**ZK9【打卡珠峰】：拉萨（布达拉宫、大昭寺广场、药王山观景台）、羊湖、卡若拉冰川、满拉水库、日喀则、珠峰大本营、嘉措拉山、纳木错-四飞单动九日游行程单**

ZK9【打卡珠峰】：拉萨（布达拉宫、大昭寺广场、药王山观景台）、羊湖、卡若拉冰川、满拉水库、日喀则、珠峰大本营、嘉措拉山、纳木错-四飞单动九日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | G0061727835994F7 | **出发地** | 福州市 | **目的地** | 拉萨市 |
| **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** | ❥❥线路亮点：交通：5-17座车，高原动车，2-8人出行，MINI团专为时间紧凑的游客打造一场有深度的雪域TOP接团特别赠送：哈达、氧气、葡萄糖、红景天、旅拍、24小时管家服务暖心服务：布达拉宫山顶德央夏广场补充体力-每人红牛1瓶目地的特殊情况，我社有权对行程游览的先后顺序进行调整，且保证不减少任何景点的参观 | | | | |
| **产品介绍** | ❥❥线路亮点：交通：5-17座车，高原动车，2-8人出行，MINI团专为时间紧凑的游客打造一场有深度的雪域TOP接团特别赠送：哈达、氧气、葡萄糖、红景天、旅拍、24小时管家服务暖心服务：布达拉宫山顶德央夏广场补充体力-每人红牛1瓶目地的特殊情况，我社有权对行程游览的先后顺序进行调整，且保证不减少任何景点的参观 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **家乡——成都/重庆/西安/昆明 （住宿：机场附近免费酒店 用餐：敬请自理）**  【出发地机场】集合乘航班【航班待定】抵达【成都/重庆/西安/昆明机场】，抵达后，乘坐机场到酒店的摆渡车，前往酒店办理入住 （经济型酒店，2人标间，独卫。不含早餐）交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 机场附近免费酒店 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **成都/重庆/西安/昆明（飞机）——拉萨 （住宿：拉萨 用餐：敬请自理）**  早餐自理后，乘坐酒店摆渡车前往机场，自行换取登机牌后乘航班【航班待定】前往【拉萨贡嘎机场】。抵达机场之后，师傅在站外接您，前往拉萨酒店入住。由海拔3570米的世界最高国际民用机场出发，沿世界最高河流—雅鲁藏布江逆流而上驱车行驶一个小时左右，至日光城拉萨。抵达须知：接团司机会在抵达前 1 天短信通知接站方式，请注意手机短信查收。如未接到司机或导游通知，可与西藏 24 小时联系人询问。温馨提示：1、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。如身体不适，请及时到医院治疗。2、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。3、西藏当地酒店多为太阳能热水器，热水有时候可能不太热，敬请谅解。4、西藏住宿条件有限，与内地同等级酒店会有一定的差别，请做好心理准备。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **布达拉宫-广场【旅拍】-药王山观景台-大昭寺广场-八廓街-拉萨 住宿：拉萨 用餐：早/中**  早餐后前往【布达拉宫】世界文化遗产、国务院第一批全国重点文物保护单位、藏汉和美的见证。位于拉萨玛布日山上，是一座宫堡式建筑群，最初是吐蕃王朝赞普松赞干布为迎娶尺尊公主和文成公主而兴建。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。前往药王山观景台——“50元人民币”拍摄地赠送：藏装旅拍【提供电子原片】前往【大昭寺广场】广场上众多虔诚的信徒在这里五体投地祈求降福，其中不乏千里之外三步一叩来此的信徒（注：如需要大昭寺入内参观，请提前1天在大昭寺微信小程序里预约参观门票，费用自理）。后自行闲逛【八廓街】它是千年古转经道、也是手工艺商品街。特别安排：休闲时光，品尝特色藏式下午茶暖心安排：布达拉宫山顶德央夏广场补充体力-每人红牛1瓶关于车辆：今日为机动车辆，车型不定，不作为团型人数的参考，敬请理解！温馨提示：自由活动期间请保管好自身贵重物品。集市有当地居民、商贩贩卖的土特产、工艺品等，不属于旅行社可控范围，还请谨慎消费，尽量不要和当地居民起争执。布宫参观的规定及注意事项：1、因布达拉宫管委会要求，为保证所有客人顺利参观，旅行社会通过不同渠道解决，因不同渠道的特殊要求，敬请客人听从导游安排，出现以下情况均属正常安排：每个旅游团会拆分成多个小团体；每个小团体分成不同时间参观；每个小团体跟随不同导游进入；或无导游跟随。2、布达拉宫进去的时间都是统一由布宫管理处电脑随机排出来的，实际游览线路顺序可能会与所给参考行程有出入。3、游览布达拉宫必须要携带身份证原件，若是名字和本人不一致将无法进入参观。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **拉萨>>羊湖>>卡若拉冰川>>满拉水库>>日喀则 住宿：日喀则 用餐：早/中/晚**  羊卓雍措，简称羊湖，与纳木措、玛旁雍措合称西藏三大圣湖，藏语中又被称为"上面的珊瑚湖"。位于浪卡子县，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。羊卓雍措面积675平方千米，湖面海拔4,441米。卡若拉冰川，西藏三大大陆型冰川之一，为年楚河东部源头。冰舌前沿海拔5560米，卡若拉冰川景区海拔约有5400米，属宁金抗沙峰冰川向南漂移后形成的悬冰川。曾是电影《红河谷》拍摄取景地。满拉水库，位于日喀则境内年楚河上游,以灌溉、发电为主,兼有防洪、旅游等综合效益的大型水利建设项目。温馨提示：羊湖海拔高温度低，并请注意保暖。景区有部分老百姓的牦牛供游客拍照的，请一定谈好拍照费用，避免发生口角冲突。因珠峰大本营海拔较高，在日喀则师傅会安排全车客人前往医用氧气租赁处，大家根据自身需要，租用氧气，以备不时之需。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 日喀则 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **日喀则>>定日>>加乌拉山口>>珠峰大本营 住宿：珠峰 用餐：早/中/晚**  日喀则，藏语称“溪卡孜”，建城至今已有600多年的历史，是西藏的第二大城市，也是后藏曾经的政教中心，历代班禅大师的驻锡之地。美丽旖旎的自然风光，独具特色的后藏生活，被誉为“最如意美好的庄园”，境内有“世界第一高峰”——珠穆朗玛峰。加乌拉山口，是前往珠峰大本营途中的一个垭口。是世界上唯一可以观赏5座8000米级雪峰的观景平台，在此可以眺望到玛卡鲁峰、洛子峰、珠穆朗玛峰、卓奥友峰、希夏邦玛峰(从左向右排列的顺序）从此观景台上说，中国最大的观景台不是牛背山，而是加乌拉山口。珠峰大本营，属珠穆朗玛峰自然保护区，位于定日县、聂拉木县、吉隆县和定结县，我们一直理解的珠峰分属于定日县的扎西宗乡和曲当乡，因为这里是核心区。可拍摄海拔5200米纪念碑留念。今日入住珠峰景区内民宿，民宿多为老百姓自营，条件较差，敬请理解！温馨提示：因为是国家重要的自然保护区，大部分核心并未开发，游览时也请注意，不要私自前往未开放区域，注意旅行安全。今日会在景区住宿一晚，住宿条件较差，敬请理解。需要拍摄星空晚间外出的，请结伴而行。今日整体海拔较高，如身体较差有高反的客人，可提前在日喀则备好医用氧气。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 珠峰 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **珠峰>>定日>>加措拉山口>>日喀则>>高原动车>>拉萨 住宿：拉萨 用餐：中**  嘉措拉山，也有定日界之称，是珠峰国家级自然保护区的山口，山口无数的经幡迎风飘扬。海拔5248米，藏族老百姓在此处扯起经幡，经幡用蓝白红绿黄5种颜色，以其强烈大胆同那天地的单调达成了平衡高原动车，师傅送至日喀则火车站，乘坐动车（参考：C883或Z9801）返回拉萨站，拉萨接站人员接火车送至酒店。结束行程。温馨提示：告别珠穆朗玛，远眺五大雪峰。今日乘复兴号旅游，直接可拿身份证乘车，在本人的12306网站上可看到车厢号与座位号，如需报销，可自行在火车站打印火车票凭证。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **拉萨>>念青唐古拉山>>当雄>>那根拉山>>纳木措>>拉萨 住宿：拉萨 用餐：早/中**  念青唐古拉山，传说纳⽊错与念⻘唐拉曾经是⼀对恩爱夫妻。⽽根据雍仲苯教护法经、家族史以及神⼭祭祀⽂等苯教典籍记载：唐拉是雍仲本教的神⼭之⼀，是⺟⼦护法的四⼤眷属之⻰度唐拉，也是古藏⽂化史记中较有影响⼒的著名神⼭。⽽纳⽊措为雍仲本教五骑⽺护法⺟⼦的圣地，也是唐拉神⼭的明妃。它与纳⽊措是修⾏之⼈的主要修⾏圣地。纳木措·扎西半岛，中国第三大的咸水湖，湖面海拔4718米，"纳木错"为藏语，蒙古语名称为"腾格里海"，都是"天湖"之意。纳木错是西藏的"三大圣湖"之一。 纳木错是古象雄佛法雍仲本教的第一神湖，为著名的佛教圣地之一。本次旅行为纳木措环湖270度，是对纳木措已开放地区游览最大的范围。温馨提示：纳木措海拔高温度低，并请注意保暖。纳木措湖边有部分老百姓的牦牛供游客拍照的，请一定谈好拍照费用，避免发生口角冲突。今日整体海拔较高,如身体较差,担心高反的客人,可提前备好医用氧气。如纳木措因大雪封山无法进入，则更改为游览参观【罗布林卡】+【西藏博物馆】，或退还纳木措景区未产生的观光车费用。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **拉萨—成都/西安/重庆/昆明 （住宿：机场附近酒店 用餐：早餐）**  早餐后，根据航班时间，提前2小时抵达【拉萨贡嘎机场】，客人自行换取登机牌后乘航班【航班待定】返成都/重庆/西安，抵达后，乘坐机场到酒店的摆渡车，前往酒店办理入住 （经济型酒店，2人标间，独卫。不含早餐）交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 机场附近酒店 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **成都/西安/重庆/昆明—家乡 住：无 餐：无**  根据航班时间，乘坐酒店到机场的摆渡车，于航班起飞前2小时抵达机场，自行换取登机牌后乘航班【航班待定】返回【温馨的家】，结束愉快的行程！特别注明：行程上的所有的航班时间只作参考，不能作为游客与旅行社签合同时出发的准确出港航班时间，具体航班时间以在长乐机场本社送机人员当天出团通知游客航班时间为准。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 交通：家乡/西安或重庆或成都/拉萨，拉萨/西安或重庆或成都/家乡，全程飞机经济舱（团队票，依照航空公司规定，不得更改、签转、退票）；日喀则-拉萨高原动车二等座（不指定座位）住宿：入住四钻/星级酒店+1晚景区多人间或帐篷通铺。（每人每晚一床位，如出现单男单女，需补房差） 地区宾馆条件有限， 酒店设施与沿海地区有较大差距，所以请勿以城市人心态衡量。中转段为机场提供的免费酒店（保证一人一床位，如有单人，可能与其他客人拼房）拉萨4钻/星：锦江都城、圣瑞斯 、远丰河北 、万达亚朵、璟城 、金昊大酒店、新鼎大酒店 、瑞皇、 拉威万信、圣元大酒店或同级日喀则4星（钻）：穆伦拉宗、格萨尔、苏北、天临、喜嘎央恰、旺润国际或同级珠峰：1晚景区多人间或帐篷通铺用餐：全程5早7正餐（八菜一汤，十人一桌，不含酒水，酒店含早餐，正餐平均30/人/餐），主要为川菜口味，高原地区资源有限，餐饮质量请不要给予太高的期望值，有时因为道路限速而造成的用餐不准时，请自备一些干粮。用车：1、中转段为机场摆渡车；2、5-17座车，2-8人出行。拉萨机场接送为同一时间统一调配车辆，不限制车型。 门票：行程中的所标景区首道门票；导游：D3天含导游，其余司机兼向导，且提供24小时微管家服务！中转段不含导游保险：旅行社责任险 （建议客人在报名时购买旅游意外险）儿童：儿童不占床不含早，如需占床请补交费用。儿童不含门票，届时请根据身高情况，在景区门口自行购买，敬请谅解购物：全程0自费0购物 | | |
| **费用不包含** | 1、单房差：单人入住须补房差。2、保险：不含旅游人身意外保险, 建议您自行购买。3、升级舱位、升级酒店、升级房型等产生的差价。4、儿童不占床，如需占床请补交费用。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。5、当地政府调节金：依照有关部门的相关规定收取。6、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。7、个人消费：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。8、当地参加的自费项目以及 “费用包含”中不包含的其它项目。9、出发地机场的接送费用均不含10、注：最终解释权归本公司所有。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 特别提示请报名时各位团友务必详细阅读：1、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；2、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双方协商处理，因拉萨旅游车属于包车、酒店属于长年包房，景区门票属于优惠折扣门票或者享受政府免票政策。如果客人临时自愿放弃景点游览、车费、住宿等，费用均不退还。3、旅游团成团最低人数为2人，我社有权在出团前7天，因为没有达到最低成团人数，而取消团队并通知客人。若不能成团我社退还已收取的全部费用，不承担其他责任和损失。4、散客拼团客人入住酒店需自行在酒店缴纳酒店房卡押金并请妥善保管押金收据，退房时凭收据和房卡在前台结账收回押金。同时酒店房间若有食品和日用品的，均属于游客自由自主消费物品，不包含在团费中，若游客自由享用后，请离店时到前台付费。酒店房间内的电话属于自由消费，使用后请到前台缴费。5、贵重物品请随身携带妥善保管，不可放在行李箱内，防止丢失，外出时请谨防小偷。如有遗失，我社不承担赔偿责任，我社会协助客人报案处理。6、此团为散客拼团，有来自全国各地的游客，因大交通、报名时间或其他原因造成的价格不同，请客人谅解。7、部分景区内和沿途停留站点附近可能会有当地居民贩卖的纪念品、土特产等，非我社提供服务，请游客谨慎购买以免上当。沿途休息站（比如：加水点、厕所、加油站、路边小卖部、洗车场、部分景区内）均不属于购物范围。 沿途休息站点时，上下车请注意安全，沿途大部分厕所当地人都有收费，请主动付费。（请参团客人务必谨记）8、请提前告之客户（特别是60岁以上客户），拉萨景区和景区之间路程较长， 坐车时间超过2小时以上，请做好心里准备，备好必要的干粮和水。9、在酒店或者其他公共地方入厕，或者洗浴时请注意防滑，以免摔倒。10、患有高血压、心脏病、哮喘病、肺、脑。肾有明显病变，以及严重贫血、重感冒等冠心病等不适宜高原旅游的客人请勿入藏，请遵医嘱。11、若游客在游览中有不满意或者投诉请第一时间告知我们，我们会协调处理，如没有提出异议，我社将视为游客满意；若返程后提出异议，我社将不予认可、不予处理。我社接待质量以该团大部分游客意见为依据；12、旅途中，请游客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，自由活动期间或晚上出去游玩请结伴同行，外出期间请注意个人人身以及物品安全。务必在晚上22：00点之前回宾馆，以免影响第二天的行程。13、5岁以下和69岁以上的游客、失信人员，不接受参团， 藏族、新疆户口、外宾预定此产品请提前告之。进藏须知1、正确对待高原反应：拉萨的氧气含量仅为平原的70%左右，大气压也较低。刚到高原，多数人都会感到不同程度的胸闷，气短，呼吸困难等缺氧症状，严重的会有头痛、 全身肌肉痛、失眠等症状。但这并不说明您不能适应高原，这种反应是很正常的，所谓高原反应正是我们的身体正因为这样的气压差，缺氧造成的不适所做出的对抗反应。2、刚进入高原，不可暴饮暴食，以免加重消化器官的负担，使其能很好地适应此环境。最好不要饮酒和吸烟。要多食蔬菜，水果等富含维他命的物质，多饮水，防止干燥，特别是防晒用的唇膏、防晒霜等，每天坚持要用，可以有效防止水份的流失，可以增加身体的抵抗力。3、初到高原，不可急速行走，更不能跑步，更不能做体力劳动，最好能用半天时间完全静养休息，并要防止因受凉而引起的感冒。常用的预防高原反应的药物：红景天、西洋参、葡萄糖、速效救心丸等4、如果你不清楚自己是否能参与西藏的旅行活动，建议你向有经验的医生请教，并且尽量本着稳健的原则。5、按照国家旅游局相关规定，由于游客自身原因未能完成全部游览项目，或提前离藏，将被视为自动放弃旅游，游客所交团费均不退还。随后产生一切后果由游客自负，旅行社不承担责任。 |