

【藏地第三极·SUV 珠峰圣象】

布达拉宫、大昭寺、八廓街、扎什伦布寺、羊八井温泉、羊卓雍湖、
卡若拉冰川、圣象天门、108 拐、珠峰大本营双飞 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。

产品特点：

➢ 高端标准

舒适酒店：携程 4 钻酒店，圣象天门安排 4 人一顶藏式帐篷（赠送睡袋）保证旅途舒适睡眠。

✓ **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

✓ **布达拉宫：**世界上最接近天堂的宫殿，巍峨布达拉！

✓ **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；

✓ **圣象天门：**西藏美景的终结地。从未有过如此震撼人心的场景，自然与人文在壮丽的天地间搭配。

✓ **扎什伦布寺：**藏传佛教格鲁派的“四大寺”之

简要行程：

天数	行程安排	早餐	午餐	晚餐	住宿酒店
D1	昆明乘机飞拉萨，入住酒店。	0	0	0	住宿：拉萨
D2	布达拉宫-大昭寺-八廓街	✓	0	0	住宿：拉萨
D3	拉萨-羊卓雍措--卡若拉冰川--日喀则	✓	0	0	住宿：日喀则
D4	日喀则--108 拐-珠峰大本营	✓	0	0	住宿：大本营或藏族民宿

D5	108 拐--日喀则--扎什伦布寺	✓	0	0	住宿：日喀则
D6	日喀则--羊八井温泉--圣象天门	✓	0	0	住宿：圣像天门 帐篷营地
D7	圣象天门--拉萨	✓	0	0	住宿：拉萨
D8	拉萨-昆明	✓	0	0	住宿：无

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>游客请提前 3 小时抵达昆明长水机场，乘机前往拉萨（别称日光之城）。</p> <p>温馨提示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、请至少提前 3 小时抵达昆明长水机场，以免延误造成不必要的损失。 2、请提前收拾好旅途中所需物品，妥善保管好证件和贵重物品。 3、携带好有效身份证件，儿童携带户口本。 	/	拉萨
D2	<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</p>	早	拉萨

	<p>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>温馨提示：</p> <p>升级用车跑羊湖纳木错，市内行程因布达拉宫约票的特殊性和随机性，市内行程用5-29座普通车操作。请提前说明，避免投诉。</p> <p>因布达拉宫参观时间不定，今日行程会根据布宫出票时间在不影响参观行程的前提下由导游灵活安排参观顺序，布达拉宫游览时间2个小时，宫内限时1个小时，布达拉宫为佛教圣地，有严格的安检过程，请大家听从导游安排，准时且耐心，我们保证每位游客游览布达拉宫。</p>		
D3	<p>拉萨-羊卓雍措-卡若拉冰川-日喀则</p>  <p>早餐后今天行程开始：早餐后前往藏南最大的内陆湖【羊卓雍措】，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，巴拉山口海拔4990米，像西藏所有出色的山口一样，有着很大的玛尼堆，扯重重叠叠的风马旗（即彩色经幡），在风中呼啦啦地飘扬。乘车前往【卡若拉冰川】，于西藏山南地区浪卡子县和江孜县交界处，是乃钦康桑大雪山的组成部分，乃钦康桑大雪山是中部四大雪山之一。电影《红河谷》、《江孜之战》、《云水谣》都曾在此拍摄外景。游览结束后乘车前往日喀则入住酒店。今日行程结束。（拉萨/羊卓雍措110公里，行驶时间约2.5小时；羊卓雍措/卡若拉冰川86公里，行驶时间约2小时；卡若拉冰川/日喀则166公里，行驶时间约3小时）</p> <p>温馨提示：</p> <p>1、由于本日期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>	早	日喀则
D4	<p>日喀则-108拐-珠峰大本营</p> 	早	珠峰大本营/藏民民宿

	<p>早餐后今天行程开始：乘车前往【珠峰大本营】。抵达珠峰大本营北大门，接下来即将行驶在世界之巅的景观路—珠峰 108 拐。海拔 5198 米的环境监测站。远观珠峰脚下的 108 拐，颇为壮观，如飘逸的彩带一般在山间环绕。天上的白云似是伸手可及，远处被皑皑白雪覆盖的山峦躲藏在白云之间。驶出 108 拐，即将到达景区内观光车换乘地点，我们将在此地换成观光车前往珠峰大本营景区。抵达珠峰大本营景区，可以自行前往世界上海拔最高的寺庙—【绒布寺】。当然最主要的还是欣赏巍峨高大、气势磅礴的的珠穆朗玛峰，并与【珠峰大本营 5200 米纪念碑】合影留念。游览结束后，乘坐观光车下山，今日入住藏民民宿。（日喀则/珠峰大本营，350 公里，正常行驶时间 7 小时）</p> <p>温馨提示：</p> <p>1、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。）</p> <p>2、珠峰大本营景区是属于未开发完全景区，景区内天然无任何雕饰，配套设施非常简单，游客们要注意自身安全、拍照时候勿打闹嘻嘻，特别是双月湾景区属于制高点拍摄，土质疏松注意好个人安全，切勿做出危险动作或跨越景区设置安全绳索而进行拍摄。</p> <p>珠峰大本营景区内联通手机客户信号基本无，苹果手机信号弱，请尽量使用华为手机。</p>		
D5	<p>108 拐-日喀则-扎什伦布寺</p>  <p>早餐后今日行程开始：乘车返回日喀则。今日又再一次行驶在世界之巅的景观路—珠峰 108 拐，再一次感受珠峰的巍峨。抵达日喀则后，前往游览藏传佛教格鲁派的“四大寺”之一—【扎什伦布寺】。扎什伦布寺占地 15 万平方米，僧侣房舍 57 间，所有殿宇房屋共 3600 间，其建筑融合了藏区传统建筑特色和佛教的特点，藏族传统工艺和建筑特点，将藏传佛教的佛法艺术，班禅灵塔的庄严肃穆表现得较好。游览结束后入住酒店，今日行程结束。</p>	早	日喀则
D6	<p>日喀则-羊八井温泉-圣象天门</p>  <p>早餐后今天行程开始：驱车经过藏北的大草原，远观念青唐古拉山（观景台停留约 10 分</p>	早	圣象天门帐篷营地

	<p>钟），领略五彩经幡飘荡，驰骋于青藏公路，翻越海拔 5190 米那根拉山（山口停留时间约 10 分钟），到达【纳木错】北岸景区服务中心，午餐由司机大哥准备自热米饭礼包；前往西藏三大圣湖之首的“天湖”纳木措圣象天门景区，海拔 4718m，是世界上海拔最高、我国第二大的咸水湖，南面有终年积雪的念青唐古拉山，北侧和西侧有高原丘陵，广阔的湖滨，草原绕湖四周，水草丰美；湖水含盐量高，流域范围内野生动物资源丰富，有牦牛、山羊等；湖中多野禽，产细鳞鱼和无鳞鱼；湖水清澈，与四周雪山相映，风景秀丽，像一粒晶莹的明珠镶嵌在万里羌塘草原上。</p> <p>小提示：当晚在纳木措北岸湖边帐篷扎营（4-8 人帐篷），有精力的小伙伴们可以夜观星星，但是要注意保暖，带上厚衣服。</p> <p>（拉萨—圣象天门景区中心 5.5 小时 350 公里；）</p> <p>温馨提示：</p> <p>3、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。）</p> <p>4、圣象天门景区是属于未开发完全景区，景区内天然无任何雕饰，配套设施非常简单，游客门要注意自身安全、拍照时候勿打闹嘻嘻，特别是双月湾景区属于制高点拍摄，土质疏松注意好个人安全，切勿做出危险动作或跨越景区设置安全绳索而进行拍摄。</p> <p>5、圣像天门景区内联通手机客户信号基本无，苹果手机信号弱，请尽量使用华为手机。</p>		
D7	<p>圣象天门-拉萨</p>  <p>早上从景区营地乘车前往核心景区，路程约 1.5 小时路况不好，请做好艰苦准备；参观圣像天门、双月湾、三圣石景区后，带着对我国第二大的咸水湖的留恋，远望着草地上的牦牛，翻越那根拉山，如果感觉累人，可以在车上打盹休息片刻。最后回到拉萨。</p> <p>小提示：湖边拍摄牦牛须另行付费，取景前最好先打招呼，请勿偷拍，避免不必要的麻烦。</p> <p>（圣象天门景区营地—核心景区双月湾 50 公里，正常行驶时间 1.5 小时）（圣象天门景区—拉萨 5.5 小时 350 公里；）</p>	早	拉萨
D8	<p>拉萨-昆明</p>	早	/



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，我最爱的最后一片净土。

我社免费派车送您前往拉萨贡嘎机场，请根据送机人员提供的集合时间在酒店大厅内等候，送站车辆抵达之时会联系您。抵达昆明后，行程结束。

温馨提示：

1. 每送站人会在送机前一晚 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。
3. 针对我们精心安排的行程和导游服务，请留下您的宝贵意见，签好意见单，感谢各位贵宾对我们工作的支持和理解，我们会不断的完善自我，提供更优质的服务，如果您对这次西藏之行感到满意，请介绍您的亲朋好友，我们热烈欢迎您再次来到大美西藏，希望您一路平安，最真挚的祝福送给您！
4. 离开前请整理好自己的随身物品。

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：**如遇特殊情况，中转地城市飞长沙更改为中转地城市-长沙高铁二等座。**

长沙-拉萨（火车硬卧票，铺位随机安排）

拉萨-中转城市机票（含税）

中转城市-长沙机票（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。