|  |
| --- |
| 【西藏盛宴·秘境无忧】（纯玩无自费）拉萨-布宫-林芝-大峡谷  -雅尼湿地-鲁朗小镇 双卧10天 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **行程安排** | **住宿** | **餐饮** |
| D1 | 请自行前往徐州火车站乘坐火车前往拉萨。华东地区发往拉萨的火车仅有一列，**车次为Z164/5次**，上海始发，华东地区各站的发车时间为：上海20：08，苏州20：58南京23：01，蚌埠00：39，徐州02：12（Z165次），各城市的游客请选择临近的火车站就近上车。由于进藏火车票非常紧张，为您提供的火车票不一定是所选择出发城市的车票，但这并不影响您的正常出行；华东所有城市出发的车票均无差价可退，敬请知晓。 **温馨提示：** 1、徐州出发为徐州火车站，地址：徐州市复兴南路235号。您也可选择临近站点上火车。但是必须在报名时告知，否则无法安排，将会一律默认为徐州上车。 2、西藏地区海拔较高，紫外线强烈，建议您携带好防晒霜，润唇膏等用品。  3、此产品因火车时间较长，且火车上不含餐食，故请提前准备相关食品。 4、报名时需要出游人持本人有效的二代身份证原件于报名当天自行前往火车站或附近火车票代购网点进行进行网络信息采集实名验证。为了确保能正常出行，请未通过审核的游客配合尽快完成审核程序。西藏火车票紧张，我们会根据实际情况进行整体调配，所以会出现出行人姓名和火车票姓名不符现象，请理解配合！但我们会确保你正常出行，行程不会因此有所影响。 5、所出火车票票面多数为上海始发，火车票拿票方式：网票自行凭出游者本人有效二代身份证原件到就近的铁路代售点或火车站换取纸质车票；若不是网票会快递给您或者在出游当天火车站送票，具体以工作人员通知为准，请签约时务必提供准确的快递接收地址和联系人信息。若需在出行前退团的游客注意，西藏团体票在48小时以内无法办理退票，火车票金额全损； 6、由于华东进藏火车票紧张，因此不接受指定铺位、指定同车厢等要求，如对铺位要求非常高，建议乘坐飞机出游。遇Z164次火车票异常紧张（如学生返校/运兵/政府征用或其它原因），则选择上海（南京等地）--中转（西宁）--拉萨（两段车次不一样，需要出站换乘，换乘时间较长） ，敬请理解！  【新冠疫情期间重要告知】  1、有下列情况之一者请勿参团：近期有发烧、咳嗽、呼吸困难等身体不适未恢复健康者；近期有境外人员接触史、新冠肺炎或疑似病例接触史、重点地区旅游史。  2、出行前请一定如实扫码填报西藏健康码，且显示为绿码方可报名 参团。参团期间时刻注意自身身体状况，及时健康打卡，如有不适 及时报告。如有隐瞒，将自行承担相应法律责任。 扫码获取健康码  3、旅行期间，要求正确佩戴口罩保护自己，并多备数个方便旅行期间更换。 | 火车 | 无 |
| D2 | 抵达拉萨【拉萨接站后入住酒店适应高原反应】（注意：接站工作人员需在拉萨火车站广场外马路边举接站牌接客人）  今日抵达海拔3650的雪域圣城【拉萨】，将由司机负责迎接送达至酒店，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，预防突如其来的高原反应。  温馨提示：  1、此行程含接送，一般抵达当天接站师傅提前联系您告知您具体接站信息，请出站之后往前直行100米，接站师傅在栏杆处接您，如果找不到请直接联系西藏当地紧急联络人。由于西藏情况特殊，接站时无导游，由接站师傅直接接您前往酒店入住。由导游或接站师傅提前告知您酒店拿房方式，直接拿房入住酒店休息。西藏地区火车站、机场均为管制区禁止拍照，接送人员不得入内，请到站外接送点集合。  2、抵达拉萨酒店后作高原气候适应性休息（自由活动）。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。还要做到不饮酒少抽烟，不要暴饮暴食。请仔细阅读我社提供的告知单内容，如身体不适，请与我社工作人员联系，及时到医院治疗。如有客人需要我们可以代为提供医生上门免费检查服务，如需用药费用自理（具体金额以医生告知客人为准，不属于我社控制范畴）  3、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。拉萨气候干燥，您可能会出现轻微流鼻血的现象，如发生请不要紧张，多休息，多饮水，如流血严重，请及时就医，确保人身安全。  4、西藏的酒店较内地相差较多，因此如果您的房间出现什么问题，请直接联系酒店总台或者西藏当地紧急联络人为您解决。西藏酒店的前台基本为藏族，可能会有语言沟通的障碍，如您有任何问题，请直接联系西藏联络人。  5、因西藏地区属于偏远地区，条件有限，酒店限时供应热水，为了环保，西藏大部分酒店都使用太阳能热水器（太阳能一般在使用热水时，将出水口打开一段时间，排出管道中的凉水。热水有时候可能不太热，敬请谅解。），酒店可提供加棉被或电热毯，如需要可直接跟酒店总台联系，请您注意保暖以防感冒。  6、由于西藏各个景点之间距离较远，起床时间较早，给您安排的早餐可能为路早（馒头+矿泉水）。行程中所含早餐为住宿酒店赠送，以酒店提供为准，不属于旅游行程质量范围。出发时间在酒店提供早餐之前的，酒店提供路上吃的早餐（路早），需自行提前和酒店前台确认并在退房时自行于酒店前台领取，以免酒店漏掉，敬请谅解  7、酒店在办理入住手续时，需自行缴纳房卡和房间内自费用品的押金，在退房时确认酒店房间物品无任何损坏和使用的前提下，凭押金条退还押金，请务必保管好押金条。  8、由于西藏酒店资源紧张，因此会出现天天换酒店的情况，我社会尽量安排参考酒店，如遇酒店满房的情况下，我社会安排不低于参考酒店标准的同等级酒店，敬请谅解。  9、导游会抵达当天晚上约22:00通知您第二天具体行程和出发时间，请保证手机畅通。  10、由于西藏天气变化较大，如遇突降大雪，酒店会无热水供应，敬请谅解。如遇天气原因造成景点不能参观，则更换景点或退还景点门票。  11、行程中的景区、餐厅、酒店、长途休息站等也有旅游商品售卖（包括路边小店），不属于旅行社安排范畴，若您购买的商品出现质量问题（或不是在地接社推荐的购物店里购买的旅游商品），旅行社不承担任何责任！ | 拉萨(供氧五星) | 无 |
| D3 | 早起在酒店用餐之后，前往这一座天空之城--【布达拉宫】（参观时间60分钟以内）建于公元七世纪松赞干布时期，威严高耸，气势磅礴，是著名的世界文化遗产；自公元17世纪开始一直作为历代达赖、喇嘛的驻锡地及处理政教事务的冬宫. 布达拉宫海拔 3750 多米，依红山而建（高117米共13层，东西长360余米）。“布达拉”是普陀罗的译音，即菩萨住的宫殿。集宫殿、寺院和灵塔殿三位一体的建筑；也是旧西藏政教合一的的统治权力中心，分为红宫和白宫，红宫为历代达赖的灵塔殿和各类佛堂；白宫是达赖喇嘛的冬宫，是旧时西藏地方政府的办事机构。参观完毕，徒步下山返回布宫山脚。  之后自由游览【龙王潭公园】（参观时间约30分钟）随后前往餐厅用餐。  （重要提醒：布达拉宫参观时间由布宫管委会统一安排，当日行程需根据布宫门票时间做相应调整，参观布达拉宫必须携带身份证，不然不允许入内。防疫期间重要提醒：①疫情期间：旅行社只能协助游客自行凭西藏健康绿码预约门票。②身份证、健康码、口罩缺一不可！）  午餐后参观西藏最神圣的寺庙--【大昭寺】（参观时间约40分钟）。在内地我们见惯了礼拜佛祖的烧高香，来到西藏这片圣地，来到这个充满佛性的国度，我们远离内地世俗的拜佛礼仪，用哈达、牛奶敬拜佛祖，将我们的祈愿留在这片雪域高原，留在这片最神圣的地方。  之后跟随人潮汹涌的当地信徒一道步入【八角街】（自由活动，时间不限，各位旅客游玩后需自行返回酒店）。八角街，是环绕大昭寺转经的朝圣者日复一日、年复一年踩出来的。在这里，你可以看到古老宗教信仰和现代的商业繁华并行。站在大昭寺广场上，四周是古老的藏式建筑，白墙、黑窗，大昭寺屋顶的金瓦威严而神秘。虔诚的信徒磕着等身长头，无家的野狗在广场中央睡着，懒懒地享受明媚的阳光。一切，都在这温暖的阳光下缓缓地流逝。  温馨提示：  1、因布达拉宫门票每天限时限量，所以布宫的参观时间由最终申请时间为准，也可能批到后面的日期。布宫批票参观名单为机选并且每一批次参观的名额有限，故有可能跟你同行的人会分开参观，请见谅！我们会根据布达拉宫实际批票日期，更改整体旅游行程游览顺序。  2、此日活动范围均在拉萨市区，整个车程均在 10——20 分钟左右，其余时间均为户外和参观时间。  3、批票参观的布达拉宫有些参观名单不允许带导游， 故布达拉宫的参观有时会没有导游带领参观 ，请客人见谅。  4、此日请务必携带好自己的二代身份证原件或者户口薄原件以及护照原件，所带原件务必为报团时提供的证件号的有效证件，如因客人自身没携带有效证件而无法正常参观景点，与旅行社无关。  5、此日行程主要是寺庙参观，请着装不穿拖鞋、短裤，女士不能穿短裙、背心、打底裤，必须着裤装。进入殿堂不能拍照，不能戴帽子、不能戴墨镜。请严格遵守导游所提示的注意事项。  6、由于保护文物的原因，布达拉宫的参观时间必须在 60 分钟以内，并且在参观布达拉宫的时间内，导游不允许讲 解，请客人见谅，布达拉宫的讲解导游会在参观前或者参观后给客人做讲解。  7、参观布达拉宫会通过三个门，参观时间从第三个门开始计算，第三门在布达拉宫的半山腰，从布达拉宫的停车场到第三个门是上山路，需要时间为 40 分钟左右，团队参观布达拉宫会凭进宫批件上的时间提前 40——60 分钟进入布达拉宫，便于不延误参观时间。  8、布达拉宫停车场到大昭寺停车场车程在 5 分钟左右，抵达大昭寺停车场后会走路 20 分钟左右抵达大昭寺。  9、八角街散团之后属于自由活动时间，无导游服务，请注意人身财产安全，如遇到任何问题，可及时联系我们的工作人员。 | 拉萨 | 早  中 |
| D4 | 早餐后前往素有“西藏九寨沟，小瑞士”美誉之称的林芝， 沿途经过【米拉隧道】, 随后前往【工布江达县】进行午餐。  午餐后前往【巴松措】（游玩时间约1.5小时）又名错高湖，可以“错高”在藏语中意为绿色的水，湖面海拔3700多米。湖形状如镶嵌在高峡深谷中的一轮新月，长约12公里，湖宽几百至数千米不等。 最深处66多米。总面积25.9平方公里。湖水清澈见底，四周雪山倒映其中，黄鸭、沙鸥、白鹤等飞禽浮游湖面。  或者前往【措木及日】（游玩时间约1.5小时）称“蓝冰湖”，是一座古冰碛湖，藏语为观音菩萨的眼睛。是目前西藏唯一一家国家级水利公园也是国家级森林公园。其幽深静谧、原始古朴的自然风光和神奇深厚的历史文化，正成为林芝旅游环线上一颗璀璨的明珠！  之后抵达【鲁朗国际小镇】（参观时间约30分钟）位于西藏自治区林芝鲁朗镇，是由广东省援建的重点旅游开发项目。之后时在 到当时的大地主土司家享用晚餐，品尝【地主家的石锅鸡】感受一下不一样的。顿鸡的石锅是用一种叫做皂石的云母 石坎凿而成，而这种石头仅产于墨脱，以前要靠背夫把原始石头背出来后再由门巴族人用整块石料手工细心凿制，加 工时需药下手力道均匀，一旦心急皂石立刻凿穿，所以这种锅非常昂贵，这种石锅保温性能好而且据说有含美铁 17 种 矿物质微量元素，对人的身体非常有益！随后入住民宿。  温馨提示：【巴松错】或【措木及日】：具体以导游通知安排游览其中1个景区为准。  1、全天以户外观光为主。途径高海拔山口，山口气温较低，坐车时间长，较为辛苦，但路况很好，全程柏油路面。 途中 餐厅条件较差，请备厚外套、晕车药品及食物。 准备好相机、摄像机，充足电池，导游会安排在途中风景绝好处停车 拍照，以尽收今日绝美风景，但注意安全。 林芝为多雨地区，请出发前备好雨具。  2、林芝地区海拔2900米，气候宜人富氧舒适，晚餐后若体力允许可以逛一逛漂亮的八一镇，欣赏夜景。  3、友情提醒，前往林芝沿途洗手间提供收费服务，可提前准备零钱，以备不时之需。  4、沿途土特产超市、餐厅或景区景点的摊点购物点非我社控制，请不要误解。如在景区、景点内有购物摊点，请谨慎购买！ | 鲁朗民宿或八一镇 | 早  中  晚 |
| D5 | 早餐后前往【鲁朗林海观景台】（参观时间约30分钟），鲁朗海拔3700米，位于距林芝地区八一镇80公里左右的川藏路上，坐落在深山老林之中。两侧青山由低往高分别由灌木丛和昆茂密的云杉和松树组成"鲁朗林海";中间是整齐划一的草甸，昆犹如人工整治一般;草甸中，溪流蜿蜒，泉水潺潺，草坪上报春昆花、紫苑花、草梅花、马先蒿花等成千上万种野花怒放盛开，颇昆具林区特色的木篱笆、木板屋、木头桥及农牧民的村寨星落棋布、昆错落有秩，勾画了一幅恬静、优美的"山居图"。  之后来到西藏原始的苯教推崇的神山【雅尼湿地景区】（游览时间约30分钟）雅尼湿地景区 横跨林芝、米林两县的雅尼湿地景区（原苯日神山景区），气候宜人、温度适中、水汽氤氲，不仅有西藏常见的蓝天白云雪山，也有江南的绿树成荫，雅尼湿地因雅鲁藏布江和尼洋河交汇而形成，近处的湿地与水道交替，景色优美。一处最不像西藏的地方，近观碧水、沙洲、绿树；远眺雪峰、群山、蓝天。有着江南的烟雨迷离，又有着高原的圣洁壮美，美得让人久久不忍离去。站在【西藏第一个玻璃栈道】上能观赏到藏在高原深闺处的雅尼湿地景区，幻化出一幅壮阔而秀美的画卷！这条曲线蜿蜒曲折，连绵不绝的高原湿地，如画卷般美得让人惊艳！之后拾级而下，搭乘游船，【船游两江】开启尼洋河之旅船行碧波上，人在画中游。湿地环抱之中，尼洋河犹如蕴藏的天池一般。尼洋河藏语意为“神女的眼泪”尼洋河沿河两岸植被完好，风光旖旎，景色迷人，所以乘船是最好的游览方式，可以身临其境，近距离感受它的温柔。  前往【雅鲁藏布大峡谷】（车游，游览时间约180分钟）排队换乘景区循环观光车(随车有讲解员),进入景区游览。车进车出，游览时间约2.5小时）。1994年雅鲁藏布大峡谷被论证为世界第一大峡谷，2005年度被《中国地理人文杂志》评选为“中国最美的峡谷”，评语为“地球上最后的秘境”。沿途蓝天、白云、雪山、桃花、村寨与清澈的江水辉映，绵延千米的佛掌沙丘，古松迎客，到达素有“背包客圣地”之称的派镇，换乘景区观光车，参观公元8世纪莲花生大师的修行洞“厅姆·古茹查布”、在美丽的公尊德姆农庄观看中国最美山峰“南迦巴瓦峰”， 天气晴朗时，还可以欣赏到南迦巴瓦峰在雅鲁藏布江中的倒影，进入索松村，到达南峰醉美观景台，将十里桃花的美景尽收眼底，又可以远眺白雪皑皑的南迦巴瓦，还可观看最美舞台的锅庄表演，大家亦可参与其中，充分感受当地的民风民俗。（观光车停车场→索派大桥→吞白村→吞白寺（停靠游览）→公尊德姆农庄（停靠游览）→最美舞台（停靠游览）。观看参观完毕后，享用晚餐，结束愉快的一天。  温馨提示：（备注：由于鲁朗林海是赠送景区，故遇见大雪上不去不退任何费用！）  1、全天大约300公里 行程约10个小时，请客人自行准备一些高热量的零食在车上食用，便于缓解因长途坐车引起的不适。  2、大峡谷景区内的观光车是循环班车，每个站点均为停留拍照，请携带好随身的物品，以免遗失在观光车上。  3、此日行程会根据实际情况在不增加或减少的情况下调整游览顺序，请您谅解  4、沿途土特产超市、餐厅或景区景点的摊点购物点非我社控制，请不要误解。如在景区、景点内有购物摊点，请谨慎购买！ | 林芝 | 早  中  晚 |
| D6 | 早餐后前往【尼洋阁】（参观约 40 分钟）有藏东南文化博览园，西藏第一个非物质文化博物馆和中国第一个门巴族和珞巴族文化展示馆就设置在尼洋阁内。博物馆共分为 14 个展厅，分别从民族服饰、农耕文化、狩猎文化、宗教信仰、建筑艺术等十多个方面，集中展示了藏东南各族群的民间传统文化。馆内收藏有工布地区最具代表性的原始生产工具和生活器具，集中展示了工布藏族、珞巴族、门巴族、僜人等几个族群独特的生活习俗和传统文化。体验【工布响箭】是西藏自治区非物质文化遗产。工布响箭相传为工布王为庆祝胜利，命令工匠制作带有哨声的箭头，工布响箭射出时会发出悦耳鸣叫。能够深刻感受西藏工布地区人民的智慧和文化，是西藏之旅难忘的记忆。  参观之后返回拉萨，我社特意赠送您体验藏族纯正的生活体验---【民俗村】（参观时间约60分钟）。西藏民俗村依山就势，行走期间，会染成天，各种藏式的建筑错落有致的镶嵌在山上，让人感受最原始的山村风貌，有山间小道贯穿，民俗演绎 璐巴民居 工布民居 手工艺作坊一次展现。抵达后，享用晚餐，随后入住酒店。  温馨提示：  1、散团之后属于自由活动时间，无导游服务，请注意人身财产安全，如遇到任何问题，可及时联系我们的工作人员。  2、本日车程较长，较为辛苦，用餐时间不固定，建议随身携带一些零食以防不时之需。  3、景区内有藏族人自己生产的各类物品售卖，旅行社无法干预，请谨慎购买。 | 拉萨 | 早  中  晚 |
| D7 | 酒店用完早餐后，经穿过古老村庄，可以看到传统的藏式民居、奇怪的牛粪墙、淳朴的孩子。回望弯曲的乡间小道和宁静的村庄.前往【冈巴拉山】，海拔4990米，是观赏羊卓雍错全景的最佳观景位置，参观【羊卓雍措】观景台 (游览时间约30分钟)一汪湛蓝的湖，水天一色分不清是天更蓝还是湖更蓝.藏语意思为“天鹅池”，是西藏三大圣湖之一，位于雅鲁藏布江南岸，山南浪卡子境内，湖面海拔4441米，总面积638平方公里，大约是杭州西湖的70倍，湖水深20-40米最深处60米，是喜马拉雅北最大的内陆湖，羊湖岔口较多想珊瑚一样，因此它在藏语中又被称作为“珊瑚湖”。  随后下到湖底【羊湖湖边】触摸圣水参观约30分钟，愿保我们幸福安康  后驱车离开观景台，前往 藏草宜生虫草工业园 （赠送，游玩时间约1小时）。  【藏草宜生工业园】藏草宜生工业园是中国第一家在西藏冬虫夏草的源产地，占地80余亩也是西藏唯一一个获得国家GMP认证的冬虫夏草企业。每年产量大约30吨，产品远销国内外市场。我们在工业园里边能参观整个产品生产流程，从而更加了解生产的全过程！  或者前往【甘露AA】（赠送，游玩时间约1小时）。  顾名思义是甘露藏药它自成立以来,经几代藏医药传人薪火相传,已建设成为全国规模最大、历史最悠久、技术力量最雄厚的传统藏药生产企业。拥有国药准宇号品种55个,其中21个品种列入国家基本医疗保险品种目录),获得坐台等19个专利。现有国家秘密技术品种1个和一项国家非物质文化遗产项目。甘需乘承"教爱苍生、传承文化广结善缘,服务大众”的企业精神，随后入住酒店。  或前往花海药城—【秀色才纳】（赠送，游玩时间约1小时），秀色才纳位于拉萨市曲水县采纳乡，是集合药材，观光有机生产，种植研发为一体的景区依托高原四不污染的独特优势和自身多年种植经验，致力于天然药物资源研究，中草药种植加工及绿色健康食品的研发与生产。该景区是第一个打造西藏健康产业基地，致力于玛咖和藏红花等药品种植与加工！是西藏第一个千亩地道药材种植基地，和最大的红酒庄园！   温馨提示：  1、交通：本日行程约240KM，山路崎岖，需时 8小时左右!  2、冈巴拉山上很多可以提供牦牛拍照，请先讲好价格，以免造成不必要麻烦。  3、路上用餐条件艰苦，游客应做好心理准备。  4、景区内有藏族人自己生产的各类物品售卖，旅行社无法干预，请谨慎购买。  5、全天以户外观光为主。途径高海拔山口，山口气温较低，坐车时间较长，较为辛苦。途中餐厅条件较差，请备厚外套，晕车药品及食物。导游会安排在途中风景绝好处停车拍照，以尽收今日绝美风景，但是需注意安全。 | 拉萨 | 早  中  晚 |
| D8 | 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火车站，请根据送站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。由于市区距离火车站较远，因此会提前两小时左右出发送您前往火车站。  （火车车次：Z166；发车时间：11:05；各地抵达时间：第三天徐州05:43，蚌埠07:17，南京08：54，无锡10:24，苏州10:56，上海11:51，具体时间以实际票面为准）。  此日可增加日喀则火车一日自助游，往后顺延一天回程，报名前要告知，价格现询。  温馨提示：  1、由于西藏接送都由当地专业接送中心负责安排，由于旺季人多并且每个车辆乘坐人数有限，一般会在离开的前一天晚上22：00左右通知具体时间，如没收到通知，请及时联系我社工作人员，及时为您提供帮助。  返程若遇Z166次火车票异常紧张（如学生返校/运兵/政府征用或其它原因），则选择拉萨—中转（那曲/西宁/郑州/兰州等地）--上海（南京等地）（两段车次不一样，需出站换乘，换成时间过长），敬请理解！ | 火车 | 早 |
| D9 | 全天在火车上，请注意人身财产安全。 | 火车 | 无 |
| D10 | 返回出发地，结束旅途愉快！扎西德勒！ | 家 | 无 |

|  |  |
| --- | --- |
| 费用说明 | **费用不含：**  **1．交通：**徐州（各地）--拉萨往返程火车硬卧，不指定铺位，敬请谅解。  **2．用车：**西藏当地旅游车（保证每人一正座，车辆大小按实际人数提供。因气候特殊不开空调）。  **3．住宿：**行程中注明（当地准四星标准酒店+特别赠送1晚当地五星酒店+1晚鲁朗特色民宿）标准间，每人一个床位，参考酒店见补充说明，（因气候特殊不开空调，具体入住酒店请以出团通知书或导游通知为准）。若出现单男单女安排加床或三人间，或由客人补齐房差，拉萨不提供拼房服务（西藏住宿条件有限，与内地酒店相比会低一档次，敬请理解）。  **4．用餐：**6早9正餐，早餐酒店赠送，正餐餐标30元/人，十人一桌，不满十人根据实际人数酌情减少菜品数量；如因客人自身原因放弃用餐，则餐费不退（拉萨饮食多为川菜，且条件有限，可能有些行程为路餐，请客人从发地带些自己喜欢的食品到拉萨，以备不时之需）。  **5．门票：**实际游览景点首道大门票（我社有权调整游览顺序）由于此线路为优惠打包线路，价格也为优惠打包价格，所有证件已不再享有优惠政策，再无任何优惠等费用可退，敬请谅解。  **6．服务：**当地导游服务，因西藏旅游业处于起步发展阶段，当地导游服务无法与内地导游相比较，请游客谅解。（散拼团10人以下（含10人）无导游服务，仅司机协助游览）  **7．保险：**旅行社责任险。  **8. 购物自费：**全程无购物，景中店除外行程中自由活动期间，客人自愿选择参加，签署购物自费补充协议！  **9.赠送项目：**赠送项目如因客人自身原因或不可抗力无法安排，费用不退敬请谅解  10. 机票、酒店、旅游车等费用根据日期随时变动，不同出发地城市、游客报名参团的早或迟会导致与其他同团参团人员价格有高有低，旅客报名已视为同意此价格，因此我社一律不解决因为价格不同而产生的投诉事宜，敬请谅解。  11. 据最新规定：最高人民法院发布失信人不得乘飞机及入住星级酒店，旅客报名前需要提前去自行验证是否为失信人.否则报名后因此产生的一切损失.由旅客自行承担.航空公司及旅行社不承担任何责任。  温馨提示：由于多重优惠、火车票（飞机票）提前预定等多重原因，该产品一经售卖，自客人报名开始，一经确认后，如因客人自身原因提前离团或放弃行程，所有的费用包括 住宿、车费、餐费、往返大交通（火车票，机票）等一切费用均一律不退！所产生的损失由客人自行承担！敬请谅解！  **费用不含：**  1、单房差：单人入住须补房差。  2、小交通：景区内用车。  3、游客往返集合出发点的交通费用（如杭州往返上海站或其他经停站点费用)。  4、门票：景点内的园中园门票。  5、保险：不含旅游人身意外保险, 建议您自行购买。  6、升级舱位、升级酒店、升级房型等产生的差价。  7、儿童不占床，如需占床请补交费用。  8、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。  9、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。  10、个人消费：酒店内洗衣、酒店空调费用、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费产生的费用。  11、自由活动期间的餐费自费。  12、当地参加的自费项目以及 “费用包含”中不包含的其它项目。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 预订须知 | 1、线路说明：此行程为旅行社设计的综合旅游线路，其中大交通（飞机或火车）、景区、餐厅、酒店为行程构成中的一部分，非旅行社自主经营项目，如在行程中遇到此部分有特殊状况发生（包含且不限于以下情况：飞机火车延误或取消、景区摊点、酒店设施或卫生等状况），为了维护游客的利益，请及时联系我社工作人员，我们会及时的协调处理，但不得以此作为投诉凭据。  2、交通说明：火车票一经开出不得签转、更改，报名时请提供本人清晰有效的二代身份证正反面扫描或复印件（十二岁以下儿童请提供户口本扫描或复印件）。由于旺季进出藏的列车车票紧张，铁路系统执行实名制出票，所以我社不能保证一起报名游客在火车上的车厢、铺位，以及连号的要求，请见谅）。若在已出票的情况下退团，请携带本人身份证按照约定时间自行前往上海火车站取票退票；上海以外其他城市预定上海出发线路的客人如确认退团，请联系我社按照约定时间自行前往上海取票退票。若因实名制因素无法退票，产生损失由客人自行承担。实名制车票，随机出票，实名进站，实名上车。如所出车票为团队票，出票后不能办理退票，损失自行承担，敬请谅解！  3、用餐说明：行程中所含早餐为住宿酒店赠送，以酒店提供为准，不属于旅游行程质量范围。出发时间在酒店提供早餐之前的，酒店提供路上吃的早餐（路早），需提前和酒店前台确认并在退房时自行于酒店前台领取，路早较为简单，一般是馒头加矿泉水。团队餐为我社安排用餐，餐标30元/人，10人围桌，8菜1汤，不含酒水，不足10人递减，景区一般地处偏远，餐标相对大城市较差，藏区海拔较高，米饭有夹生现象，团餐以蔬菜为主，不习惯者请提前自备佐食，因整体餐费不以个人用餐与否减少，自愿放弃用餐无费用可退，敬请谅解。用餐后的休息时间属自由活动时间。由于西藏用餐条件较差、口味较为清淡， 敬请谅解 。  4、住宿说明：本行程住宿费用是按照一个标间2人分摊房费进行核算，如出现单人或多人单床位的，请补单房差。3人以上可补房差亦可安排加床（加床为钢丝床或床垫）或三人间（部分酒店无三人间），费用同正常床位；不提自然单间和拼房服务，亦不接受楼层及特殊房型指定；因计划用房，房差需于出行前团款中付清；全程住宿押金自付自退，请在入住期间确保房间内物品的完整。西藏酒店服务人员大多为当地藏族同胞，可能服务方式和言语和内地不太一样，请多谅解；初到酒店，如遇房间有瑕疵，请及时联系我社导游或当地紧急联系人，以便及时协调解决。因西藏地区属于偏远地区，条件有限，部分酒店限时供应热水，为了环保，西藏大部分酒店都使用太阳能热水器（太阳能一般在使用热水时，将出水口打开一段时间，排出管道中的凉水。热水有时候可能不太热，敬请谅解）。一般都酒店可提供加棉被或电热毯，如需要可直接跟酒店总台联系，请您注意保暖以防感冒。遇临时断水断电等因素造成部分设施无法使用，非我社人为可控，敬请谅解。（酒店设施与内地有差距，请勿以城市人心态衡量，大部份不提供一次性卫生用品，请自行携带，个别酒店空调，如需要使用空调请付给酒店空调费用）由于西藏旅游业起步较晚，各类条件设施比较落后，不能以内地标准评判，望您谅解，  参考酒店：  拉萨准四（未挂牌）：金鹏银酒店/福幡林/圣都酒店/昆仑商务酒店/普仁藏酒店/帅龙酒店/川鹏酒店/宝山酒店/梦思家或者其他同级酒店  林芝准四（未挂牌）：惠光酒店/布迦向宝/嘉龙酒店/聚源酒店/盛德宾馆/或者其他同级酒店  鲁朗参考酒店：扎西岗村民宿  拉萨准五（未挂牌）： 兰泽假日/拉萨日喀则大酒店/柏丽艾尚/丰缘大酒店/吉祥宝马/岷山/圣瑞斯或其它同级酒店  在旺季，如因酒店满房或其他情况，我社会安排同等级其他酒店，敬请谅解；  在淡季，如因酒店停业或其他情况，我社会安排同等级其他酒店，敬请谅解。  5、车辆说明：行程内用车为旅游巴士，根据同团人数安排车型，出发时会出现司机按路线先后顺序在不同的酒店接其他客人，可能出现相互等候的现象，请客人谅解并遵守时间。由于西藏地理位置特殊，旅游车辆车龄较长，一般都是七年左右的车，用车会根据人数来安排，保证一人一座。若客人自行放弃当日行程，车费不予以退还。因西藏特殊气候条件，西藏地区旅游车辆均无空调设施，（因为藏区海拔较高，如开空调会引起车行动力缓慢，温差大引发游客感冒等），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，敬请谅解。为了保障游客安全，西藏政府对旅游车辆进行限速规定，因此每天的车程较长，需时较久，一般都是早出晚归，敬请谅解。由于车程太长，司机师傅非常辛苦，如因司机太过疲劳出现说话不当等情况，请谅解。  6、景点说明：（1）因布达拉宫门票每天限时限量，所以整个西藏的游程，会根据布达拉宫的门票情况来调整顺序。布宫批票参观名单为机选，故有可能同行客人会分开参观，请客人见谅！在不影响原定标准及景点的前提下，因天气、交通、布宫门票政策等不可抗拒因素，我社有调整行程前后游览顺序的权利。（2）此行程报价为综合核价，景点门票不以景区挂牌价格为准，为旅行社与景区协议优惠价格或奖励免票构成，如遇到游客自身原因要取消景点或持相关证件，均不享受门票优惠，亦不退任何费用，敬请谅解。  7、导服说明：散客在拉萨火车站接送为当地接送公司负责，行程内导游会负责旅游者的日常组织安排，沿途讲解，问题处理；为提高旅游接待水平，烦请您与我们共同督促导游人员严格遵守行业规定，有任何关于导游服务不达标的问题，敬请在第一时间反馈给旅行社，便于我们及时监督管理，改善服务。行程内导游会以同团大部分旅游者作为照顾对象，如需按照自已意愿游览，或不按规定时间安排的，为避免同团其它旅游者造成不满，我社不作任何特殊安排。在保证承诺的服务内容和标准不变的前提下，由于每个地区的导游人员大部分只负责其所在地区的导游工作，所以西藏跟团产品一般会按照游览目的地区域进行拼团，部分线路中途可能会出现换车换导游的情况，在行程中可能会有当地参团的团友中途加入，敬请谅解。由于西藏地域特殊，导游工作非常辛苦，希望大家相互体谅，导游如出现言辞不当等情况，请您及时联系我社工作人员，协助您一起与导游沟通处理，敬请谅解。  8、保险说明：如因交通事故造成客人身体伤害及财物损失，按照《中华人民共和国道路交通事故处理办法》进行赔偿。解释权及理赔权由保险公司负责。如客人自身原因（70岁以上，心血管病，高原不适应等）造成的人身伤亡，由客人自行承担责任。建议客人自愿购买旅游人身意外险及航空保险。  9、其它：行程中赠送项目均为我社为品牌建立，突出行程特色的促销回愦行为，为我社无附加条件赠送，赠送实物均不会取消。赠送游览正常情况均会前往，但如遇特殊原因（如天气，路况，时间等）未抵达或变更均为我社根据实际情况的合理安排，不退费，亦不等价折换其它；如因游客自身原因导致我社我社无法安排，所有费用不退。  10、由于西藏情况特殊，往返大交通、用车、餐厅、酒店等所有服务项目都是提前预订，如因自身原因提前退团或出行前放弃行程，一切费用均一律不退！  11、购物及自费：行程内未指定任何购物场所，不包含任何另付费旅游项目；旅游者如有此需求或在自由活动期间要求提供行程外服务并要求旅行社代为安排的，旅行社在不影响其它旅游者的情况下可代为安排，旅游者签字确认均视为其自主意愿。未指定购物店，西藏具有地方特色旅游商品非常丰富，若你对旅游商品感兴趣，尤其贵重商品，请认清品名并保留好票据。(景区附近有购物场所,非本社安排,若有需要请谨慎选择,如发生经济纠纷,与本社无关.不便之处,敬请见谅)  【关于高原游】  如果从未进过高原，在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查，如发现心、肺、脑、肝、肾的病变，严重贫血或高血压病人，请勿盲目进入高原，旅行前的心肺功能检查和有特色的低氧激发试验尤为重要，通过检查，可以科学评定并筛选出不适合高原游人群， 以避免这些人在旅游途中发生意外。 患有以下疾病的人员不宜上高原：  1)年龄在50岁以上的高血压患者。  2)患有器质性心脏病、脑血管疾病患者。  3)未获控制的糖尿病患者。  4)患有慢性肺病的患者，各种呼吸功能不全；支气管哮喘病人。  5)各种血液病患者。  6)各种心肺疾病引起的肺动脉高压患者。  7) 睡眠中容易出现呼吸暂停的人。  8)癔病、癫痫、精神分裂症等神经与精神性疾病患者。  9)重症感冒、呼吸道感染的人。  10)以往患过高原病及其他严重慢性疾病等的人。  11)7岁以下的儿童最好不要上高原。因为小孩正处于身体发育的时期，对高原低氧环境十分敏感，容易缺氧而发生急性高原病。  12)体质较弱的老年人也要谨慎，  由于老年人身体机能下降，免疫力和应对特殊环境的能力不足，容易感冒，更易发生急性高原病， 且不易救治。从决定去高原旅游起，在日常生活中适当增加些无氧锻炼，这样可使肌体对缺氧状态产生一定的耐受力。准备一些常用的药品。在高原地区，呼吸系统非常容易感染，应带些抗生素类药物。高原卫生条件有限，容易患肠胃炎，可以带上环丙沙星或磺胺类药物。高原地区早晚温差可达15—20摄氏度， 需要带上足够的防寒衣物。准备好抗紫外线的防护用品。如果乘飞机直接进入高原地区，前一个晚上要保证充足的睡眠，不吃油腻的食物，不喝酒。如果乘汽车或火车进入高原地区，要做好每天的行程计划，最好每天上升高度控制在400－600米，初进高原不宜过快，采取循序渐进，逐步升高的办法，使机体的各系统器官功能逐步进行调整，从而获得较好的适应性。避免和消除发病诱因。寒冷、过劳、呼吸道感染常是发病诱因。初进高原注意防止过劳，防寒保暖，防止呼吸道感染是很重要的。在进高原过程中及初到高原，少做体力活动及其他剧烈活动。宜用清淡、富含维生素、易消化饮食。多喝水、多吃水果，不宜过饱，忌饮酒。药物预防，到达高原之前24小时和到达后三天，服乙酰唑胺，一次250mg，每日2次，用药期间不能中断，以防加重症状。还可试服地塞米松，每6小时4mg。高原病是发生于高原低氧环境的一种特发病，是由于人体对高原低压性缺氧不适应，导致机体病理生理上一系列改变而引起的各种临床表现的总称，而因高原其他非缺氧性致病因素，如寒冷、太阳辐射等引起的冻伤、日光性皮炎等急病则不属于此病范畴。发生高原反应不必恐慌，要视其反应的程度而有针对性的治疗。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 温馨提示 | 收客提示：  1、本线路所涉及行程地处高原，旅游者应确保身体健康，保证自身条件能够完成行程；未满12周岁或年满70周岁的，有心肺脑血管病听视力障碍的，不宜长途及高原旅行的，既有病史和身体残障的，均不适合参加；任何隐瞒造成的后果由旅游者自行承担。我社均不承担责任，但会积极提供一切帮助给客人。因服务能力所限，无法接待18周岁以下及60周岁以上旅游者单独报名出游，请由家属陪同参团。60岁以上出游者需提供医院体检健康证明，并签署赴藏旅游免责声明。健康证明和免责声明最晚于出行当天携带并交给我社工作人员。70岁以上老人建议选择其他目的地线路，如一定要参加者需由子女陪同并请提供市级以上医院出具的健康证明及签署《健康申明》。  2、签定合同请提供有效正确的身份信息，并于行程中随身携带身份证件（成人为二代有效身份证件），遗忘遗失等造成的无法上火车或登机，无法办理入住酒店等损失由旅游者自行承担。团队一经出票确认后，如若退团，产生机票、火车票损失或地接相应损失则自行承担，以实际产生金额为准！若需在出行前退团的游客注意，西藏团体票在48小时以内无法办理退票，火车票金额全损；  3、此产品为全国散客拼团，因其特殊性，根据具体航班，天气，路况，车次及不同的出发时间，住宿酒店，不同行程旅游者的衔接，由此可能造成等待；行程中约定时间均为预计，实际可能有一定误差。因公共交通引起的人身财产损失，由旅游者自行承担；因非我社造成的旅游者无法出游的，我社需收取已产生费用，并收取业务预定损失，需换人参加的，需另签合同为准；出发后要求退团的，所有团款不退；因非我社造成的旅游者行程变化的，减少部分我社不予补偿，增加的费用由旅游者自行承担。  4、出行前请提前了解目的地天气地理状况，并请备好常用保暖，降暑，防晒，防雨用品及常备药品。请注意行程中上下车，行车中，酒店内，景区内，用餐点人身及财产安全；景区可能包含陡坡密林、悬崖蹊径、急流深洞等危险区域，请注意禁止标志，不可冒险前往；景区内禁止吸烟，请爱护公共环境卫生。  5、行程内行车途中均会提供沿途休息及上厕所，请主动付费自备小钞，一般为1—2元/次。包括餐后休息，酒店休息，行程中标明的自由活动均属自由活动时间，期间旅游者自身财产及人身安全由其本人自行负责，请注意安全，并请勿参加违反中国法律不宜参加的活动。  6、各景区内配套，各沿途停留点均有旅游纪念品，纪念照片，法物流通处，土特产，小卖部各物品出售，非我社提供服务，特别是私人小贩售卖，更不在我社控制范围，不买请勿还价；如有兴趣，请旅游者自行甄别，如有购买为其个人行为，任何后果由旅游者自行承担。  7、请尊重当地少数名族的生活和信仰，避免与当地居民发生冲突；为安全考虑，晚间及单独不宜自行外出。  8、因特殊原因造成标准误差，按照实际发生情况根据《旅游法》进行补退；因旅游过程中的特殊情况，在不减少旅游景点游览的情况下，我社保留旅游行程临时调整的权利。  9、如因自身原因放弃行程，所有费用不退。西藏为特殊线路，本线路为打包优惠后价格核算,所有证件已不再享有优惠政策，再无任何优惠等费用可退。赠送项目如因客人自身原因或不可抗力无法安排，费用不退敬请谅解）  10、行程中未经协商的擅自离团，视同旅游者违约，未完成部分将被视为自行放弃，我社不再退费，并不予承担旅游者由此产生的额外费用。 如因自身原因放弃行程，所有费用不退。西藏为特殊线路，价格也为优惠打包价格，产生优惠门票不退 。赠送项目如因客人自身原因或不可抗力无法安排，费用不退敬请谅解）  11、除行程标明的游览，自由活动地点外，其它所有途经地均不为必须停留，游览，介绍，讲解地。  12、我社会对团队质量进行随时监控，请谅解散客拼团局限性，并就团队质量问题及时与我社沟通，以便及时协助解决；旅游者在完团前，请认真客观填写《旅行社服务质量跟踪调查表》，恕不受理因虚假填写或不填意见书而产生的后续争议和投诉，如在行程中对我们的服务及接待标准有异议，请拨打当地联系电话，在当地解决，如当地解决不了可在当地备案，否则我社不予受理，多谢合作与支持！（有效的投诉时间为团队返回出发地起7天内有效）  13、 机票、酒店、旅游车等费用根据日期随时变动，因游客报名参团的早或迟会导致与其他同团参团人员价格有高有低，敬请谅解。 |