**西藏-飞跃第三极 双飞9天行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XZ17611057679B | **出发地** | 山东省-济南市 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |
| **产品介绍** | 日喀则&gt;崇巴雍措&gt;多情措&gt;卓木拉日雪山&gt;亚东&gt;乃堆拉国门&gt;噶举寺&gt;定结湿地&gt;洛子峰观景台&gt;108道拐&gt;珠峰大本营&gt;羊卓雍措&gt;布达拉官 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **山东各地-中转地西安**  山东各地根据航班时间飞往中转地，抵达后机场大巴接机入住机场酒店。☆温馨提示：此天行程需要在中转地住宿地过夜隔天进藏，中转地住宿为经济型酒店，不含早餐，敬请谅解。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 中转地 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **中转地西安-日喀则和平机场-日喀则博物馆-日喀则酒店**  抵达和平机场的航班根据实际情况来定下面的时间仅供参考12:00 日喀则用午餐13:30 抵达日喀则酒店休息15:30 日喀则博物馆是日喀则市唯一综合性博物馆，实行免费开放制度，开馆时间为 10 点-18 点，周一闭馆。 目前， 日喀则博物馆一二楼有大型基本陈列，全方位展示日喀则历史人文及建设成就，三楼设有“卫国戍边主题展览 ”“西藏百万农奴解放纪念馆日喀则分馆 ”“ 民族团结进步主题展览 ”三个主题展览，欢迎各界人士参观指导。（周一闭馆， 自行取消行程不接受投诉。）18:30 入住酒店【温馨提示】此日对首次进藏的游客来说非常关键。景色虽美，可别急于贪欢。当日不要做任何剧烈运动，不要沐浴，多饮水勿暴食多休息，请自备维生素 C 和一些出门常备药品，卧床休息是最好的调整！多数客人会出现不同程度的高原反应。保持平常心态以外，多饮水、多吃水果、充分的休息是预防高原反应的最佳办法。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 日喀则 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **日喀则-崇巴雍措-多情措-卓木拉日雪山-亚东**  12:00 康玛县用午餐14:30 到达【崇巴雍措】（约 30 分钟），位于康马县萨玛达乡境内，海拔 4540 米，面积 12.3 平方公里，为高原谈水湖。 湖水清澈碧透，静静的躺在喜马拉雅山的怀里，背靠不丹国，面向帕里高原。 距离省道 204 有 15 公里，距离孟扎村约 14 公里，一路柏油公路，比较方便。 它被当地人比喻为天使的眼泪。 它是喜马拉雅山现代冰川运动所形成冰川湖，冰山雪水沿南侧湖岸和东北侧湖岸进入冲巴雍错，湖的北侧有一堤坝，湖水由此流入康马河，后流入年楚河。16:30 抵达【多情措】多情错位于亚东帕里镇，湖中的卓木拉日雪山主峰高达 7600 米，是喜马拉雅山第七座山峰，素有神女峰之称。卓木拉日雪山距亚东县城 50 公里，是早古生代地层和喜马拉雅山花岗岩所组成的断块山系，形成了一个巨大的天然山口，美丽的多情错将众多雪山倒影在湖中，云飘雾起时，卓木拉日与多情错遥相顾盼， 日出日落时，雪山与湖水熠熠生辉。在西藏古老的神话里，卓木拉日雪峰和多情错被誉为神山圣湖，当地人们路经神山时，都会献上洁白的哈达和青稞酒，以祈求神灵保佑。17:40 抵达【曲美雄谷抗英遗】曲美辛谷抗英遗址位于亚东县堆纳乡古汝村南面约 2 公里处的曲美辛古（藏语地名），旅游和爱国主义教育基地。曲美辛古大战记载了 1903 年，英国派荣赫鹏带领远征军入侵西藏的时候，在曲美辛古遇到藏军驻守部队的狙击。荣赫鹏以谈判为诱饵，使藏军放下了手中武器，然后包围其要塞，乘藏军不备而偷袭攻击，使 700 多位藏军将士当场无故牺牲。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 亚东 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **亚东-乃堆拉国门-噶举寺-亚东**  08:00 酒店内用早餐10:30 【乃堆拉国门】国门巴夏景区位于西藏自治区日喀则市亚东县境内，地处喜马拉雅山脉中段，与印度、 不丹接壤，由于受海拔、地形、地理位置差异，以及高原冷热源变化等因素的影响，景区几乎囊括了青藏高原全部的气候类型和自然景观。从海拔 1600 米以下的河谷开始，植被种类由原本植物茂盛、四季常绿的阔叶林逐渐过度为耐寒耐旱低矮小草，垫状植物、地衣等，高山上部则四季冰雪覆盖，形成了十分明显的重直自然带景观，景区内植物群落分明，古树参天，藤蔓交叠动物种类繁多 :鸟语花香、野趣昂然。景观、景点丰富多样，是集自然风貌、人文历史、宗教文化于一体的综合性景区。11:30 【噶举寺】海拔 3000 米，离县城约 12 公里。位于下亚东乡仁青岗村，是一座具有独特风格的噶举派寺庙，1996 年被西藏自治区人民政府评为自治区级重点文物保护单位。噶举寺建于 1747 年，由噶举派高僧珠旺苍巴阿达、贡玛旦增尼达二人创建，拥有悠久的历史和深厚的文化底蕴。寺院采用了木阁楼歇山式屋顶结构，建筑风格独特。寺庙内部装饰精美，有丰富的宗教壁画和雕塑，展示了佛教艺术的精髓，该寺现存有文物唐卡、绣品、四面铜观音像及驻藏大臣升泰题赠的“大放光明 ”木匾等。寺庙周围密林环抱，环境幽静秀美，时时云雾萦绕，风景美不胜收。游客既可以欣赏到独特的建筑风格，感受宁静的庙宇氛围，同时还可以了解到噶举派的历史和文化。13:30 亚东县享用午餐15:00 酒店休息 下午自由活动18:30 餐厅用餐20:30 入住酒店休息【温馨提示】1.车程时间较长，但沿途一路美景做伴，也不会觉得枯燥，尽情将这高原的世外桃源秀丽风光尽收眼中吧。2.请携带好随身物品，以防丢失。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 亚东 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **亚东-远观干城章嘉峰-远观喜马拉雅-定结湿地-洛子峰观景台-扎西宗乡**  08:00 酒店内用早餐09:30 酒店出发沿途参观美丽的孔玛大草原，来到神水之乡岗巴县，在此可以远眺中国醉美雪山【雪山之母-乔穆永青】 传说它是中国最美雪山[卓日拉木]，世界第三高峰[干城章嘉峰]，周边雪山的母亲，所以称为雪山之母。13:00 社会餐厅用午餐14:00 定结湿地公园以其独特的地理环境而闻名，园内有沼泽、湖泊、草地、雪山等景观，吸引大量游客前来游玩。15:00 洛子峰观景平台这里可以拍摄到远处的洛子峰和珠峰，由于角度的关系，我们回拍到较高的雪山为洛子峰，洛子峰，海拔8516米，地处北纬 27 °57'42"、东经86 °56'00"，属于喜马拉雅山脉，是世界第四高峰。洛子峰在藏语中的意思是“南面的山峰 ”，就因为它地处珠穆朗玛峰以南 3 公里处，两者之间隔着一条山坳，即通常所说的“南坳 ”。珠穆朗玛峰以北是章子峰。19:00 抵达【扎西宗乡】1960 年设立扎西宗乡，1989 年合并扎西岗乡、巴松乡、拉木堆乡组成新扎西宗乡，1999 年保留 30 个村委会建制。2025 年经批准撤销扎西宗乡设立扎西宗镇，行政区域范围保持不变，仍由定日县管辖 该地处珠峰旅游核心区，依托国道 318、219 轴线形成珠峰旅游“小环线 ”节点。2024 年民宿产业快速发展，全镇拥有民宿 150 余家、床位 6300 余张，带动直接就业超 560 人。餐饮、购物等配套服务设施随珠峰景区开发逐步完善，文旅业态日趋成熟。【注意事项】：珠峰的用餐条件特别艰苦，游客应做好心理准备。可提前在地区上购买零食，如有洁癖者请自己做好准备。【特别提醒】：因当晚入住酒店海拔较高（约4900 米），请客人随时注意自身身体状况，若遇无法克服的困难及时与司机联系，若需要请及时通知旅行社以便协调。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 扎西宗乡 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **珠峰（ 日出）-108 道拐-加乌拉山口-日喀则**  06:30 为了看日出需要早起今早是路餐09:30 当群峰还在黎明中沉睡，珠峰已披上犹如女神华服般绚丽夺目的朝霞。伴着珠穆朗玛峰升起的第－缕霞光穿行在巍峨壮丽、气势磅礴、蜿蜒千里的喜马拉雅山脉，然后带着对珠峰的留恋，返回日喀则。10:40 抵达加乌拉山口看日出，当群峰还在黎明中沉睡，珠峰已披上犹如女神华服般绚丽夺目的朝霞。伴着珠穆朗玛峰升起的第一缕霞光穿行在巍峨壮丽、气势磅礴、蜿蜒千里的喜马拉雅山脉。从这里可以看到 4 座 8000 米以上的雪山，依次为：珠穆朗玛峰（海拔 8844.43 米），马卡鲁峰（8463 米），洛子峰（8516 米），藏语为“青色美貌的仙女 ”，卓奥友峰（8201 米），藏语为“首席尊师 ”。13:00 拉孜县用午餐14:30 前往日喀则，日喀则的全名始称溪卡桑珠孜，简称为溪卡孜，汉语译音为日喀则；元至正二十年（1360 年）日喀则始有建制。日喀则市的藏文意思是“如意庄园 ”境内定日县有世界第一高峰——珠穆朗玛峰。桑珠孜宗堡和江孜古堡都是曾经的政教中心。扎什伦布寺、白居寺、萨迦寺等一批著名寺庙。有亚东口岸、樟木口岸、吉隆口岸和里孜口岸。 日喀则喜马南麓六大名沟被称为西藏小江南或西藏江南：亚东沟，陈塘沟，嘎玛沟，绒辖沟，樟木沟，吉隆沟。18:00 抵达日喀则县城18:30 餐厅用晚餐19:30 入住酒店休息交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 日喀则 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **日喀则-民俗村-羊湖-拉萨**  08:00 酒店用餐10:30 【民俗村】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，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，当地民居手工艺作坊依次展览。13:00 用午餐15:00 羊卓雍措简称羊湖（3、4 号观景台），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。湖西有宁金抗沙峰等三大雪峰，此峰高 7206米，是后藏地区最重要的神山，也是西藏传统四大神山之一。另外，世界上海拔最高的抽水蓄能电站——羊湖电站即坐落于此。在这里可以近距离观赏羊湖，羊湖水质总体达到 1 类水域标准，未受到污染，为了保证羊湖处于混沌一体的自然状态，山南地区政府已经不允许任何单位和个人在羊卓雍湖水上进行任何旅游开发和商业经营活动。19:30 餐厅用餐交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **拉萨-布达拉宫-送机**  08:00 酒店内用早餐09:30 根据布达拉宫预约时间，参观布达拉宫景区，参观世界上最高的古代宫堡式建筑群【布达拉宫】（按照布宫规定，参观时间约60 分钟），是历代达赖喇嘛的驻地，也是过去西藏政教合一政权的统治中心，它分为红宫和白宫两部分，主题建筑是灵塔殿和各类佛堂，白宫是历代达赖喇嘛起居、诵经及处理行政事务的场所，也是西藏最大的文物博物馆，宫中包藏有大量的珍贵文物和精美壁画，共 13 层约 117 米高。导游“格桑 ”会根据布宫门票参观时间，合理安排时间在布宫广场拍摄团队合影照，留下您宝贵的记忆和团友之间友情的见证！12:00 餐厅用餐17:00 根据航班时间乘机返回中转地，结束愉快的西藏之行。感谢您的支持，扎西德勒！此天行程需要在中转地住宿地过夜隔天进藏，中转地住宿为经济型酒店，不含早餐，敬请谅解。【温馨提示】由于布达拉宫（文物保护）门票每日限量参观，参观时间可能提前或延后，因此参观布达拉宫时间可能会影响到整体线路的先后调整，在保证服务标准及不减少旅游景点的前提下，我社保留对游览次序进行调整的权利。参观布达拉宫游客必须携带本人有效身份证原件。因参观布宫实行实名制，游客名单入藏前已上传至布宫相关部门审核，并随机打乱顺序，游客参观布宫有可能会出现不能与结伴者同一时间进入参观游览，会出现按时间段分批分拨进入布宫的现象，也会出现等待时间较长的情况，望请游客谅解。当天行程根据布宫批票时间来做行程安排，在藏旅游期间游客必须随身保管好身份证件，以备检查。西藏景区及餐厅附近常有商贩贩卖当地特产及饰品，如无意购买请勿与商贩过多纠缠，购买时先问清价格，避免产生不必要的纠纷。【航班说明】行程上所标注航班时间只作参考，具体航段时间以出团通知书为准。如由航空公司原因造成航班变更（解释权属于航空公司），请游客及时与组团社或应急联系人联系，切勿私自另行购买其它班次机票，若因此带来损失由游客自行承担，本社不承担任何责任，谢谢理解与合作】交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 中转地 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **中转地-山东各地**  根据航班时间乘机由中转地返回出发地，结束愉快的西藏之行。感谢您的支持，扎西德勒！【航班说明】行程上所标注航班时间只作参考，具体航段时间以出团通知书为准。如由航空公司原因造成航班变更（解释权属于航空公司），请游客及时与组团社或应急联系人联系，切勿私自另行购买其它班次机票，若因此带来损失由游客自行承担，本社不承担任何责任，谢谢理解与合作】交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 去程：济南-日喀则 经济舱含基建燃油 回程：拉萨-济南 经济舱含基建燃油（往返需要在中转地住宿）1、住宿：西藏酒店与内地比较起来相差甚远 ，酒店为商务型酒店+携程 4 钻酒店 ，双人标间 ，独立卫生间。旅行社不提供自然单间 ，如出现单男单女 ，产生单房差由客人自理 ，酒店加床为钢丝床。因西藏地区属于偏远地区 ，条件有限 ，酒店限时供应热水，为了环保不提供一次性洗漱用品。西藏各大酒店都使用太阳能（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） ，酒店可提供加棉被和电热毯 ，如需要可直接跟酒店总台联系 ，请您注意保暖以防感冒。藏区延线条件相对较差 ，酒店服务人员少经过专业培训上岗 ，敬请理解！因特殊气候酒店易潮湿 ，如遇临时断水断电等因素造成部分设施无法使用 ，非旅行社人为可控 ，敬请谅解。酒店说明：酒店标准游客报名即默认为行程所列标准 ，若需升级酒店标准 ，请提前说明并补齐差价。单房差：单人入住须补房差。2、餐食：全程餐标 50 元/餐 特色餐除外，（客人如有忌口或宗教风俗习惯等原因 ，请客人带自己喜欢的食品 ，以备不时之需）3、车辆：全程正规旅游车。按人数确定用车类型 ，若客人有特殊需求 ，可在合同中另行约定。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 ，高原行车对车辆负荷较大 ，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 ，敬请理解。4、门票：行程中景点首道大门票，（行程中门票为旅行社打包价格 ，任何优惠不退）5、导服：持证中文导游6、特别提醒：各景区内配套的购物小商铺或藏寨内原住民推销的银饰品、土特产均属于当地扶贫项目 ，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 ，小卖部等各类物品出售 ，非旅行社提供服务。不买请勿还价以免造成纠纷；如有购买乃是游客个人行为 ，旅行社不承担任何责任。7、保险：旅行社责任险 | | |
| **费用不包含** | 1、个人消费：个人购物、娱乐消费、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。2、升级舱位、升级酒店、升级房型等产生的差价、单人报名产生的单房差等。3、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。4、行程外的一切费用 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1、 10 岁以下儿童不宜进藏；70 岁以上老人不宜进藏如仍想入藏 ，需家人陪同并出示医院的体检证明 ，证明身体状况事宜入藏。2、 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。三、参团须知：1、因不可抗力因素如遇塌方、泥石流、雪崩、洪水等自然现象或航空公司航班延误、取消等原因造成无法按照正常约定行程进行（包括增加费用等） ，我公司不承担任何责任及赔偿和退费。2、若由政府原因或当地大型活动造成酒店、景点、行程等变更或取消 ，我社会积极补救 ，不承担赔偿责任。3、根据国家旅游局相关规定 ，因客人自身原因在旅游期间未能完成旅游活动或提前离团、弃团 ，将被视为自动放弃费用不予退还，若在离团期间放生意外事故等我社不承担任何责任。4、机票一经出票不得签转、更改、退票 ，航班时间以票面为准。游客自身原因造成名字或者身份证号码错误 ，不能登机或另外产生费用 ，我社不承担责任。5、因西藏特殊地理环境及气候限制 ，本社在不减少景点的情况下 ，有权根据实际情况对行程游览次序进行调整。6、因机场接站人员不能进入站厅接机 ，请客人拿取行李后出接机大厅 ，联系接站/机人员 ，敬请大家协助配合。多有不便 ，敬请理解。7、安全：要小心财物 ，贵重物品请随身携带不要放在酒店房间或者旅游车上；不要谈论西藏政治、宗教等问题；摄影拍摄人物 ，请先与对方进行沟通 ，获允后方可拍照；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。8、其它 ：出行前请仔细阅读出团通知单及进藏注意事项。进藏注意事项（请仔细阅读）身体条件：西藏属于高海拔特殊旅游地区，进藏前先要对自己身体进行一次全面体检，并得到医生的认可方能进藏。进藏前睡眠和休息要充足，进入高原之前，禁止烟酒 ，防止上呼吸道感染。避免过于劳累，要养精蓄锐充分休息好。适当服西洋参、红景天等 ，以增强机体的抗缺氧能力。随身物品：最好备些旅游常用药品：如，红景天、高原安、肌肝口服液、感冒药、肠胃药、消炎药、老牌头痛粉、阿斯匹林、安定等；高海拔地区， 日照强烈 ，早晚温差大 ，需准备长袖衣裤、羊毛衫、夹克衫 ，同时带好墨镜、太阳帽、防晒霜、润唇膏等物品。自然条件：西藏地区雨季泥石流、塌方情况时有发生。若因自然灾害等不可抗拒的因素取造成约定行程不能完成，只退不产生的门票费用 ，其他团款不退 ，也不予补偿。行车时间也较长 ，车辆也容易发生抛锚（西藏旅游车一般不开空调）。摄影禁忌：西藏寺庙建筑风格独特，遇上节日，藏人衣着更是华丽，色彩缤纷，请勿偷拍，偷拍后果是十分严重（部分地方注明拍摄需付款）。可拍摄 ，每张 50 元或更高价；拍摄人物 ，尤其是妇女 ，也要小心，藏人未必都喜欢被人拍摄 ，为避免不必要的麻烦 ，取景前最好先打招呼。购物\特产：西藏著名特产有冬虫夏草、藏红花、红景天、雪莲、灵芝等 ，尤以虫草、藏红花名贵 ，藏药疗效亦佳 ，可酌情购买。八角街一带假冒伪劣产品较多 ，宜谨慎。尊重导游：旅途中，切忌我行我素，要有集体观念和时间观念，在高原气候恶劣，有时行走一天也无人烟，若掉队或没有按预定计划到达住宿地 ，都是很危险的；若遇塌方等情况 ，要配合及服从导游安排。其它小节：当地治安算是不错，但小偷很多，车站、巴士站、八角街附近较混乱，要小心财物。若在偏远地区及夜间外出应结伴同行，不要单独行动 ，不要掉队和离团。互相配合：此线旅途长且艰难 ，团友间应本着团结友爱的精神，互相帮助、互相支持。互相鼓励、互相理解，并积极配合导游、司机完成旅途工作 ，使旅途愉快和顺利。注意事项：1、心、肺、脑、肝、肾有明显病变 ，以及患严重贫血、高血压、哮喘、重感冒等症状者不宜到西藏旅游观光（西藏为特殊高海拔旅游线路 ，若隐瞒健康状况 ，后果自负）。2、西藏地处高原 ，大部分游客都会出现不同程度的高原反应 ，如:头痛、胸闷、呼吸急促、恶心、呕吐、失眠等 ，正常情况下只要注意休息、饮食得当（切勿吃的太饱 ，增加肠胃负担）、正确保护自己 ，一般经过 1—2 天后 ，以上症状都会逐步减轻或消失（自然克服） ；症状若 仍无法缓解可适当吸氧或挂水 ，若情况较为严重请及时到医院就诊（不排除极个别的游客 ，当天抵达西藏高原反应就较为严重 ，切勿拖延 ，请及时前往医院就诊）。3、鉴于现在西藏的特殊情况 ，请客人注意安全 ，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，晚上出去游玩请结伴同行 ，务必在晚上 12 ：00 点之前回宾馆 ，以免影响第二天的行程。4、由于西藏线路长 ，许多时间是在车上 ，难免不能按时吃饭 ，请客人带一些零食及饼干 ，西洋参可帮您提神 ，可捎带一些。5、由于西藏条件特殊 ，宾馆大多没有空调 ，故请客人注意自身保暖 ，抵达西藏的 1--2 天尽量不要洗澡 ，以免感冒。7、西藏的团餐风味以川菜为主 ，但也可根据客人的口味适当调配。8、西藏有些景点海拔较高 ，景点海拔较高 ，天气寒冷 ，请注意饱保暖 ，切不可剧烈运动。祝：旅途愉快！扎西德勒！ |