

南迦巴瓦



NANJIA
YIHAO

精品小团

行摄自由

极致乐途

深度旅行

8人轻奢小团

深度体验式慢游7日

大江大河大美峡谷 云山云海云中天堂
索松南迦梦里山居 高原天路醉美林芝

拉萨·林芝·巴松措·雅鲁藏布大峡谷
南迦巴瓦峰·色季拉山·卡定沟·羊卓雍措
卡若拉冰川·布达拉宫·大昭寺·八角街

LHASA · SNOW COVERED JIANGNAN NYINGCHI · OBSERVATION PLATFORM OF THE CONFLUENCE OF THE TWO RIVERS · YARLUNG ZANGBO GRAND CANYON
SOSOM VILLAGE, NANGABAWA PEAK, SEJILA MOUNTAIN, LULANG LINHAI
LULANG INTERNATIONAL TOWN · BASONGCUO · YANGHU · HOLY CITY LHASA · POTALA PALACE

PRODUCT HIGHLIGHTS 产品亮点



最美拉林高速

THE MOST BEAUTIFUL LALIN EXPRESSWAY



最美的风景在路上
饱览云端天路极致美景

THE MOST BEAUTIFUL SCENERY IS ON THE ROAD. TAKE THE FUXING NUMBER BOUND FOR THE SNOWY JIANGNAN
ENJOY THE ULTIMATE BEAUTY OF THE CLOUD SKY ROAD

PRODUCT
HIGHLIGHTS

独家臻品



藏装美拍

GRAND CANYON TIBETAN PARADE

穿上最美藏装 遇见最美的自己

LIVE IN THE SCENERY, LIVE COMFORTABLY AND ENJOY TRAVEL. HERE IS POETRY AND DISTANCE!



大昭寺

JOKHANG TEMPLE

庄严圣地，
如临佛土，如见真佛
见证信仰的力量
寻觅久远的传说
触摸拉萨的灵魂

LIVE IN THE SCENERY 住进风景里

醉美索松村
圆您雪域村居梦



全程轻奢酒店

拉萨4钻有氧酒店
索松村精品民宿



赏南迦巴瓦盛世美颜



用车安排

VEHICLE
ARRANGEMENT

◆ 小团型

◆ 臻旅行

◆ 高端拼团

◆ 定制享受



5-15座商务车



*图片仅供参考

自在美食

FREE FOOD



正宗鲁朗
石锅鸡

STONE POT CHICKEN



享用当地特色美食!

LOCAL SOCIAL RESTAURANTS ARE SELECTED ALONG THE WAY
ENJOY SPECIAL FOOD!
REFUSE REGULAR TOURIST RESTAURANTS! DON'T BE NOISY!



高额保险

HIGH INSURANCE

50万高额户外旅行保险
保障有力，放心出行



优越优享

SUPERIOR ENJOYMENT

赠送1瓶瓶装氧气/人
1瓶矿泉水/天/人
让您旅途无忧



管家服务

BUTLER SERVICE

优秀的旅行管家，倾心
关注您旅程中每一个瞬间
成就您的玩美旅途

极致体验

ULTIMATE
EXPERIENCE



Yarlung Zangbo

雅鲁藏布大峡谷

「世界最深最长的河流峡谷地球上
最后的秘境」，「最美的伤痕」



Baizongcuo

巴松措

“国家级森林公园”、西藏第一个
“AAAAA级旅游景区”、红教神湖！



Yunnan Zangbo

南迦巴瓦

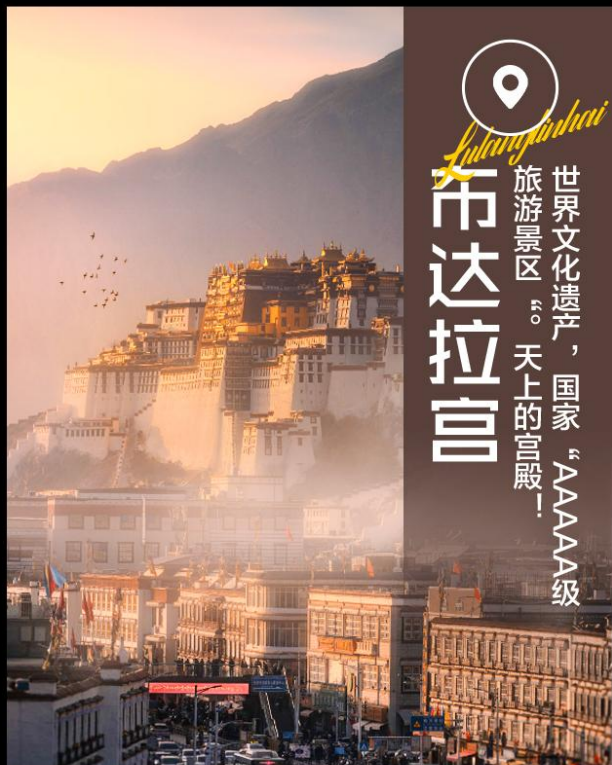
最美山峰，终年积雪，云雾缭绕的“羞女峰”，直刺苍穹的长矛！



Holy City Lhasa

圣城拉萨

带上心与信仰去西藏，行吟拉萨，感受这座城与生俱来的与众不同，感受朝圣



Lhasa Potala

布达拉宫

世界文化遗产，国家“AAAAA级”旅游景区。“天上的宫殿”！



八角街

八角街，日光城里的人文天堂

Barkhor Street



Yarlung Zangbo

最美山口

鲁朗—林芝，雪山、峡谷、森林、湖溪、山
如诗如画，恰似仙境；



Yang Zangbo

羊卓雍措

西藏的三大圣湖之一，「天上的仙境，
人间的羊卓」！



Falk Village

卡若拉冰川

是世界上最美丽的冰川之一
它与雄伟壮观的卡瓦格博峰连为一体

西藏·卡若拉冰川



行程线路图



*以上图片仅供参考，不作为协议使用！

【南迦壹号】—8 人轻奢小团

大江大河大美峡谷 云山云海云中天堂
索松南迦梦里山居 高原天路醉美林芝

拉萨·雪域江南林芝·巴松措·雅鲁藏布大峡谷·
南迦巴瓦·色季拉山·羊湖·卡若拉冰川·布达拉宫·大昭寺
深度纯玩体验式慢游 11 日

极致乐途 行摄自由 深度体验 舒心旅行

产品亮点：

- * **索松村精品民宿**：住进风景里，惬意旅居，享受旅行，追寻诗和远方！
- * **藏装美拍**：布达拉宫红墙下，穿上最美藏装，遇见最美的自己！
- * **轻奢有氧**：拉萨四钻酒店轻奢、有氧酒店，减轻高原反应！

超值赠送：**正宗美味石锅鸡**

【尊悦享受】有情怀的人 有温度的旅行

最佳团型——精品小团：高级、舒适、自由！灵活机变，体验感强！



最佳线路——精心打造，行程更有特色，更加轻松自由！**拒绝披星戴月！不要行色匆匆！**

精选住宿——拉萨四钻有氧酒店，无惧高反！索松村**高端精品观景民宿**，坐看南迦巴瓦云卷云舒！

高额保险——50 万高额户外旅行保险, 保障有力，放心出行！

优越优享——赠送哈达接站、1 瓶瓶装氧气/人；让您旅途无忧！

管家服务——位优秀的旅行管家，倾心关注您旅程中每一个瞬间！成就您的玩美旅途！

【极致体验】

- **【圣城拉萨】**——带上心与信仰去西藏，行吟拉萨，感受朝圣，感受这座城与生俱来的与众不同！
- **【拉林高速】**——颜值最高的景观大道，升级版的国道 318，西藏最耀眼的绿色长廊！
- **【雅鲁藏布大峡谷】**——世界最深最长的河流峡谷地球上“最后的秘境”， “最美的伤痕”！
- **【索松村】**——雅江北岸的藏族村落，与大峡谷隔江相望，南迦巴瓦峰最佳观赏地！
- **【南迦巴瓦峰】**——最美山峰，终年积雪，云雾缭绕的“羞女峰”，“直刺苍穹的长矛”！
- **【最美 318】**——雪山、峡谷、森林、湖溪、山，如画如诗，恰似仙境；
- **【巴松措】**——“国家级森林公园”、西藏第一个“AAAAA 级旅游景区”、红教神湖！
- **【羊卓雍措】**——西藏的三大圣湖之一，“天上的仙境，人间的羊卓”！
- **【卡若拉冰川】**——西藏三大冰川之一，电影《红河谷》的取景地！
- **【大昭寺】**——如临佛土，如见真佛！见证信仰的力量，寻觅久远的传说！触摸拉萨的灵魂！
- **【布达拉宫】**——世界文化遗产，国家“AAAAA 级旅游景区“，天上的宫殿！

简 易 行 程			
天数	行车路线	用 餐	住 宿
Day1	贵阳-重庆西-拉萨	X X X	火车上
Day2	火车上	X X X	火车上
Day3	抵达拉萨，高原适应性休息	XXX	拉萨
Day4	拉萨—拉林高速— 巴松措景区 —索松村/林芝	早中晚	索松村/林芝
Day5	索松村/林芝— 雅鲁藏布大峡谷 —茶马驿或民俗村（二选一）—色季拉山—林芝	早中晚	林芝
Day6	林芝— 卡定沟或嘎啦桃花村 —拉萨	早中 X	拉萨
Day7	拉萨— 羊卓雍措 — 卡若拉冰川 —拉萨	早中 X	拉萨
Day8	拉萨市内： 布达拉宫 、藏装美拍、 大昭寺 、八廓街	早 X X	拉萨
Day9	拉萨返程	早 XX	火车上
Day10	火车上	X X X	火车上
Day11	抵达重庆西-转乘-返回贵阳	X X X	温暖的家
备注：			
1、如需增加纳木措一日游、日喀则一日游；请提前告之旅行社！			
2、具体行程以文字行程为准！所展示图片仅供参考，不作为协议内容！			
3、地接在不减少景点的情况下，旅行社可以随机对景点游览顺序及住宿地点进行调整！			
4、每逢节假日特旺季或桃花节期间，住宿地可以调整为两晚林芝八一镇，不住索松村！			

详 细 行 程

第一天 贵阳-重庆西-拉萨

贵阳-重庆西（硬卧）-拉萨

住：火车硬卧

第二天 全天火车上

沿途欣赏高原美景

住：火车硬卧

抵达拉萨

第三天 抵达拉萨，高原适应性休息

【今日特色】 圣城拉萨

【路程状况】 高速 宿地海拔 3650 米

【行程概述】

抵达拉萨→接站或接机入住酒店→适应高原性气候（接送服务为拼车方式，若有等待敬请谅解）

温馨提示：到达当天请不要洗澡，多吃蔬菜、水果、多喝水，最好不要抽烟与饮酒。良好的心理素质，是克服和战胜高原反应的灵丹妙。

特别安排：为预防高反，拉萨安排供氧酒店（因西藏酒店资源有限，供氧酒店供氧时间有限定，请理解！）

特别提示：

- 1、提前一日旅游管家会短信通知您今天接站司机等信息，收到信息请一定回复，谢谢！
- 2、当天为旅行社赠送小型车拼车接送，如觉档次低请提前告之，不用不退费！

拉萨火车站和机场规定，接站人员不能进入候机/车室，请出站之后前往广场处司机在此处等候您，由接站司机直接接您前往酒店入住、请报名字自行办理入住酒店手续！

- 3、请游客手机保持畅通，工作人员会在晚上 22：00 前与您联系并告知次日行，如 22:00 没有接到

通知请您及时联系您的旅游管家，以便帮助您联系！



第四天 拉萨—拉林高速—巴松措—索松村/林芝

【今日特色】 拉林高速，巴松措（不含游船）、湖心岛

【路程状况】 国道 宿地海拔 3000 米

【行程概述】

早上从拉萨出发，经拉林高速（景观大道-颜值最高的高速公路），一路饱览高原美景。前往西藏的江南—林芝。中途游览巴松措景区、徒步湖心岛，之后去往索松村或林芝入住休息。

【巴松措】西藏第一个 AAAAA 级景区，是红教的一处神湖和圣地，湖面海拔 3700 多

米，纯净碧绿的湖水在蓝天白云的映衬之下显得格外的迷人，走过浮桥登上湖心小岛来到观景台，凭栏临风登高揽胜足以让你陶醉其间，岛上古老的措宗寺是宁玛派的著名寺院，建于公元 13 世纪，距今已有 1500 多年的历史。

【索松村】观看中国最美山峰-南迦巴瓦峰的最佳地点，坐落在几百米高的山崖上，山下是激昂的雅鲁藏布江，抬头便是神山南迦巴瓦，每一个人到达此处，无不感叹大自然的鬼斧神工。春天时节，索松村犹如被雪山和桃花包裹起来的世外桃源，忙碌的农人、转经的老人、悠闲的牛羊、自在的飞鸟…，一幅完美的桃源村居图。

【拉林高速】这是西藏历史上颜值最高的公路，被誉为生态通道、绿色长廊、景观大道。总里程约 410 公里，车程约 5 小时，它沿着美丽的尼洋河一路南下，途经雪山、森林、河流、湿地到藏寨、农田、草原…一切能想象到的高原美景，都能遇见。

- 【温馨提示】
- 1、虽然去林芝的车程较长，但大部分是高速，沿途有绝佳的湖光山色作伴，您也不会觉得枯燥乏味；路程较长，可准备些零食用！
 - 2、请勿在任何停车点或景区购买任何商品，以往经验，投诉太多！如因此投诉本公司不予受理！
 - 3、每逢节假日特旺季或桃花节期间，住宿地调整为林芝八一镇！



第五天 索松村/林芝—雅鲁藏布大峡谷北岸—茶马驿或民俗村-色季拉山-林芝

- 【今日特色】 雅鲁藏布大峡谷北岸、川藏线的地标—色季拉山口
- 【路程状况】 国道+省道 宿地海拔 2900 米
- 【行程概述】

早餐后车观雅鲁藏布大峡谷，之后前往色季拉山口，打卡川藏线的地标，远观鲁朗林海，遥望南迦巴瓦峰，然后返回林芝！

雅鲁藏布大峡谷北岸：是青藏高原最具神秘色彩的地区，被评为世界上最深、最长、海拔最高的大峡谷，由于高峰和峡谷咫尺为邻，几千米的强烈地形反差，构成了堪称世界第一的壮丽奇观。

色季拉山：色季拉山位于八一镇的东南侧，是 318 川藏线上有名的地标。色季拉山山口海拔 4728 米，视野开阔，可以远眺到鲁朗林海和南迦巴瓦峰，是拍照的好地方。

茶马驿或藏民俗村：茶马驿是林芝政府帮扶项目，在此处可以了解藏族的历史，也可以免费品茶，如果不想品茶，可以直接在此处就餐；民俗村可以了解藏族民族文化，饮食等、了解各种藏族手工艺制品！由旅行社根据实际行程安排，茶马驿和民俗村二选一即可（备注：冬季期间民俗村或茶马驿将会关闭，则自动取消该项目，不退费）！

温馨提示：藏族村和茶马驿由旅行社随机二选一安排，不由游客选择！里有各种商品出售，不受旅行社限、请自己慎重购买！



第六天 林芝—卡定沟—拉萨

- 【今日特色】 高原氧吧-卡定沟、拉林高速
【路程状况】 高速+国道 宿地海拔 3650 米
【行程概述】

早餐后林芝出发前往卡定沟景区，之后经拉林高速返回拉萨。

【卡定沟】 又名嘎定沟，位于林芝市境内，G318 林芝至拉萨段，距离巴宜区驻地 24 公里处，海拔 2980 米，地处雅鲁藏布江支流尼洋河畔。卡定藏语译为人间仙境，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 米的瀑布飞流直下雄伟壮观，山崖天然形成的大佛、女神、观音、护法、如来佛祖、喇嘛颂经、神龟叫天、神鹰献宝、酥油灯，以及藏文“六字真言”佛字等；清新自然的天然氧吧将使您无限陶醉。

【特别说明】：
每年 3-4 月林芝桃花节期间，卡定沟可能换成嘎啦桃花村（由旅行社二选一安排），如有意见，请当场提出，否则视为默认安排，返程后以此为由的投诉，不予受理！



第七天 拉萨—羊卓雍措半环湖游览—卡若拉冰川—拉萨

- 【今日特色】 圣湖—羊卓雍措、西藏三大冰川之-卡若拉冰川
【路程状况】 国道+县道 宿地海拔 3650 米
【行程概述】

早餐后从酒店出发，前往西藏最美的**圣湖-羊卓雍措半环湖游览**、离公路最近的冰川-**卡若拉冰川**（藏语：最美的天堂在心里），下午返回拉萨。

【羊卓雍湖】 羊卓雍措藏语为“碧玉湖”，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊，西藏的三大圣湖之一，湖岛上，黄鸭、灰鸭、黑颈鹤、天鹅成群接队，时起时落；远处山峰白灰银甲，湖光山色，交相辉映，无比妖娆。生活在湖边的人们，用“天上的仙境，人间的羊卓”来赞美她。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。

【卡若拉冰川】卡若拉冰川背靠西藏四大高峰之一的乃钦康桑峰（7191 米）南坡，巨大的冰川从山顶云雾飘缈处，一直延伸到离公路只有几百米的路边，晶莹幽蓝，在阳光的照耀下，犹如一副巨型唐卡挂在山壁上，熠熠生辉。先后有电影《红河谷》、《云水谣》等在此拍摄外景，参观完后返回拉萨入住酒店。

温馨提示：

1、羊湖景区有很多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、否则会收取费用。尽量不要去与藏獒合影，容易发生安全事故！

2、当日行程有时可能会先去氧气服务中心，客人根据自身的身体状况选择是否租用氧气，如当时租赁客人多还需要等待、请周知！

3、司机会根据客人的要求，特别安排客人自行到羊湖湖边深度体验游览、触摸圣水！



第八天 拉萨市内：布达拉宫、大昭寺、八角街

- 【今日特色】 布达拉宫、藏装美拍 、大昭寺、八角街
【路程状况】 市区 宿地海拔 3650 米
【行程概述】

今日属于半自由行，游览布达拉宫后，请步行（约 20 多分钟）前往游览大昭寺、及八角街，最后自行打车回酒店。（布宫参观时间由管委会随机排出，不受旅行社控制，游客须听从安排，不得提出时间要求），大昭寺只能提前一天由游客自己手机网上预约，次日才能参观！

【布达拉宫】 布宫始建于公元 7 世纪的吐蕃王朝时朝，是世界海拔最高的古代宫堡式建筑、年轻的吐蕃王朝开创者松赞干布统一周边部落，迁都拉萨城，建立了宏伟的布达拉宫原型。五世喇嘛在布达拉宫原有的旧址上重新修建了现在的布达拉宫白宫和几十年之后由摄政王桑结嘉措修建了现在的红宫，并把旧西藏的政治中心搬到此处，让这座宫殿再次成为西藏的政治权力中心，在所有藏族人的心中有着神圣的地位。

【大昭寺】 藏传佛教独一无二的庄严圣地，如临佛土，如见真佛！见证信仰的力量，寻觅久远的传说！触摸拉萨的灵魂！大昭寺距今已有 1350 年的历史，是拉萨最古老的寺庙，至今仍然是整个藏区地位崇高的中心寺。寺内供奉有释迦牟尼 12 岁时的等身镀金像，及松赞干布和文成公主、赤尊公主的塑像。广场有很多藏民，手拿转经筒，围着大昭寺顺时针转经；门前每天有很多信徒磕长头、是感受西藏氛围的最佳打卡地。

【八角街】是围绕大昭寺修建的一条拉萨最繁华的商业街。弥漫着浓郁的藏族文化气息。街道两旁商店林立，热闹非凡。相传八廓街的玛吉阿米，是六世达赖仓央嘉措的密宫。他曾在此地写下著名的《在那东方的山顶上》……

藏装美拍（赠送）：参观完布宫后自行前往布宫旁边藏装拍摄地，赠送为基础消费项目：含一套藏装、无头饰，10 张底片、3 张精修（均为电子板、春节期间此项自动取消不退费），旺季需要等待，不拍不退费。超出赠送内容请自己与店主协商好价格后再另行消费！

布宫游览须知：

- 1、布达拉宫游览必须携带本人有效证件原件；才能进入布宫，参观时不能穿凉鞋，短袖，短裤！
- 2、工作人员将于前一天 22：00 以前，通知具体集合时间及地点，如果未接到通知请及时致电您的客服；
- 3、布宫具体游览时间由管委会随机安排，旅行社不承诺游客的时间要求！

布宫门票预定须知：

- 1、目前因布宫管委会规定一位讲解员最多带 26 位客人(具体人数可能变动，以布宫管委会规定为准)，且布宫门票紧张又限量，组织方会通过以下渠道来解决门票：团队票、散客票、单位参观票、管理处补票、特批票等。因不同渠道的特殊要求、敬请客人无条件听从安排。可能有时批票的参观名单不允许带导游，故有时会没有导游带领，自行参观游览，请勿因此投诉！

- 2、旅行社须提前多天网约门票，但参观的具体时段是提前一天才通知，统一由布宫管理处随机排出！所以布达拉宫进入时间及实际游览线路顺序可能会与所给行程有出入。

- 3、因布宫管委会的新规定，散客参团可能会在出发前由地接人员指导客人自己在网上预约门票，请一定配合！否则一旦不能参观，本公司不负责任！

- 4、关于儿童：1.2 以下（不含 1.2 米）的可以直接跟着大人进去，身高 1.2 米以上须与成人一样按规定报票，否则，不能进入布宫参观，只能在车上等待。

- 5、旺季预订须知：不限时段，不限人数，不限导游，不限路线。以下情况均属正常安排：①、每个



团或每个家庭可能拆分成多批次，②、每批次分成不同时段参观，每批次跟随不同导游进入，也可能没有导游，③、 同一个团队的客人走不同的线路。报名签约即同意此方案，不得因此投诉！

6、特别说明：因布宫限制流量，暑期旅游特旺季，门票非常紧张，旅行社会按正常流程申请票，但如果不成功，则按退一赔一处理，不再承担额外的赔偿责任！报名签约即同意此解决方案，请理解！

特别说明：为了有效地听导游讲解，布宫和大昭寺均需租用耳麦（每处 30 元），费用请现付！

第九天 拉萨-重庆西-贵阳

【行程概述】

仅限于当天送，如客人还须在拉萨停留，则请自行前往机场/火车站，费用不退。根据航班时间/列车时间，安排送机/送站，自行于拉萨机场办理乘机手续；遇到特殊情况下可能会安排客人乘坐机场大巴赴机场。（备注：请于 12：00 前退房，否则须自补续房费。）

第十天 火车上

沿途欣赏高原美景

住：火车硬卧

第十一天 重庆-贵阳

抵达重庆后，换乘动车返回贵阳结束愉快的旅行

备注：以上行程供您参考，组织方可以具体情况调整顺序，遇景点维修等非可控制因素，我方保留用其它相关代替景点的权利！也可在不改变原有包含景点的前提下，对时间进行灵活变通，届时敬请包容与谅解！

报名时请提交客人清晰的身份证正反面影印件

可将身份证拍照，必须保证行程结束时间在身份证有效期内

特别说明：提前离团/取消行程不退车费！参团客人行李箱最大不能超过 24 寸！

【费用包含】

- ★ 出发地-目的地往返大交通（卧铺不保证铺位）
- ★ 交通： 5-15 座车辆，根据人数选择合适车型（不保证车型、保证一人一座）
- ★ 住宿：拉萨 4 钻有氧酒店，林芝 4 钻酒店，索松村精品民宿，全程不提供自然单间，如出现单人请补房差！西藏住宿条件有限，请勿以内地标准比较，敬请理解！
- ★ 门票：布达拉宫门票、大昭寺门票、巴松措门票及观光车、大峡谷北岸景区门票、卡定沟门票、羊湖门票、卡若拉冰川门票（西藏冬季实行免票政策，如不前往景区无任何退费）
- ★ 餐饮：详见【简易行程】标注，早餐酒店包含，所有餐不吃不退！
- ★ 导服：全程无导游，司机兼向导，不负责讲解不进景区！
- ★ 保险：旅意险或户外险（符合条件最高赔付累计共 50 万元，具体条款以保单为准！因既往疾病导致的问题，不属于保险责任范围！70 岁以上不能参团！）
- ★ 安全：要小心财物，贵重物品不要放在酒店房间或者旅游车上；不要谈论西藏政治问题；摄影拍摄人物，请先向对方打好招呼；行程中切忌我行我素，要有集体观念和时间观念，请配合导游安排。
- ★ 其它：出行前请仔细阅读出团通知单及进藏注意事项。

参考轻奢酒店：

拉萨参考酒店：岷山银圣瑞斯、凯铂丽亚、璟城国际、德朋酒店、乔穆朗宗、殊胜归藏庄园、扎什颇章同级

林芝参考酒店：万清堂、海螺酒店、柏栎荟舍、东辰锦辉、岷山酒店、明珠酒店、中海花园、中恒臧吉等或同级

索松村参考酒店：花山佑 、山屿景、暮云山居、醉美索松同级

【费用备注】

- ★ 不含出发地往返的大交通。
- ★ 费用包含以外的景区其它项目，例如索道、观光车、电瓶车费、骑马费、耳麦等请自理；



【健康告知】

本次长途旅行，时间长、温差大、大部分地区海拔高，报名前请仔细阅读以下相关注意事项：

（我公司概不承担，因高原反应造成的一切后果损失及任何赔偿责任。可协助其报旅游或户外保险）

凡有心脏病、高血压、感冒、糖尿病、肝病、及呼吸道系统疾病、传染性疾病、心血管疾病、脑血管疾病、严重贫血病、大中型手术的恢复期病患者、行动不便者、孕妇等以及其他不适合长途疲劳的人群、70岁以上老人，**请不要报名！**患有器质性疾病、严重贫血或重症高血压的游客对高原环境的适应能力较差。他们在进入高原的初期，发生急性高原病的危险性明显高于其他人；若在高原停留时间过长，也较其他人易患各种慢性高原病。

① 报名时队员应确保身体健康，保证自身条件能够完成本次活动，出发之前一定要去医院作身体检查，在确定自己心肺等主要脏器没有问题的前提下，才能启程。身体健康状况不佳者，请咨询医生是否可以参加本次行程，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，队员自行承担；

② 有听力、视力障碍的游客须有健康旅伴陪同方可参团；个人有精神疾病和无行为控制能力的不能报名参团；

③ 为了您的安全请勿隐瞒病情，您可另择其它线路(如隐瞒病情,后果自负)。

④ 我们提供的是半自由行行程，在景区里大家都是自行玩耍，时间自由掌握，风险自负，游人在景区自由活动时发生的任何意外，例如：骑马摔倒，被小动物咬到，误食食物，高原反应，落水等相关意外事件，我社概不承担其赔偿责任，可以为其协助报旅游意外险。队员出现急症请主动通知工作人员，组织方将协助游客就进送往当地医疗机构检查治疗。

【特别说明】

★ 因政策所限**此线路仅限大陆户籍公民以及港澳人士前往**，敬请谅解！代他人报名者也请核实代报人的身体状况。如果报名者或者代他人报名者隐瞒报团者情况造成的后果，由参团者自行承担。

★ 如参加散客拼团，无法保证准确成团人数。行程里“路程状况”的数据均为参考数值，不能作为投诉依据。

★ 以上行程仅供参考，在不减少景点、与队员商议后，我方可以调整游览参观顺序；

★ 如有标注为“赠送”的项目自愿放弃或因组织方不可控等原因导致无法安排，费用不予退还。

★ 因政府政策性调价，增加的费用由客人自行补齐差价。如产生其他费用则由客人在当地现付。

★ 有代出机票之客人请注意：机票一经确认出票，便不得签转、更改、退票，敬请谅解。如遇不可抗力事件发生时，客人须听从我方的安排，控制损失的降低，不得无故将损失扩大。

★ 如因为人力不可抗拒因素（如塌方、泥石流、路桥被毁、航班延误、国家政策、战争、瘟疫、交通管制、堵车等）导致不能履行合同和旅程变化，我公司不承担相关赔偿责任；由此导致增加的费用由队员自理，减少或没有产生的费用，只退门票及餐费！

★ 在行程当中，队员应保护自己的贵重财物，如果出现遗失，损失队员自己承担。如果因为财物遗失等原因，队员需要留下来自行处理的，队员需要签定《脱团协议》，额外产生的费用自理。未产生的费用只退门票费！

★ 为了确保游客旅途愉快，保障游客人身安全，请各位尊敬的游客抵达旅游地后，一切活动听从我公司司机或领队安排。如有客人擅自离团或参加其他团体，我社视为合同提前终止，须向我社工作人员做出事先书面说明，余下行程我公司将不退还任何费用，由此引起人身财产安全问题我公司一概不负责！

★ 我公司解决投诉依据客人在当地所签的“宾客意见书”为准。请提醒队员认真填写，如因队员原因当地未签，或未在团上提出异议，我公司则视为满意，返程后如再提异议，我司将不予处理，敬请谅解！

【关于退团】

1、出团前个人原因退团：出团前15天或以上退团，扣除已发生的费用，余下定金全退；出团前14-8天内退团，扣除已发生的费用，余下定金退50%；出团前7天以内退团，全部定金不退；节日及黄金周：出团日期当中跨有节日及黄金周的团队，无论何时何地何种方式退团，所有费用不退。

2、行程开始后无论任何原因退团，只退未预定的门票费；其它费用概不退还！

3、行程中，如因不可抗力不能继续行程，全团需要统一意见，可以有三种选择：A、改变线路，如与原线路的里程和路况相近，费用不变。如与原线路里程和路况不同的，费用多退少补。B、原路返回，原路返回按照实际产生的费用计算，多退少补。C、在当地完团，按照实际产生的费用+领队和驾驶员返空的费用，多退少补。

【旅行常备物品】



1、证件类

身份证：中国人必备，特别重要，如果没有正式身份证，请速办临时身份证；
其它证件：学生证、军官证、士兵证、残疾证，老年证…，可能减免门票证件，统统带上；

2、服装鞋帽

服装：每年 3 月-5 月，着冬装，衣服三件套最佳；6 月-9 月着春秋装，备冬装。10—12 月着冬装；鞋子：登山鞋，可备徒步鞋，运动鞋，可以备一双简易拖鞋；小件：太阳帽、手套、头巾、围巾等；

3、日常用品类

漱护肤：牙膏、牙刷、洗面护肤品、防晒霜（50 倍以上，重要）、唇膏（重要、必备）、护手霜；
辅助工具：墨镜、保暖杯；雨具（雨伞和雨披）、手电或者头灯（备足电池）；

4、药品类

备用药品：个人常用药（根据个人的身体状况，酌情携带。高原上医药条件落后，请备足所需剂量）；
建议携带：感冒药、肠胃药、晕车药、散列通或头疼粉、葡萄糖（粉剂或口服液）、创可贴、风油精、
驱蚊水，高原安、以及抗高原反应药物。红景天口服液需要出团前 15 天以上服用。

5、箱包类

大背包：每人限带一个大背包或者旅行箱。大背包 70L 以下，旅行箱 24 寸以下，建议以背包为主。
小背包：必备一个双肩小背包，可以在景区使用，背一些小食品和水。禁用单肩包或手提袋。

【参团须知】必读

- 1、必须要守时，按照领队或驾驶员要求的时间，准时起床，集合，出发。对于不守时的队员，超过 15 分钟视为自愿放弃后续行程，可以按照《退款标准》退还还未产生的费用。退团之后的安全和费用问题，队员自理。发生任何问题与我公司操作方无关。
- 2、对于脾气大，充满负能量，喜欢埋怨，抱怨，指责，斤斤计较的队员，请慎重报名，如果出现影响整个团队气氛的情况，领队或驾驶员有权根据实际情况劝其退团。如果不听警告，领队或驾驶员有权要求强制退团。
- 3、第一排座位留给领队或导游（无导游忽略此条），方便安排行程中的诸多事宜。其他的座位，原则上应让老人、小孩儿优先选位。如果没有需要特殊照顾的队员，座位逐个轮流乘坐。
- 4、我们为队员们提供了性价比高的住宿，尽管如此，队员们应该有充分的心理准备，沿线宾馆多未评定星级，特别是处于高原地带，水、电资源缺乏，有时候也会遇到停水、停电的情况，请提前准备好手电筒或者头灯，要做好不能洗澡、洗头、洗脸的准备，几乎所有宾馆，都没有电梯和提行李服务，敬请自理。设施不全，没有一次性酒店用品配备有限。
- 5、原则上没有特殊原因，不能更改住宿地点。如果全团同意更改住宿地点，原定住宿不退，新产生的住宿费用由队员承担，新产生的司机和领队住宿由队员 AA。
- 6、本次行程全程在高原行驶，路程长，路况复杂，车辆很可能会出现抛锚的情况。如果出现抛锚，请队员们耐心等待或者一起努力解决。正常解决的流程为：如果车辆 2 小时内无法修复，为了不影响行程，我们会调用当地车辆进行临时转运，转运车辆以小型面包车为主，舒适度不高，转运费用由我们支付，直到车子修好。对于拒绝使用转运车的队员，视为该队员自愿放弃行程，我公司将退还没有产生的住宿费和门票，合同终止。
- 7、如果遇到堵车，交通管制，以及其他不可抗力等因素，无法赶到原计划预定住宿点，预定的住宿费用不退，临时产生的住宿费用由队员承担，队员不承担司机领队的住宿。
- 8、原则上不走夜路，但因为路况和天气情况复杂，西藏段内全段限行，偶尔可能会出现走夜路的情况。如果队员拒绝走夜路，要临时住宿，所产生当天已经定好的住宿费用不退，新产生的住宿费用队员自己承担。如果需要延长行程，所延长行程的相关费用也由队员承担。
- 9、司机或领队职责主要是为队员安排住宿，协调用餐，带路，协调控制景区游览时间，在队员遇到危急时刻，为队员协调联系处理各种意外事情；领队不是医生，也没有医疗的资质，对队员出现的身体不适，建议就近就医，不要依赖于司机或领队治疗。
- 10、此线路全程在藏地高原行驶，长时间没有信号属正常情况（电信的最好，移动的第二，联通的基本不好，网络也是一样），请队友不要着急；住宿地方的 WIFI 间歇性发作，有时候能用，有时候不能用。
- 11、进入藏区后，除了加油站和宾馆内，所有的厕所均要收费，1-3 元不等。遇到收费的厕所，主动交费；在没有厕所的区域，可以在干净有遮挡的地方解决个人问题，但必须避开河流、经幡、玛尼堆、菩提塔等特殊场所；没有遮挡的地方，请自带雨伞等遮挡物，自行进行遮挡。
- 12、在藏地摄影时，请尊重当地的管理规定和民风民俗，对于关卡，桥梁，军事管理区，私人住宅，寺庙，法事，以及其它各种有拍摄禁忌的地方，请不要拍照，如果强行拍照，可能会造成相机被没收



或者更严重的后果， 由此造成的不良后果和影响，队员自负；在藏地景区或景区附近拍摄藏民，藏獒，牦牛，大多是要收费的， 建议不要拍摄这些素材，或者爽快付款。在牧区，寺庙，或者其它场所拍摄人像时，尽量能得到他人同意， 如果遭到拒绝，请停止拍摄；在旅行过程当中，是否能出好片，是天气/光线/季节等综合因素决定的，完全拼人品，但团队不可能因为某个景点未拍到满意的片子而增加停留时间。如果对摄影要求过高的队员，建议直接报专业摄影团。

以上内容请仔细阅读，最后祝各位队友旅程愉快，扎西德勒！