**【2025格桑花开\*和平天路】全景西藏双动双卧11日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YM-XXZ151611221523 | **出发地** | 广西壮族自治区 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **行程天数** | 11 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **广西各地-重庆西或成都西或西宁站**  参考车次：南宁东-重庆西/成都东 G3476 次（09:15-14：30 途径站点：南宁北/河池西） 参考车次：柳州-重庆西/成都东 G3740 次（09：47-15：22 途径站点：永福南/桂林北） 参考车次：重庆西-拉萨 Z223（21：56-07：41+2）成都西-拉萨 Z322（21：11-07：41+2）指定时间地点火车站集合，乘动车赴重庆或成都，抵达后转乘有氧列车前往拉萨。（实际集合地点以出团通知书为准） |
| **用餐** | 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理 |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **火车行驶中**  欣赏一路沿途美景。 |
| **用餐** | 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理 |
| **住宿** | 火车上 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **抵达拉萨**  列车进入青藏高原运行，沿途可欣赏格尔木、昆仑山口、昆仑雄姿和冰川甘露昆仑神泉、可可西里。您还将和列车一起跨越沱沱河和唐古拉山、唐古拉河，高原牧场、桑丹康桑雪山上和念青唐古拉山。列车早上7：45左右到达圣城拉萨。哈达接站仪式后前往【扎基寺】是藏传佛教格鲁派（黄教）的重要寺院之一。该寺始建于公元 7 世纪，由藏王松赞干布为镇压魔女而建，历史悠久，文化底蕴深厚。扎基寺不仅是宗教活动的场所，也是藏族文化的重要象征。 ◆温馨提示1：拉萨火车站离拉萨市区车程约30分钟， 拉萨海拔3650米，含氧量相对较低，多数客人会出现正常的高原反应(中老年人相对好点)。除了保持平常心态以外，多饮水、多吃水果、充分的休息。不饮酒少抽烟、不做剧烈运动、不沐浴等，请自备常用药品及洗漱用品。 |
| **用餐** | 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理 |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **拉萨-色季拉山-鲁朗林海-林芝**  早餐后前台集合，乘车前往【鲁郎林海】（鲁朗林海一号观景台）（游览不少于30分钟）途径【色季拉山口】游览结束后送至酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：包含 午餐：包含 晚餐：包含 |
| **住宿** | 林芝 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **林芝**  早餐后前台集合游览景点，【雅尼湿地公园】（游览不少于30分钟）【雅鲁藏布大峡谷】（游览不少于120分钟），结束后送至酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：包含 午餐：自理 晚餐：包含 |
| **住宿** | 林芝 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **林芝-巴松措-拉萨**  早餐后前台集合游览景点，【巴松措】（游览不少于2小时）、【藏民家访】（游览不少于90分钟），结束后送至酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：包含 午餐：包含 晚餐：包含 |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **拉萨-羊卓雍措-日喀则**  早餐后前台集合，乘车沿318国道西行，到曲水县雅鲁藏布江大桥分路，沿盘山公路翻越海拔4900米的冈巴拉雪山，来到【羊卓雍措】观景台（游览不少于30分钟），游览结束后送至酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：包含 午餐：包含 晚餐：包含 |
| **住宿** | 日喀则 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **日喀则-扎什伦布寺-拉萨**  早餐后前台集合，乘车前往参观【扎什伦布寺】（游览不少于60分钟），抵达拉萨后前往餐厅拍摄“旱地拔葱”小视频并享用下午茶、游览结束后送至酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：包含 午餐：包含 晚餐：自理 |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **拉萨-重庆西/成都西/西宁**  早餐后前台集合前往参观古代宫堡式建筑群【布达拉宫】（宫内限时游览1小时），【八角街】（游览不少于60分钟），【大昭寺广场】（游览不少于60分钟），游览结束后送至车站搭乘列车返回重庆西/成都西/西宁。 |
| **用餐** | 早餐：包含 午餐：包含 晚餐：自理 |
| **住宿** | 火车上 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **火车行驶中**  欣赏一路沿途美景。 |
| **用餐** | 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理 |
| **住宿** | 火车上 |
| **D11** | |
| **行程详情** | **西宁站/重庆西/成都西-广西各地**  抵达重庆西站/成都西站后，转乘动车返回出发地火车站后散团（实际以出团通知书为准），结束愉快的西藏主题列车之旅。 |
| **用餐** | 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理 |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 交通 ：广西-重庆西/成都东往返动车二等座；重庆西/成都西/西宁-拉萨-重庆西/成都西/西宁有氧空调火车往返硬卧；交通：当地旅游大巴车（西藏 27 人一辆车，因特殊气候条件，旅游车均不能开空调设施）用餐：含 6 早9正，9个正餐餐标 25元/人餐，赠送鲁朗石锅鸡，藏式烤羊餐，牦牛肉汤锅、雅江鱼宴（赠送项目不吃不退）；正餐十人一桌，八菜一汤（放弃用餐，餐费不退）；火车上不含餐，有餐车。住宿：全程 6 晚酒店双人标准间（参考酒店：拉萨洲际天堂大饭店或同档次酒店；拉萨丰缘/吾思藏/民族饭店或同档次酒店；林芝聚源/贡布大酒店/林海宾馆或同档次酒店；日喀则阳孜酒店/吉康饭店或同档次酒店）导游：广西起止全陪服务、当地导游服务30元/人 | | |
| **费用不包含** | 1、单房差1300元/人2、行程所列景点门票及景区小交通3、自由活动期间交通费、餐费、等私人费用。4、行程中未提到的其它费用：如特殊门票、游船（轮）、观光车、电瓶车、缆车、索道等费用。5、儿童的“旅游费用包含”内容以外的所有费用。例如产生超高餐费、门票等需客人另付！6、个人购物、娱乐等消费。7、因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用，及个人所产生的费用等。8、航空保险、旅游意外保险；因旅游者违约、自身过错、自身疾病，导致的人身财产损失而额外支付的费用。各景区门票优待参考（各景点门票价格仅供参考，实际票价及各项优待政策以景区实际披露为准）巴松措（含门票+观光车）：全价165元/人、 60-69岁105元/人、 70岁45元/人 巴松措游船：全价180元/人 、60-69岁180元/人、 70岁180元/人 雅鲁藏布大峡谷（门票+观光车+自助餐）：全价290元/人 、60-69岁215元/人 、70岁140元/人鲁朗林海：全价30元/人 、60-69岁30元/人、 70岁0元/人 布达拉宫：全价200元/人、 60-69岁100元/人 、70岁100元/人羊卓雍措：全价100元/人 、60-69岁60元/人 、70岁0元/人扎什伦布寺：全价100元/人、 60-69岁100元/人、 70/100元/人 | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 藏药店 | 主营各类知名藏药 | 90 分钟 |  |
| 工艺品店 | 主营天珠，珊瑚，绿松石，蜜蜡，唐卡等 | 90 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 报名条件1、凡身心健康，乐观向上者均可报名，有严重高血压、心脏病、哮喘病等易突发疾病及传染病、精神疾病患者谢绝参加，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。70岁以上老年人须家属陪同，75周岁以上不建议参团。2、因各年龄段景点门票价格不一样，行程报价不含景区大门票及景交。若游客在当地是按照选择性支付各个景点的门票费用（即非全部景点的费用），及因游客自身原因不参加个别景点游览，请自行在景区门口附近等候休息，敬请注意人身财产安全。请参加此次活动的老年朋友随身携带好身份证（必须是二代）等相关证件，以便享受可能的门票优惠。产品预售期长，各景区门票价格政策有可能会调整，以实际抵达景区的门票价格为准，如有门票差价或临时增加了景交等费用，请自行补齐。如遇政府和景区政策性临时关闭，调整游览时间，如行程时间内无法安排则退还门票，赠送景点不退。地接社名称：西藏新远程旅行社有限公司 地址：拉萨市民族北路香溢大酒店内文联小区23-1号联系人：黄丽18775315633委托社：广西光大旅游投资有限公司地址：南宁市青秀区汇春路金湖大厦二层联系人：雷亚军18776158306 |