，接站时无导游由接站 师傅直接送您前往酒店入住。 3.因西藏地区，条件有限，酒店限时供应热水，为了环保，西藏大部分酒店都使用太阳能水器（太 阳能一般在使用热水时，将出水口打开一段时间，排出管道中的凉水。热水有时候可能不太热，敬 请谅解。）酒店可提供加棉被或电热毯，如需要可直接跟酒店总台联系，请您注意保暖以防感冒。 D4 巡游景观长卷，叩问南迦巴瓦：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 食：早/中/晚 宿：索松村特色民宿 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+湖心岛参观。 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。 【景点介绍】 巴松措：（参观时间约 90 分钟） 巴松措---西藏地区唯一一个自然类 5A 级景区，素有林芝“小瑞士”美誉，国家风景名胜区，世界 旅游组织列入世界旅游景区，2001 年被国家林业部授予国家森林公园称号。巴松措景区集雪山、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。乘坐景区观光车，前往巴松错核心景区湖心岛。15 点再乘坐观 光车前往达吉拉观景台，此处需要登山，踏着干净缓慢的台阶，慢慢的登上山顶，到达山顶清楚眺 望巴松措全景和远处的雪山。湖心岛南边有棵桃和松的连理树，春天时，桃花与青松相映，煞是好 看。距湖岸边大约一百米处有一座小岛名为扎西岛，传说该岛是“空心岛”，即岛与湖底是不相连 而漂浮在湖水上的。岛上有唐代的建筑“措宗工巴寺”，是西藏有名的红教宁玛派寺庙。雅鲁藏布江大峡谷风景区： (游览时间约 180 分钟 ) 沿途蓝天、白云、雪山、桃花、村寨与清澈的江水辉映，绵延千米的佛掌沙丘，古松迎客，全然 是世界上海拔最高的江河美景。在亲水台听雅江峡谷轰鸣，在观景台看峡谷两岸村落间一簇簇盛开 的花朵，还可欣赏中国十大名山之首的南迦巴瓦峰。 索松村： 位于西藏自治区米林县东部，雅鲁藏布江北岸，面对南迦巴瓦峰，是南迦巴瓦最佳观赏点。 【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。 D5 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）-入住“诗画”鲁朗国际小镇 食：早/中/晚（鲁朗石锅鸡） 宿：鲁朗必居酒店/喜路酒店 1、上午 8:00 左右从酒店集合前往大峡谷景区 北岸+南岸。 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。 【景点介绍】 南迦巴瓦热气球体验：云端之上的壮美画卷（体验时间约 10 分钟）： 在林芝地区，南迦巴瓦峰以其峻峭挺拔的姿态被誉为“中国最美雪山之首”。而此刻，我们有机会 以一种前所未有的方式去亲近这位“西藏众山之父”——乘坐国内海拔最高的南迦巴瓦热气球。当 气球缓缓升起，海拔 80 米或 130 米的高度将为你揭开一幅震撼人心的全景画卷：奔腾的雅鲁藏布江 在脚下蜿蜒流淌，藏式村落与高原田野如诗如画般铺展，而那遥不可及的南迦巴瓦峰此刻就在眼前， 触手可及。这一独特的热气球体验，无疑将成为此次西藏之行难以忘怀的记忆。 田园小火车（约 50 分钟）： 坐在小火车上可欣赏色季拉山国家森林公园美景。眺望尼洋河风光带。3 月俯瞰卡斯木桃花村，4 月至 10 月俯瞰卡斯木田园风光。中途游客可自行免费参观苯教寺庙吉日寺（吉日寺赠送项目，不去 无费用可退）。 色季拉山口（约 30 分钟）： 厚厚的白雪，在阳光下很是晃眼；低矮的云层，让人错觉触手可及；无边无际的林海，绿的深沉；五颜六色的经幡，恣意飞扬。闭上眼睛，能听风吹过的声音，仿若经幡在传唱；伸开双手，能感受 风掠过指尖的温柔；睁开双眼，还是那个冰雪的世界，让人觉得那么不真实；深呼吸，是清冷阳光 的味道。 远眺南迦巴瓦峰---天界之渡，云中天堂 被誉为“云中的天堂 ”，被中国国家地理杂志社评选为中国最美的山峰之首， 南迦巴瓦存于这世 上已有 7 亿多年，他是整个喜马拉雅地区最早脱海成陆之地。 这座陡峭的山峰坡壁上基岩裸露， 峡谷之中又布满了巨大的冰川，攀登系数之大，一直为世界登山界瞩目。 鲁朗国际小镇： 鲁朗国际旅游小镇规划设计的核心理念是“圣洁、宁静”，意欲打造一个充满藏族风情的、圣洁宁静 的诗意小镇、国际旅游小镇。小镇地理位置优越、旅游资源丰富，有“东方瑞士”的美誉。主要以 冰川地貌、高山峡谷和动植物资源景观为主，是冰川、高山、峡谷、草甸、森林、河流、湖泊等各 种景观并存且全世界不可多得的旅游资源地. 【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。 D6 深入林芝秘境 缘聚天佛藏家：鲁朗-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 食：早/中/晚（烤羊藏餐） 宿：拉萨 4 钻有氧酒店 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。 5、下午 18:00 参加烤羊晚会，后入住酒店休息。 【景点介绍】 藏式村落：（参观时间 90-120 分钟） 走进村寨，接过洁白的哈达，说一声扎西德勒，在村里藏导的带领下，参观各种藏式建筑，了解 藏族同胞健康长寿的秘密，走进藏民家里，零距离体验藏民家庭起居生活，纯朴的藏主人听说远方 的贵宾要来家中，还会准备热乎乎的酥油茶、香甜可口的糌粑，青稞酒以及各式藏族小吃供大家品 尝。 尼洋河风光带：（沿途车观） 尼洋河是雅鲁藏布江的一条支流，藏人叫它尼洋曲。传说中，尼洋河在是神山流出的悲伤的眼泪。 该河两岸森林植被完好，河水清、含沙少，是工布人民的“母亲河”。拉萨往返林芝的路上，沿路都 是尼洋河美丽的风光。 秀巴古堡：（参观时间 30 分钟） 秀巴千年古堡群由 5 个高低不同的堡垒组成，间距大约为 30 至 50 米，各个堡垒相互呼应，互为犄角。令人难以置信的是，整个古堡竟是由片石和木板搭建而成，内部小空，上不封顶，外观呈现 出 12 面 12 棱柱的几何状体，内为规则的八角形。堡垒墙体厚约 2 米，非常坚固，内侧则嵌有木板， 可供防守一方登顶攻击。古堡顶层设有了望孔，可随时观察方圆数十里敌军的一举一动；而防御时 亦可向来犯敌人射箭，有效地时杀对方。堡顶还可燃放狼烟，向远处友军传递资讯，请求增援。或 者尼洋阁（参观时间 30 分钟）尼洋阁的建筑风格融合了藏族的古朴与庄重，是林芝地区建筑艺术的 杰出代表。尼洋阁内陈列着丰富的展品，包括民族服饰、生产生活用品、文物、实物以及大量文字 和图片资料，记录了藏东南各民族独特的传统文化和历史印记。D7 藏梵阁唐卡博览中心-岗巴拉山-羊卓雍措-圣湖旅拍-拉萨 食：早/中（牦牛肉汤锅）/晚 宿：拉萨 4 钻有氧酒店 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 【景点介绍】 鸟瞰雅江——雅鲁藏布江河谷（沿途车观） 101 省道的雅鲁藏布江是拉萨附近最宽阔的江面，沿雅江河谷进入 307 省道行驶到半山腰鸟瞰雅鲁 藏布江，视野辽阔，恢弘壮美。 冈巴拉山口：最佳视角——看羊湖最美一面（沿途车观） 最蓝的天，最蓝的湖，都在这里。在这里，你会明白“天上天使泪，人间羊湖蓝”为何意，但也有 很多摄影师说：“无论拍多少次羊湖，都拍不出她的美……” 注意事项：冈巴拉山上很多可以提供牦牛拍照，请先讲好价格，以免造成不必要麻烦。 羊卓雍措：（参观时间 40 分钟） 羊卓雍措是西藏三大圣湖之一的淡水湖，湖水如羊脂般清澈，湖水甘甜，可以饮用。湛蓝的湖水与 远方的雪山连为一体，加上两岸各色的山脉、极具特色的藏民族村落、遍地的牛羊，一路走来，心 旷神怡。羊湖湖水面积 638 平方公里，湖面海拔 4441 米，湖岸线长达 250 千米。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（1 号、2 号观景台）向南眺望，羊卓雍 错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。 圣湖藏装拍照： 来到西藏三大圣湖之一-羊卓雍措，换上一套美美的藏装，与神山圣湖来一个美美的合影，留下感动 回忆！ 今日购物：参观唐卡博览中心 D8 朝拜布达拉宫 邂逅圣城风华：探秘圣城-布达拉宫-药王山观景台-大昭寺广场-自行漫步八廓街-拉萨 食：早/中 宿：拉萨 4 钻有氧 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 90 分钟,布达拉宫内限时 1 小时）。 3、打卡【药王山观景台】50 元人民币最佳拍摄地，俗称这里是观布宫的最佳角度。 4、西藏朝佛中心【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：如需要大昭寺入内参观，请提前 1 天在大昭寺微信小程序里预约 参观门票，费用自理 85/人）。 3、自行漫步八角街（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）。 布宫参观的规定及注意事项： 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预约，保证客人上布宫，不保证参观 路线，朋友，亲戚均有可能分开参观 ，不接受此项投诉。 1、因布达拉宫管委会要求，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：有可能夫妻会分开；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；或无导游跟 随。 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。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：此日请务必携带好本人身份证。 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，所以参观完了就尽量尽快离开，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。 8：布宫与大昭寺广场的距离非常近，1 公里以内（大昭寺附近不允许旅游大巴停靠），因此从布宫 到大昭寺广场这一段为步行，请游客知悉，提前准备好帽子，墨镜等防晒用品。 【景点介绍】布达拉宫—穿越中世纪的“圣殿” （参观时间共约 90 分钟） 松赞干布用生命中一半的时间荡平吐蕃，用另一半时间建筑辉煌的宫殿和寺庙。游走于金碧辉煌 的佛殿，灵塔，寝宫，回廊之间，灯光渺渺，窗帏低垂，酥油的味道四处弥漫，整个好象落入了一 个古老的梦境，不由自主地迷失在那些经书，佛像，壁画和遥远的传说中，雪后的布达拉宫在冬日 暖阳的照射下，显得更加庄严。 布达拉宫广场（参观时间约 20 分钟） 布达拉宫广场是西藏向世界展示改革、开放、发展、稳定成就的窗口，是中华民族大团结的象征， 充分体现了中国党和国家对西藏社会进步和发展的关心，体现了党和政府的宗教信仰自由政策和对 历史文化名胜的保护。广场南面，矗立着西藏和平解放纪念碑，这座 2001 年建成的纪念碑，南以远 山绿树为背景，北与巍峨壮丽的布达拉宫相距三百五十米，碑身造型是抽象化的珠穆朗玛峰，表现 出纪念碑高耸入云的气势和与天地同在的永恒性。 西藏的灵魂—大昭寺广场（参观时间 20 分钟） 大昭寺前的广场终日香火缭绕，信徒们虔诚的叩拜在门前的青石地板上留下了等身长头的深深印 痕。万盏酥油灯长明，留下了岁月和朝圣者的痕迹。在这里，对神的膜拜是不分昼夜的。 特别说明：进入大昭寺参观可提前一天在大昭寺微信公众号预约，门票 85/人自理。 逛八廊街：八廓街—世界文化名街：神圣的转经之路（参观时间约 20 分钟） 环大昭寺外墙一圈称为 “八廓街”即八角街。便是藏民们行转经仪式的路线。它汇聚着来自各地 的朝拜者，在老老的街道，在旧旧的小巷，穿着鲜艳民族服装的藏胞和衣衫褴褛的信徒拥挤在同一 条转经道上…… 药王山观景台：“50 元人民币打卡点”药王山观景台：（参观时间 20 分钟） 无疑是拍摄全景布宫的最佳位置了。这里也是 50 元人民币的拍摄地，日出和日落的时候会有很多驴 友和游客在这里搭起脚架等候，这个角度的布宫，随便按下快门就很美。 D9 作别阳光圣城，根据回程时间安排送站 食：早 宿：火车硬卧 当我们初次相见的时候，向您说一声扎西德勒！当我们离开分别的时候，向您说一声扎西德勒！ 今天是我们分别的日子，早餐后根据客车次安排送团，结束愉快的西藏之旅！ 您在千里之外，我在高原之巅，感谢这雪域的神灵，让我们相聚拉萨。我们坚信，这段旅程， 如同高原上的星辰，将永远闪烁在您的记忆中，成为您一生中最宝贵的回忆。再见了，朋友，愿“扎 西德勒”的祝福伴随您，直到我们再次相见。 D10 火车行驶途中 食：早 宿：火车硬卧全天火车上，沿途参观高原风光；D11 抵达太原 食：早 宿：温馨的家 今日抵达太原火车站，结束愉快的行程，返回温馨的家 行程标准 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.【交通标准】：火车团：太原—拉萨空调火车硬卧（火车上餐自理）不保证铺位、不保证是否挨在 一起，确认以后如出票，客人取消只退未产生并扣除手续费的票面金额。升级飞机团：拉萨—太原 为中转联程航班。机票为特价机票，不可以退票、更改、签转。一经确认，机票只退税费。 2.【住宿标准】：拉萨全程网评 4 钻含氧酒店（或制氧机）+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；西藏住宿条件有限请勿与内地同级酒店 相比较，敬请谅解！我社不提供自然单间，如出现单人尽量拼住或安排三人间或加床（一般加为钢 丝床），或补房差。（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：吾思藏酒店，兰泽假日，凯柏丽亚.圣元大酒店，圣安大酒店、圣辰国际大酒店， 美豪大酒店，民族饭店，德朋大酒店， 岷山银桥大酒店，蔚莱酒店，吉祥宝马酒店，金昊酒店，江 冲藏润酒店，圣瑞斯酒店等同级 鲁朗参考酒店：必居酒店、喜路酒店 索松村参考酒店：古藏工布庄园、桃花园、公尊德姆、桃万酒店或其他民宿。（桃花节期改住林芝： 天宇藏秘，东辰景辉，岷山饭店 ，海螺大酒店，林芝印象酒店，万青堂酒店，柏乐荟舍酒店等同级） 3.【用餐标准】：全程 6 早 9 正餐（其中含 4 餐特色餐：烤羊晚宴、大峡谷自助、石锅鸡、牦牛肉汤 锅）（八菜一汤，十人一桌，不含酒水，宾馆含早餐，正餐 30/人/餐），主要为川菜口味，高原地区 资源有限，餐饮质量请不要给予太高的期望值，有时因为道路限速而造成的用餐不准时，请自备一 些干粮。 4.【景点标准】：行程所列景点门票， 报价已按西藏折扣门票核算，任何证件不再享受优惠，敬请 谅解；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。 5.【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，若客人自行放弃当日行 程，车费不予退还, 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 车辆负荷较大，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。6.【导游标准】：当地导游服务，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。 7.【购物自费】：全程 1 个购物（工艺品），1 个藏民家访，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** | 费用不包含： 1.酒店押金、单房差或加床费用，酒店空调费用； 2.布达拉宫、大昭寺、八角街景区耳麦费用，如需要可自费租用； 3.自由活动期间的餐食费和交通费； 4.“旅游费用包含”内容以外的所有费用； 5.旅游意外伤害保险及航空意外险（建议旅游者购买）； 6.个人消费（如酒店内洗衣、电话及未提到的其它服务）； 7.地面服务费（如行李物品保管费、托运行李超重费等）； 8.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； 9.因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗拒力导致的额外费用； | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 特别说明 12 岁以下儿童不宜进藏；68 岁以上老人不宜进藏。 【布宫说明】 特别说明：所有的景点游览顺序取决于布达拉宫的报票情况,我社在保证所有景点游览情况下,有权对行程做出调 整。 重要说明：布宫每年旺季（5 月-10 月）期间布达拉宫限制参观，每家旅行社每天只有 100 个参观名额，为保证所 有客人顺利参观，我社通过以下渠道来解决：1/团队票 2/散客票 3/单位参观票 4/管理处补票 5/政府特批票。 因不同渠道的购票特殊要求，敬请客人无条件听从导游安排，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 4/游览线路不同；敬请理解！因人数较多， 布宫批票参观名单为机选，故有可能夫妻会分开。参观其它景点如人力不可抗因素不能游览的，与客人协商调换 景点；不愿调换，则退还门票费。（请游客知悉） 【接站送站】由于西藏接送火车/飞机都由当地专业接送中心负责安排，工作人员会与您提前联系。由于火车上信 号不好，师傅一般会提前发接站信息到您手机上，请随时注意查收短信，拉萨火车站接站人员不能进入候车室， 请出站之后往前直行 100 米，按师傅接站信息上的提示出站，如果找不到请直接联系西藏当地紧急联络人，接站 时无导游，由接站师傅直接接您前往酒店入住。 拉萨贡嘎机场：接机师傅一般提前一天发短信告知客人（接机事宜），下机后师傅在停车场等候客人，请客人按师 傅发送的信息出机场，师傅接机。 送站或送机时，我社会根据航班及车次安排送团，同样，导游也不能进入侯车或侯机厅，请客人自行办理托运行 李及登机牌或乘车手续。在接团前，会提前跟客人短信联系，请务必在报名时给予准确的联系方式，保持畅通， 收到短信后请及时回复。 |
| **温馨提示** | 西藏旅游温馨提示 为了更好地保障游客顺利出行及防止旅途中的意外发生，请各位游客配合将自身身体状况向旅行社真实反馈。若 身 体属以下情况者禁止参加旅游，否则其产生的一切后果及相关损失游客敬请自负 ①．肝炎、活动期肺结核、伤寒等传染性疾病者； ②．高血压、心脏病等其他心功能不全心血管疾病者； ③．脑血栓、脑出血、脑肿瘤等脑血管疾病者； ④．哮喘、肺气肿、肺炎等呼吸道系统疾病患者； ⑤．癫痫及其他各种精神病患者及有精神病史者； ⑥．严重糖尿病患者、严重贫血病患者； ⑦．做过大中型手术者； 西藏旅游告知书 （１）．刚到高原，每个人都会感到不同程度的气短、胸闷、呼吸困难等缺氧症状。但这并不说明你不适应高原， 如果能够正确地保护自己，２～４天后，一般都可使上述症状好转或消失。 （２）．如果是坐飞机上高原，一般高山反应的症状会在１２～１４小时左右产生。所以，刚刚到高原的时候一 定 不要剧烈运力，而要立刻卧床休息。否则，一旦感觉到反应就需要更多的时间来适应了。 （３）．人们常常用吸氧来缓解胸闷不适。当然，吸氧能暂时解除胸闷、气短、呼吸困难等症状，但停止吸氧后 症 状又会重新出现，延缓了适应高原的时间。假若你上述症状不很严重的话，建议最好不要吸氧，这样 可以使你更 快适应高原环境。轻微的高原反应，会不治自愈，不要动辄吸氧，以免形成依赖性。 （４）．进藏后要多吃碳水化合物、易消化的食品；多喝水，使体内保持充分的水分；晚餐不宜过饱。最好不要 饮 酒 和吸烟。要多食水果、蔬菜等富含维生素的食物。 （５）．注意避免过度疲劳，饮食起居有规律。初到高原的前几天，不要频频洗浴，以免受凉引起感冒。感冒常 常 是急性高原肺水肿的主要诱因（在缺氧状态下不易痊愈） （６）．在藏期间，旅游活动不宜过于频繁，身体负荷不宜过重。初到高原的时候，不可急速行走，更不能跑步， 也不能做体力劳动。一周后，才可逐渐增加一定的活动量。 （７）．必须注意，如果进入高原后，反应的症状愈来愈重，特别是静息时也十分明显，应该立即吸氧，并到医 院 就诊。极少出现的高原肺水肿和高原脑水肿的病人须大量吸氧，并在药物治疗的同时，迅速转送海拔 低的地区。 合同附件：购物补充协议和另行付费项目补充协议 购物补充协议： 为满足旅游者的购物需求，旅游者与旅行社经协商一致自愿签署本购物补充协议。 (一)、、因旅行社安排的旅游线路中不包括购物场所，为了满足旅游者需要，双方协商一致在行程之外另行约定购 物活动，该购物活动安排在自由活动期间进行，旅游者可自由选择。 (二)、因不可抗力或无法预见的情况导致行程变更、人数不够等原因致使旅行社无法安排购物时，请旅游者谅解， 双方均不承担违约责任。 (三)、旅游者应严格遵守导游告知的购物时间，以免延误行程或影响其他旅游者活动。(四)、因旅游者超时或其他原因产生的费用或遗漏行程，由旅游者自身承担。 (五)、旅行社在此特别提醒旅游者谨慎购物、理性消费，如何购物消费由您自行决定。您在约定购物场所购买的 商品若非质量问题，我社不承担责任。 (六)、请您注意当地及我国法律针对商品种类、商品数量、信用卡等方面相关规定，如有疑问应及时请咨询接待 导游或相关人员，因旅游者自身原因产生的问题旅行社不承担责任。 场所名称 商品特色 约定时间 藏梵阁唐卡博览 中心 西藏最大的国际贸易中心广场，各种天珠，转经轮，藏刀，藏银饰 品，绿松石饰品，牦牛角饰品，唐卡，蜜蜡，琥珀等等。 约 90 分钟 旅游者承诺：本人已认真阅读了上述行程安排，理解并同意遵守本补充协议，本补充协议作为旅游合同的附件， 与旅游合同具有同等效力。如本补充协议与旅游合同存在不一致，以本补充协议为准。 旅游者： 旅行社： 日期： 日期： 旅 游 报 名 表 打★为必填项 姓 名★ 性 别 年 龄★ 出发时间 旅游线路 单位或住址 联系电话★ 身份证号码★ 如遇紧急情况与亲 属联系★ 家属姓名★： 家属电话★： 1、离休证 2、老人优待证 3、军人证 4、残疾证 5、70 岁以上老人 本人身体健康状况（请如实在符合的情况下画“√”）★ 良好 一般 较差 如患有以下病史请在旁边打“√”，如未打“√”，则视为无病史。 肝炎史 结核史 传染病史 肿瘤史 高血压 心血管史 溃肠病 糖尿病 慢性气管炎 肾炎 过敏史 吸烟史 其它病史★： 血压： 内 科 心 肺 外 科 淋巴腺 甲状腺 肝 脾 肛肠 前列腺 眼科 视力 脊柱 四肢 耳 鼻 乳腺 泌尿生殖系统老年人参团健康承诺函 本人 ，身份证号 ，报名参加 公司组织的 年 月 日至 年 月 日前往 的旅行团。 对于本次行程的注意事项，旅行社的工作人员已如实详尽地向本人告知，本人完全理解。由于本人年龄较大，旅 行社建议本人慎重出行。本人特向旅行社郑重承诺如下： 本人已完全了解旅行社接待人员告知的注意事项，并且旅行社在与本人订立旅游合同之前，已经就本次旅游活动 的行程安排、服务标准、旅游目的地的地理及气候特征、旅游项目可能存在的风险、旅游意外保险等情况进行了 详细的说明和充分的告知，并建议本人在出行前酌情考虑接受健康检查。本人已悉知旅行社接待人员关于上述说 明和告知的内容。鉴于本人对上述告知事项的认知，本人确认，旅游出发时，本人的身体健康状态适合参加本次 旅游，并承诺能够完成此次旅游团的全部行程并按期返回。 本人自行承担旅游行程中因自身健康原因（各类疾病）导致的意外情况所产生的法律责任。如本人未按旅行社要 求如实告知相关健康情况，本人将承担因此而产生的全部后果，并承担给旅行社造成损失的赔偿责任。 在旅游过程中，本人自愿放弃不适宜本人参加的相应景点或相应活动；对高龄人群参加有限制的，本人愿意遵守 相关制度，若因本人坚持参加而所产生的全部后果均由本人自行承担。 在旅游过程中，如果本人由于自身健康及意识性错误导致的意外伤害事故，旅行社免除一切经济赔偿责任。如因 第三方责任造成的意外伤害事故，旅行社将给予本人协助追偿，但不承担责任。 在旅游过程中，如果本人由于身体不适或其他原因导致不能继续完成行程，需要旅行社协助提前返回、就医等情 况发生，本人承担全部责任及发生的全部费用。 本人已充分知悉旅行社所赠送的意外伤害保险保障参照保险公司规定的理赔范围和额度赔付（特别注意：以往病 史不在受保范围内），超过部分旅行社不予承担。旅行社已诚挚的建议本人及亲属自行额外购买旅游意外险，以便 更好的保护本人及亲属的人身财产安全。经过认真考虑后本人决定： 口购买（请填写前述字样） 口旅行意外伤害保险； 口放弃（请填写前述字样） 口旅行意外伤害保险（本人自愿承担全部风险）。 本人已就此承诺与声明告知了直系亲属并得到他们的同意。 以上承诺及声明内容是本人的真实意思表示。对于本承诺函的各项条款，旅行社工作人员已充分告知本人相关含 义，本人已阅读并完全理解各项条款的意思。若发生纠纷，以本承诺函中本人的承诺为准。 出行游客本人（签字）： 签字日期： 年 月 日 喉 其他疾病 最后一次体检的时间及地点★： 您下一次想去旅行的地点： 成年家属意见★： 同意出行□ 不同意出行□ 家属签字： 其它及意见：请仔细阅读以上注意事项，签此合同附件即视为您对本社关于旅游合同的解释和说明已经完全知悉，并无任何异 议。 |