

步 步 有 风 景 | 环 线 大 巡 游 | 不 走 回 头 路

拉萨-林芝-雅鲁藏布大峡谷-观南迦巴瓦峰-功德林草原-昌珠寺-远观雍布拉康
扎西曲登民俗村-岗巴拉山口-羊卓雍措-藏北草原-纳木措-布达拉宫-大昭寺广场-八角街

西藏呀咕嘟

品质之选

ཡག་པོ་འདུག

拉萨/林芝/山南/纳木措



天路有氧行

VIP 巅峰VIP礼遇

超多豪礼赠 一路有惊喜

赠 无人机航拍

赠 藏装体验

赠 非遗藏戏

赠 挂经幡

VIP 巅峰VIP入住

入住藏式村落 满满仪式感

全程优选酒店住宿，一晚扎西曲登村
体验藏式篝火锅庄，深入感受藏式风情

一次有灵魂的西藏旅行【自然风光+人文风情】深入后藏文化沉浸

ཡག་པོ་འདུག

实力亮点 尊宠备至

旅途惊喜礼遇

五星级的服务让您仪式感满载

一次一生，一生一次，
去世界之巅，看人间烟火
出国容易，进藏难，
去西藏一见自己，见天地，见众生



专属定制款

经典景区，一览无余——拉萨+林芝+山南+纳木措
膜拜布达拉宫+探秘雅鲁藏布大峡谷+行摄羊卓雍措
礼佛昌珠寺+感受纳木措+漫步八廓街



颠覆新玩法

承诺服务：导游服务或本土向导
在旅行中感受西藏人文、地理、历史、风貌
全程无自费推荐！



服务标准化

- ★接站仪式：洁白哈达接站，让您的旅途备受尊宠！
- ★贴心服务：金牌旅游管家24小时全程为您服务，全程无忧！
- ★质检品控：保证景区游览时间，深度游览，拒绝走马观花！
- ★细节服务：全程提供藏地纯净矿泉水！
- ★有氧出行：每人配备便携式制氧机！



超值惊喜礼

- ★超值体验：
特别安排藏装美拍+雪巴藏戏
- ★赠送服务：
赠送无人机航拍+小视频、挂经幡祈福



ཡག་པོ་འདུག

尊享入住 风景如画

钻级服务，入住风景中，旅途中的非凡存在

★ 酒店安排

舒适睡眠，安心体验！



★ 特别赠送

入住一晚山南藏式村落民宿

扎西曲登村

入住一晚山南民宿，住进油画中的世界

欣赏雪巴藏戏

体验篝火锅庄、藏族风情、转切玛



ཡག་པོ་འདུག

潮玩西藏 大放异彩

大咖博主推荐，给你最丰富多彩的网红玩法



巅峰VIP礼遇 超多豪礼赠 一路有惊喜

赠



无人机航拍
不同视角炫酷朋友圈

赠



每人配备便携式制氧机

赠



雪巴藏戏，民族的就是世界的

赠



藏装体验，让你美美哒

西藏呀咕嘟
ཡག་པོ་འདུག



ཡག་པོ་འདུག

品味西藏 必吃榜单

网红推荐，为您甄选最地道好吃的藏地美食

去西藏吃你没 吃过的美食

体验打卡

青稞酒

甜茶

特色美食

鲁朗石锅鸡

山南特色餐

牦牛肉汤锅



ཡག་པོ་འདུག

深度人文 藏区微笑

去西藏体验不同的民俗文化



康巴汉子（康巴藏族）



丹巴美人（加绒藏族）



卫藏僧侣

遇见藏区各大地区民族美丽的微笑



林芝工布藏族



白玛马藏族



木雅藏族

ཡག་པོ་འདུག

风景盛宴 精华景点

沿途拍大片，让你炫爆朋友圈

日光城拉萨

布达拉宫—大昭寺广场—八角街

雪域江南林芝

雅鲁藏布大峡谷
(世界第一大峡谷)

南迦巴瓦峰日出日落
(日照金山)



ཡག་པོ་འདུག

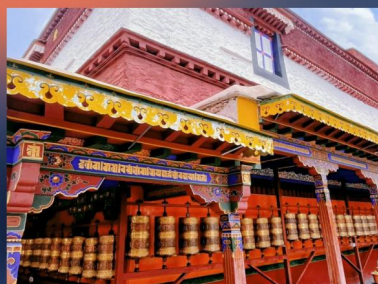
风景盛宴 精华景点

沿途拍大片，让你炫爆朋友圈

藏文化发祥地山南



贡德林草原



昌珠寺+远观雍布拉康



扎西曲登民俗村



羊卓雍措--藏南高原上的“碧玉湖”

ཡག་པོ་འདུག

天上湖泊 圣湖大观

西藏三大圣湖之一 意为“天湖”

纳木措

每年都吸引着西藏当地和青海、四川、甘肃、云南的佛教教徒们翻山越岭、爬山涉水、迢迢千里，来此转湖朝圣。听闻圣徒来到这里转湖朝圣外，还会向湖中投下一颗石子，以寻求灵魂的安定与超越。



念青唐古拉山



那根拉山口

【呀咕嘟西藏】—尊享纯玩双卧 11 日游

拉萨、林芝、雅鲁藏布大峡谷、山南、扎西曲登村、昌珠寺、羊湖、纳木措、布达拉宫、大昭寺广场、八角街

“呀咕嘟”——“非常棒”

产品特色 Trip Characteristic

- ★ 精心设计—环线旅行、不走回头路，步步有风景！
 - ★ 景点齐全—经典景区，一个都不少！保证景区游览时间，拒绝走马观花！
 - ★ 有氧出行—每人配备便携式制氧机、减轻高反！
 - ★ 藏地美食—青稞酒、甜茶、石锅鸡、菌汤锅、山南特色美食、牦牛肉汤锅
 - ★ 酒店安排—酒店舒适卫生、包含一晚藏族风情民宿、深度体验藏文化！
 - ★ 贴心服务—金牌旅游管家 24 小时全程为您细心衔接服务、让您全程无后顾之忧！
-
- * 郑重承诺：安排优秀导游或本土贴心向导随团服务，让您安心、舒心、放心！
 - * 四大赠送：美拍小视频+ 无人机航拍，大峡谷藏装体验，藏族转切玛、挂经幡！
 - * 超值尊享：品味高原，宴遇西藏！玩得开心，吃得尽兴！
 - * 藏式体验：赠送非遗藏戏，篝火晚会跳锅庄！

【经典美景】

- 【圣城拉萨】—带上信心与信仰去西藏，行吟拉萨，感受这座城与生俱来的与众不同！
- 【布达拉宫】—集宫殿城堡寺院于一体的宏伟建筑，是西藏最庞大、最完整的古代宫堡建筑群
- 【大昭寺广场】—在这里可以感受藏民的那份一步一磕的信仰和虔诚！
- 【雅鲁藏布大峡谷】—世界上最长最深的峡谷，地球上“最后的秘境” “最美的伤痕”！
- 【山南圣地】—太阳升起的地方，西藏之源、不到山南无以谈西藏！
- 【贡德林草原】—“御用”草原，天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊
- 【昌珠寺】—与桑耶寺、雍布拉克并称“山南三圣寺”，也是西藏历史上的第一座佛殿

【羊卓雍措】—西藏的三大圣湖之一，“天上的仙境，人间的羊卓”！

【纳木措】—西藏三大圣湖之一，藏北草原上、念青唐古拉山下的“天湖”

【羌塘草原】—雪域高原上的绿色明珠，野生动植物的天堂，有丰厚沉积层的文化沃土！

简 易 行 程			
天数	行车路线	用餐	住宿
Day1	贵阳-（高铁）-重庆-（卧铺）-拉萨	XXX	火车上
Day2	全天卧铺欣赏沿途风景	XXX	火车上
Day3	抵达拉萨，接站入住酒店。	XXX	拉萨
Day4	拉萨—最美拉林高速—至林芝 - 至雅鲁藏布大峡谷(世界第一大峡谷、观南迦巴瓦峰)—赠送大峡谷藏装美拍（穿着藏装游大峡谷）—林芝 /索松村	早中晚	林芝/索松村
Day5	林芝/索松村—走进高原藏族村寨（喝酥油茶、吃糌粑）—贡德林草原—远观雍布拉康—住藏族新农村示范点 - 扎西曲登民俗村（赠送非遗藏戏、献哈达、转切玛、喝青稞酒、篝火晚会一起跳锅庄）	早中晚	扎西曲登村/泽当
Day6	山南—昌珠寺—翻越岗巴拉山—羊卓雍措（挂经幡、撒龙达、亲临圣水）—至拉萨/当雄	早中晚	拉萨/当雄
Day7	拉萨/当雄—途经藏北草原—翻越那根拉山口—至纳木措—返回拉萨	早中 X	拉萨
Day8	拉萨市内: 布达拉宫—大昭寺广场—八角街	早 X X	拉萨
Day9	拉萨送站-重庆-贵阳	早 X X	火车上
Day10	全天卧铺欣赏沿途风景	X XX	火车上
Day11	重庆西-贵阳	X XX	家乡

备注：

- 1、具体行程以文字行程为准！所展示的图片仅供参考，不作为协议内容！
- 2、地接在不减少景点的情况下，可以根据实际情况对行程次序进行调整！

详 细 行 程

第一天 抵达西藏，高原适应性休息

贵阳乘高铁前往重庆，抵达后，客人自由活动，晚按指定时间乘火车前往拉萨。

【直达车次】：

贵阳-重庆参考车次：(C6048 次 10:40 / G2868 次 12:35 / G2850 次 14:46 /D1706 次 16:01 / G2880 17:49)

重庆西-拉萨进藏确定车次：(Z223 次 21:56-第 3 日 07:41 抵达拉萨)

****若直达车次出现异常，则更改为乘坐分段车次（我社根据分段车次余票情况在以下方案中三选一）。**

【方案一，西宁换乘】：

贵阳-重庆高铁车次，参照上述列车时刻；

重庆西-西宁卧铺（Z223 次重庆西 21:56-次日 11:21 西宁）西宁-拉萨卧铺（Z9817 次西宁 21:10-次日 17:10 拉萨）

【方案二，成都进藏】：

贵阳-成都高铁参考车次：(C6018 次 12:26-16:33 / C6024 次 14:53-18:41)

成都东-拉萨进藏确定车次：(Z322 次 21:13-第三日 07:41 抵达拉萨)

【方案三，重庆高铁至西宁，次日西宁进藏】：

贵阳-重庆高铁车次，参照上述列车时刻；重庆-西宁高铁（D755 次重庆北 13:41-22:32 西宁），
我社安排一晚西宁住宿，

第二天乘坐西宁-拉萨卧铺（Z9817 次西宁 21:10-次日 17:10 拉萨）

以上车次仅供参考，以实际出票时间为准

第二天 抵达西藏，高原适应性休息

全天卧铺欣赏沿途风景

第三天 抵达西藏，高原适应性休息

【今日特色】 圣城拉萨

【行程概述】

西藏之旅的第一天，抵达拉萨，按照您所提供的确切的接团信息，将由司机负责接送您到指定的酒店，自行办理入住手续。对您最好的建议是少走动，不洗澡，多喝水，八分饱，以预防如期而至的高原反应。如果您有足够的时间，体力还比较充沛，自认为不会耽搁后面行程的前提下，可以选择自行去市内地参观。(如遇航班延误或其它因素有可能出现客人自行乘民航大巴至拉萨市内再自行乘的士去酒店，大巴车费+的士费全部由我方承担，请理解并配合！)

【圣城拉萨】拉萨是一座有着 1300 多年历史的古城，作为西藏的政治、经济、文化、宗教中心，也是藏族人民心中的“圣城”。



第四天 拉萨—雅鲁藏布大峡谷(世界第一大峡谷)—林芝/索松村

【今日特色】最美拉林高速、雅鲁藏布大峡谷(世界第一大峡谷)、赠送大峡谷藏装体验，您可以穿着藏装游大峡谷，留下精彩瞬间！

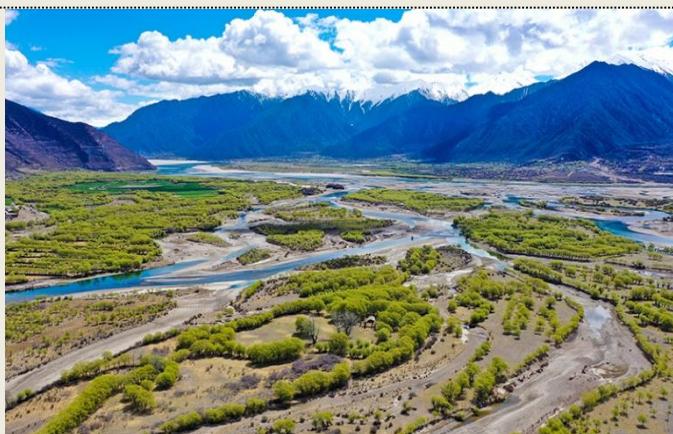
【行程概述】

酒店早餐，出发前往林芝，欣赏一路上的绝美风光，来到世界上第一深度的雅鲁藏布大峡谷参观游览，在美丽的南迦巴瓦峰下，穿着本行程免费赠送的特色藏式民族服装拍照打卡留念，今晚入住林芝。

拉林高速：这是一条从“日光城”拉萨到“雪域小江南”林芝的神奇天路，西藏历史上颜值最高的公路，总里程约 410 公里，车程约 5 小时，被誉为生态通道、绿色长廊、景观大道。

【雅鲁藏布大峡谷】前往世界上最长最深的峡谷，这儿有千年大桑树、惊以爱情神奇力量的“情比石坚”、最佳位置观赏中国最美山峰-南迦巴瓦峰。大峡谷具有多个不同类型的自然带，除海拔 4200 米林线以上为雪原冰漠和草丛外，几乎都被殊林占据着，面积广、资源丰富，大峡谷有两个基本特点：奇特的大拐弯和青藏高原最大的水汽通道，这两大特点本身构成了世界上珍奇的自然奇观，构成了最有特点的生态旅游资源。

备注：是否能观赏到南迦巴瓦峰看当日天气状况。



第五天林芝/索松村—走进高原藏族村寨（喝酥油茶、吃糌粑）—贡德林草原—远观雍布拉康—扎西曲登村/泽当

【今日特色】高原藏族村寨、贡德林草原、远观雍布拉康、扎西曲登民俗村，赠送非遗藏戏、篝火晚会、献哈达、转切玛、喝青稞酒、跳起欢乐的锅庄

【行程概述】

早餐过后前往高原藏寨，随后前往藏民族的摇篮和文化发祥地山南市，途经美丽的贡德林草原，后前往山

南，远观天鹅古堡雍布拉克，晚上来到藏族村落，感受最纯粹的藏式风情，民俗民风。

【高原藏族村寨】坐落在 318 国道旁一个小村落，村里风景秀丽，气候宜人，村民友好好客，为了让游客感受浓厚原始的工布藏族气息，村里为游客准备了各类藏式小吃。（备注：冬季期间高原藏族村寨民俗村将会关闭，则自动取消该项目，不退费）

【贡德林草原】走进广袤的贡德林草原，仿佛进入了牧人的天堂，马驹嬉戏，牦牛悠然，毡帐炊烟，一派迷人的草原风光，让人真正体会到“天苍苍，野茫茫，风吹草低现牛羊”的悠远意境。贡德林草原是西藏最有名的酥油产地，其酥油以前是专供达官显贵所用，所以被人们称为“御用草原”。

【扎西曲登村】走进山南市乃东区昌珠镇扎西曲登社区，一幢幢藏式小楼鳞次栉比，在村中林荫小道上，在麦浪翻滚的田野里（夏季），随处可见拍照留影的游客，“面具”下的千年古村正揭开神秘的面纱。

备注：

- 1.藏民俗村景区内设有购物店不受旅行社控、请大家仔细甄别购买！
- 2.藏戏和锅庄晚会为赠送项目（演员为当地村民，如遇特殊情况不能出演，则自动取消，请勿以此为由投诉），藏家民宿很有特色，但条件相对稍差，请作好心理准备；
- 3.如受扎西曲登村流量限制，则改为入住泽当的酒店，且扎西曲登村内献哈达、转切玛等系列活动自动取消。
- 4.桃花节期间增加嘎啦桃花村（3 月 16-4 月 15 期间增加游览嘎啦桃花村，桃花节结束自动取消该景点，无费用可退）



第六天 扎西曲登村/泽当—昌珠寺—翻越岗巴拉山—羊卓雍措—拉萨/当雄

【今日特色】昌珠寺（西藏的第一座佛堂）、岗巴拉山口、圣湖羊卓雍措，临圣水，挂经幡，撒隆达祈福！

【行程概述】

酒店早餐之后出发前往参观吐蕃时期第一批兴建的佛教寺庙“昌珠寺”，随后前往羊卓雍措，藏语意为“碧玉湖”，是西藏三大圣湖之一羊湖，途中翻越网红打卡地岗巴拉山口，翻过岗巴拉山来到羊湖 1.2 号观景台观看羊湖的绝美风光，来到羊湖湖边亲临圣湖水，挂经幡，撒隆达为家人为自己祈福，当日入住拉萨或当雄。

【昌珠寺】距乃东县约二公里，属格鲁派寺院。建于松赞干布时期，据说文成公主曾在该寺驻足修行。昌珠寺系吐蕃时期第一批兴建的佛教寺庙之一，有着西藏的第一座佛堂。昌珠寺镇寺之宝乃东泽措巴的珍珠唐卡，在二层一间低矮的房间里，这是一件世界罕见的珍宝，用珍珠串起成线条绘出的“观世音菩萨憩息图”闪闪发光、精美绝伦。这幅价值连城的唐卡每天吸引着许多信徒游客前来观瞻朝拜。

【岗巴拉山口】岗巴拉山口海拔 4750 米，像西藏所有著名的山口一样，有着巨大的玛尼堆，扯着重重叠叠的风马旗（即彩色经幡），在风中呼啦啦地飘扬。这里是俯瞰羊卓雍措的最佳地点：山顶上有云层覆盖，在湖面投下巨大的不规则身影。蔚蓝的天空与湖水相辉映，纯净的湖水在阳光下美得动人心魄。

【羊卓雍措】简称羊湖，藏语意为“碧玉湖”，是西藏三大圣湖之一，像珊瑚枝一般，因此它在藏语中又被称为“上面的珊瑚湖”。与纳木措、玛旁雍措并称西藏三大圣湖，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊，湖光山色之美，冠绝藏南。湖岛上，黄鸭、灰鸭、黑颈鹤、天鹅成群排队，时起时落；远处山峰白灰银甲，湖光山色，交相辉映，无比妖娆。难怪生活在湖边的人们，用“天上的仙境，人间的羊卓；天上的繁星，湖畔的羊群”来赞美

她。



第七天：拉萨/当雄—途径藏北草原—翻越那根拉山口—纳木措—返回拉萨

【今日特色】藏北草原、翻越那根拉山口、三大圣湖之一纳木措

【行程概述】

享用早餐后乘车前往纳木措，途径藏北草原，蓝天白云雪山下是那一望无际的草原。远处，小河像一条银色的带子，在阳光下闪闪发光，亲临西藏三大圣湖之一纳木措，来一场心灵的对话。

【那根拉山口】在念青唐古拉山脉，海拔高度 5190 米，玛尼堆上挂满了经幡，在藏民心中代表了对神灵的敬畏，站在山口向北望去，可以眺望美丽的纳木措。

【纳木措】又名纳木湖，是西藏最大的内陆湖。藏语纳木湖意为“天湖”。山脚湖边，有很多用石块堆起的玛尼堆。抬眼望去，头顶深邃而疏朗的蓝天，与纯净的湖水浑然一体；远处雄奇皑皑的雪峰犹如琼楼玉宇，忽隐忽现；湖边的草地犹如一张巨大的绿毯，无边无际；湖水清澈透明，水天相融，浑然一体。纳木措的美，不可言喻，只可亲身经历才能体会。



第八天 拉萨市内：布达拉宫—大昭寺广场—八角街

【今日特色】天上的宫殿-布达拉宫、大昭寺广场、八角街

【行程概述】

今天游览布达拉宫、大昭寺广场、逛八角街（时间顺序根据布宫预约时间调整）

【布达拉宫】上午参观世界上海拔最高的古代宫堡式建筑【布达拉宫】（含门票参观时间约 1 小时、自费耳麦 30 元/人），布达拉宫始建于公元 7 世纪的吐蕃王朝时朝，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。参观完布宫后，可前往西门的药王山拿出 50 元人民币背面，跟布达拉宫来张合拍。然后前往大昭寺广场八角街在那里闲逛、发呆、吃美食——大昭寺广场八角街周围很多正宗川菜馆，您可以去品尝、充分满足自己味蕾！当日为半自由行，参观完布达拉宫后步行前往大昭寺广场后自行回酒店休息。

【大昭寺广场】位于大昭寺前，很多藏民，他们手拿转经筒，围着大昭寺顺时针转经。大昭寺广场是个感受当地藏民转经的最佳地点，每天都有很多信徒在大昭寺门前磕长头叩、大昭寺广场很多藏装拍摄，您可自费前戴上绿松石，蜜蜡……留下美美的藏装留念！

【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》，“在那东方高高的山顶上，升起一轮皎洁的月亮……”

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；

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！**旅行社不承诺游客的时间要求！**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 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！
- 3、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。
- 4 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！**
- 5、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！
- 6、当日属于半自由行、仅含布宫讲解员、参观完布宫后请自行前往大昭寺广场，自由安排时间返回酒店！

第九天 拉萨返程

【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

在火车中，这里配备了几乎与飞机一样的高原供氧系统使空气中氧气浓度始终保持在人体舒适水平，白天动态观赏自然景观也成为了这次旅游独特的游览方式，您还可以选择绝美罕见的景观进行拍照留念

第十一天

抵达重庆，重庆西-（高铁）-贵阳

备注：

1. 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！
2. 因无人机起飞受风力及天气影响、如因天气恶劣无法起飞，则改为赠送电子相册、敬请知晓！

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/取消行程不退团费！参团客人行李箱最大不能超过 24 寸！

【关于费用】

★ 交通：贵阳-重庆/成都单程高铁；重庆/成都-拉萨单程火车硬卧进藏票；拉萨-重庆/成都单程火车硬卧出藏票；重庆/成都-贵阳单程高铁。

由于火车票实行实名制，报名请提供出游者的面部以及证件号清晰的二代身份证正反面复印件；_____ 报价中所包

含火车席位为火车硬卧，由于进藏的列车车票紧张，我公司不能保证火车上的铺位为中、_____ 下铺及要求车厢、铺

位相邻，敬请见谅。

★ 用车：7-19 座保姆车（8 人以下用 7-9 座保姆车；9-17 人用 19 座保姆车）

★ 住宿：分两个档次（详见后面参考酒店）单人保证拼房（单人报名同意拼住，不论拼住成功与否，我社均不收单房差，拼住者为本团游客或者他团游客或者司机导游，如不同意则补足单房差）

舒适等（拉萨林芝 3 钻酒店/索松村民宿 2 人间、山南民宿 2 人间公卫/泽当 2 钻酒店、当雄双人标间）

轻奢等（拉萨林芝 4 钻酒店/索松村 3 钻民宿、山南民宿 2 人间公卫/泽当 3 钻酒店、当雄双人标间）

★ 用餐：6 早 7 正餐（正餐赠送特色石锅鸡、山南特色美食、牦牛肉汤锅）

★ 门票：行程中景点首道大门票。

★ 导游：高原导游或本土向导（8 人以下司机兼向导，接送站无导游）

★ 保险：含旅意险或户外险（符合条件最高赔付累计共 20 万元，具体条款以保单为准！因羊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！）项。保险金额以详细报价表为准

舒适等参考酒店：

拉萨 3 钻酒店：拉萨庄园、岷山唐河、睦林轩酒店，云上和美酒店，嘉玺创意酒店，如家商旅酒店（布达拉宫大昭寺店），尚景酒店，全季酒店拉萨火车站店，格林豪泰酒店，贵桑娜培酒店同级

索松村普通民宿 2 人间：公尊德姆、暖舟十里桃花、遇见山间、乔次仁家、暮云山居同级

林芝 3 钻酒店：诺央林、林芝大峡谷酒店、林芝天邑酒店、啊哒庄园、汉庭酒店、白玛曲秘花园酒店、贡布大酒店、瑞峰酒店或同级

山南民宿：扎西曲登村民宿或泽当 2 钻酒店

日喀则参考酒店：域腾大酒店、日喀则华盟、皓月宫、卓晟酒店吉康酒店、贵富酒店、艾斯丽家、华吉同级

备选当雄：尚客优，祥云商务，鲁能酒店、圣湖假日同级双人间

轻奢等参考酒店：

拉萨 4 钻酒店：江冲藏润、璟城国际、和美半山、殊胜归藏庄园酒店、岷山银桥酒店、岷山圣瑞斯、德朋大酒店，凯铂丽亚酒店、凯里亚德酒店、怡程酒店、丽枫或同级

索松村 3 钻民宿：花山佑、山屿景同级

林芝 4 钻酒店：海螺酒店、盛德酒店、柏栎荟舍、万清堂酒店、亚朵、天宇藏秘、东辰锦辉酒店、中恒臧吉酒店或同级

山南民宿：扎西曲登村民宿或泽当 3 钻酒店

日喀则 4 钻：苏北酒店、旺润酒店、维也纳、天临酒店、喜嘎央洽酒店、坤逸星光、格萨尔、穆伦拉宗同级

备选当雄：尚客优，祥云商务，鲁能酒店、圣湖假日同级双人间（条件有限比较差，请作好心理准备）

【费用备注】

藏民俗村内设有购物店，请自己甄别购买！

【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，队员自行承担责任；

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，**贵重物品不要放在酒店房间或者旅游车上；如果出现遗失，损失由队员自己承担**。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！
- ★ 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。
- ★ 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，衣服三件套是最佳；6 月-9 月着春秋装，备冬装。10—12 月着冬装；鞋子：登山鞋，可以备徒步鞋，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、必备）、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（粉剂或者口服液）、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 26 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、菩提塔等特殊胜场所；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！