**【嗨玩珠峰】拉萨+卡定沟+索松村+羊卓雍措+卡若拉冰川+珠峰+布达拉宫双卧12天11晚行程单**

【嗨玩珠峰】双卧12天11晚

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XZYG-xz1748195791lV | **出发地** | 广东省-深圳市 | **目的地** | 西藏自治区-拉萨市 |
| **行程天数** | 12 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 【巅峰出发，一网打尽】精华全景环线，特种兵式一站式打卡，尽享奢华体验与独特探险！古寨秘境，网红景点一网打尽：索松村、南迦巴瓦峰、马鹿草原、扎囊沙漠、羊湖、珠峰……发现 “例外”的风景，让你的旅行独一无二！【单身派对，宽松氛围】兄弟姐妹、闺蜜知己，同学朋友，不论你我，18-65岁单身贵族，共享欢乐时光！【真正纯玩，0自费承诺】我们承诺：绝对无隐形消费、无购物点、无车购！如有违规，赔款10000元/人，让你安心享受纯粹旅行。【每一天，每一夜，尽享奢华】拉萨入住携程四钻或四星含氧酒店，山南、日喀则四星或四钻供氧酒店，索松村特色民宿，珠峰供氧民宿……每一晚都是奢华享受，让你的旅行更加舒适。【沉浸式旅行，新体验】沙漠探险、越野摩托/滑沙、望远镜星空观测、藏装体验、撒隆达/挂经幡、野奢下午茶、非遗体验二选一、无人机航拍……多种沉浸式体验，让你的旅行充满新鲜感。【精致小团，志同道合】收客有限制，2-8人同行，与志同道合的旅伴一起，享受更加亲密无间的旅行体验。【安全保障，无忧旅行】每人一瓶1.4L氧无忧、便携式氧气瓶、葡萄糖口服液等，全方位保障你的旅行安全。【单人出行，无忧无惧】安排拼房服务，单人出行也不怕孤单。如拼不到房，也无需补房差，让你的旅行更加自由无忧。【特色餐，满足味蕾】西藏特色餐安排，巴河鱼/藏香猪、石锅鸡、红酒牛排、牦牛肉汤锅【接送0等待】2人以上包车接送，无需等待。 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **深圳/广州-火车拉萨**  参团游客自行前往出发地火车站，集合取票后乘坐硬卧火车前往日光之城—拉萨！方式一： Z230次 深圳东-西宁 09:33-19:44(第二天）在西宁换乘进藏列车方式二： Z264次 广州-拉萨 09:15-14:54 (第三天)【特别说明】1、青藏铁路进/出藏火车票异常紧张，，故不接受指定车次/车厢/铺位以及同批次旅客铺位必须挨在一起等要求，具体车次及铺位以实际出票为准，如临时取消行程，客人需承担火车票综费和铁路系统收取的退票手续费；2、为保证游客顺利进藏，旅行社首选方式一Z230次西宁换乘火车进藏，中转车次，缓冲式进藏，不影响行程游览！3、以上情况报名请知悉，如有异议请慎重考虑，概不受理因车次铺位原因的相关投诉；交通：火车景点：沿途美景 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **火车运行途中**  火车运行途中，观赏沿途美景交通：火车景点：沿途美景 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **抵达圣城拉萨**  拉萨晨曦，初聚时光首天集合日，没有紧凑的行程，只为给您一个轻松的开始。您可以根据自己的时间安排抵达，并在这里与志同道合的伙伴们相聚。晚上，我们将举办一个温馨的准备会，共同期待明日的精彩旅程。⊙温馨提示初到拉萨，从低海拔到高海拔地区，都会存在高反情况，头晕恶心呕吐等等，每个人的身体情况不一样反应的情况也会有轻有重，不要过度担心，酒店都有供氧，请避免过度兴奋，给身体一个适应的过程。到达当天建议不要洗澡，以帮助身体更好地适应高原环境。多喝水，保持身体的水分平衡。饮食以清淡、易消化为主，多吃蔬菜水果，避免过度油腻和辛辣的食物。早睡早起，避免熬夜，保证充足的休息。避免抽烟和饮酒，以减轻对身体的负担。⊙美食推荐吉彩国际美食城，就在吉彩酒店左手边，里面有很多特色美食，西北美食/牦牛肉汤锅/藏餐等都比较具有本地特色。天海夜市，西藏地区最大的夜市集中区，小吃美食一条街，想体验夜生活的可以考虑这里，烧烤/藏餐等等，应有尽有。 功德林天街，离得比较近的商场，3楼也有一些当地特色美食，可以体验。抵达当天不建议走远，吃饭8分饱，最好多注意休息，减少高反情况发生，储存好体力。酒店：拉萨拉威国际/锦江都城酒店/乔穆朗宗/扎什颇章酒店交通：汽车景点：沿途美景 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **拉萨-拉林公路-卡定沟-索松村-countrywalk-观南迦巴瓦峰-篝火晚会**  到访林芝仙境，等金山奇迹西藏的探索，始于古村与雪山的掠影，我们沿着中国景观大道的脉络前行，一步步踏入林芝仙境的腹地。让日照金山的光辉、高原牧场的宁静、田野趣事的欢愉、木屋小镇的温馨……在这幅地图上，我们寻觅那些被时光轻轻遗忘的宁静角落，重拾遗失的美好。卡定沟天佛瀑布：人间真有仙境在！只要到过原生态博物园卡定沟天佛瀑布的人都会感叹：人间真有仙境在！这是一处藏于林芝仙境内的秘境，在天上人间的交汇之处，林木参天，云雾缭绕。起伏的苍松巨柏无时无刻不在张扬着野性的生命力。沿着路往前走，震天水声让每一位访者均为之震撼。这是一幕来自云端的天水！更为神奇的是瀑布水中天然形成的一尊大佛时隐时现，而在陡立的崖壁上观音、女神、男护法神、如来、喇嘛、酥油灯、神鹰等栩栩如生。它们在告诉世人：这不是一座山，这是小西天！身临雅鲁藏布大峡谷：等一场南迦巴瓦的日照金山！有多少人为南迦巴瓦的日照金山而来，就有多少人为一场日出日落而感动。随着我们入住索松村，直面奔腾而去的雅鲁藏布江，可以看见南迦巴瓦日照金山的最佳位置便已到达。这座在江边伫立千万年的神女峰，常年云雾缭绕，每一位到访的远客都只有约百分之十的机会可见其真容。索松村作为观看南迦巴瓦的最佳地点，我们精心安排在村内的住宿，让南迦巴瓦定格在窗边门外，每一处细节都浸透着对自然的敬畏与向往。现在，就让我们期待着一场和神山的偶遇吧！索松村漫步：一场Country walk打开村落星夜 晚餐之后，邀您漫步于河谷与雪山之间，穿梭于秘境般的峡谷深处。让我们一同探访那私藏的村落，近距离感受世界第一深的雅鲁藏布大峡谷的壮丽。眼前，云海翻腾，7782米高的南迦巴瓦峰傲然耸立。在这个悠闲的晚上，我们静静等待风来，期待雪山揭开它神秘的面纱……关于住宿索松村是一个典型的藏式村落，自被中国国家地理杂志发掘为观赏南迦巴瓦峰的绝佳地点后，便吸引了络绎不绝的游客前来。这里，家家户户都将自己的房屋改造成了温馨的民宿，虽然我们已竭尽全力进行安排，但受限于当地条件，希望能理解与包容。篝火锅庄舞会如果晚上天气晴好，我们为大家安排的民宿将举办一场热闹的篝火晚会。届时，大家可以一同跳起锅庄舞，无需担心不会跳，因为我们有藏族的格桑大哥和热情的“阿佳”（姐姐的意思）带领大家，踏着音乐的节奏，舞动起欢快的锅庄，共享这份独特的藏族风情。备注：篝火晚会会受当地政府管制和天气原因的影响，不一定会天天有，会根据具体情况安排。酒店：米林公尊德姆/娴措/守望7782交通：汽车景点：索松村 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 景区精选民宿 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **索松村-观南迦巴瓦峰-马鹿草原撒欢-天然野温泉-山南**  田园的绿吹散一身疲惫如果闲适有具象，那它一定属于绿色、属于草原、更属于高原上纯净美好的田园。今天我们便沿着绿意出发，身披南迦巴瓦的一身金光，探寻那片被阳光亲吻的土地。沿路我们会与尼洋河的万物亲密接触，聆听飞鸟的耳语，到访贡德林草原，看见牛马最真实的模样，还会到访高原温泉，来一场舒缓身心的温泉之旅。南迦巴瓦峰：晨起追一次日照金山清晨醒来，在村里悠闲散步，藉着阳光洒落大地的时刻，我们再一次迎来与日照金山邂逅的最好时机。你可以选择在木屋外散落着晨露的草坪上，抑或在温暖的窗边推开框景的窗户等待一场与日照金山的不期而遇。当金光穿破云层，终年积雪的山体被点燃，此刻的大地才算是真正的被神明眷顾！不去内蒙，在西藏的草原上尽情撒欢：徜徉众生的乐园是牛羊的天堂，也是人的精神家园。当印度洋的暖湿气流北上，就会给这片高寒的土地带来生命之水，让这里的草儿翠绿如画，蓝天白云下，这里牛马都是最自由的存在，它们无拘无束地散落在视线内的每一个角落：山上、路上、陡坡上，无处不在地欢畅与自在。除了自由与闲适，这里还是野性的天堂，在草原的可以看到马鹿，等珍稀动物悠然自得，演绎着大自然的神秘与壮美。舒缓身心的高原泡脚：藏地的神秘养生方式当厚重的疲倦与黑夜一同席卷而至，泡脚驱散寒意便成为了此刻的最佳选择。我们将探访当地人私藏的高原温泉，让那温暖而柔软的泉水轻拂过肌肤，丝丝暖意随之涌上心头。在此刻，我们只需将自己彻底放松，让身心的疲倦随着高原的星夜一同消散，让灵魂在袅袅升起的温泉蒸汽中重新找回那份安宁与温暖。注：若有意体验高原温泉泡澡，请提前备好泳衣。在享受温泉时，请尊重当地文化习俗，保持开放且互相尊重的态度。酒店：山南雅砻河/美康/维也纳/啡悦交通：汽车景点：山南 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 山南 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **山南-扎囊沙漠越野摩托-野奢下午茶咖啡-羊湖秋千-卡若拉冰川-日喀则**  用一天穿越“整个世界”被困在茧房的时间越长，人们对世界的遗忘便越多。世界既广阔无垠，大到需要我们历经长途跋涉才能触及它的边际；世界又微妙细腻，小到仅仅一天之内，便可以历遍沙漠、湖泊、冰川……扎囊沙漠：铁骑卷起黄沙的桀骜席卷内心黄沙的桀骜与雪域的圣洁在这一片大地上相遇，铁骑的嘶吼让沙漠有了灵魂。在这片广袤无垠的沙海中，狂风肆意地带起沙浪翻滚，而我们驰骋其间。呼啸的黄沙拂面而过，这是自由的力量感，也是沙海的澎湃！在喧嚣的声浪间内心的渴望在膨胀，而我们也在这片沙漠中找到了真实。羊卓雍措：天上圣湖对心灵的洗涤羊卓雍措，这片被誉为“天上圣湖”的仙境，静静地躺在西藏高原的怀抱中，等待着每一位旅人的探访。作为西藏三大圣湖之一，更是自然与信仰交织的绝美画卷，让人一旦踏入，便沉醉其中，不愿醒来。在这里，你可以选择漫步湖边，感受微风拂面，与成群的牛羊为伴，或是静静地坐在湖边，看着湖水在阳光下变幻着颜色，从深邃的湛蓝到迷人的碧绿，每一刻都是不同的风景，时间因此变得悠长！野奢过林卡的天花板午后，我们来到被称为西藏三大圣湖之一的——羊卓雍措。湛蓝清澈的湖面闪闪发光，明媚的阳光暖意融融，仿佛置身人间天堂。在这里，我们藉着天地间的广阔舞台，上演一场终身难忘的过林卡。在这里，没有人催促你前行，也没有人打扰你的宁静。美食、美景成为此刻的最佳伴侣，慢生活变得如此自然而然，让人沉醉其中，不愿离去。即将消失的蓝色奇迹｜卡若拉冰川卡若拉冰川，是一个让人心驰神往的自然奇观。在这个季节，冰川的景色与四周的秋色交织成一幅美丽的画卷是西藏最著名的冰川之一。无论是冰川的雄伟景象还是周围的自然风光，都让人流连忘返。【温馨提示】1.扎囊沙漠的摩托滑沙活动很刺激，但也有一定危险性。请大家根据自己的情况选择是否参与，特别是60岁以上的游客，我们不建议您尝试这个项目。安全最重要，请选择适合自己的活动。2.在羊卓雍措游览时，请特别注意保护环境。这片美丽的自然风光很宝贵，不要因为一时的疏忽而破坏它。请不要乱扔垃圾，一起维护这片净土。酒店：日喀则维也纳（火车站店）/假日美地/日喀则维也纳吉林南路/穆伦拉宗交通：汽车景点：羊卓雍措 卡若拉冰川 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 日喀则 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **日喀则-嘉措拉山口-加乌拉山口（撒隆达/挂经幡）-挑战珠峰大本营-天上邮局打卡-珠峰火锅-星空**  到珠峰找到失落的勇气浮生总是乱了流年，而喜马拉雅的风里藏着勇气的滋味，我们穿过壮丽的加乌拉山口，在群山中向着珠峰进发，宛如一场盛大的出征，我们为着自己的目标前进，一种来自灵魂深处的神圣油然而生，它因风的强烈变得茁壮，也因雪山的寒冷变得强大！穿越318：抵达此生必驾的5000km纪念碑是热血的车轮驱使我们抵达此地，是满腔的热血引领我们开启了这段探索之旅。当我们乘车抵达那蜿蜒伸展于西藏辽阔版图之中的318此生必驾5000km纪念碑时，仿佛天地万物都在为我们欢呼鼓舞。这不仅是一次对自己承诺的兑现，更标志着一段向喜马拉雅壮丽征程的豪迈启程。沿路至此，我们将满怀壮志，一往无前。嘉措拉山口：在群山的裂缝中迎接山的霸气侧漏当风席卷万物，天地的一切都要为之俯首称臣。站在嘉措拉山口，人不过是渺小的过客，面对山风的洗礼，群山的荒芜，生灵的寂静，人们变得格外清醒——自然法则面前我们与万物神灵站在一起，不为超越而生，只为共生共荣！珠峰大本营：仰望群山之王的震撼人总要去挑战一次自己，而珠峰，则是无数人眼中“不可能”的代名词。今日，我们以珠峰大本营为终点，发起挑战。越过山的阻碍，穿过风的呼啸，当那巨大的山影赫然出现在眼前，世间仿佛只剩下一个目标。此刻，唯有热泪盈眶，方能表达仰望群山之王的震撼。天上邮局：在云端遥祝远方的人和事珠峰大本营的“天上邮局”，作为世界上海拔最高的邮局，每日都有众多明信片在其清澈蔚蓝的天空下寄出，每一张都饱含着深深的祝福，飘向远方。在此，你完全可以给远方的人和事写下一封温暖的信笺，让这份翻涌不息的爱意，在这海拔近5200米的邮局随风飘扬，最终传递至每一个你心之所向的地方。挑战珠峰大本营 人生很短!不妨大胆一点，攀一座山，圆一个梦。如今我们向着群山之巅而去，与全世界最爱的自己出发!当向往的风景成为脚下的路，珠峰将为你的[巅峰之路]见证！双挑战，解锁你的非凡人生瞬间：挑战1：巅峰足迹，定格永恒-启程之路：318国道5000公里里程碑，留下你的初心印记。-勇士之路：五大8000米+世界级山口的壮丽，每一站都是勇气的徽章。-巅峰之路：珠峰大本营5200米石碑前，让信仰因巅峰而不同！挑战2：珠峰俯卧撑，力量与决心的双重奏在海拔5200米的珠峰大本营石碑前，完成3个俯卧撑！不是简单的挑战，是向世界宣告——你，无所畏惧！完成任一挑战，即可荣获“嗨玩珠峰勇者徽章”，让这份荣耀，为你的巅峰时刻加冕，闪耀不凡！珠峰火锅：热辣滚烫点燃味蕾盛宴当夜幕降临，晚餐是独一无二的珠峰火锅，当翻滚的热气与麻辣的香气交织，仿佛在为这高海拔的晚餐奏响一曲热烈的序曲。今晚，珠峰不仅是一座冷峻的山峰，更是你的饭搭子，共同见证热辣滚烫点燃味蕾，温暖身心的难忘时刻。此刻，让炊烟渐起，暖光融融，星河璀璨，共同为你带来一顿难忘的山间美食吧！珠峰星夜：浩瀚星河下的静谧时光“只要抬头看着星空，世界就会变得好大好大。”在珠峰大本营的夜，绝对不能错过星空下的夜谈。就着这明亮的繁星，与身旁好友谈天说地，分享彼此的故事与梦想。也可以悄悄地把秘密告诉这无垠的夜空，让星辰成为你最忠实的听众，守护着你的每一份私密与期许。【温馨提示】1.由于日喀则边防证办证处时间紧张，请大家提前准备好相关证件。2.港澳客人请务必准备好港澳通行证和居民身份证两证原件，以便在需要时进行身份验证。3.高原地区气候变化无常，请大家务必注意防寒保暖和防晒措施。适时增添衣物，涂抹防晒霜，保护好自己的身体。酒店：珠峰侣程驿站/十里蓝山/四海唯家/旺盛富氧酒店交通：汽车景点：珠峰 风景 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 珠峰景区 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **珠峰-加乌拉山口（8000米雪山群）-定日-318国道5000公里纪念碑-拉萨**  告别群山的王国一个珠穆朗玛峰还不足以让喜马拉雅成为众山的国度。当我们告别珠峰，继续踏上探索之旅，沿着蜿蜒的山路前往加乌拉山口时，那里将为我们展现一场顶级群山的壮丽盛宴。群山的巍峨风采，仿佛是大自然最得意的杰作。加乌拉山口：见证世界级雪山的盛宴加乌拉山口，一个令人心生敬畏的地方，它不仅是自然风光的极致展现，更是世界级雪山盛宴的见证者。一路走来，我们穿过蜿蜒的发夹弯，到达加乌拉山口，眼前顿时豁然开朗，五座8000米级的雪山如同王的守卫，傲然挺立于天际之间。马卡鲁峰、洛子峰、珠穆朗玛峰、卓奥友峰和希夏邦马峰，寒气直逼天际，威严震慑四方。这一刻，时间仿佛静止了，只余汹涌在心中的感动和震撼！重返日喀则：壮丽之旅的征途告别加乌拉山口的震撼，我们踏上了重返日喀则的征途。车窗外的景致如流动的画卷，匆匆掠过，而心绪却仍沉浸在那令人心潮澎湃的雪山之巅的回忆中。这一路，我们历经风雨，收获满满。每一次的挑战与跨越，都铸就了我们生命中不可多得的珍贵记忆，成为我们心中永恒的宝藏。回归拉萨：旅程的起点与心灵的归宿终于，我们再次踏上了拉萨这片神圣的土地，这座城市，既是这段非凡旅程的起点，也是今日行程的温馨驿站。眼前的景象，熟悉而又亲切，每一砖一瓦都仿佛在诉说着我们共同的故事，让我们的内心涌动着温暖与感动。今日车程较长，愿大家都能好好休息，让疲惫的身体得到充分的放松，为接下来的生活蓄满能量。酒店：拉萨拉威国际/锦江都城酒店/乔穆朗宗/扎什颇章酒店交通：汽车景点：沿途风光 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **拉萨-布达拉宫-药王山（50元背景打卡）-八廓街citywalk-非遗体验二选一**  日光城拉萨做时光旅人我们的旅程从拉萨开启，如今我们则要在这一片神圣的土地中进行深度的挖掘。布达拉宫的雄伟壮丽、八廓街的人间烟火气息、非遗文化的独特魅力，我们都会一一亲历，深入感受它们的韵味与内涵。药王山观景台：探寻纸币背后的风光秘境你是否曾因那张五十元人民币背面的药王山风光，对拉萨与西藏产生无限遐想？今日，我们将追溯这“西藏”形象的源头，一同踏上药王山的观景台，探寻那曾在无数次幻想中勾勒的布达拉宫。秋风轻拂，布达拉宫被金黄的叶片紧紧簇拥，庄严而宁静地展现在眼前。让我们拿出一张崭新的五十元纸币，一秒定格。布达拉宫：信仰的殿堂心灵的归宿矗立于玛布日山巅的布达拉宫，不仅是信仰的寄托，更是心灵的归宿。千年的风雨沧桑，它依旧傲然挺立，见证了西藏的辉煌与沉浮，成为无数人心中的圣地。此刻，我们终于有机会近距离仰望这座红白相间的宫殿，感受其中流淌的历史韵味与宗教的神圣氛围。每一砖一瓦都仿佛在诉说着古老的故事，每一道光芒都映照着信仰的力量。让我们的心灵在此得到净化与升华，成全心中的信仰，找到那份宁静与归属感。八廓街漫步：化身藏民体验时光之旅这不仅仅是一场简单的漫步，还是一次身心的深度体验。身着藏服你将融入到藏民的人间烟火，在八廓街的每一个角落找寻属于自己的“人间碎片”。深入体验拉萨老城的人间烟火与时光流转，留下一段独特的旅行记忆。指尖非遗：品味西藏人文的深厚底蕴要真正领略西藏文化的魅力，深入感受流淌在西藏人血脉中的非遗艺术必不可少。我们将前往藏文化体验馆，与非遗匠人共度手作慢时光。唐卡的细腻笔触、藏香的醇厚芬芳……每一笔、每一划、每一缕都散发着独特藏之韵。此间，沉浸当下，耐心创作是最重要的事情。其他纷扰，都显得微不足道。【关于布达拉宫参观的特别说明】根据目前布达拉宫门票政策规定，旅行社申报团队票，为13人一组，因此市内当天会出现13人一起参观布宫的情况，特此告知！布宫我们也大家准备了耳机~可以更好的收听导游的讲解哦~温馨提示：布达拉宫会由专业市内导游带领大家参观。酒店：拉萨拉威国际/锦江都城酒店/乔穆朗宗/扎什颇章酒店交通：汽车景点：布达拉宫 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **拉萨送站-江湖再见**  独一无二的旅程给例外的你本次旅程是一个人的狂欢，也是一群人的盛宴。在旅途中，高原、湖泊、沙漠、星空、林海都悉数前来与我们相会，它们以各自独特的方式，把盛大的西藏交给了渴望探索、热爱生活的你。今天，旅程已经结束，但美好的记忆和体验却将永远镌刻在我们的心中。愿你在未来的日子里，继续怀揣着对世界的热爱和好奇，踏上更多的旅程，探索更多的未知，收获更多的美好。期待我们下一次的相遇。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D11** | |
| **行程详情** | **火车上**  沿途风光交通：火车景点：沿途风光 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D12** | |
| **行程详情** | **抵达广州**  抵达广州后结束行程。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.大交通：深圳/广州—西宁—拉萨—广州往返空调火车硬卧（火车上餐自理）直达或者西宁/兰州中转联程票 以出团通知为准，只保证出团，不保证车次及铺位、不保证是否挨在一起，确认以后如出票，客人取消只退未产生并扣除手续费的票面金额。 2.住宿：拉萨拉威国际/锦江都城酒店/乔穆朗宗/扎什颇章酒店、米林公尊德姆/娴措/守望7782、山南雅砻河/美康/维也纳/啡悦、日喀则维也纳（火车站店）/假日美地/日喀则维也纳吉林南路/穆伦拉宗、珠峰侣程驿站/十里蓝山/四海唯家/旺盛富氧酒店以上酒店随机安排，不指定酒店。单人请自行补齐房差。（酒店以地接社预定为主不接受指定，最终解释权归地接社所有）（西藏住宿条件有限请勿与内地同级酒店相比较，敬请谅解！条件有限房间大多不带空调和宽带）酒店住宿若出现单男单女，客人须当地补房差入住双人标间。由于当地气候较为凉爽及生活习惯，除当地四星及当地五星级酒店以外，其余酒店客房大部分无空调，敬请知悉！如因旺季酒店房间紧张或酒店方面原因，最后确认酒店不是参考酒店中列明的，旅行社将按不低于原酒店标准安排。3.门票：实际游览景点（景点首道大门票），如遇景区门票政策性上调，请客人现补差价；如客人自愿放弃行程中景点，费用不退；客人已享受减免优惠及团队折扣优惠；客人持老年证、学生证、记者证、军官证、导游证等所有证件一律无二次优惠；请客人携带好相关证件，以便享受部分A级景区提供的便利通道；因为天气原因无法游览景点不退任何费用。在不减少景点的情况下，当地导游有权利调整行程游览的先后顺序‼4.当地用车：当地旅游车，车型根据此团人数用车为5-9座车（布宫当天不含车）保证每人1正座，若客人自行放弃行程，车费不予以退还。因高原长时间行车，途中车负负荷较大，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，请游客做好心理准备。5.用餐：早餐酒店用，7早5正（包含每天早餐、包含5个正餐，餐标50/顿，（藏香猪/巴河鱼、石锅鸡、红酒牛排、牦牛肉汤锅、尼泊尔藏餐））,(赠送项目无费用可退）早餐为酒店含早（不吃不退），行程中团队用餐，客人自愿放弃，费用不退。（拉萨饮食多为川菜，且条件有限，有些行程为路餐，请客人从出发地带些自己喜欢的食品到拉萨，以备不时之需）6.导游：行程司机兼向导，仅布宫含导（接送不含）7.购物自费：全程无购物！（景区内小摊及购物不在我社控制之内，如有需要，请谨慎购买）8.保险：旅行社责任险，不含财产险，请保管好自己的财物。9.儿童：12岁以下均按儿童报名，儿童报价只含车、半餐，其余产生自理 | | |
| **费用不包含** | 1、单房差/如1人全程入住相应酒店单独包房，需补单房差。2、因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。3、景区配套便民服务设施及体验项目：② 其他/以上“服务提供项目—报价包含内容”里未提及包含的一切费用均未含。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. 因旅游线路为整体打包价格，若由于客人自身原因自行放弃行程，所有费用一律不退。4、个人人身意外伤害险，请自行购买。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1.参团说明（1）70岁（含）以上的老人参团的，须有一名亲友陪同并须签署参团申明。（2）未满18周岁的未成年人无监护人陪同参团的，须由监护人签署参团申明。（3）身孕周期在24周（含）以上的孕妇，不得参团；身孕周期在24周以下的，须有一名家属陪同并须签署参团申明。2.．交通说明：（1）旅行社旅游产品中所包含的飞机票多为团队经济舱票，依照航空公司规定，不得更改、签转、退票。（2）包机、火车包列、包船产品所乘交通工具为预先包位，一旦签订旅游合同，即视为出票，如因游客个人原因退团，我社将全额扣除包机（火车包列、包船）票款，请您报名时认真考虑。飞行时间、车程、船程等为预计参考时间，以实际发生时间为准。（3）如遇国家或航空公司政策性调整机票、燃油附加费等价格，请按调整后的价格补足差价。3．住宿说明：（1）凡是旅游主管部门评定的星级酒店，我社均按酒店星级标准进行标注。（2）对于没有参与星级评定的部分酒店，为便于选择旅游产品，我社酌情直接参照国内外主流酒店预订网站（如携程、艺龙、booking等）的用户网评标准，如5钻（豪华型）、4钻（高档型）、3钻（舒适型）、2钻（经济型及以下）等，并用“赞”进行酒店等级标注。酒店等级标注仅表明在酒店可获得的舒适度，标注等级高的酒店一般会提供更高的舒适度和更完备的设施。酒店的地点、当地市场行情或者其他情况，都会影响到等级标注；相同的等级标注对于不同的城市乃至酒店，会有不同的实际感受。同样等级标注只表示酒店可提供的设施或服务大体相同，但不必然表示完全一致，与实际入住的当地同等级星级酒店标准也略有差别，仅供选择旅游产品时参考。（3）在旅游旺季或其他特殊原因，凡无法确定准确的住宿场所名称或酒店等级的，我社均填写了参考候选住宿场所名称。但所列酒店名称范围仅供参考，最终以《出团通知》为准，保证酒店同级。（4）在签署本旅游合同时，因特殊原因，对个别无法确定住宿场所名称、等级的，我社可能会根据旅游产品的具体情况，注明可以确保的入住场所房间类型，如：双方标准间；双人大床房等。（5）一般情况下，产品报价中所含房费按双人标准间/2人核算。如要求三人间或加床，需视入住酒店房型及预订情况而定。通常酒店标准间内加床为钢丝床或床垫等非标准床。（6）如一人或多人参团产生单人用房，由旅行社尽量安排与同性别团友合住，若无法安排，请在出团前补齐单间差，以享用单人独立用房。（7）酒店通常规定12点以前办理退房手续，下午2点后办理入住手续，少数酒店或特殊假期除外。4．用餐说明：（1）一般情况下，早餐为自助或桌式；午、晚餐为十人一桌，八菜一汤（不含酒水），人数不足或超过十人时，在每人用餐标准不变的前提下调整餐食的数量，每增加一人增加一个菜，每减少两人减少一个菜。（2）如对饮食有特殊要求，请在报名时告知旅行社并提前与导游说明，以便更好地给您安排饮食。（3）当地特色风味餐属旅游生活体验，具有当地特色，如不符合游客口味，敬请理解。5．行程安排说明：（1）请您仔细阅读本行程，根据自身条件选择适合自己的旅游线路，出游过程中，如因身体健康等自身原因放弃部分行程，或游客要求放弃部分住宿、交通的，均视为自愿放弃，已发生费用不予退还，放弃行程期间的人身安全由旅游者自行负责。（2）团队游览中请勿擅自离团，中途擅自离团视同游客违约，由此造成未参加行程内景点、用餐、住房、用车等费用不退，旅行社亦不承担游客擅自离团时发生意外的责任。6．差价说明：（1）如遇国家政策性调整门票、交通价格等，按调整后的价格补足差额。（2）行程中赠送的游览或娱乐项目，如因航班、天气等不可抗因素导致未安排，恕不退赔费用。（3）由于产品报价中所含景点门票按旅行社折扣价核算，除免票条款，游客不再享受景点门票其它优惠政策。凡享受免票政策的游客，须在参团中持相关有效证件，并提前告知导游，由导游按旅行社折扣价在旅游地退费。（4）中国国旅所属“国旅假期”产品只适用于中国大陆游客，中国大陆以外有意参团的游客，在认可行程安排和服务标准的情况下，根据产品要求补齐差价。7．出团通知：我们通常在出团前1-2个工作日发送，若能提前确定，我们将会第一时间通知您。8．我社独立发团产品，以最低成团人数发团，如报名人数不足最低人数时，已报名的客人须转团或者退团。9．意见反馈：我们非常重视您的意见和建议，《游客意见表》是我们判定旅游团服务质量的重要依据，请您如实填写《游客意见表》，感谢您留下宝贵的意见和建议，我们将不断改进工作，更好地为广大游客提供服务。10.拼团旅行社：深圳市星耀文化商旅服务有限公司 |
| **温馨提示** | 1. 人身安全（1）注意交通安全，过马路请走人行横道，指示灯绿灯亮时才可通过。注意当地驾驶习惯，如遇靠左行车的国家或地区请注意不要走入逆行道，在过马路时要向右侧观察是否有来车并及时避让；有些城市设有自行车道，行人不可站立或行走在自行车道上。以上情形下，一旦发生事故，责任须由行人承担。（2）上下车船和飞机、出入地铁等交通工具时，出入商场、酒店、餐厅、景区等场所时请注意在扶梯、台阶处站稳，以免扭伤和摔伤身体。注意特定安全提示，以免受到伤害。（3）自由活动要结伴而行，尤其是夜间不要单独出行，不要太晚回酒店；外出时要告知领队或导游，不安全的场所不要去；要带好酒店卡片（上有酒店的名称、地址、电话）和紧急联系通讯录，防止意外情况的发生。（4）遇到地震、台风、火灾、洪水等自然灾害或政治动乱、战乱、突发恐怖事件或意外伤害时，要冷静处理并尽快撤离危险地区。在境外可向中国使（领）馆寻求咨询和协助。人身安全受到威胁和伤害时，应立即向当地警方报案，要求警方提供保护，并取得警方的书面证明。（5）如旅游者在当地选择自驾游或乘坐当地私营交通工具，建议客人审慎选择真实、合法和安全的租车公司或交通工具，避免由于车辆原因发生交通事故：另外，由于各国基础设施状况和交通规则不同，建议游客提前熟悉当地交通规则、做好路线和路况规划；对于一些基础设施较为落后、自然灾害较多的地区和国家，建议游客提前关注道路信息和天气情况，避免疲劳驾驶，绕开风险过高地区，注意人身和财产安全。（6）我公司提醒旅游者：出境旅游，特别是海外自助游应增强风险防范意识，警惕各类风险，平安出游，理性出游。应做好行前准备，关注旅游、外交等有关部门发布的出行提示，了解目的地天气、卫生、交通和社会治安情况，谨慎或暂勿前往恐怖事件频发、政局动荡不稳或发生重大疫情的国家和地区。出行中旅游者应关注当地天气预报和风险提示，避免在不适宜的恶劣天气开展旅游活动。要提高安全意识，理性消费，看管好随身物品，遵守当地交通法规，遇突发事件时保持冷静，妥善应对，及时报警。合理规划出游线路，选择有运营资质的交通工具，谨慎选择高风险旅游项目，不在旅游探奇中盲目追求刺激。出行前应购买旅游意外保险，保障出游安全。2. 财物安全（1）游览时，贵重物品如现金、首饰、银行卡等要随身携带，最好贴身存放，不要放在挎包里，也不要放在行李寄存处、旅游车内或酒店房间；乘坐飞机、火车和游船时，贵重物品不能放在行李箱中托运；入住酒店后，建议将贵重物品存入酒店的保险箱内并设密码，以免遗失。（2）由于部分国家尤其是欧美国家受经济低迷、失业率高企、难民涌入等因素影响，接连出现恐怖袭击事件以及情节恶劣的偷盗、抢劫、诈骗等行为，更有甚者把中国旅游者视为重点目标。我公司提请游客们避免携带大量现金，尽量避免单独外出，同时时刻保持警惕，在餐厅、商场、酒店大堂、机场等公共场所要妥善保管好自己的物品，不要将物品委托不熟悉的人保管，避免发生盗抢、失窃和被骗事件。（3）如果发生行李或贵重物品损坏、丢失、被窃、被抢等，须及时报警、报损、报失，妥善保存报警回执，收集购置丢失物品的原始发票等材料，以备我社协助您向有关方面申请理赔。但现金、珠宝首饰、信用卡等不予赔付。3. 证件安全（1）护照、港澳通行证、台湾通行证是旅游者在境外唯一有效的身份证明，丢失证照将直接影响到您的旅行。证照、签证、身份证、机车船票及文件等身份证明和凭据，请随身携带或把证照交由领队、导游妥善保管，以避免遗忘、丢失。（2）出境旅游最好将上述证件复印，一份留在家中，一份连同几张护照相片随身携带，并记下所持护照号码，以备急用。（3）在整个旅行中，请随身携带我公司发给您的行程及紧急联络通讯录（联系方式详见出团通知书），以防走失时联系。（4）当地遇到有人检查证件时，不要轻易应允，而应报告导游或领队处理。如导游或领队不在现场，要有礼貌地请对方出示其身份或工作证件，否则拒绝接受检查。（5）证件一旦遗失或被偷被抢，要立即报告领队并向警方报案，同时请警方出具书面遗失证明。出国或出境游客要向目的地相关机构申请补发签证，向我使（领）馆等机构申请补办旅行证件，并承担因补办证件产生的相关费用。4. 游览安全（1）为保证计划行程顺利完成，请遵守团队作息时间，避免因个人迟到、掉队影响全团正常行程，请积极配合领队和导游的工作。在景区内请听从安排，跟随导游和领队游览时，不要远离团队，注意脚下安全。（2）自由活动期间请结伴而行，避免单独行动。非本公司组织安排的游览活动，旅游者自行承担风险。（3）我公司郑重提醒旅游者，谨慎参加有一定危险或高危的娱乐项目，包括但不限于：过山车、驾驶摩托艇、潜水、滑水、滑雪、跳伞、攀岩、探险、赛车、赛马、骑马、滑翔、探险性漂流、热气球、蹦极、冲浪、游泳、出海、泡温泉、蒸桑拿、高空溜索、登山等。上述项目对参加者的身体状况有一定要求 |