**【雪域大咖】阿里大北线12日行程单**

【雪域大咖】阿里大北线12日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GGJQ-xz1741677345uq | **出发地** | 拉萨市 | **目的地** | 拉萨市 |
| **行程天数** | 12 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **各地抵达拉萨>>拉萨火车站/机场接团**  各地抵达阳光之城拉萨，当地接站司机接站后送入住酒店休息适应高原反应。 抵达须知： 接团司机会在抵达前 1 天短信通知接站方式，请注意手机短信查收。如未接到司机或导游通知，可与西藏 24 小时联系人询问。 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。如身体不适，请及时到医院治疗。 2、抵达拉萨的第一晚，请勿洗澡，拉萨早晚温差较大，请注意保暖，以免引起高原反应。 3、西藏当地酒店多为太阳能热水器，热水有时候可能不太热，敬请谅解。 4、西藏住宿条件有限，与内地同等级酒店会有一定的差别，请做好心理准备。到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨四钻酒店 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **布达拉宫5A>>藏装【旅拍】>>药王山观景台>>八廓街>>文成公主>>拉萨**  今日行程根据布达拉宫预约时间调整各景区游览先后顺序……前往【布达拉宫】世界文化遗产、国务院第一批全国重点文物保护单位、藏汉和美的见证。位于拉萨玛布日山上，是一座宫堡式建筑群，最初是吐蕃王朝赞普松赞干布为迎娶尺尊公主和文成公主而兴建。于17世纪重建后，成为历代达赖喇嘛的冬宫居所，为西藏政教合一的统治中心。前往药王山观景台——“50元人民币”拍摄地藏装旅拍【提供3张电子原片】前往前往【大昭寺广场】广场上众多虔诚的信徒在这里五体投地祈求降福，其中不乏千里之外三步一叩来此的信徒（注：如需要大昭寺入内参观，请提前1天在大昭寺微信小程序里预约参观门票，费用自理）。后自行闲逛【八廓街】它是千年古转经道、也是手工艺商品街。赠送《文成公主》实景剧【价值480元】，【如冬季演出停演，取消赠送，无费用可退】以拉萨自然山水为背景，讲述了1300多年前文成公主与松赞干布和亲的历史故事。全剧分为五幕，时长约90分钟，演出人员共计800余名。关于交通：今日为机动车辆，车型不定，不作为团型人数的参考，敬请理解！特别提醒：因布宫时间零散，导游根据实际情况分发放今日用餐餐劵，请游客自行根据时间前往餐厅用餐；今日行程为八廓街自由活动后散团，自行返回酒店。如不需要自由活动，提前返酒店的游客，请提前与导游联系安排车辆。温馨提示：自由活动期间请保管好自身贵重物品。集市有当地居民、商贩贩卖的土特产、工艺品等，不属于旅行社可控范围，还请谨慎消费，尽量不要和当地居民起争执。布宫参观的规定及注意事项：1、因布达拉宫管委会要求，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：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；或无导游跟随。2、布达拉宫进去的时间都是统一由布宫管理处随机排出来的，可能会出现同团不同时间，拆散夫妻、亲朋等情况，敬请理解。3、游览布达拉宫必须要携带身份证原件、儿童携带户口本原件，若是名字和本人不一致将无法进入参观。交通：巴士景点：布达拉宫、大昭寺广场、药王山观景台到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨四钻酒店 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **拉萨>>羊卓雍措>>卡若拉冰川>>满拉水库>>日喀则**  酒店早餐，前往边防大厦办理边防证，然后驱车开始“无阿里，不西藏”行程，路况很好，全程柏油马路，路途限时。翻越海拔4990米的冈巴拉雪山，远眺冈巴拉雷达站游览【羊卓雍措】藏语意为“上部牧场的碧玉”简称“羊湖”。羊湖是藏南最大的内陆湖泊群 ，湖水面 积 638 平方公里。此湖也被认为是神女遗落在人间的松石耳串。也像一块镶嵌在群峰 之中的蓝宝石，碧蓝的湖水平滑如镜，明蓝映天;湖光山色间，偶尔掠过湖面的水鸟和远山相映成趣。抵达【卡若拉冰川】位于西藏山南地区浪卡子县和江孜县交界处 ，是西藏三大大陆型冰川之一，为年楚河东部源头，面积达 9.4 平方公里。巨大的冰川从山顶云雾飘缈处，-直延伸到离公路只.有几百米的路边 ，晶莹幽蓝 ，蔚为壮观。途经【满拉水库】位于西藏日喀则地区江孜县龙马乡境内年楚河上游,以灌溉、发电为主，兼有 防洪、旅游等综合效益的大型水利建设项目。有“西藏第一坝 ”之称。温馨提示：羊湖海拔高温度低，并请注意保暖。景区有部分老百姓的牦牛供游客拍照的，请一定谈好拍照费用，避免发生口角冲突。今日开始后面行程整体海拔较高,如身体较差,担心高反的客人,可提前备好医用氧气。交通：巴士景点：羊卓雍措、卡若拉冰川到达城市：日喀则市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 日喀则四钻酒店 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **日喀则>>扎什伦布寺>>加乌拉山>>珠峰大本营**  酒店早餐后，乘车前往参观历辈班禅大师驻锡寺庙【扎什伦布寺】，该寺修建于1447年的黄教六大寺之一、是历代班禅额尔德尼驻锡地，寺内香炉紫烟升腾供台灯火闪烁，五百多年来它强烈地吸引着国内外佛教信徒。沿着喜马拉雅山脉前往【珠峰自然保护区】，翻越加乌拉山口海拔5200米，山口的时候可以看到4座海拔在8000米以上的雪山排成一列的壮观景象，这四座雪山从左向右分别是：马卡鲁峰，（8463米）；洛子峰，（8516米）；珠穆朗玛峰，（8848米）卓奥友峰，（8201米）之后乘环保车前往珠峰大本营自由活动，感受大自然的壮丽，有幸还可以看到有如生命之火般飘荡的珠峰旗云，夜宿景区，在这里您可以面对面的与大地之母、世界第一高峰-珠穆朗玛峰的畅谈人生。温馨提示：沿途路边摊点、景区购物点非我社控制，不属于购物店安排，请不要误解。如有购买，产生任何纠纷或退货我社不承担任何责任。请谨慎购买！交通：巴士景点：扎寺伦布寺到达城市：定日县 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 珠峰帐篷/酒店 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **珠峰大本营>>佩估措>>萨嘎**  早上早起，拍摄珠峰日出，后沿318国道行进……午餐后，驱车前往喜马拉雅山脉最动人的冰川群，希夏邦玛冰川群，远眺【希夏邦玛峰】海拔8012米，是唯一一座完全在中国境内的8000米以上山峰，连绵的冰塔区，静态优美，宛若冰川园林，阳光下的希夏邦马峰，白雪皑皑，蔚为壮观。抵达【佩古措】它是日喀则地区最大的湖泊，大约300多平方公里，湖岸有各种西藏特殊的高原物种，随处可见或群或只的珍贵的太阳鸟、长尾叶猴和野生动物等。后继续前往萨嘎，路况为沙石路，此段部分修路中，需换便道通行温馨提示：海拔高温度低，并请注意保暖。沿途路边摊点、景区购物点非我社控制，不属于购物店安排，请不要误解。如有购买，产生任何纠纷或退货我社不承担任何责任。请谨慎购买！交通：巴士景点：珠峰到达城市：萨嘎县 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 萨嘎经济型酒店标间 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **萨嘎>>仲巴>>冈仁波齐>>塔尔钦**  从萨嘎出发前往神山、圣湖、鬼湖，途中瞭远看到冷不岗日山峰，海拔7095米，经过仲巴到达帕羊前往阿里抵达【玛旁雍措】位于冈仁波齐峰和喜马拉雅山纳木那尼峰之间，有“世界江河之母”的美誉，亦称马法木错，曾称玛垂错，佛教称“圣湖”。每到夏秋季佛教徒扶老携幼来此“朝圣”，在“圣水”里“沐浴净身”以“延年益寿”。远眺【拉昂错】藏语叫“拉昂错”，意为“有毒的黑湖”而拉昂错是咸水湖。是圣湖的近邻，风光同样美丽，湖水同样是蓝得心醉。据说鬼湖是无风三尺浪。湖里还有一个小岛，是暗红色。抵达【岗仁波齐】岗底斯山主峰岗仁波齐峰，海拔6638米，梵语称之为“湿婆（印度一种神的名字）的天堂”，藏语意为“神灵之山”，由南面望去可见到它著名的标志，岗仁波齐是世界公认的神山，同时被印度教、藏传佛教、西藏原生宗教苯教以及古耆那教认定为世界的中心，为著名的佛教圣地之一。温馨提示：海拔高温度低，并请注意保暖。沿途路边摊点、景区购物点非我社控制，不属于购物店安排，请不要误解。如有购买，产生任何纠纷或退货我社不承担任何责任。请谨慎购买！交通：巴士景点：玛旁雍措、到达城市：普兰县 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 塔尔钦济型酒店标间 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **塔尔钦>>札达>>古格王朝>>托林寺>>扎达**  酒店出发迎着朝霞，前往扎达……抵达扎达，前往令您仰视雄伟壮观的【古格王国遗址】一座高原古城，占地约18万平方米，整个遗址建筑共有房屋洞窟300余处、佛塔（高10余米）3座、寺庙4座、殿堂2间及地下暗道2条，分上、中、下三层，依次为王宫、寺庙和民居。外围建有城墙，四角设有硼楼。古格王国是在公元十世纪前后，由吐蕃王朝末代赞普朗达玛的重孙吉德尼玛衮在王朝崩溃后，率领亲随逃往阿里建立起来的。曾经有过七百年灿烂的文明史的古格王朝，它的消逝至今仍是个谜。游览完毕后沿原路返回扎达县城。游览有900多年历史的【托林寺】该寺庙在建筑风格和佛像上都融合了印度克什米尔、拉达克和尼泊尔的风格。托林寺的地位举足轻重，著名的益西沃、阿底峡、仁钦桑布等人物的故事都以托林寺为背景展开，它凝结了印度、尼泊尔和拉达克的工匠的心血，也是三地的建筑和佛像风格的集大成者。温馨提示：海拔高温度低，并请注意保暖。沿途路边摊点、景区购物点非我社控制，不属于购物店安排，请不要误解。如有购买，产生任何纠纷或退货我社不承担任何责任。请谨慎购买！交通：巴士景点：古格王国遗址到达城市：西藏阿里扎达土林 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 扎达 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **扎达>>霞义沟>>狮泉河>>革吉**  如果说土林峡谷是远距离观赏土林的壮美，那么【霞义沟】则是近距离感受土林的精致。霞义沟土层从上到下有银色、白色、褐色、土色等多种颜色，被誉为“五彩土林”，阳光投射过来，整条沟就像油画一般，令人热血澎湃、叹为观止。与一般的土林不同，霞义沟土林的形状更加神奇美丽。有的如巨柱擎天，有的如列队的士兵，无人不感叹它的气势磅礴。继续前行抵达狮泉河，稍作休息前往革吉。温馨提示：海拔高温度低，并请注意保暖。沿途路边摊点、景区购物点非我社控制，不属于购物店安排，请不要误解。如有购买，产生任何纠纷或退货我社不承担任何责任。请谨慎购买！交通：巴士景点：霞义沟到达城市：革吉县 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 革吉 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **革吉>>雄巴>>改则>>洞措>>文布南村**  革吉乘车出发，一路上驶上真正的荒原，荒凉、神秘而寂寥的无人区；同时也是大北线最精华的部分，在这片人迹罕至的土地上藏着无数的湖泊，抵达雄巴之后我们折向南，途经盐湖乡至改则广漠无垠的旷野和荒原，无穷无尽的山峰和白云，偶尔出现的绿洲和羊群，与车赛跑的羚羊和野驴……途经【当惹雍错湖】抵达【文布南村】这是一座与世隔绝的村庄，被雪山湖泊环绕的桃花源，是这片藏北大地的灵魂，被旅行者称为“最西藏”的地方，是“神之居所”。如遇日落时分，火烧云布满天空的美景震撼人心。温馨提示：海拔高温度低，并请注意保暖。沿途路边摊点、景区购物点非我社控制，不属于购物店安排，请不要误解。如有购买，产生任何纠纷或退货我社不承担任何责任。请谨慎购买！交通：巴士到达城市：尼玛县 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 文布南村 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **文布南村>>尼玛县>>班戈县**  清晨的文布南村是宁静的，一路劳顿可以睡到自然醒，如果你还有体力，还是请早早起来拍一下这神之居所的日出，感受七彩云霞照进心里的暖心之美。抵达【当穷错】湖畔是另一座古老村庄——文布北村，和文布南村一样充满宁静和安详。往西藏第一大湖【色林错】海拔4500米，色林错在藏语意为“威光映复的魔鬼湖”，和昂拉仁错一样是鬼湖。湛蓝湖水，牛羊成群，一片高原牧场的景象。注意：今日会邂逅很多国家级保护动物。藏羚羊等野生动物很怕人，请不要惊吓他们，也不要让司机追逐它们；远远的拍照就好，大北线最让人回味的并不是景点，而是一起走过的难忘过程和亲密伙伴；如果怀着这样的心境，那么便已不枉此行。交通：巴士景点：当穷错、色林错到达城市：班戈县 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 班戈县 |
| **D11** | |
| **行程详情** | **班戈>>纳木错>>拉萨**  今日就天天有了依依不舍的情绪了，十多天的相依相伴，在今日将迎来离别……途中邂逅仙境一般的【纳木错】（纳木错扎西半岛景区/圣象天门景区2选1)，当看着遥远的天际线旭日冉冉升起，内心总有一种无法言喻的悸动。染红的云彩、美丽的日出，看霞光四射，周围的景色覆盖上了一层灿烂的金黄色，十分耀眼夺目。纳木措是中国第三大的咸水湖，湖面海拔4718米，"纳木错"为藏语，蒙古语名称为"腾格里海"，都是"天湖"之意。纳木错是西藏的"三大圣湖"之一。 本次旅行为纳木措环湖270度，是对纳木措已开放地区游览最大的范围。湖畔的纳木错草原遍布土拨鼠、黄羊和野兔，草地上散落着一顶顶帐篷，夕阳西下，炊烟袅袅，给人无尽的遐想。继续往前到达念青唐古拉山口的观景台（海拔5231米），看到终年不化的山顶积雪，纵横交错的远古冰川，巍峨雄伟的穷母岗日峰，下车与这座将西藏分成藏北、藏南、藏东南三大区域的雪山合影留念回到拉萨恍如隔世，小伙伴们可晚上腐败聚餐，把酒当歌，纵情狂欢，为这段难忘的旅程画上圆满的句号,下次再会!温馨提示：返回拉萨后，送至酒店，散团。结束本次难忘的阿里中北线转山之旅。交通：巴士景点：纳木错到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D12** | |
| **行程详情** | **拉萨>>送团各地**  早餐后根据返程的交通安排送机时间，神秘的西藏之旅愉快结束。提前1天晚上（20点到21点）司机会统一通知送机场送机时间，请保持手机畅通。温馨提示：临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全，以免遗漏。交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 酒店 入住4晚4钻/星级酒店+1晚景区民宿标间+6晚经济型酒店标间。（每人每晚一床位，单人优先拼房，不产生房差） 地区宾馆条件有限， 酒店设施与沿海地区有较大差距，所以请勿以城市人心态衡量。拉萨酒店4钻/星级参考：香巴拉大酒店、唐卡酒店、枫渡酒店、拉威万信、岷山饭店、瑞皇云尚、万达亚朵酒店或同级酒店（不接受指定酒店）日喀则4钻/星级参考：穆伦拉宗、喜嘎央恰、苏北、旺润、格萨尔或同级酒店（不接受指定酒店）珠峰景区和其他沿途住宿，条件较差，请勿以城市人心态衡量，敬请理解！用餐 全程4早1正餐（八菜一汤，十人一桌，不含酒水，酒店含早餐，正餐30/人/餐），主要为川菜口味，高原地区资源有限，餐饮质量请不要给予太高的期望值，有时因为道路限速而造成的用餐不准时，请自备一些干粮。用车 7-15座车，接送和布达拉宫为同一时间统一调配车辆，不限制车型。门票 D3-D11天，全程不含门票，D2天含行程内所需门票。导游 仅提供布宫讲解，其余时间司机兼向导，且提供24小时管家服务！其他 全程0自费0购物，欢迎监督 | | |
| **费用不包含** | 1、保险：不含旅游人身意外保险, 建议您自行购买。2、升级酒店、升级房型等产生的差价。3、儿童不占床，如需占床请补交费用。儿童不含门票，届时请根据身高情况，在景区门口自行购买，敬请谅解。4、因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间其它不可抗力原因导致的费用。5、个人消费：酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费产生的费用。6、当地参加的自费项目以及 “费用包含”中不包含的其它项目。7、注：最终解释权归本公司所有。8、景区门票 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 特别提示请报名时各位团友务必详细阅读：1、在保证服务标准及不减少旅游景点的前提下，我社有权保留对游览次序的调整；2、如遇（如交通延阻、罢工、自然灾害、政策性调价、航班或车次取消或更改时间等）人力不可抗拒因素导致行程延误、变更所产生的费用由双方协商处理，因拉萨旅游车属于包车、酒店属于长年包房，景区门票属于优惠折扣门票或者享受政府免票政策。如果客人临时自愿放弃景点游览、车费、住宿等，费用均不退还。3、旅游团成团最低人数为2人，我社有权在出团前7天，因为没有达到最低成团人数，而取消团队并通知客人。若不能成团我社退还已收取的全部费用，不承担其他责任和损失。4、散客拼团客人入住酒店需自行在酒店缴纳酒店房卡押金并请妥善保管押金收据，退房时凭收据和房卡在前台结账收回押金。同时酒店房间若有食品和日用品的，均属于游客自由自主消费物品，不包含在团费中，若游客自由享用后，请离店时到前台付费。酒店房间内的电话属于自由消费，使用后请到前台缴费。5、贵重物品请随身携带妥善保管，不可放在行李箱内，防止丢失，外出时请谨防小偷。如有遗失，我社不承担赔偿责任，我社会协助客人报案处理。6、此团为散客拼团，有来自全国各地的游客，因大交通、报名时间或其他原因造成的价格不同，请客人谅解。由于比价的无理投诉，我社不予受理。7、部分景区内和沿途停留站点附近可能会有当地居民贩卖的纪念品、土特产等，非我社提供服务，请游客谨慎购买以免上当。沿途休息站（比如：加水点、厕所、加油站、路边小卖部、洗车场、部分景区内）均不属于购物范围。 沿途休息站点时，上下车请注意安全，沿途大部分厕所当地人都有收费，请主动付费。（请参团客人务必谨记）8、请提前告之客户（特别是60岁以上客户），拉萨景区和景区之间路程较长， 坐车时间超过2小时以上，请做好心里准备，备好必要的干粮和水。9、在酒店或者其他公共地方入厕，或者洗浴时请注意防滑，以免摔倒。10、患有高血压、心脏病、哮喘病、肺、脑。肾有明显病变，以及严重贫血、重感冒等冠心病等不适宜高原旅游的客人请勿入藏，请遵医嘱。11、若游客在游览中有不满意或者投诉请第一时间告知我们，我们会协调处理，如没有提出异议，我社将视为游客满意；若返程后提出异议，我社将不予认可、不予处理。我社接待质量以该团大部分游客意见为依据；12、旅途中，请游客切记不要私自脱离团队或改变行程；贵重财物请寄在宾馆前台，不可放在房间，自由活动期间或晚上出去游玩请结伴同行，外出期间请注意个人人身以及物品安全。务必在晚上22：00点之前回宾馆，以免影响第二天的行程。13、5岁以下和69岁以上的游客、失信人员、台湾省、外宾等预定此产品请提前告之。 |
| **温馨提示** | 1、正确对待高原反应：拉萨的氧气含量仅为平原的70%左右，大气压也较低。刚到高原，多数人都会感到不同程度的胸闷，气短，呼吸困难等缺氧症状，严重的会有头痛、 全身肌肉痛、失眠等症状。但这并不说明您不能适应高原，这种反应是很正常的，所谓高原反应正是我们的身体正因为这样的气压差，缺氧造成的不适所做出的对抗反应。2、刚进入高原，不可暴饮暴食，以免加重消化器官的负担，使其能很好地适应此环境。最好不要饮酒和吸烟。要多食蔬菜，水果等富含维他命的物质，多饮水，防止干燥，特别是防晒用的唇膏、防晒霜等，每天坚持要用，可以有效防止水份的流失，可以增加身体的抵抗力。3、初到高原，不可急速行走，更不能跑步，更不能做体力劳动，最好能用半天时间完全静养休息，并要防止因受凉而引起的感冒。常用的预防高原反应的药物：红景天、西洋参、葡萄糖、速效救心丸等4、如果你不清楚自己是否能参与西藏的旅行活动，建议你向有经验的医生请教，并且尽量本着稳健的原则。5、按照国家旅游局相关规定，由于游客自身原因未能完成全部游览项目，或提前离藏，将被视为自动放弃旅游，游客所交团费均不退还。随后产生一切后果由游客自负，旅行社不承担责任。 |