**逐梦青藏 火车往返11-12天行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XZ1753252755oi | **出发地** | 山东省 | **目的地** | 西藏自治区-拉萨市 |
| **行程天数** | 10 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |
| **产品介绍** | 1、 天空之城——5A级景区【布达拉宫】；神圣之地——【大昭寺广场】；网红打卡地——【药王山观景台】；拜访藏区唯一财神庙——【扎基寺】；感受藏地风土人情，网红打卡地——【八廓街】；西藏5A级自然类景区——【巴松措】；观中国最美山峰之首——南迦巴瓦雪峰；登上西藏首个玻璃观景台，观林芝最美画卷——【雅尼国家湿地公园】；打卡海拔4728 米的【色季拉山口观景台】，远眺无边的林海和南迦巴瓦神山的英姿；雪域瑞士、西藏江南——【鲁朗林海】；西藏最容易接近的三大圣湖之——【羊卓雍措】；  |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **山东各地-中转地**山东各地乘火车前往中转地。 参考车次：青岛北-西宁Z272，14:36青岛北发车，抵达西宁为次日17:24。☆温馨提示：各地发车时间参考：青岛北14:36，胶州北15:14，潍坊16:00，淄博16:44，济南17:52，泰山18:39，兖州19:35，邹城19:50，滕州20:15，枣庄西20:38。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** |
| **行程详情** | **中转地拉萨**动态观赏『天路青藏线景观带』成为此次旅行主要亮点之一：国家一级保护动物——藏羚羊及各种野生动物、可可西里无人区、措娜湖、昆仑山、三江源保护区、海拔5072米的世界铁路第一高站——唐古拉山车站、羌塘草原。青藏铁路上的列车，配备与飞机相似的供氧系统，使空气中氧含量始终保持在人体舒适水平。（具体班次以实际出票为准。）☆温馨提示：如遇铁道部门调途/或晚班车次数量不足等不可抗力因素，本日行程将在中转地住宿一晚，乘第二天上午车次进藏，旅行社会将后期行程进行合理安排，敬请谅解。火车行驶过程中会途径高海拔地区，如出现高原反应，保持平常心态、充分休息是缓解高原反应的好方法。高原较干燥，应多饮水、多吃水果，补充身体所需水分和维生素。交通：火车上 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D3** |
| **行程详情** | **抵达拉萨**抵达拉萨，依照藏族传统的礼仪为您敬献洁白的哈达！入住酒店做适应性休息。☆温馨提示：抵达拉萨当天以适应性休息为主，没有行程安排。请不要做任何剧烈运动，也不要过于兴奋，节奏需要慢下来，正常的情况高反5-10小时后才有反应,多吃水果多喝水多休息，以便快速适应高原气候。当晚尽量不要洗澡洗头，以防感冒和耗氧过多加重高原反应；也不要饮酒抽烟，多饮水，多吃水果，勿饱食。发生高原反应属于正常现象，轻微的高反可自身调节，微重的高反可自备西洋参含片、红景天、高原安等保健药品来缓解高原反应，如发生严重的高反请联系导游或我社工作人员去医院接受治疗。西藏地区酒店均用太阳能热水器供应热水，在酒店客满或全部旅客同时段使用热水的情况下，有可能出现热水供应不足，但在1-2小时之后恢复正常，敬请原谅。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** |
| **行程详情** | **拉萨480KM5A巴松措林芝地区（车程约7小时）**特别提示：（根据布达拉宫团队门票预约情况，导游会根据实际情况调整此天行程游览顺序）早餐后经拉林高速，穿越米拉山隧道，前往林芝。人们常说，最美的风景永远在路上，于是便有了许多此生必走一次的公路，很多人希望在这些路上，邂逅最美的风景，而这条从“日光城”拉萨到“雪域小江南”林芝的神奇天路，秒杀美国66号公路，被称为中国最美高速，颠覆你对川藏线的认知令人向往，美到窒息！后前往有“西藏小瑞士”之称、红教圣湖——【巴松措】（含门票，不含区间车，必消小交通费用45元/人），被世界旅游组织列为“世界旅游景点”，又是国家森林公园，有“徒步者的天堂”之称，湖水犹如童话般静卧在雪峰冰川下的湖畔碧草之上，宛若世外桃源，又似人间仙境，令人沉醉。参观湖心岛上红教圣地——宁玛派古寺 措宗贡巴寺、桃抱松。即使你去过拉萨、去过珠穆朗玛，到了巴松措，你也会惊诧。晚餐享用鲁朗石锅鸡，西藏林芝地区著名美食，以手掌参和土鸡为原料，经石锅慢火炖制的鲁朗石锅鸡风味非常独特，汤味有一股淡淡的药材清香，鸡肉嫩而有弹性。炖鸡用的石锅是用一种叫做“皂石”的云母石砍凿而成，而这种石头仅产于墨脱，要靠背夫从墨脱把原始石材背出来后，所以这种石锅售价也非常昂贵。墨绿色的云母石锅，保温性特别好，而且据说富含镁铁等 17种矿物微量元素。☆温馨提示：由于本日出发时间较早，只能安排路早，敬请谅解，此日行车时间长，较为辛苦，所以导游会安排途中多次停车休息，以缓解疲劳。林芝市区海拔2900米，气 候宜人富氧舒适。此时间仅做参考，如遇堵车、下雪等突发情况，司机和导游会根据实际情况合理调整时间，敬请见谅。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D5** |
| **行程详情** | **林芝70KM 雅尼国家湿地公园/网红玻璃栈道40KM 船游雅鲁藏布江林芝（**早餐后，前往中国三大原始森林之一的鲁朗林海，鲁朗林海是一处云山雾海里的森林，有“叫人不想家的”的美誉，整个景点如诗如画，周边雪山林立，沟内森林葱笼，林间还有整齐如人工修剪般的草甸，许多民居修建在这山环水复的天上森林，周边溪流蜿蜒，有成千上万种野花竞相开放，简直就是人间天堂。登临海拔4728 米的【色季拉山口观景台】(此处是观看中国最美丽的山峰南迦巴瓦峰最好的地方之一)，既可饱览日出、云海雄伟壮观的美景，还可远眺无边的林海和南迦巴瓦神山的英姿，特别安排经幡祈福，在这神圣之地亲手挂上经幡为家人祈福健康平安。沿清清的尼洋河继续前行，河流枝杈纵横，曲线蜿蜒，这里是让人惊艳的高原湿地，这里如史诗般的画卷，美的让人心悸。尼洋河是林芝人民的母亲河，河水从海拔5000米的古冰川千转百绕而下，并形成了尼洋河风光带。之后前往【雅尼国家湿地公园】，观西藏最原始的宗教苯教最著名的神山——苯日神山，踏上西藏历史上第一个且目前唯一的玻璃栈道，走上观景台，便可尽情观赏江河汇流的壮美，俯瞰尼洋河道的田园风光。玻璃观景台距离地面高度约15米，千万别觉得小意思，要知道玻璃下面，是滚滚的尼洋河呀！若是横躺在观景台上拍照，这刺激程度绝对不输那些悬崖栈道。 之后体验船游雅鲁藏布江（玻璃栈道+游船必消费用230元/人）在尼洋河和雅鲁藏布江汇流处乘风破浪，可以近距离观赏两江汇流处颜色不同的景象，也可以领略两岸风光，南岸是喜马拉雅山脉，北岸是苯日神山。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。之后返回林芝入住酒店。☆温馨提示：林芝市区海拔2900米，气候宜人富氧舒适。此时间仅做参考，如遇堵车、下雪等突发情况，司机和导游会根据实际情况合理调整时间，敬请见谅。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D6** |
| **行程详情** | **林芝430KM民俗村卡定沟拉萨（车程约7小时）**早餐后，参观【西藏民俗村】，可在此地品藏家点心：酥油茶、青稞酒等。西藏民俗第一村又名核桃村，现已打造成一个全特色、休闲、娱乐体验为一体的多功能藏式文化民俗村。该村依山就势，行走其间，浑然天成，各种藏式建筑错落有致的镶嵌在山上，让人感受最原始的山村岁月，景区的山间小道贯穿，民俗演艺厅，塔巴民居，工布民居，手工艺作坊依次展览。之后前往西藏新晋4A景区【卡定沟天佛瀑布】（含门票及讲解费）是典型的峡谷地貌，山高沟深，奇峰异石，古树参天，岩壁上有自然形成佛像与守护者。落差近200米的瀑布飞流直下，一尊天然形成面目慈祥的大佛在瀑布中时隐时现，天佛瀑布由此而得名。之后返回拉萨，入住酒店。晚餐品尝特色烤羊藏餐、喝青稞酒、跳锅庄、与团友一起载歌载舞，共享行程美好时光。☆温馨提示：此时间仅做参考，如遇堵车、下雪等突发情况，司机和导游会根据实际情况合理调整时间。本日户外时间较长，请准备太阳帽或遮阳伞，墨镜，防晒霜及饮用水。林芝至拉萨沿途驿站（加水点、厕所、加油站、路边小卖部、洗车场、部分景区内、餐厅）均有商贩售卖土特产、药材等商品。非我社提供，请游客谨慎购买以免上当，请游客谨记交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **拉萨110KM羊卓雍措110KM拉萨（车程约6小时）**早餐后出发，前往了解西藏藏传佛教文化；之后参观藏医药文化馆了解西藏藏医药文化，或参观非物质文化遗产-藏族工艺品（游览不低于2小时）。特别提示：（根据当地实际情况，导游有可能调整此天行程游览顺序，敬请谅解）。后到达喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊观景台【羊卓雍措-观景台】（含门票），湖光山色之美，冠绝藏南。羊卓雍措藏语意为“碧玉湖”，位于西藏山南地区浪卡子县和贡嘎县之间，湖水面积638平方公里，海拔4441米，湖岸线长250公里。羊湖湖汊极多，形似珊瑚枝，湖水明蓝映天，景色丰富秀美，集雪山、冰川、牧场、农庄等景色为一体。之后返回拉萨入住酒店。晚餐安排藏式牦牛肉汤锅，牦牛火锅是指专用青藏高原牦牛肉为主料的一种具有非常鲜明青藏民族特色的火锅，牦牛火锅味道十足，嫩滑爽劲，老少介宜，营养丰富，是一道难得的美味佳肴。☆温馨提示：羊湖气候干燥、日晒较强，请提前准备；羊湖景区拍照时请勿拍藏民、藏狗、牦牛，如要拍请先谈好价格。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** |
| **行程详情** | **拉萨经典一日游：布达拉宫、药王山观景台、扎基寺、大昭寺广场、八廓街**特别提示：（根据布达拉宫团队门票预约情况，导游会根据实际情况调整此天行程游览顺序）早餐后，参拜藏区最灵验的财神殿——【扎基寺】，扎基寺是藏传佛教格鲁派寺庙色拉寺的分寺，是全西藏唯一的一座财神庙，寺庙虽小，但香火十分鼎盛。之后根据布达拉宫门票预约时间，参观依红山而建的世界海拔最高的古代宫堡式建筑群——【布达拉宫】（含门票，不含讲解费，必消讲解费+耳麦50元/人），最初是吐蕃王朝赞普松赞干布为迎娶文成公主而兴建，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。整座宫殿具有藏式风格，高200余米，外观13层，实际只有9层。由于它起建于山腰，大面积的石壁又屹立如削壁，使建筑仿佛与山岗融为一体，气势雄伟。登上药王山观景台，“50元人民币”背后图案同角度的布达拉宫，你值得拥有。之后前往【大昭寺广场】，每年都有众多信徒从数千里之外几步一叩首的到这里来朝拜、祈求降福，大昭寺广场矗立着4根挂满经幡的大旗杆，叫塔青。虔诚的信徒，四处的游人，炽热的阳光在这雪域高原洗涤心灵。广场上不仅有来自全国各地的游客，更多的是藏民，他们手拿转经筒，围着大昭寺顺时针转经。如需参观请自行购买门票进入大昭寺。随后自由活动，逛【八廓街】，它是拉萨最重要的一条转经道及民族特色商业中心，可去玛吉阿米这个充满浪漫主义色彩的餐吧喝点下午茶，感受下拉萨人的慢节奏生活，还可在各种工艺品摊淘自己喜欢的小物件。☆温馨提示：旺季期间，为保护文物，布达拉宫门票每天限售每家旅行社7张票。为保证所有客人顺利参观，我社通过“1、团队票；2、散客票；3、单位票；4、政府特批票”等解决。因不同渠道的特殊要求，请客人无条件听从导游安排，大致分为以下情况：每个大团拆分成多个小团体；并按不同时间参观；可能会出现较长时间等待；每个小团体跟随不同导游进入（有些渠道无法安排导游陪同讲解，敬请谅解）。布宫须凭实名制参观，名单由旅行社提前递交布宫管理处审核，再行批复具体参观时间和人数并限时参观。因此可能会随机打乱顺序，导致您不能和结伴者一同进入布宫参观，敬请谅解。为保证每一位游客都能参观到布宫，行程参观顺序可能会前后调整，请理解。布达拉宫新规，布宫团队票提前11天提交名单，提交后不得增加/减少/变更名单，且每位旅客15天内不可重复预约门票，错过布宫团队票提交时间报名的客人，需客人自己手机预约散客票。因布达拉宫参观人流量较大，布达拉宫已开放二号线以便游客参观，如当日布达拉宫游览量巨大一号线售罄，则可能安排二号线参观，敬请谅解。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** |
| **行程详情** | **拉萨→中转地**根据列车车次，乘火车硬卧经天路青藏铁路前往中转地。参考车次：拉萨-西宁 Z918 09:10-抵达西宁次日06:30或Z266 12:40-抵达西宁次日10:29或其他车次，具体车次以实际出票为准；西宁-青岛北Z274 西宁发车时间22:35（各地抵达时间：枣庄西21:30，滕州21:51，邹城22:19，兖州22:36，泰山23:31，济南01:00，潍坊03:13，青岛北04:30）交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D10** |
| **行程详情** | **10-12天中转地→山东各地（餐食敬请自理）**经中转地乘火车返回山东各地，结束愉快的西藏之行。交通：火车上 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 山东各地至拉萨往返火车硬卧（不指定中、上、下铺位）旅游用车：每人一正座，车型根据此团人数而定。若客人自行放弃当日行程，车费不予退还。火车票：系统随机出票，不指定铺位、不保证连铺，同团旅客可能出现车厢、车次不同，敬请谅解。机票：同团旅客可能出现航班时刻不一致的情况、敬请谅解；2.住宿：全程6晚商务型酒店 标间独卫，如单男单女,安排三人间或加床，加床一般为钢丝床或床垫； 温馨提示：全程不提供自然单间，若全团出现单男或者单女的情况，导游及全陪有权调配房间，如客人不同意协调，请补房差；入住酒店时如需要客人付钥匙牌的押金，若房间内物品没有损坏，退房时退还客人。西藏地区住宿条件有限，冬季取暖设施为电热毯，大多数酒店没有空调，若酒店内安有空调如需使用，费用敬请自理，约20-30元/晚，望旅客周知并予以谅解。参考酒店：拉萨：帅龙大酒店，梦思家酒店，川蓬大酒店，冈拉梅朵，念藏湘大酒店，白玛曲秘花园酒店，域尚峰大酒店，凯嘉大酒店，泰成饭店堆龙店，殿影酒店，普仁仓酒店，御鑫宾馆，海瑞假日酒店，鹏泰大酒店，华驿酒店，尚客优酒店，金鹏银酒店，曼陀罗酒店，润泽卓吉民俗酒店，殿影酒店，国瑞斯，岷山安逸，尚居酒店，新凯酒店，骏逸酒店，假日庄园，圣都酒店等同级；林芝：神山宾馆，晶圣酒店，大峡谷酒店，中辰酒店，格拉丹东，风溢酒店，吾之家酒店，教育宾馆，伊光宾馆，布迦象宝，龙都大酒店，峻凯酒店，瑞峰酒店，风华酒店，宏林酒店，伊光酒店等或同级。3.用餐：6早9正；早餐：酒店用早；正餐餐标20元/餐；赠送藏式烤羊+鲁朗石锅鸡+藏式牦牛肉汤锅，团餐及特色餐不用不予退费，敬请谅解；中转期间因条件有限，不提供餐食，敬请谅解；西藏地区条件有限，早餐多为馒头、咸菜、鸡蛋、粥等，若吃不习惯，请自备面包牛奶等，西藏当地正餐多数为川菜，高原地区高压锅煮米饭稍微有点夹生，敬请谅解；4.门票：所列景点首道大门票，不含必消费用：巴松措区间车45元，玻璃栈道+雅江游船230元，布宫讲解费+耳麦50元；景点门票为打包价格，因此行程中不产生任何门票退费。 5.导游：普通话导游讲解；6.保险：含旅行社责任险，因高原地区建议客人自行购买20万以上的旅游意外险；7.购物：安排1次特色购物店：藏医药或工艺品，约120分钟；购物店为参考购物店，以实际进店为准；8.建议收客年龄26-68周岁；15-19岁+600元/人，20-25岁/69-70岁+300元/人，6人同车，同组擦边请现询，1带多请现询，70岁以上老年人不宜进藏；14周岁及以下儿童价格需要单独计算；少数民族、残障人士及同行无能力接待，如隐瞒身份，请现补2000元/人，敬请谅解。 |
| **费用不包含** | 行程外的一切费用 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 藏医药或工艺品，约120分钟； | 1次特色购物店：藏医药或工艺品，约120分钟；购物店为参考 | 120 分钟 | ¥ 1.00 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 巴松措区间车、玻璃栈道+雅江游船、布宫讲解费+耳麦 | 巴松措区间车45元，玻璃栈道+雅江游船230元，布宫讲解费+耳麦50元（景点门票为打包价格，因此行程中不产生任何门票退费。 ）合计必消费用325元 | 180 分钟 | ¥ 325.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 重要提示： 1.西藏地区各项条件相对较落后，个别地区设施与大都市相比存在较大差距，请您见谅并作好心理准备。旅游是一件身心愉悦的体验过程，请您保持快乐的心态，将身心投入美伦美幻的景色和那多彩的民族特色中。2.请在报名时提供二代身份证扫描件，没有身份证的小孩提供户口薄，在旅行期间随身携带证件；3.为更好的完成行程，旅行社有权对行程的先后顺序进行调整，但不减少景点；4.高原环境气候特殊，报名时请填《西藏旅游安全告知书》。如患有心脏病、高血压、呼吸道疾病及孕妇等，请勿入；如有隐瞒病情者，后果自负，且病情严重者，我社有权劝退或终止合同。5.因客人自身原因放弃行程，各项费用均不退；脱团客人，视为主动解除合同，产生的后果自理，与旅行社无关； 6.为维护您的权益，请在当地填写《游客意见单》这是您对此次游览质量的最终考核标准。我社质检中心将以此作为团队质量调查的依据，恕不受理因虚假填写或不填写而产生的后续争执和投诉。不签意见单者视为主动放弃，按无意见处理。7.我社不实行老年证、军官证等优惠证件的退费：放弃景点游览的，不予退还门票费用；因自身原因离团产生的费用由客人自理，造成行程不能完 成或其他损失，由客人自行承担，但我社会尽力配合团友完成剩余行程和处理相应事项。8.失信人无法坐飞机、火车，如客人为失信人请提前告知，如知情不报产生损失和无法参团由客人自行承担！9.关于不可抗力因素：因自然灾害，政府行为，社会异常时间，如罢工、台风、交通延误或变更等一切不可抗拒因素所引致的额外费用，需由客人自行承担。10.若游客未按照旅游合同执行自愿放弃项目或途中取消行程或中途离团，一律视为自动放弃，请主动签写离团证明或放弃项目证明，否则我社不承担相关责任。 |