**圣地拉萨\后藏日喀则\藏东林芝\羊八井\**

**藏北纳木错（卧飞10日）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **行 程 安 排** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 北京-拉萨4060KM（火车运行时间44小时）  北京西站晚上20:00乘T27次空调卧铺火车。赴西藏政治、经济、文化、宗教的中心之城——拉萨市。温馨提示：由于本次列车是在晚上始发，一般情况下列车在晚上22：00左右熄灭卧铺车厢内照明灯。请游客上车后，存放好行李物品后到个人铺位休息，尽量少活动，避免因熄灯后车厢内昏暗磕碰受伤。 | /// | 火车 |
| D2 | 在火车上欣赏祖国西北的美丽风光。  温馨提示：第二天火车在兰州、西宁火车站短暂停留。游客按各站停车时间可下车稍做活动，但一定要注意开车时间，不能到离列车较远的地方活动。 | /// | 火车 |
| D3 | 拉萨日光城  列车进入**青藏高原**，沿途可以在车上欣赏到令人叫绝的青藏高原及青藏铁路美丽的风光。（车过格尔木不久，即到**昆仑山口**，游客可以看到雄伟、博大的昆仑雄姿和冰川甘露昆仑神泉；青藏铁路从可可西里横穿而过，游客可欣赏可可西里独特的野生动植物资源，为了保护这片广袤原野上的珍稀藏羚羊，青藏铁路在穿越可可西里时特别设计了野生动物通道，如果幸运的话，旅客完全可以透过车窗看到从通道下奔驰而过的藏羚羊。您还将和列车一起跨越长江起源瑰丽的沱沱河和世界屋脊的草原冰川——**唐古拉山、唐古拉河**，这是青藏线全线最高的地方，最高海拔5072米，列车从唐古拉山口如过山车般疾驰而下后，地势就变得相对平稳，而高原牧场的景色也就渐入人眼。）列车在桑丹康桑雪草原上和**念青唐古拉山**中徜徉，您会为眼前变幻的人间仙境所痴迷。下午16:00左右抵达拉萨，**导游在火车站或机场给客人献上哈达，乘旅游巴士车送至拉萨入住酒店，高原适应性休息**  温馨提示：列车在第三天凌晨到达格尔木，此后列车进入高原行驶，车厢内开始释放弥散氧气，并且在每个卧铺有单独吸氧口，有身体不适的可按列车员提示进行单独吸氧。列车释放氧气后，车厢内严禁吸烟，有吸烟的烟民朋友，只能忍耐几个小时了。抵达拉萨（海拔3650米）后，不要做剧烈的活动，注意休息。要多喝水、多吃水果，不要喝酒及吸烟；入藏第一天不要洗澡。 | /// | 拉萨 |
| D4 | **布宫**拉萨—布达拉宫—大昭寺—八角街  早餐后，导游酒店接人，游览旧西藏统治者政教合一政权的统治中心――**布达拉宫（限制旅游1个小时以内）**，布达拉宫屹立在西藏首府拉萨市区西北的红山上，是地球上海拔建筑最高、规模宏大的宫堡式建筑群。也是前藏达赖喇嘛曾经办公居住过的冬宫 。中午12：00左右午餐，午餐后，乘车前往拉萨古城区逛拉萨最古老的街道――八廓街，大都是销售当地和尼泊尔、印度工艺品和土特产品;游览位于拉萨老城区中心， 藏传佛教寺院，全国重点文物保护单位，距今已有1350年的历史。西藏最辉煌的一座吐蕃时期的建筑――**大昭寺（参观时间1——1.5个小时）。**随后到**八角街**手工艺品市场自由购物，在这里，可购买到各式具有浓郁的民族特色的手式制品，感受西藏的人文风土。 景点均在市内，行驶时间5—10分钟，布达拉宫参观时间为1小时，大昭寺参观约需1.5小时，八角街游览及购物约1—2小时。  温馨提示：布达拉宫不允许导游在景区内讲解，只能在外面讲解完。请游客遵守景区管理并理解支持导游工作。布达拉宫建筑古老，通道狭窄并有许多木质楼梯，请游客参观和上下楼梯时一定按秩序行走，注意安全，不要拥挤。八角街购物一定要谨慎，不需要不用随意触动及讨价，以免引起不必要的麻烦。 | 早中晚 | 拉萨 |
| D5 | 拉萨——纳木错—羊八井  早餐后出发赴纳木措，世界上海拔最高的公路—青藏公路将在你身下,远眺横亘千里.雄伟的念青唐古拉山山脉,一睹身披银铠、头戴冰冠的英武之神—念青唐古拉山主峰的雄姿。感受蓝天白云雪峰下藏北草原苍茫辽阔的自然风光。翻越那根拉雪山,到达世界上海拔最高的**咸水湖**—**【纳木措】**（120元/人 **游览1小时**），藏语“纳木措”意为天湖，海拔4718米，湖滨广阔、水草丰美、瑰丽迷人、清澈壮观，犹如一颗蓝宝石般镶嵌在如茵的万里羌塘草原上。此刻顿足湖旁，沉静在大自然造化的圣湖前,身心将完全被眼前奇异的湖光山色所震摄并涤荡着你的灵魂。下午回来的路上前往参观羊八井，（海拔4300米；不含羊八井门票：30元/人，温泉98元/人；费用自理。游览时间约40分钟）**羊八井地热**资源非常丰富，有规模宏大的喷泉、温泉、热泉、沸泉、热水湖等，温泉矿物质含量高，浸泡洗浴可以治疗多种疾病。有室内和室外温泉游泳，背后就是雪山。晚餐后入住酒店休息。  拉萨—纳木错—羊八井全程柏油路。路况较好，单程250公里行驶时间约4小时）  温馨提示：纳木措海拔4718米。由于湖区海拔高；气温较低，请游客提前准备保暖衣服，避免受凉感冒。有高原反应的游客，视情况准备吸氧物品。放松心情，克服紧张心里。有问题随时通知导游，及时处理。受地理及气候因素影响，行程中有可能不能按时用午餐，另外，景区用餐较差，有不习惯者请提前自备一些食品。 | 早中晚 | 拉萨 |
| D6 | 拉萨—羊卓雍—日喀则  **C:\DOCUME~1\ADMINI~1\LOCALS~1\Temp\Q}M%Y)MLTR)HH)SDPYQ8~BV.jpg**早餐后从拉萨出发，进入高原腹地前往世界上最大的淡水湖，有天上圣湖之美称的——**羊卓雍湖**（门票40元/人，海拔4441米；游览时间约1小时）羊卓雍措藏语为“碧玉湖”，位于西藏山南地区浪卡子县和贡嘎之间，湖水面积638平方公里，海拔4441米，湖岸线长250公里。、因其形状像珊瑚枝一般，所以又被称为“珊瑚湖”。 沿着秀美的羊湖，途经《**卡若拉冰川自费》**，来到西藏名城远眺电影**《红河谷》**拍摄地--**【江孜古城】**，江孜还被称为英雄城，这里曾上演了一幕1904年江孜人民英勇抗击英国侵略者的事迹，可远观享誉全球的十万佛塔白居寺。然后赴西藏的第二大城-日喀则。  (拉萨—羊湖100公里，柏油路面，约需1.5小时,羊湖—大竹卡-日喀则 260公里 柏油路面，路况较好，约需5小时, 全程360公里)  \*温馨提示：羊湖气温较低，请注意防寒保暖。\*温馨提示：羊湖气温较低，请注意防寒保游览以藏传佛教文化为主，请跟随导游参观，以便倾听导游讲解。 | 早中晚 | 日喀则 |
| D7 | **扎什伦布寺**日喀则—扎什伦布寺—拉萨  早餐后 参观班禅大师住息之地，黄教六大寺之一的——**扎什伦布寺**（海拔3836米；门票80元/人；游览时间约1小时），该寺修建于1447年，是四世班禅和以后历代班禅的驻锡地，店内供有世界最大的镀金强巴铜坐佛像（高26米）。瞻仰十世班禅大师灵塔，过后乘车从中尼公路返回拉萨，沿途观赏雅江风光、盘山25公里翻越海拔4880米的岗巴拉山口，远望岗巴拉雷达站，回到拉萨入住酒店。（全程280公里，柏油路面，路况较好，约需5小时）  \*温馨提示：本日的游览以藏传佛教文化为主，请跟随导游参观，以便倾听导游讲解。如您对拉萨的夜生活感兴趣，可以自行去唐古拉风，郎玛厅欣赏藏式歌舞 | 早中晚 | 拉萨 |
| D8 | **http://www.sc157.com/photo/nanyigou/images_nyg/DSC_8465.jpg**拉萨—米拉山口—卡定沟瀑布—八一镇—林芝  早餐后乘车沿318国道东行，经达孜县、墨竹工卡县、到达拉萨市和林芝地区的分界线——**米拉山口**（海拔5013.25米，10分钟）过山口沿尼洋河一路下行，西藏的江南风光顿时呈现在你面前，舒缓富饶的邦杰塘草原、绿树成荫美丽的尼洋河美景会让你不禁感叹：古老苍凉的西藏居然会有如此一块风水宝地！下了山我们沿着尼羊河的源头海拔仅有2700米海拔，那里四季鲜花不败，四季常青的西藏小江南林芝，游览**【卡定沟瀑布/20】或者尼洋阁**（游览时间大约40分钟左右）卡定沟瀑布景区，山势陡峭，山脚是阔叶树，山腰是阔叶、针叶混生林，而山顶则是针叶树种的天下。在山的主峰，一道瀑布落差近200米的瀑布飞流直下，瀑布的左右两边，由岩石天然形成的观音、双面佛等肖像惟妙惟肖，让人不得不对造物者的鬼斧神工叹为观止。游览结束后前往八一镇。  \*温馨提示：此日户外停留时间较长，请准备太阳帽，墨镜，防晒霜及饮用水，沿途有美丽风景作伴，您不会觉得枯燥乏味，全程路况非常好，海拔也有所降低，不必担心高原反应八一镇气候相对潮湿，请注意常备外衣保暖。 | 早中晚 | 林芝 |
| D9 | **http://agents.114msn.com/uf/lasa.114msn.com/image/2010062414285880254.jpg**林芝—比日神山—巴洛巴—中流砥柱—拉萨  早餐后游览**比日神山或秀巴古堡**（20元/人）60分钟。比日神山生态景区位于八一镇东侧比日神山，主要由林芝自然博物馆、生态广场、小溪景区、唐成寺景区、经幡阵等几部分组成。林芝自然博物馆主要展示林芝地区丰富的野生动植物资源、奇特的原始森林生态景观为主。是仅次于天津自然博物馆的全国第二大自然博物馆。在景区内，听小溪流水潺潺，观蓝天白云雪山，领略地道的工布民俗风情，感受藏族人民的热情好客。沿途领略西藏江南风光可远观雪峰下的藏南门**巴洛巴**小村寨，领略雪域高原奇特的民俗风情，翻越海拔5000多米的—**米拉雪山**，观赏“一山有四季”的绝美风光、远观千年烽火塔、**“中流砥柱”**并沿途欣赏**尼洋河谷风光**、回到拉萨入住酒店。(八一镇—拉萨，全程420公里 , 中途游览，拍照及休息共需8小时左右。)  \*温馨提示：此日返程，沿途停车次数会稍多一点。您可以利用今天多拍一点风景照留作纪念。 | 早中晚 | 拉萨 |
| D10 | 早餐后自由活动，12点前统一退房，**送机离开拉萨**，**航班时间CA4126 10:00 /13:55或CA4111航班 16:00/21：40或CZ3184航班15：25/21：25 或（中转联程）**结束此次巅峰之旅。机场70Km，约1.5小时。 | 早// |  |
| **报价: 7400元/人 (挂三) 按30人/团核价**  **如住准三酒店（每人减400元）(上下浮动200元)**  **接待标准：**  1.住宿：全程入住挂三星宾馆双人标准间  2.用餐：全程7早12正，餐标30元/人、正餐八菜一汤，十人一桌，不含酒水，以川菜为主，酒店含早餐  3.门票：行程所列景点首道大门票 布宫200 大昭寺85 纳木错120羊湖40扎寺80卡定沟20尼羊阁20  4.用车：当地旅游用车35坐车 保证一人一坐，往返接送站服务  5．大交通: 北京去程火车硬卧、回程机票经济舱  6.导游：含当地专业导游服务，全陪全程陪同服务  7.进店：全程进3个店 (不强制消费)  8.保险：含旅游意外险  **重要提示：**  有严重高血压、心脏病、哮喘患者及其他重感冒或高原有严重反应的客人不宜进藏。（如客人行程中，因高原反应中途退团，未产生的费用不退，客人自身发生的其他费用自理）入藏前避免感冒，入藏当天不要洗澡。  **自费项目：绝无强制**  《藏族歌舞218元-580元、羊八井30元、温泉98元、帕拉庄园100元、藏獒基地60元、南伊沟580元、  （鲁郎林海480元含石锅鸡）大峡谷车游680元  **友情提示：**  1**.**如遇投诉问题：我社以客人所签意见单为准如有接待问题请在西藏提出离开西藏后我社不予处理请谅解。  2.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.  3. 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客人自理，我社只负责退还未产生的门票和餐费，不承担由此产生的其它责任及费用。  4.因参观布达拉宫需要，请客人带好身份证儿童带好户口本 （原件）请客人在导游的安排下指定时间进入布达拉宫、由因客人自身原因担误时间未进入，由客人自己承担。  5.因西藏特殊气候条件，西藏地区旅游车辆均无空调设施，因高原长时间行车，途中车辆负荷较大有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） | | | |

郑重承诺：每团我社配备队医随行。