

【藏地第三极·SUV 天域漫时光】

布达拉宫、大昭寺、巴松措、雅鲁藏布大峡谷、羊卓雍错、卡若拉冰川

纳木措+日托寺双网红打卡 双飞8日游

——产品说明书

推荐理由：

为什么我们总是想要去西藏？或许，是因为那里是世界的屋脊，雪山的王国。有一种鸿蒙初辟般的美。或许是因为那里有一种独特的生活方式，天地人神共存，纯净的信仰与斑斓的色彩交织，都达到了某种极致。西藏从来不是天堂，却像是另一个天堂的存在，否则难以解释，那里的风景为何会和世界其他地方不一样。

➤ 高端标准

- ✓ **别致体验：**一车一司专属定制服务；MINI4 人行，走西藏最网红的路线，大巴车无法抵达！
- ✓ **舒适出行：**特别 SUV 全程老司机带您游西藏（拉萨市内段除外），尽享尊贵。

➤ SUV 西藏老司机带你游览不一样的网红西藏

- ✓ **雅鲁藏布大峡谷：**“世界最深的大峡谷”、“地球上最后的秘境”；
- ✓ **日托寺：**你守着万千世界而我守着你；
- ✓ **布达拉宫：**世界上最接近天堂的宫殿，巍峨布达拉！
- ✓ **巴松措：**西藏首个也唯一的自然风景类国家 5A 级旅游风景区；大美西藏，从“林”开始；
- ✓ **大昭寺：**大昭寺藏传佛教中的宇宙中心庙宇。香火鼎盛，广大信众在广场磕长头祈福
- ✓ **羊卓雍措：**藏语意为“上部牧场的碧玉”，羊湖是藏南最大的内陆湖泊群；
- ✓ **卡若拉冰川：**天使之翼公路最近距离的冰川！

简要行程：

天数	行程安排	早餐	午餐	晚餐	住宿酒店
D1	昆明飞抵达拉萨，入住酒店。	0	0	0	住宿：拉萨
D2	拉萨-米拉山隧道-巴松措-林芝	✓	0	0	住宿：林芝
D3	雅鲁藏布大峡谷-拉萨	✓	0	0	住宿：拉萨
D4	日托寺-羊卓雍错-卡若拉冰川-拉萨	✓	0	0	住宿：拉萨
D5	布达拉宫、大昭寺、八廓街	✓	0	0	住宿：拉萨

D6	纳木错	✓	0	0	住宿：拉萨
D7	自由活动（藏装旅拍）	✓	0	0	住宿：拉萨
D8	拉萨飞昆明	✓	0	0	/

备注：受布达拉宫预约参观限制，在不减少景点的情况下，行程游览顺序和时间点可能做相应调整。

详细行程：

日期	行程方案	餐	住宿
D1	<p>昆明-拉萨</p> <p>昆明乘机飞拉萨。送入住酒店休息适应高原反应。</p> <p>温馨提示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、接站司机会在抵达前短信/电话通知接站方式，请注意手机短信查收。 2. 接团导游会在晚上 21:00 前通知第二天的行程和出发时间。 3. 如未接到司机或导游的通知，可与西藏联系人询问。 <p>（特别提醒：游客自行安排活动期间请注意自身的人身及财产安全！）</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 拉萨海拔约 3650 米，含氧量只有内地的 65%，部分客人会出现不同程度的高原反应。除了保持平常心态以外，不要剧烈运动，多喝水、多吃水果、充分的休息是预防高原反应的最佳方法。 5. 抵达拉萨的第一晚，请勿洗澡。拉萨早晚温差大，注意防寒。 6. 抵达酒店后需您自行办理入住, 只需要付押金即可！退房时酒店无任何损坏和消费，押金则在离店时退还于您！ 7. 每日行程结束后至次日行程开始前，均为游客自行安排活动期间。（特别提醒：游客自行安排活动期间请注意人身财产安全。） 	/	拉萨
D2	<p>拉萨-米拉山隧道-巴松措-林芝</p>  <p>早餐后今天行程开始：途径美丽的拉林高速，至巴松错景区用午餐；游览素有“西藏九寨沟、小瑞士”美誉之称的 5A 景区【巴松措】（游览时间不少于 2 小时），藏语中是“绿色的水的意思”，是红教的一处著名神湖和圣地。集雪山、湖泊、森林、瀑布、牧场、文</p>	早	拉萨

	<p>物古迹、名胜古刹于一体，景色殊异，四时不同。随车沿途欣赏尼洋河风光，晚入住酒店，今日行程结束。（拉萨-巴松措，约 355KM，车程 5 小时左右；）</p> <p>温馨提示：</p> <p>1、由于本日车程比较长出发时间较早，有时安排的路早，敬请谅解。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。林芝海拔 2900 米，气候宜人舒适。</p> <p>2、每日行程结束至次日行程开始前，均为游客自行安排活动期间。（特别提醒：游客自行安排活动期间请注意人身财产安全。）</p>		
D3	<p>林芝-雅鲁藏布大峡谷-拉萨</p>  <p>早餐后今天行程开始：乘车前往【工布原乡花海】：前往【雅鲁藏布大峡谷风景区】（车进车出，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的春天美景。到达素有“背包客圣地”之称的派镇，换乘景区观光车，游览世界最大的峡谷——雅鲁藏布大峡谷旅游区。后乘车返回拉萨，晚餐后入住拉萨酒店休息。（林芝-雅鲁藏布大峡谷，约 50KM，车程 40 分钟左右；雅鲁藏布大峡谷--拉萨，约 450KM，车程 5 小时左右）</p> <p>温馨提示：</p> <p>1、此日行程主要风景是沿途风光，在路上司机和导游会根据沿途风光的特色地给客人停车拍照。</p> <p>2、大峡谷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。</p>	早	拉萨
D4	<p>日托寺-羊卓雍措-卡若拉冰川-拉萨</p>  <p>早餐后今天行程开始：乘车前往西藏三大圣湖之一的【羊卓雍措】，藏语意为“碧玉湖”，羊湖在藏人心目当中被看做是“神女散掉落的绿松石耳坠”。引用网友评论：羊湖的蓝是如此的不可思议，就算是罗曼蒂克的梦境和童话钟也未必能有这个色彩，恨不得用湖水作画，因为世间还不曾有如此的颜料。如今置身都市，想起那平静如蓝宝石的水面，每个与她相遇的瞬间，都令我魂萦梦牵。稍后前往【日托寺】，藏语是遗世独立于碧玉羊湖之畔，</p>	早	拉萨

	<p>是 99%游客无法涉足的秘境，可 360° 广角观羊湖天地，可探究苦修僧人日常生活，可让你体验到视觉与精神的双重暴击。稍后乘车返回拉萨，途径位于浪卡子县和江孜县交界处的【卡若拉冰川】，非常壮观。电影《红河谷》、《江孜之战》、《云水谣》都曾在此拍摄外景。晚入住酒店，今日行程结束。（拉萨-羊卓雍措约 124KM，车程 3 小时左右）</p> <p>温馨提示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 羊卓雍措海拔高温度低，不宜久留，注意防寒保暖。 2、在湖边与牦牛合影时，一定要先与牵牦牛的主人谈好价格，以免产生不必要的纠纷。 3. 当日行程结束后至次日行程开始前，均为游客自行安排活动期间。（特别提醒：游客自行安排活动期间，请注意人身财产安全。） 		
D5	<p>布达拉宫-大昭寺-八廓街</p>  <p>早餐后今天行程开始：游览距今 1300 多年的【布达拉宫】是吐蕃王松赞干布为迎娶文成公主而修建的。依山垒砌群楼重叠，殿宇巍峨气势雄伟，在这座万众景仰的圣殿之下，您能看到一个民族的信仰的力量，它的博大足以洗涤心中的烦恼与幽怨；随后游览距今 1350 多年的【大昭寺】是藏民族虔诚叩拜的终点，又被誉为“西藏的眼睛”。寺内供奉有文成公主入藏带来的释迦牟尼十二岁等身金佛。寺内香火终日缭绕、酥油灯万盏长明，你能感受到朝圣者们永远不变虔诚。之后【八廓街自由活动】冲赛康市场、娘容辖私塾、玛吉阿米..... 千年拉萨城，源头在八廓。漫步饱经风霜的八廓街，走近虔诚叩拜的朝圣者，享受温暖和煦的日光倾城。</p> <p>（拉萨—布达拉宫，约 5 公里，车程约 16 分钟，布达拉宫—大昭寺广场，约 2 公里，车程时间约 10 分钟）</p> <p>温馨提示：</p> <p>进入布达拉宫内及大昭寺殿内严禁拍照，后果自负。当日还是高原适应期，身体根据每人情况不同多少有些不适，属正常现象，只要保持乐观心态就可度过。因初进高原，行程安排相对较为轻松，景点均在市内，带好您的相机，时时准备拍下难忘时刻。</p> <p>因布达拉宫限制参观，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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、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，导游为布达拉宫专职导游； 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。 	早	拉萨

	<p>3、游览布达拉宫必须要携带身份证原件，若是名字和本人不一致将无法进入参观。</p> <p>4、由于保护文物的原因，从进入布达拉宫第一个殿堂开始计时到最后一个殿堂出来的时间必须在 50 分钟以内，请听从导游的时间安排。</p> <p>5、团队参观布达拉宫要求比进宫批件上的时间提前 40—60 分钟进入，请听从导游的时间安排。</p> <p>6、由于布达拉宫参观人数出现井喷的现状！故布达拉宫分两条线路参观，线路分配是布达拉宫管理处根据每天接待人数，随机分配，1 号或者 2 号线。以当天指定游览线路为准。</p>		
D6	 <p>拉萨—唐古拉山脉—纳木错—拉萨</p> <p>早餐后今天的行程开始，前往当雄县城途径羊八井，在车内可看见羊八井地热电站远景、念青唐古拉山远景抵达念青唐古拉山山口，下车拍摄雪山风景、经幡阵、玛尼堆（拍摄约 15 分钟，之后前往【纳木错】参观 60 分钟意思是“天湖”，位列西藏三大圣湖之首。纳木错为藏语，蒙古语为“腾格里海”湖面海拔 4718 米，在途中翻越海拔 5190 米的拉根拉山口时，可以看到碧海蓝天的绝佳风景。直达纳木错湖心扎西半岛（吉祥岛）到湖边与圣湖做亲密接触解除旅途疲乏然。纳木错是古象雄佛法雍仲苯教的第一神湖。之后返回拉萨。统一集合前往拉萨火车站，欣赏火车上沿途欣赏雪域高原美景。今日将在圣地做最后的巡礼，之后沿着拉萨河谷缓缓离去。回眸相望，布达拉宫正依依不舍望向我们离开的轨迹再见，我亲爱的布达拉；再见，我挚爱的雪域阳光；再见，我最爱的最后一块净土。稍后返回拉萨，晚入住酒店，今日行程结束。（拉萨—纳木错，约 181 公里，车程约 2.5 小时）</p>	早	拉萨
D7	<p>拉萨藏装旅拍</p>  <p>今日安排：1 对 1 旅拍。</p> <p>今日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，穿戴完毕后我们在拉萨最佳拍摄点有专业的摄影师为大家提供免费的拍摄服务。将在圣地做最后的巡礼。</p>	早	拉萨

D8	拉萨-昆明  <p>今日乘机返回昆明。再见，我亲爱的布达拉；再见，我挚爱的雪域阳光；再见，我最爱的最后一片净土。</p>	早	/
----	--	---	---

费用包含：

住 宿： 全程安排入住酒店标准间。旅行社将根据实际情况安排游客入住，不提供自然单间，如产生单人房差请游客自行现付房差，旅游旺季和节假日期间，由于房源紧张，旅行社可能会安排其他的不低于以上住宿标准的住房。

备注： 西藏酒店的软硬件设施均比内地的同星级酒店低半个星级，由于西藏资源有限，热水器多为太阳能，部分酒店热水提供有时间限制，入住时务必按照宾馆或导游的提示使用热水的时间来合理安排自己的洗漱时间。希望您有一个合理的期望值。西藏地区酒店 50%都不安装空调，早晚温差较大，白天温度 15-20 度，夜间温度 10 度左右。

交 通： 国产合资车 SUV 5 座；

因各地落地客人行程时间不同接送机由专业接送机公司负责按照人数安排用车；

备注： 因西藏特殊气候条件，旅游车辆均不开空调设施。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，请游客放心。

餐 饮： 早餐为酒店含早，不用不退。、

门 票： 行程所列景点（景点首道大门票）；如遇门票价格调整（一般景区门口会贴有告示或相关文件通知书），涨价部分由客人自理！不含自费、娱乐项目、其它个人消费（报价已按西藏优惠折扣门票或免票核算，无优惠门票可退）

导游服务： 持证中文导游，如人数在 10 人以下包含 10 人将安排司机兼导游。如司机兼导游，不做景点讲解服务，自由活动时间，导游司机不陪同，建议游客结伴而行。自由活动时应注意自身安全，以免发生事故。

大交通：

昆明-拉萨往返经济舱含税

费用不含

1、全程娱乐项目不包含（如骑马、游船等娱乐活动、歌舞宴等）

2、因不可抗力因素所引致的额外费用；

3、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；

4、团体旅游意外险及航空意外险(建议旅游者购买)；

5、个人消费（如酒水、饮料，酒店内洗衣、电话等未提到的其它服务）；

6、单人房差或加床费用；

7、酒店押金；

8、“旅游费用包含”内容以外的所有费用。

自由活动时间：

每日行程结束后至次日行程开始前，均为游客自行安排活动期间！

最后一天，早餐后至集合乘机前为游客自行安排活动时间。（特别提醒：游客自行安排活动期间请注意自身的人身及财产安全）

特别说明：

1、由于旅游产品的特殊性，不同时间、不同地区、不同人数等报名都可能存在价格差异，就像同一个航班上的客人机票价格也都不可能一样。我公司不接受因同团客人价格差异而出现的投诉，凡报名参团者视为接受此条。同时散拼团也有可能出现几款不同产品同车的情况，不同公司及门店销售政策及优惠政策也可能不一样，我公司不受到当地后因不同产品优惠幅度不一样而出现的投诉或要求更换产品，报名时视为接受此条。

2、因身体产生高反、疾病等原因造成的下撤、结束行程，组织方不承担责任、下撤费用需自理，活动费用无法退。

特殊人群的说明：

占床小童：是指12岁（含12岁）及以上的小童，补单房差

不占床小童：是指2-12岁的小童，含车位费、半餐，不含床位费、门票。

老年人：与成人同价（如游客取消某景点游览，费用不退不换，也不享受任何证件优惠退费（包括老年人、学生证、特殊人群））因服务能力有限：①本团报名年龄为70岁以下，65-70岁者须有56岁以下的健康亲属陪同；②患有心脏病、高血压、糖尿病、冠心病等，建议不参加本团，如强烈要求参团，请提前告知我社，并且必须有年轻健康的亲属陪同；③癌症、癫痫/小儿麻痹症，及有听力视力障碍者，身体残疾行动不便者，有精神疾病无行为控制能力者及孕妇，恕不能参团，望请谅解。如游客隐瞒参团而发生安全事故，我社不承担任何连带责任！

外籍友人：本产品报价适用持有大陆居民身份证的游客。如您持有其他国家或地区的护照，请在预订过程中注明。

病患者、孕妇及行动不便者：为了确保旅游顺利出行，防止旅途中发生人身意外伤害事故，请旅游者在出行前做一次必要的身体检查，如：病患者、孕妇及行动不便者，因服务能力所限无法接待，敬请谅解！

参团须知：

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约定行程进行（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、弃团，将被视为自动放弃费用不予退还，若在离团期间放生意外事故等我社不承担任何责任。

4、火车票因客人自身原因造成名字或身份证号码错误，我社不承担责任。

备注：在不减少旅游景点的情况下，我社有权调整景点的先后顺序，希望大家理解。

为了您的旅途愉悦，请确保满足以下条件：

1、您应确保：请您在签订合同的时候提供有效的身份证件以及随行人员的身份证件及姓名，行程中也请您随身携带有效期内的身份证件（国内游客：身份证、军官证，国际游客：护照），住宿及景区同样出示证件！敬请配合旅行社工作！如因个人原因没有带有效身份证件造成无法办理入住手续而造成的损失，游客自行承担责任。

2、关于火车票：湖南拉萨火车硬卧，铺位随机安排，不接受指定铺位。

3、行程内的交通、住宿、景点门票均为提前付费采购，若游客因自身原因而未能游览则视为自愿放弃，或者因天气等不可抗力因素造成游览项目调整或减少时，旅行社将不退还费用，敬请谅解。

4、行程中如遇特殊原因而导致团队无法用餐时，导游会前提前告知游客，并按实际情况进行调整，敬请谅解。

5、行程中所标明的星级标准为当地行业参考标准，酒店星级以旅游从业人员及客户评定。

6、团队中出现的单男单女，按照拼床方式或加床处理，如不能拼房或者加床需客人自行补齐单房差。

7、自由活动期间，不提供导游、交通、用餐等服务，请根据自身状况及需求自行安排，注意保管好自己的证件及随身物品，贵重物品请妥善保管，注意人身安全。在此期间所发生的问题，由客人自行承担相关责任。

8、此行程为跟团游，为保证游客安全，不可脱团。如需脱团，需缴纳 1000 元/天的离团费。

9、如因政变、罢工、水灾地震、交通意外等不可抗力因素导致行程天数及交通、餐食、住宿等相关费用的增加，本社将依照《旅游法》相关规定、按实际发生的情况向游客收取费用。

10、未满 18 岁的未成年及不具备完全民事行为能力者，请法定代理人陪同出游，如代理人同意未满 18 岁的未成年及不具备完全民事行为能力者独立参团旅游的，视为其法定代理人完全理解并自愿接受合同内容及行程中的所有约定。

11、健康说明：因西藏特殊的高原环境，每个人可能会发生高原反应等并发症状，在充分了解旅途辛苦和行程中医疗条件有限的前提下，在确定自己心肺等主要脏器没有问题的前提下，才能启程。因个人既有病史和身体残障在旅游途中引起的疾病进一步发作和伤亡，旅行社不承担任何责任。旅行社非健康医疗专业咨询机构，无法判定游客身体健康状况是否适合参加本次旅行，游客签订了旅游合同，即视为游客已经了解本次旅行的辛苦程度和行程中医疗条件有限的前提，并征得专业医生的同意。友情说明：①身体健康状况不佳者，请咨询医生是否可以参加本次旅行，根据自身情况备好常用药和急救药品，因自身疾病而引起的后果，游客自行承担责任；②如在旅途中意外受伤，应及时告知随团导游领队或者签约门市，治疗期间的医疗费用由客人自行承担，再根据保险公司理赔相关规定进行报销。

12、进入高原途中注意事项（重点）

①西藏属于高海拔特殊旅游地区，进藏前先要对自己身体进行一次全面体检，并得到医生的认可方能进藏。进藏前睡眠和休息要充足，进入高原之前，禁止烟酒，防止上呼吸道感染。避免过于劳累，要养精蓄锐充分休息好。适当服西洋参、红景天等，以增强机体的抗缺氧能力。**心、肺、脑、肝、肾有明显病变，以及患严重贫血、高血压、哮喘、重感冒等症状者不宜到西藏旅游观光**（西藏为特殊高海拔旅游线路，若隐瞒健康状况，后果自负）。

13、关于意见单：意见单是评定旅游接待质量的重要依据，请游客在游览行程完毕后，如实填写意见、建议或表扬内容；如有接待质量问题或是争议，请在当地及时提出，双方协商解决，协商未果，可以向有关部门提出

投诉。恕不接受虚填、假填或者不填，以及逾期投诉而产生的后续争议，敬请谅解！

14、以上行程为参考行程，我社保留因航班、交通等原因而导致行程变化，而对出团日期、行程顺序等做适当调整的权利，具体情况必须如实告知客人，旅行社跟客人协商之后，得到客人同意后调整。旅行社郑重提醒游客不得参观或者参与违反我国法律、法规、社会公德和旅游目的地的相关法律、风俗习惯、宗教禁忌的项目或者活动。