**【趣西藏耍】双卧11日行程单**

拉萨+林芝+洋湖

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XKGLXZ20250009 | **出发地** | 南京市-蚌埠市 | **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 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **上海/南京/蚌埠上车-前往拉萨**Z164次上海-拉萨列车开车时间18:33分，从东海之滨的上海站始发，各站发车时间：南京21:20、蚌埠22:59、徐州00:28（各站均可上车）备注：由于铁路部门规定Z164次列车需要在西宁面对面换乘高原列车，请大家按照列车员要求换乘）、格尔木、那曲、第三天15:05分抵拉萨，行驶44小时32分)。到达城市：蚌埠市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D2** |
| **行程详情** | **全天火车上**在火车上欣赏青藏铁路沿途观自然风光. 你将会发现青藏游的精彩程度远远超乎想象。沿途经过以下【青藏线著名景观】--昆仑山景、长江源景观带、可可西里无人区景观、藏北羌塘大草原美景、错那湖美景和那曲到拉萨草原田园过渡景观。穿越世界上最长的高原冻土隧道--昆仑山隧道、世界上最高的高原冻土隧道--风火山隧道、世界上海拔最高的火车站--唐古拉站、青藏铁路第一高桥--三岔河大桥、世界上最长的“以桥代路”高原铁路--清水河大桥、长江源头第一铁路桥--长江源特大桥等无数个之最。一路欣赏青藏线迷人风光，欣赏青藏高原的壮阔与秀美。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**晚上抵达富有浓郁藏族风格的拉萨火车站，走进圣城--拉萨（海拔3650米）。火车站接团，随后入住酒店，但要注意不要剧烈运动 [火车站15公里，约20分钟]。住宿：德朋大酒店、吾思藏、民族饭店、兰泽假日、凯柏丽亚、铭耀酒店、金穗、吉祥宝马、拉威国际或其他同级酒店【接送须知】接站无导游。导游会在第二天行程时上团，会在您到达当天晚十点左右联系您，请保持手机畅通，留意手机信息及来电。接送服务为拼车方式，由司机师傅送您入住酒店，若有等待敬请谅解。【温馨提示】1、此日对于初次进藏的游客来说非常关键。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。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、抵达拉萨的第一晚，不要洗澡，拉萨早晚温差较大，请注意保暖，以免引起高原反应。3、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，找“客人姓名”的接站牌:接站师傅在栏杆处接您，如果找不到请直接联系西藏当地紧急联系人。接站时无导游，由接站师傅直接接您前往酒店入住。4、西藏的酒店较内地相差较多，酒店的前台基本为藏族，可能会有语言沟通的障碍，如果您的房间或有任何问题，请直接联系酒店总台或者西藏当地紧急联系人为您解决。5、 因西藏地区条件有限，酒店限时供应热水，为了环保，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。6、酒店在办理入住手续时，需自行缴纳房卡和房间内自费用品的押金，在退房时确认酒店房间物品无任何损坏和使用的前提下，凭押金条退还押金，请务必保管好押金条。7、抵达当天无导游服务，请务必注意自身人生财产安全。如有任何问题，可联系我们的工作人员景点：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** | 无 |
| **D4** |
| **行程详情** | **拉萨-醉美318拉林高速-米拉山遂道-甲琼拉康-巴松措（5A级景区）-转湖心岛-错宗寺-巴松措主题酒店/林芝**早餐后 8：00 从拉萨酒店出发经拉林高速路前往林芝 ，12：30 左右在林芝巴河镇用午餐，下午从巴河镇餐厅前往巴松措.景点介绍：米拉山隧道米拉山隧道平均海拔 4750 米，是川藏线(国道 318 线)拉林段高等级公路重点控制性工程，隧道双向分别长 5727 米和 5720 米。作为世界上海拔最高的特长公路隧道 ，米拉山隧道的建成通车 ，使过去 18 公里的翻 山路程缩短至 5.7 公里。巴松措“ 国家级森林公园、5A 级景区”就是她最好的名片 ，“东方瑞士”之雅称更是对她极致的赞誉。公园最具代 表性的，正是那由星罗棋布的湖泊、傲视苍穹的冰川雪岭、一望无际的原始森林、宽阔如茵的花海草场、峭 拔奔涌的峡谷急流等组成的自然景观。距湖岸边大约一百米处有一座小岛名为湖心岛，又名扎西岛，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。湖心岛可以通过建设在湖面上的步行栈道登岛，岛上的措宗贡巴寺建于唐代末年，岛上的礁石均雕刻成了别 致的动物形象以及佛像，特别神奇。观景台离湖心岛不远，这里角度稍高，可以俯瞰湖水和小岛 ，巴松措最 经典的照片就是出自这里。达切拉观景台“达”藏语是 “老虎” ， “切”是累了 ，意为老虎休息的小山口 ，观景台是拍摄巴松措及其湖心岛的最佳位置。错宗寺，藏语意为“湖中城堡”，坐落于巴松湖湖心岛上，建筑面积约2000平方米。其历史，一说有1500多年，始建于吐蕃时期。另一说，于公元14世中叶，由宁玛派著名高僧桑杰林巴主持兴建。据记载，到松赞干布（617－650）时，藏族文化才有显著发展。佛教也从他这时候开始进入西藏。由此推之，错宗寺不可能有1500多年的历史。【特别说明】1、今天行车时间较长 ，户外停留时间较长 ，请准备太阳帽 ，墨镜 ，防晒霜及饮用水 ，林芝海拔 2900 米左 右 ，可缓解高原反应；2、 景区游玩请听从向导安排 ，不擅自脱队。3、 因此产品为全国进藏散客当地成团的散客计划产品 ，不属团队出行 ，为了保证产品性价比 ，故此产品在 旺季或特殊情况因巴松措民宿房量少供不应求价格超高且一房难求时，即巴松措民宿价格超过此产品销售预 算的成本价时，改住林芝市同级别酒店，例如：3月 20-4月10桃花节，7 月 10 日-8 月 20 日期间 ，国庆期间，春节前 10 天后 15 天期间这些高峰大旺季时均需改住 林芝市同级别酒店，具体由地接社根据当地团队和资源的实际情况来确定。若有客人强烈要求住巴松措民宿的，请选择单独报价按独立团队结算出行即可。 以上敬请理解。到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队餐 晚餐：团队餐  |
| **住宿** | 无 |
| **D5** |
| **行程详情** | **巴松措主题酒店/林芝-色季拉山挂经幡撒龙达为家人求平安求财-远观鲁朗林海-雅尼湿地公园“十里长廊车中游”-曲古花海骑马射箭“神雕侠女英雄范”-雅鲁藏布大峡谷（5A级景区）-网红索松村近距离观醉美南迦巴瓦峰--林芝**雅鲁藏布大峡谷雅鲁藏布大峡谷是世界上最大、最深的峡谷 。据国家测绘局公布的数据：这个大峡谷北起米林县派镇大渡卡村（海拔3000米），经由排龙乡的雅鲁藏布江大拐弯，南到墨脱县巴昔卡村（海拔115米，在藏南地区靠近印度阿萨姆邦的地方），主体在墨脱县。从墨脱县甘登乡多卡村往上，一直到米林县派镇加拉村，是雅鲁藏布大峡谷无人区。在雅鲁藏布大峡谷的景区里面最出名的就是网红索松村，索松村观知名南迦巴瓦峰的最佳位置，也是最近距离，传说南迦巴瓦峰“十 人九不遇”，常年被云层遮藏，不露出真容，希望我们的游客都能看到南迦巴瓦峰真容并祈福；网红索松村：网红索松村是诗和远方的真实写照，位于西藏自治区米林县东部，派镇政府驻地东北向，雅鲁藏布江北岸，西南邻吞白村，南隔雅鲁藏布江与玉松村相望，北邻达林村。位于半山腰，面对南迦巴瓦峰，村脚下是雅鲁藏布江。沿着派镇过雅鲁藏布江大桥前行约10公里便可到达。南迦巴瓦峰天界之港 ，云中天堂 ，长矛直到花警投誉为“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，南迎巴瓦存于这世上己有 亿 多年，他是整个喜马拉雅地区最早脱海成陆之地，这率徒的的山峰坡壁上基岩裸露，快谷之中又布满了巨大 的冰川 ，攀登买数之大一直为世界券山界据目.雅尼湿地公园雅尼国家湿地公园横跨林芝 ，米林两县 ，总面积为 8738 公顷。海拔 2920 米 ，也是雅鲁藏布江和尼洋河的 相爱之地 ，一个集自然景观和生态保护区的宝地 ，也是罕见的河谷湿地 ，景色优美 ，气侯宜人 ，不到 3000 米的海拔含氧量充沛 ，是一个身体不缺氧 ， 眼睛依旧上天堂的“宝藏之地’高山牧场骑马射箭在高山牧场区骑马场进行骑马体验+工布响箭民俗特色服务，（可在骑马场地骑行一圈，大约20分钟+5支左右工布响箭体验。）和体验鲁朗地区声名响当当的工布响箭，这次咱们可不是纯观赏，是可亲身进行射箭体验（每位游客会分发5支工布响箭），大家一定要珍惜机会，说不定一箭成名，获得大家的鼓掌。体验完骑马射箭后，可坐下来观赏其他人跃跃欲试的比赛，或者静静欣赏牧场的风光，脱离城市的喧嚣。色季拉山—南迦巴瓦的最佳拍摄点、观景台色季拉山口挂金幡撒龙达，为家人祈福。色季拉山国家森林公园--观看中国最美丽的山峰南迦巴瓦峰最好的地方之一，登临海拔4720米处的色季拉山口，除了满眼的经幡，还可远眺无边的林海和南迦巴瓦神山的英姿。南迦巴瓦的最佳拍摄点、观景台色季拉山国家森林公园--观看中国最美丽的山峰南迦巴瓦峰最好的地方之一，登临海拔 4720 米处的色季拉 山口 ，还可远眺无边的林海和南迦巴瓦神山的英姿。在这里挂上金幡 ，抛洒龙达为家人祈福，到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队餐 晚餐：团队餐  |
| **住宿** | 无 |
| **D6** |
| **行程详情** | **林芝-走进藏家-秀巴古堡-尼洋河风光-拉萨**走进藏家（游玩时间约 2 小时）(特别备注： 1、走进藏家冬天 11 月 10-2 月 28 日走进藏家关门，此景点自动取消)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，参观原生态藏族民俗村庄，这里有藏 式建筑，可感受古老民族风俗和当地特色手工艺。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。秀巴古堡秀巴古堡，已有1600多年历史，是西藏年代最古老、历史最悠久、古堡群最密集、结构保存最完整的古堡群，内设有整个西藏最大的转经筒，整个古堡群是被一个方阵所环绕包围的，给游客一种身临古战场的感觉，除此以外，你还能欣赏到西藏最大的转经筒、格萨尔点将台、经帆塔、蓝孔雀等文化自然奇观。尼洋河风光带尼洋河风光带野生鸟类众多 ，也是西藏著名的黑颈鹤越冬区 ，尼洋河是位于雅鲁藏布江北侧的最大的支流, 也是雅鲁藏布江的五大支流之一,发源于米拉山侧古冰川作用的围谷,全长 307.5KM,当地称“娘曲”。 尼洋 河是林芝人民的母亲河,河水从海拔 5000 米的古冰川千转百绕而下,低吟婉转的表面却有着宇宙脱缰的野性, 尼洋河风光带景区,起自达则村,止于米瑞德木寺,沿米瑞公路散布着无数的旖旎风光和历史遗迹。【温馨提示】1、此日车程较长 ，主要风景是沿途风光 ，在路上师傅会根据沿途风光给客人停车拍照 ，您可以利用今天多 拍一点风景照留作纪念；客人自行准备一些高热量的零食在车上食用 ，便于缓解因长途坐车引起的不适。到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队餐 晚餐：团队餐  |
| **住宿** | 无 |
| **D7** |
| **行程详情** | **拉萨-雅江河谷-羊卓雍措-圣湖藏装旅拍-羊湖航拍-拉萨**早餐前往雅江河谷看江边天然形成的沙滩风光旖旎，之后来到岗巴拉山口俯瞰羊湖全景，然后穿上藏装在观 景台进行藏装拍摄，我们安排了专门的摄影师为您拍照，做一回真正的卓玛，晒暴朋友圈，最后返回拉萨结 束行程。雅江河谷雅江河谷是候鸟的天堂。尤以黑颈鹤最为珍贵，黑颈鹤已被列入世界濒危物种红色名录，是我国一级保护动 物。雅江在雪山脚下蜿蜒流淌 ，江边天然形成的沙滩风光旖旎 ，美不胜收。羊卓雍措羊卓雍措 ，藏语意为“天鹅池”，是西藏三大圣湖之一 ，也称羊卓雍湖（当地人通常简称为“羊湖”）， 因为藏语“措”就是“湖”的意思。地理上属于山南地区的浪卡子县。湖面海拔 4441 米 ，湖岸线总长 250 千米 ，总面积 638 平方千米 ，湖水均深 20－40 米 ，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖。羊湖是集高原湖泊、 雪山、 岛屿、牧场、温泉、野生动植物、寺庙等多种景观为一体的、独特的自然风景区 ， 与纳木措、玛旁 雍措并称西藏三大天湖 ， 周围还有常年不溶的雪山冰峰 ，最高的达海拔 7000 多米。湖泊、雪峰与蓝天融 为一体。圣湖藏装旅拍+航拍 穿上藏装，做一回真正的卓玛和扎西，晒暴朋友圈到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D8** |
| **行程详情** | **拉萨-布达拉宫-宗角禄康公园-药王山观景台-大昭寺广场-千年八廓街-观景布达拉宫高原咖啡+布达拉宫旱地拔葱专人单反摄影原视频-拉萨 特别备注：因布达拉宫门票为限量参观，预约票的流程复杂，故市内这天为自动换车换导，敬请知悉。**早餐后乘车前往令人魂牵梦萦的【布达拉宫】。参观完毕 ，徒步下山返回布宫山脚观看宗角禄康公园。继而参观 与布达拉宫咫尺相对的【药王山观景台】，时间允许下 ，游客可前往布宫广场拍摄布达拉宫全景和西藏和平解放 纪念碑。后前往指定餐厅用中餐。午餐后参观【大昭寺广场】，也可自行前往【八角街】绕着八角街转经 ，整个 八角街响彻着“唵嘛呢叭咪吽”六字真言的声音 ，气势宏大 ，甚为壮观！您可以闲逛八角街、坐茶馆、 晒太阳， 体验藏地的民俗生活风情 ，晚餐后返回酒店。布达拉宫(参观时间约 1 个小时)：“布达拉”是梵语的音译 ，又译作“普陀”，原指观音菩萨之居所。布达拉宫坐落于西藏自治区的首府拉萨市区 西北玛布日山上 ，布达拉宫依山垒砌 ，群楼重叠 ，殿宇嵯峨 ，气势雄伟 ，主体建筑分白宫和红宫 ， 白宫是达赖喇 嘛生活起居和政治活动的地方；红宫是历代达赖喇嘛的灵塔和各类佛殿。被誉为世界十大土建筑之一。布达拉宫 是西藏的标志 ，为历代达赖喇嘛的冬宫居所 ，也是西藏政教合一的统治中心 ，更是藏民心中的圣殿。布达拉宫参观特别说明如下：1、因布达拉宫特殊的建筑设计和保护世界非物质文化的要求 ，布达拉宫管理处设定每天最高人数的参观限制 ， 每家旅行社每天只有限定数量的参观名额 ，为保证所有客人按行程约定的当天顺利参观，我司及相关地接旅行社 通过多种渠道来解决 ，因不同渠道的特殊要求 ，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 个团可能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 、 布宫参观预定参观时间和方法布宫管理处均有严格均定和限制 ，具体参观时间均由布宫大数据随机分配。⑤ 所 有客人参观布宫均实名制参观 ，同一个身份证 7 天之内只能报一次布宫，超过就直接拉为黑名单。成为黑名单就 没有任何办法解除 ，必须等到 7 天之后才能二次报票 ，故游客一定要高度重视 ，严格配合地接社预定布宫门票。 2、 因布宫同一个团的游客分多批次参观 ，故市内这天一般均会换车换导游 ，即车上团友会有变化。敬请理解配 合导游及时准时参观布宫。3、在布达拉宫参观需要遵循所有藏传佛教的禁忌 ，例如不能戴帽 ，不能穿裙子 ，不能拍照（指进入宫殿以 后 ， 宫殿外可以拍一些“外景”），不能踩踏门槛等等。所有游客都需在 1 小时内完成参观 ，因此在宫殿内任何地方都 不允许停留，参观结束后从布达拉宫西门出来，经后山下山坡可以走到布达拉宫正门来。宫殿较高，上下要慢行； 殿内较阴冷 ，即使夏季最好也准备件外套。4、此产品游客每天游览行程的先后顺序地接社根据布达拉宫管理处批复的参观时间来确定宗角禄康公园位于布宫后方 ，因园内有个湖而成为拍布宫倒影的最佳地点。这里也是拉萨人最喜欢的休闲场所 ，也被誉为拉萨 人民后花园和侯鸟天堂 ，在这里的茶座上喝一杯茶 ，充分体会到拉萨的悠闲 ，节日期间还会有藏戏演出。药王山观景台：是拍摄布达拉宫最好的角度所在地，尤其是半山腰，经常可见些许摄影爱好者汇集与此等待第一缕光线照亮布达 拉宫的瞬间。此处也是人民币 50 元纸币背景的拍摄取景地。八廓街（大昭寺广场）八角街又名八廓街，也是西藏的千年古街，是围绕大昭寺修建的一条拉萨最繁华的商业街。街道以大昭寺为中心， 西接藏医院大楼 ，南临沿河东路 ，北至幸福东路 ，东连拉萨医院河林廓东路。到拉萨的人没有不知道八角街的。 但提到"八廓街"，知道的人就少多了。其实,八廓街是八角街的正确称呼。汇聚了来自世界各地的朝圣者 ，街两旁 店铺林立摊点遍布 ，是拉萨著名的淘宝天堂（大宗商品请注意辨别真伪 ，低值商品仅作纪念品留念）。\*\*\*布达拉宫旱地拔葱+观景布达拉宫咖啡\*\*\*网红取景布达拉宫，拍摄不一样的人物与景，紧追潮流时尚，体验不一样的旅行~到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D9** |
| **行程详情** | **暂别世界屋脊回家—西藏欢迎你，再来、再来！**拉萨返回安徽，请提前告之回程终点，结束愉快的藏地之旅，扎西德勒！行程提示：1、送站人会在送站前一天晚21:00前通知第二天出发时间。请提前在酒店大厅等候。2、酒店退房时间为中午12:00前，请大家根据离开时间自行退房。如产生延迟退房，超出费用自行付费。到达城市：格尔木市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D10** |
| **行程详情** | **全天火车上**全天火车上到达城市：西宁市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D11** |
| **行程详情** | **抵达安徽**第三日早05:55抵达徐州站，早07：21分抵达蚌埠站，早08：57分抵达南京，客人根据自己实际情况，选择方便车站下车，结束愉快的藏地之旅，扎西德勒！到达城市：蚌埠市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 温馨服务 天天矿泉水+哈达接站+每人 1 份红景天+随车钢瓶氧气保驾护航+藏装无人机摄影+市内旱地拔葱单反摄影车 辆 1. 全程 5-23座旅游车接待，车型根据此团人数而定，保证每人一个正座，若客人自行放弃当日行程 ，车费不予退还。2.特别备注：因布达拉宫门票为限量参观，预约票的流程复杂，故市内这天为自动换车换导，敬请知悉。3. 因西藏特殊气候条件 ，西藏地区旅游车辆均无空调设施或不能开空调设施 ， 因藏区海拔 较高 ，感冒特别容易导致高原反应严重 ，且治疗时间较长 ，如开空调 ，车中内热外冷易 引发游客感冒而使高原反应严重无法正常的走完行程 ，敬请知悉和理解。酒店 1. 选择不同的酒店标准 ，执行不同的价格 ，其酒店套餐标准如下：①舒适酒店： 网评（携程）3 星 ②轻奢酒店： 网评（携程）4 星 特别备注：①特别说明 ：为了保证此产品长年销售的性价比 ，故因索松村民宿房量少 ， 旺季因价格超高不匹配此产品成本价预算时 ，全部统一改住巴宜市同级别酒店， 若客人强烈要求住索松村民宿 ，请选择单独报价按独立团队结算出行即可。②此产品住宿安排均为标间（2 人/间）， 同行中如出现单男单女 ，需现补单房差或住三人间或 加床 ，加床均为钢丝床。③西藏整个经济条件同内地比较相对落后 ， 除了国际五星以外 ，其他同等星级的酒店装修标准相对内地至少低一个星级 ， 同时因市场多种商务酒店的出现很多酒店均按几星标准装修 ，但均没有挂星 ，敬请知悉和理解。门票 1. 含景区首道大门票, 报价已按西藏优惠折扣门票或免票核算 ，任何证件均无优惠可退；2. 门票包含巴松措（门票+观光车）、雅鲁藏布大峡谷（门票+观光车）、 秀巴古堡、 羊卓雍措、布达拉宫。餐食 1. 全程含 6 早 8个正餐（含赠送 3 个特色餐 ，即鲁朗石锅鸡+牦牛肉汤锅+烤羊藏餐。），特色餐不吃费用不退 ，其他正餐餐标 30 元/人/餐 ，酒店含早 ，不吃费用不退。2. 全程餐口味主要以川菜为主 ，高原地区资源有限 ，除了牦牛羊肉为西藏供应外 ，其他蔬菜和 肉类均为内地运输 ，故相对来说西藏用餐费用较高 ，一碗普通的面条最低也是 20 元。故用 餐标准和内地相比有所降低 ，敬请知悉和理解。3. 行程中因为道路警察人工限速而造成的用餐不准时 ，请客人多多理解 ，若有用餐不习惯者可自行备零食。导 游 1. 8人以下仅市内一 日游含中文导游讲解 ，其余行程司机兼向导 ，司机只负责安排游客的吃住行， 不负责讲解； 2. 8人及以上全程（接送机除外）含优秀中文导游。 |
| **费用不包含** | 1、自由活动期间交通费、餐费、等私人费用。2、行程中未提到的其它费用：如特殊门票、游船（轮）、观光车、电瓶车、缆车、索道等费用。3、儿童的“旅游费用包含”内容以外的所有费用。例如产生超高餐费、门票等需客人另付！4、个人购物、娱乐等消费。5、因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用，及个人所产生的费用等。6、航空保险、旅游意外保险；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。 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 藏民家访 | 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，这里有藏民手工制作的饰品，他们常年佩带具有养生之效，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。藏银 | 120 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、因不可抗力因素如遇塌方、泥石流、雪崩、洪水等自然现象或航空公司航班延误、取消等原因造成无法按照正常行程游览（包括增加费用等），我公司不承担任何责任及赔偿和退费。2、若由政府原因或当地大型活动造成酒店、景点、行程等变更或取消，我社会积极补救，不承担赔偿责任。3、根据国家旅游局相关规定，因客人自身原因在旅游期间未能完成旅游活动或提前离团，将被视为自动放弃费用不予退还。4、机票、酒店、旅游车等费用根据日期随时变动，因游客报名参团的早或迟会导致与其他同团参团人员价格有高有低，旅行社概不受理此项投诉。 |
| **温馨提示** | 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。 |
| **退改规则** | 1、未达到约定的成团人数不能成团时，旅行社解除合同的，应当采取书面等有效形式。旅行社在行程开始前 7 日（按照出发日减去解除合同通知到达日的自然日之差计算，下同）以上（含第7日，下同）提出解除合同的，不承担违约责任，旅行社向旅游者退还已收取的全部旅游费用；旅行社在行程开始前 7 日以内（不含第 7 日，下同）提出解除合同的，除向旅游者退还已收取的全部旅游费用外，还应当按本合同第十七条第 1 款的约定，承担相应的违约责任。2、旅游者有下列情形之一的，旅行社可以解除合同：（1）患有传染病等疾病，可能危害其他旅游者健康和安全的；（2） 携带危害公共安全的物品且不同意交有关部门处理的；（3）从事违法或者违反社会公德的活动的；（4）从事严重影响其他旅游者权益的活动，且不听劝阻、不能制止的；（5）法律、法规规定的其他情形。旅行社因上述情形解除合同的，应当以书面等形式通知旅游者，按照本合同约定扣除必要的费用后，将余款退还旅游者。 |
| **保险信息** | 营造文明、和谐的旅游环境，关系到每位旅游者的切身利益。做文明旅游者是我们大家的义务，请遵守以下公约：1、维护环境卫生。不随地吐痰和口香糖，不乱扔废弃物，不在禁烟场所吸烟。2、遵守公共秩序。不喧哗吵闹，排队遵守秩序，不并行挡道，不在公众场所高声交谈。3、保护生态环境。不踩踏绿地，不摘折花木和果实，不追捉、投打、乱喂动物。4、保护文物古迹。不在文物古迹上涂刻，不攀爬触摸文物，拍照摄像遵守规定。5、爱惜公共设施。不污损客房用品，不损坏公用设施，不贪占小便宜，节约用水用电，用餐不浪费。 6、尊重别人权利。不强行和外宾合影，不对着别人打喷嚏，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳动，尊重服务人员的劳动，尊重各民族宗教习俗。 7、讲究以礼待人。衣着整洁得体，不在公共场所袒胸赤膊;礼让老幼病残，礼让女士;不讲粗话。8、提倡健康娱乐。抵制封建迷信活动，拒绝黄、赌、毒。 |