**【318川藏线】行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | CZ17150494800v | **出发地** | 成都市 | **目的地** | 拉萨市 |
| **行程天数** | 11 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |
| **产品介绍** | 【行程优势】1.独家定制——轻奢小包，天天发团，来一场说走就走的旅行，户外纯玩新体验，购物NO，起早贪黑NONO..2.纯玩品质——品质纯玩团，我们绝不进店，坚决杜绝隐形店，随走随停，不会错过路途中任何美丽的瞬间，拒绝传统跟团游，杜绝走马观花，深入而不匆忙，重体验，深度游，纯玩零购物；3.暖心服务——行摄自主——随停随玩，行摄自由，享受每一分品质旅行的美好时光；4.线路升级——人文与自然风光相互交融，推荐精华景点，最合理的线路安排，最深度的旅行体验，带给您难忘的自驾之旅；5.服务升级——严苛筛选司机（兼领队），靠谱老司机，熟悉路况，保证服务的专业性，整个行程中领队无任何套路，让旅行品质可控；6.接站服务——针对落地成都的客人免费提供24小时第三方平台接飞机或接站服务；7.用车升级——5座SUV越野车（2-4人用车），适应各种路况，行程更舒适更安全；8.优选住宿——精选当地品质酒店或精品民宿，更舒适，更惬意，保存体力，休息更好，玩得更嗨；赠送一晚成都舒适型住宿，行程内包含九晚住宿；9.用餐说明——含早餐，不含正餐，自主选择用餐；10.保险升级——赠送专业自驾旅行意外保险80万；11.贴心服务——24小时行程管家一对一服务，全程跟进服务，随时解决行程问题； | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **成都-映秀-四姑娘山-丹巴/甲居藏寨**  成都-映秀-四姑娘山-丹巴/甲居藏寨【海拔情况】丹巴1800米，甲居藏寨2000米；【住宿地点】丹巴特色酒店或甲居藏寨特色民宿（双标/独卫）【行驶里程】370公里，行车时间6小时左右；【推荐用餐】早餐/含 中餐/自理 晚餐/自理【行程概述】早餐后出发前往丹巴，全程约200多公里，预计4小时车程。途经映秀地震遗址，巴朗山，四姑娘山。群山如云的川西，四姑娘山被誉为"蜀山皇后"，人称"东方的阿尔卑斯"。景区虽已全面开发，但生态环境维护很好，各种服务指示也十分清晰，您可以更加舒适、方便的游览整个景区。这里海拔落差达到一千多米，地貌丰富，远离尘世，风景也完全值得期待。后历经峡谷山间的峰回路转，感受自驾的有惊无险后抵达丹巴。酒店办理入住后放松休息。【映秀地震遗址】2008年5月12日在四川省汶川县发生8.0级大地震，映秀镇是震中和重灾区，时间也永远定格在了那一个时刻。这不能忘怀的纪念，永远铭记着那一段历史，愿逝者安息，更愿后人居安思危，珍惜当下。【巴朗山隧道】巴朗山又称“斑斓山”，峰岚峭壁磷峋，怪岩裸露，险象环生，沿途高山草甸，犹如一幅幅巨大的地毯覆盖山间，成群的牛羊怡然自得，蓝天白云间，茫茫的云海浮动山腰，将雄浑的山脉分成上下两部份，上面是野花缤纷的高山草甸，下面则是神秘幽深的原始森林。【猫鼻梁】过巴朗山隧道后，天气晴好的情况下，在这里可以看到四姑娘山四峰同框的画面。【丹巴美人谷】地处横断山脉深山峡谷里的丹巴气候温和、山美水秀，这里山峰环绕，绚丽多姿，围绕着这些美景，流传着无数动人的故事和传说。许多年前，一只凤凰飞到了墨尔多山，随后化成千千万万美丽迷人的美女，于是墨尔多神山庇护下的丹巴便成了美女如云的地方。丹巴出美女始于汉代的东女国时期。每年农作物收获的时节，丹巴各村各寨都要举行盛大的选美和祭祀活动。【温馨提示】全程需要带好本人身份证原件；希望小伙伴们在享受大自然的美景时保护环境卫生，爱护这里的一草一木，让更多的人感受这里的美；藏区的紫外线很强，户外活动时请准备太阳帽、墨镜、防晒霜及饮用水；交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 丹巴特色酒店或甲居藏寨特色民宿（双标/独卫） |
| **D2** | |
| **行程详情** | **丹巴/甲居藏寨-八美墨石公园-塔公草原-鱼子西或格底拉姆雪山观景台-新都桥/雅江**  丹巴/甲居藏寨-八美墨石公园-塔公草原-鱼子西或格底拉姆雪山观景台-新都桥/雅江【海拔情况】甲居藏寨2000米，八美3500米，塔公草原3600米，鱼子西或格底拉姆4200米，新都桥3720米，雅江2600米；【住宿地点】新都桥或雅江特色酒店（双标/独卫）【行驶里程】260公里，行车时间6小时左右；【推荐用餐】早餐/含 中餐/自理 晚餐/自理【行程概述】早餐后告别晨曦中的丹巴，前往甲居藏寨，途经地质奇观八美墨石公园，在塔公草原上撒个野，途经玛尼河谷、摄影天堂新都桥，前往雪山全幕豪华观景台八郎生都或鱼子西，游览后在新都桥或雅江入住。【甲居藏寨】藏寨从大金河谷层层向上攀缘，一直伸延到卡帕玛群峰脚下，整个山寨依着起伏的山势迤逦连绵，在相对高差近千米的山坡上，一幢幢藏式楼房洒落在绿树丛中。星罗棋布，稠密集中，或在高山悬崖上，或在河坝绿茵间，炊烟袅袅、烟云缭绕，与充满灵气的山谷、清澈的溪流、皑皑的雪峰一起，将田园牧歌式的画卷展示在人们眼前，以一种艺术品的形态存在。“丹巴藏寨”为首的甲居藏寨被《中国国家地理》评为“中国最美的六大乡村古镇”之首。【墨石公园】异域星球般奇特炫酷的地质地貌，非常适合拍大片。这里也是地质科普中心，格萨尔王发祥地，世界地质奇观，中国唯一高原石林景观，是集观光、体验、科考、科普价值于一体的多元化景区。八美拥有壮美草原、婉约湿地、奇幻墨石、特色民居、高原花海、金色彩秋、白塔圣寺、日出日落八大奇观。绵延在鲜水河断裂带上的墨石天然景观，被誉为“中国最美景观大道第八美”。【塔公草原+木雅金塔+雅拉神山】广阔的塔公草原上，木雅金塔映衬着神圣的雅拉雪山。经幡飘扬，钟声回响，远处的日照金山璀璨无比，木雅金塔静静坐落在这里，宁静而辽远的意境油然而生。【新都桥】这里是令人神往的摄影天堂，地处在公路318国道南、北线分叉路口，是一片如诗如画的世外桃源。神奇的光线，无垠的草原，弯弯的小溪，金黄的柏杨，山峦连绵起伏，藏寨散落其间，牛羊安详地吃草……【雅江】川藏线地势陡峭，所以建筑大都是根据地形而建造，而这座千年的小县城，在雅砻江畔拔地而起，这也是川藏线的必经之路，所以这座“悬崖江城”备受瞩目。【鱼子西或格底拉姆】站在山上回首，惊喜地发现整片的雪山就在身旁，展示着一种撼天动地的神奇力量。这里有着360度贡嘎观景平台，不仅可以拍摄到贡嘎主峰无遮挡的金字塔山形，还能在另一个方向拍摄雅拉神山。因冬季防火管理，如果鱼子西上不了，就改为前往附近的格底拉姆天空之城或八郎生都雪山观景台交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 新都桥或雅江特色酒店（双标/独卫） |
| **D3** | |
| **行程详情** | **新都桥或雅江-天路十八弯-理塘-稻城-香格里拉镇**  新都桥或雅江-天路十八弯-理塘-稻城-香格里拉镇【海拔情况】新都桥3720米，雅江2600米，天路十八弯4659米，理塘4014米，稻城县城3750米，香格里拉镇2900米；【住宿地点】香格里拉镇特色酒店（双标/独卫）【行驶里程】398公里，行车时间7小时左右；【行程概述】早起从新都桥出发，穿越高尔寺山隧道，途经雅砻江畔的康巴小山城——雅江县城，过天路十八弯，翻越剪子弯山（海拔4659米）、卡子拉山（海拔4718米）……，在这段时间里面一直在海拔4000米以上的高山草甸带前行，后抵达世界高城理塘，午餐后过毛垭大草原，过无量河，翻越兔子山（海拔4696米），经过青藏高原最大的古冰川遗迹——苍凉、粗犷、壮美的海子山自然保护区。经过稻城县城后抵达香格里拉镇。【丁真家乡·理塘】理塘藏语意为“平坦如铜镜般的草坝”，因广袤无垠的毛垭大草原而得名，牧民们世代延续着逐草而居的游牧生活。县城海拔4014米，故有“世界高城”之称。理塘也因仓央嘉措的诗歌而闻名于世。理塘，充满灵性，是仓央嘉措的转世之地。这里曾经诞生过几十位举足轻重的活佛。这里拥有未被侵扰的原始净土：神山、圣湖、大草原……这里的河谷与古道，绵延千里，穿过千年岁月，曾是康巴南部通往拉萨的必经之路，多少藏地的密码，都隐藏在这沿途的一花一叶间。今天，我们将探在理塘的山水间，寻找着丁真的梦想。【天路十八弯】这里因道路艰险曲折而得名。从山顶观看，曲曲弯弯如同一条巨蟒游在山林之间。冬季白雪覆盖在松柏之上，与天路相呼应，形成了一道靓丽的风景线。【毛垭草原】毛垭大草原是《中国国家地理》评选的中国最美草原之一。理塘因毛垭大草原而得名。被群山包围的毛垭草原，河流两岸分布着沼泽和湿地，草地上长满了丰富的植被。每年夏季，野花会开满整个毛垭草原，牛羊、毡房、河流点缀其间，美到窒息。【海子山自然保护区】这里苍凉、粗犷、壮美，是喜玛拉雅造山运动留给人类的古冰貌遗迹，空旷寂寥，怪石林立，千姿百态，景象万千。一千多个晶莹剔透的高山湖泊，碧蓝如玉，其规模和数量均是全国之最。因高山湖泊藏族又叫海子，所以得名海子山。这里是许多野生动物的家园，还曾是恐龙的家园。【温馨提示】1、根据季节、路况各方面的因素，稻城县城或香格里拉镇两个住宿点安排其一；2、待到山花烂漫时，正是理塘的赛马节。夏季会在毛垭草原举办具有千年历史、康巴藏区最盛大的赛马节，赛马节源于古老的转山会，是当地一项传统的节日活动，牧民们对参赛骏马精心装扮，迎接着即将到来的重要时刻。3、理塘是川西重要的牧区，这里因为海拔高气候恶劣，毛垭草原水草丰茂，牦牛肉质特别的营养鲜美，集镇上有大大小小的餐厅，牦牛汤锅可以品尝一下，丰俭由人，费用自理；交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 香格里拉镇特色酒店（双标/独卫） |
| **D4** | |
| **行程详情** | **香格里拉镇-亚丁景区-香格里拉镇或稻城**  香格里拉镇-亚丁景区-香格里拉镇或稻城【海拔情况】香格里拉镇2900，亚丁村3900，冲古寺4000，洛绒牧场4150米；【住宿地点】香格里拉镇或稻城特色酒店（双标/独卫）【行驶里程】100公里，行车时间2小时左右；【推荐用餐】早餐/含 中餐/自理 晚餐/自理【行程概述】亚丁被誉为“水蓝色的星球上的最后一片净土”，这里有你能够想象到的一切，有你想象之外的一切。早餐后进入最后的香格里拉——亚丁自然保护区，路上天气好的话能看到观壮丽的日照金山。这里神山圣水与心共呤，你可以尽情沉醉在梦幻之地。【亚丁三怙主神山】北峰仙乃日6032米，南峰央迈勇5958米，东峰夏朗多吉5958米。三座雪峰洁白，峭拔，似利剑直插云霄。仙乃日像大佛，傲然端莲花座；央迈勇像少女，娴静端庄，冷清玉洁；夏朗多吉像少年，雄健刚毅，神采奕奕。雪峰周围角峰林立，大大小小共三十多座，千姿百态，蔚为壮观。【摄影提示】海拔6000多米的仙乃日雪峰高耸入云,在太阳的光辉下熠熠发光，当金光最终完整地罩住整个仙乃日雪峰时，您眼前的雪山已仙化成一座金色的山。随着太阳的升起，山谷里的云气渐渐升腾起来，飘渺的云雾衬着金色的雪峰，加上亚丁村冉冉升起的炊烟，和连绵不断的雪山，又开始演变出各种令人叹为观止的美妙和精彩。【稻城亚丁·游览指南】1、稻城亚丁景区门票150元，观光车往返费用120元（单程乘坐时间约为1小时），费用自愿自理；2、从冲古寺到洛绒牧场电瓶车往返费用80元（单程乘坐时间为20分钟），费用自愿自理；3、从洛绒牛场到牛奶海、五色海有两种方式，一种是步行走马道上去，往返需要6-7个小时；一种是骑马上去，往返需要4个小时，马匹有限早到早得，费用自愿自理（价格以景区实际通告为准），不能购买单程马票。4、今天徒步海拔平均4000以上，天气多变，随时会有暴雨和大风，请小伙伴们量力而行，安全第一。此外，洛绒牛场后无补给点，请提前备好干粮和饮用水。5、户外徒步时紫外线很强，请准备太阳帽、墨镜、防晒霜、雨衣及饮用水，山谷内雪峰临立要注意防风防沙，如果是雨雪天气，路面有冰一定要注意防滑，防止摔倒，有拐杖或冰爪请带上；【温馨提示】1、香格里拉镇以前的老地名叫做：日瓦乡，所以我们在很多攻略上还可以看到日瓦乡的名称，注意，云南那边还有一个香格里拉市，所以要注意区分；根据季节、路况各方面的因素，稻城县城或香格里拉镇两个住宿点安排其一；交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 香格里拉镇或稻城特色酒店（双标/独卫） |
| **D5** | |
| **行程详情** | **香格里拉镇或稻城-理塘-姊妹湖-巴塘-芒康**  香格里拉镇或稻城-理塘-姊妹湖-巴塘-芒康【海拔情况】香格里拉镇2900米，稻城县城3750米，理塘4014米，巴塘2560米，芒康3880米；【住宿地点】芒康特色酒店（双标/独卫）【行驶里程】475公里，行车时间8小时左右；【推荐用餐】早餐/含 中餐/自理 晚餐/自理【行程概述】早上从酒店出发，经稻城回到川藏南318国道线上的重镇理塘，在理塘暂做休息，下午出发前往芒康，途经姊妹湖，经川藏南线四川段最后的一座城市巴塘，晚宿芒康。【梦幻姊妹湖】姊妹湖犹如绿松耳石，碧翠幽雅。藏语名一曰“志玛拥措”，这是格萨尔王名妃志玛之专属浴场，泉凝香脂，水溅润滑；二曰“康珠拉措”，传说是扎金甲博神山之石女泪流而化，霞罩波光，烟笼碧莎。两小湖、两明珠，嵌在森林之环抱，雪山、碧水、绿树、红花、牛羊、毡棚，相映成趣，无限风华。【巴塘县】鹏城万里何地方？大鹏仙化在巴塘。高原江南盛誉远，弦子故乡美名响。【芒康县】这是我们川藏南线旅游中进入西藏的第一个县城，海拔为3780米，发源于青藏高原唐古拉山脉的金沙江、澜沧江和怒江，在此区域近几百公里的范围内呈平行径流之势，构成了所谓“两壁夹三江”的三江地区，境内层峦叠嶂，多峡谷，地形复杂，川藏南线和滇藏线便在芒康会合。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 芒康特色酒店（双标/独卫） |
| **D6** | |
| **行程详情** | **芒康-如美-左贡-邦达-怒江72拐-八宿**  芒康-如美-左贡-邦达-怒江72拐-八宿【海拔情况】芒康3880米，如美2646米，东达山垭口5130米，左贡3750米，邦达4123米，怒江七十二拐4618米，八宿3260米；【住宿地点】八宿特色酒店（双标/独卫）【行驶里程】367公里，行车时间8小时左右；【推荐用餐】早餐/含 中餐/自理 晚餐/自理【行程概述】早上从芒康出发，首先是跨越蜿蜒的澜沧江，翻越川藏线上最高的山口东达山。从高入云天、白雪皑皑的山口极目远眺，川藏公路和澜沧江似两条晶亮的丝带，在千山万壑间，时隐时现。经左贡到邦达草原，经著名的怒江七十二拐下行到怒江边，晚抵八宿。【如美】如美镇位于澜沧江边，四周被荒凉的高山环绕，这里是方圆数十里仅有的一块绿洲和一处人烟，这里成了骑行者吃饭、歇脚的中转站。小镇旁边建有澜沧江竹卡大桥，站在澜沧江大桥上，两岸岩壁直立，滔滔江水在深深的谷壑中激流奔腾。【邦达】海拔在4400米的邦达是川藏南线和北线的交会处，北通昌都，西至林芝、拉萨，是一个重要的交通枢纽。藏东唯一的机场就建在开阔的邦达草原，是世界上海拔最高的民用机场交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 八宿特色酒店（双标/独卫） |
| **D7** | |
| **行程详情** | **八宿-然乌湖-米堆冰川-波密**  八宿-然乌湖-米堆冰川-波密【海拔情况】八宿3260米，然乌湖3900米，米堆冰川4290米，波密2725米；【住宿地点】波密特色酒店（双标/独卫）【行驶里程】237公里，行车时间6小时左右；【推荐用餐】早餐/含 中餐/自理 晚餐/自理【行程概述】早上从八宿出发，前往然乌湖。绕然乌湖前行，湖两岸的灌木丛叠加上白云蓝天，在湖水中反射成一幅幅涂抹浓彩的画面。绿草如茵的草甸，碧蓝的湖水映衬着白雪皑皑的山峰，景色如诗如画，湖面上春季树影婆娑，秋冬薄雾弥漫，四季美景都会让人产生梦幻之感。湖水如一面镜子般平静无澜，让躁动的心得到平静。后前往米堆冰川，下午抵达波密，这里树满青山、河流纵横，自然生态、圣洁宁静又现代时尚，由于这里是东喜马拉雅山脉所在，所以抬头眺望，四周皆是白雪皑皑的雪峰。素有“静美波密”之美誉。【米堆冰川】主峰海拔6800米，雪线海拔只有4600米，常年雪光闪耀、景色神奇迷人。在这里冰川、湖泊、农田、村庄、森林等融会在一起，是一处人与自然和谐相处的典范，是西藏最重要的海洋性冰川，也是我国境内海拔最低的冰川。冰川冰洁如玉，景色秀美，形态各异，姿色醉人。冰川下端是针阔叶混交林地，皑皑白雪终年不化，郁郁森林四季常青，头裹银帕，下着翠裙。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 波密特色酒店（双标/独卫） |
| **D8** | |
| **行程详情** | **波密-古乡湖-通麦大桥-鲁朗镇-色季拉山口-林芝八一**  波密-古乡湖-通麦大桥-鲁朗镇-色季拉山口-林芝八一【海拔情况】八宿3260米，然乌湖3900米，米堆冰川4290米，波密2725米，古乡湖2600米，鲁朗3700米，色季拉山口4720米，林芝2800米；【住宿地点】林芝八一特色酒店（双标/独卫）【行驶里程】248公里，行车时间5小时左右；【推荐用餐】早餐/含 中餐/自理 晚餐/自理【行程概述】早上从波密出发，我们的车在原始森林中穿行，终年不化的雪峰冰川下是莽莽林海，经过古乡湖，这里雾气升腾缭绕，宛若人间仙境。一路前行，穿过曾经的通麦天险，如今已是一座高耸的大桥“通麦特大桥”，也是这条道路上的“咽喉”要道。通麦特大桥所处的位置，分布着三座不同历史时期的跨江大桥，“通麦悬索吊桥、汽车保通便桥和新建的通麦特大桥”。目前通车的为通麦特大桥，是一座单塔斜跨大桥，另外两座已停止机动车辆的通行。三桥并列的景观，成为西藏公路交通发展的见证。后经排龙大桥，高山峡谷中的斜拉桥雄伟壮观，曾经令人心惊肉跳的天险已经一去不复返，天堑变通途。接近鲁朗，茂密的森林遮天蔽日，呈现出鸟鸣山幽，花香袭人的另一番宜人景色。穿过密林似海的鲁朗，翻越冰雪覆盖，云雾缭绕，海拔4702米的色季拉山该山以春夏时的杜鹃花海闻名，同时此山也是观看南迦巴瓦峰最好的地方之一。站在色季拉山，遥望著名的南迦巴瓦峰，顿时觉得心旷神怡。翻过色季拉山即一路下坡抵尼洋河下游河谷的林芝地区首府八一镇。座落在尼洋河畔的八一镇海拔2800米，被称为“西藏的江南”。【古乡湖】，在雪山密林环抱下有一汪美丽的湖泊溪流和大片的草地，这里冰川冷峻，森林含翠，湖水涟漪，错落有致，而草湖就如同宝石镶嵌在高山森林之中，矗立在雪山下宛如少女，完美的诠释着岁月静好。这是一处易被忽略的风景，湖畔树影婆娑，湖岸蜿蜒，如一道柔美的曲线。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 林芝八一特色酒店（双标/独卫） |
| **D9** | |
| **行程详情** | **林芝八一-巴松措-米拉山-拉萨**  林芝八一-巴松措-米拉山-拉萨【海拔情况】林芝八一2800米，巴松措3600米，拉萨3658米；【住宿地点】拉萨特色酒店（双标/独卫）【行驶里程】475公里，行车时间7小时左右；【推荐用餐】早餐/含 中餐/自理 晚餐/自理【行程概述】早上从八一镇出发，沿途欣赏秀美的尼洋河风光,河畔的林地、草滩、农田，游曳的水鸟，吃草的牦牛，劳作的人群在淡淡的晨雾中编织出一幅世俗生活胜景。一路繁花似锦、绿荫成密，湛蓝天空配上高耸雪山，掩映在神秘的藏传佛教与满山牛羊的世外桃源里。游览巴松措景区后，途经中流砥柱，太昭古城，翻越5013M的米拉山口，到达我们此次旅行最终的目的地—圣城拉萨，结束美丽的川藏线之旅。傍晚，徜徉在拉萨街头，穿越于无数的中国人，外国人，朝圣者，旅行者，黄皮肤，白皮肤之间，感受拉萨带给您不一样的风情。【巴松措】这是藏东最大的堰塞湖，湖的形状如镶嵌在高深谷中的一轮新月，四周的青山顶上有终年不化的积雪。湖心小岛上有唐代的建筑“措宗工巴寺”，是西藏有名的红教宁玛派寺庙，距今已有1500多年的历史了。巴松措景区集雪山、湖泊、森林、瀑布牧场、文物古迹、名胜古刹为一体，景色殊异，四时不同，名类野生珍稀植物汇集，实为人间天堂，有“小瑞士”美誉。【尼洋河风光带】尼洋河之美,美在它的水色。那个清澈,那个翡翠般的绿,那个飞溅的洁白的浪花。清澈、翠绿、洁白,这三种视觉效果是纷纷攘攘、难分难辨地交融在一起的。藏族人崇拜大自然,他们祖祖辈辈用神话故事、美妙歌舞膜拜大山、赞美江河。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨特色酒店（双标/独卫） |
| **D10** | |
| **行程详情** | **拉萨-羊湖-拉萨**  拉萨-羊湖-拉萨【海拔情况】拉萨3658米，岗巴拉山口4990米，羊湖4441米；【住宿地点】拉萨特色酒店（双标/独卫）【行驶里程】267公里，行车时间5小时左右；【推荐用餐】早餐/含 中餐/自理 晚餐/自理【行程概述】今天可睡个懒觉，然后根据统一安排的集合时间，从拉萨出发，穿越雅鲁藏布江河谷，翻越岗巴拉山口前往羊湖。结束行程后送回酒店。【羊卓雍措】羊卓雍错藏语为“碧玉湖”，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊，西藏的三大圣湖之一，湖岛上，黄鸭、灰鸭、黑颈鹤、天鹅成群接队，时起时落；远处山峰白灰银甲，湖光山色，交相辉映，无比妖娆。难怪生活在湖边的人们，用“天上的仙境，人间的羊卓；天上的繁星，湖畔的羊群”来赞美她。湛蓝的湖水与远方的雪山连为一体，加上两岸各色的山脉、极具特色的藏民族村落、遍地的牛羊，一路走来，心旷神怡。【温馨提示】拉萨是本次行程的终点，意味着我们的川藏之行已圆满结束。请仔细检查行李物品，重点在身份证，钱包，相机等，有其他行程计划或准备在拉萨停留的小伙伴司机将会送到您自己预订的酒店，真诚的期待下一次伴您同行。【产品适合人群】：10周岁-68周岁身体健康，无三高及心脑血管疾病人员，因国家政策所限，此线路仅限大陆户籍公民以及港澳人士前往，敬请谅解！【报团须知】：定团时请提供有效期内的身份证正面照片，并预付定金（单车1000元/车+房2000元），出团前付清余款。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨特色酒店（双标/独卫） |
| **D11** | |
| **行程详情** | **自由活动**  A：客人是0516早上开始走行程，（成都接机+赠送成都酒店不用，更换成到拉萨延住一晚，保证10晚住宿，价格不变）B：0526客人自由活动，自己小程序预约布宫门票，自己前往机场；交通：无 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 用车说明：越野版·车费+住宿·天天发车·纯玩无购物·拼车自由体验型包含：10晚行程内酒店住宿+10个早餐+司机住宿不含：不含送机、不含门票+景交、不含正餐、不含专职地接领队，其他自理赠送：80万保额自驾保险+氧气+矿泉水补充说明：1、7座别克车（4客人+1驾驶员）2、队员平摊司机吃饭、司机兼领队；3、如果要求司机进入景区，产生必要的门票费用由提出建议方自理；4、以上行程仅供参考，如遇行程临时变动以司机和客人现场协商为准；5、全程不含门票费和景交费用，景区参考价格（正价/以景区实际价格为准/可由司机代为购买）：四姑娘山（门票80+观光车70），甲居藏寨（门票50），墨石公园（门票60/电瓶车20），鱼子西或格底拉姆环保费预计20，稻城亚丁（稻亚门票150/稻亚观光车120），米堆冰川（门票50/观光车36/景区保险10），鲁朗林海（30），巴松措（门票120/观光车50），羊湖（60）冬季门票优惠或优待政策，以景区现场通知为准费用包含说明：★ 接站服务：不含拉萨送站服务；旺季需提前三天以上给出接机信息 ；★ 交通：高原专车服务，7座别克车，高原司机专业服务，车型随团队情况调配；★ 酒店：行程所列标准酒店住宿总共 9 晚，拉萨最后1晚住宿为赠送（不住不退） ；沿途部分酒店未评定星级，酒店设施与内地有较大差距，请勿以城市人心态衡量；酒店不提供自然单间，单男单女请提前补房差，否则将安排加床/三人间，如不能安排请现补房差；如有特别需要，需升级酒店的提前补交差价，散客标准不接受客人自己指定酒店；高档型参考酒店：甲居藏寨民宿：点石宝生居、喜悦秘境丹巴：澜峰、吉美新都桥：黑青稞、央宗岭、雅稞、蜀康印象雅江：江畔观景、维也纳、悦程酒店香格里拉：华美达、智选假日稻城：翔云、明宇丽雅、雪域花园芒康：金施印象、康愿八宿：泰洪、四季富氧、云蔓、西米供氧波密：红云杉、藏王、森吉林芝：林芝印象、天宇藏秘、东辰锦辉拉萨：梵柏、邦锦岷山、鑫荣飞天、平措康桑富氧、亚朵★ 用餐：包含行程所列 9早餐，如酒店不能安排早餐，按照15元/人/早补助，不含正餐 ；如需安排正餐，则按照最低50元/正安排（2人起）；驾驶员吃饭由小伙伴们AA平摊；★ 领队：全程司机兼领队服务；如需有偿预约拉萨市内导游请提前通知行程管家；★ 保险：包含车辆座位险，最高保额80万自驾旅游险，建议游客自费增加购买其他旅游意外商业险种； | | |
| **费用不包含** | 费用不包含：★ 门票：不包含门票费用，如自行放弃行程或因特殊原因未参观，不退回任何费用；旅游景点的先后顺序会根据实际情况调整，保证全部游览到。行程中所列景点，若有突发情况发生而不能游览，与客人协商调换景点；不包含行程中未提及行程中其他各大沿途门票及观光车、缆车等费用；★ 交通：出发地抵达成都，拉萨返回出发地的大交通；★ 住宿：不含行程中出现的单男、单女所产生的房差费用；★ 发票：所报价格，未含发票，如需要发票，请自行承担税点；★ 费用不包括旅游者因违约、自身过错、自由活动期间内行为或自身疾病引起的人身和财产损失；★ 洗衣，理发，电话，饮料，烟酒，付费电视，行李搬运等私人费用；★ 服务项目未提到的其他一切费用（例如特种门票：夜总会、博览会、缆车等）；★ 因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗拒力导致的额外费用；★“旅游费用包含” 服务项目中未提及的其它所有费用；因不可抗力的客观原因或非我公司原因（如天灾、战争、罢工等）、航空公司航班延误或取消等特殊情况（我公司有权取消或变更行程），因此而产生的超出费用（在外延期产生的住宿费、餐饮费、交通费、国家航空运价调整等）我公司有权向游客追收差价；特别说明★ 以上行程仅供参考，在不减少景点和降低服务标准的情况下，我方有权调整游览参观顺序；★ 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。如果临时自愿放弃景点游览、用餐、住宿等，费用均不退还。如遇客人原因滞留或影响游览景点，所增费用自理。★ 因政府政策性调价，产生的费用由客人自行补齐差价。如产生其他费用则由客人在当地现付。★ 为了确保游客旅途愉快，保障游客人身安全，请各位尊敬的游客抵达旅游地后，一切活动听从我公司司机或领队安排。如有客人擅自离团或参加其他团体，我社视为合同提前终止，须向我社工作人员做出事先书面说明，余下行程我公司将不退还任何费用，由此引起人身财产安全问题我公司一概不负责，恳请各位游客听取我公司的忠告！★ 关于退团：个人原因退团：出团前15天或以上退团，定金全退；出团前10-14天退团，定金退50%；出团前8-9天退团，定金退30%；出团前7天以内退团，定金不退；②不可抗力退团：如因不可抗力不能继续行程，全团队员需要统一意见，改变线路，如果与原线路的里程和路况相近，费用不变。③每年7月10日-8月20日期间、9月23日-10月7日期间：出团日期当中跨这期间的团队，无论何时何地何种方式退团，所有费用不退。★ 有代出机票之客人请注意：机票一经确认出票，便不得签转、更改、退票，敬请谅解.如遇不可抗力事件发生时，客人必须服从旅行社的安排，控制损失的降低，不得无故将损失扩大。★ 进入高原前，要养精蓄锐充分休息好。进藏前一星期，适当服用红景天，高原安等药品，也可泡服西洋参，以增强机体的抗缺氧能力。尽可能预备防治感冒的药物，抗菌素和维生素类药物。有严重高血压、心脏病患者不宜进藏，请不要带严重的感冒进藏。★ 藏区昼夜温差非常大，早晚气温偏低，要准备足够的御寒衣服，以防受凉感冒。即使在夏季也必须准备外套和毛衣，如遇强降温天气，请自备御寒衣物。★ 初到高原由于气候干燥，会造成部分游客易流鼻血和嘴唇干裂。所以要带上防晒霜，润肤露和润唇膏。高原强烈的阳光和紫外线会伤害你的眼睛，应准备太阳帽和墨镜。★ 进藏前请谨记“慢慢走，少开口，多睡觉，别喝酒，防感冒”。 多饮水、多吃水果、充分的休息是预防高原反应的最佳办法；尽量少洗澡，如有轻微的高原反应尽量克服，不要吸氧，因为后续行程会有更高海拔的地区，不要对吸氧产生依赖。★ 出团通知说明：收到定金后，出发前行程管家会提前两天以短信或电话形式，通知队员为其购买保险，预定房间，集合地点，告知驾驶员手机、车辆号牌等重要信息，请保持手机畅通；对于拼房的队员，工作人员会将拼房队员的电话互换。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 进藏旅行注意事项★ 有心脏病、高血压、感冒、糖尿病、肝病、及呼吸道系统疾病的游客请勿入藏；★ 初进入高原，人体都会出现不同程度的反应，不要过度恐慌、高原反应一般症状是头疼、头晕、容易疲倦、食欲下降、失眠或嗜睡。但只要认真对待，注意休息，高原反应1-2天内一般都能克服。入藏后如果出现头疼、头晕现象可适量吸氧，同时还可购买红景天口服液，百服宁等治疗高原反应的药品，帮助缓解高原症；★ 不可急速行走，更不能跑步，更不能做体力劳动；★ 注意防晒，防寒，防眼睛（高原紫外线强，气候干燥，昼夜温差大），务备防晒霜，润唇膏，墨镜，羊毛衫；★ 特殊的高原环境，对身体会有一定的影响，因此，旅游之前一定要去医院作身体检查，在肯定自己心肺等主要脏器没有毛病的前提下，才能启程；★ 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。适当服西洋参等，以增强机体的抗缺氧能力。如有呼吸道感染，应治愈后再进入高原；★ 刚进藏的朋友，第一天尽量不要洗澡，因为高原昼夜温差大、洗澡后如保温不及时，极易感冒，高原地区一旦患上感冒，不易速好，如治疗不及时，可发展至，脑水肿、肺水肿，那就麻烦大了；★ 行程经过地区地处高原，大部分客人会或多或少有高原反应，只要注意休息饮食得当，（切勿吃得太饱，增加肠胃负担）自然会克服；★ 小心中暑，高原的阳光是很可怕的，尤其在夏天做长时间的户外活动的时候。因此高原户外旅行活动一定要备有清凉油、仁丹之类的等，而且要多喝水；旅行常备物品清单第一类：服装鞋帽①服装：每年3月-6月，着冬装，衣服三件套是最佳（保暖排汗内衣+抓绒衣+冲锋衣+速干衣裤）;7月-9月着春秋装，备冬装。10月着冬装；②鞋子：防滑防水高邦登山鞋（坚决杜绝穿高跟鞋），可以备徒步鞋，运动鞋，可以备一双简易拖鞋（在多人间或通铺的岁月里备用）；③小件：太阳帽、手套、头巾、换洗的内衣裤、袜子；第二类：日常用品类①洗漱护肤：牙膏、牙刷、洗面奶、爽肤水、润肤霜、防晒霜（50倍以上，重要、必备）、唇膏（重要、必备）、护手霜；②辅助工具：墨镜、保暖杯；雨具（雨伞和雨披）、手电或者头灯（备足电池）；第三类：食品类1、 能量类：巧克力、牛肉棒等；2、 充饥类：饼干、面包、蛋糕等；3、 补水类：各种水果，矿泉水等；4、 佐餐类：榨菜、海带丝、萝卜丝等。第四类：药品类1、备用药品：个人常用药（根据个人的身体状况，酌情携带。高原上医药条件落后，请备足所需剂量）；2、建议携带：感冒药、肠胃药、晕车药、散列通或头疼粉、葡萄糖（粉剂或者口服液）、创可贴、风油精、驱蚊水，高原安、以及抗高原反应药物。3、 出团准备：红景天口服液需要出团前15天以上服用。第五类：摄影通讯1、 通讯设备：手机（电信信号最好，移动信号二好，联通信号不好），对讲机、以及相关充电器。2、 摄影器材：单反相机，长焦镜头、广角镜头、三脚架、摄影包、防雨罩，以及超大存储卡和相关充电器。第六类：证件类1、 身份证：中国人必备，特别重要，如果没有正式身份证，请速办临时身份证。2、 其它证件：导游证、学生证、军官证、士后证、残疾症，老年证……，可能减免门票证件，统统带上，一定要是真证件，使用伪造证件，后果自己承担。第七类：箱包类1、 大背包：每人限带一个大背包或者旅行箱。大背包70L以下，旅行箱26寸以下，建议以背包为主。2、 小背包：必备一个双肩小背包，可以在景区使用，背一些小食品和水。禁用单肩包或手提袋。3、 腰包：建议携带一个腰包，随身携带贵重物品。【登山徒步·安全提示】1.登山游览存在一定危险，不可以独自一人户外登山，应做到结伴出行。请根据自身条件量力而行。登山徒步以穿登山鞋、布鞋、球鞋为宜，不可以穿皮鞋和塑料底鞋，容易滑跌。为安全考虑，登山时可买一竹棍或手杖。上山前须带足饮用水和必备药品；注意做好防晒工作，要带防晒霜、墨镜、遮阳帽等；2.在进行户外徒步前，先要做好准备活动，如果热身运动不够，容易造成肌肉和韧带的拉伤；3.户外徒步中不允许擅自攀爬没有任何保险措施的陡崖、树木或站在崖边、水边拍照或观景，防止跌落；4.有领队陪同的团队户外行走途中，走在最前的切记不要超越领队或向导，中途的队员在户外登山徒步中一旦遇到不明的路口，第一要注意路口是否有领队做的标记，第二，如果没有见到标记，可以等待收尾领队到，切忌自主决定方向；5.山高路陡，游山时以缓步为宜，不可过速。登山时要思想集中，不能光顾着看景不顾脚下，要做到“走路不看景，看景不走路”。同时要注意休息，避免过度疲劳。在险峻山峰上照相时，选好角度后就不要移动，特别注意不要后退，以防不测。防范野外环境行进中扭伤、擦伤、摔伤、落石砸伤等意外安全风险；6.山上气候变化较大，时晴时雨，反复无常。登山时应备雨衣，刮风下雨，不宜打伞；7.对山上的气候特点应有所了解，登山前要了解山中天气情况，带好衣物早晚御寒，防止感冒；8.事先了解好登山旅游路线，计划好休息和进餐地点；服从陪同人员安排，严禁私自脱队行动，遇到危险须及时求助。9.严禁患有心脏病、恐高症、精神病、高血压、心肌梗塞等医学上或自身认为不宜从事户外运动的人员参与。年老体弱者，孕妇及高血压，冠心病，心脏病患者等不宜前往高山景区，如确需游览，除随身携带救急药品外，还应有亲人陪同；因个人隐瞒身体疾病（如恐高症、高血压、心脏病等） 或重大手术史所带来的安全风险，发生事故概不负责；10.未成年人参与户外活动前应事先征得其合法有效监护人的明确许可或组织单位的证明；11.雷雨来时不要扶铁栏杆和在大树地面避雨，以防雷击；12.户外线路不可预知的情况时有发生，户外风险意识时刻谨记在脑海中，不盲目不冲动；13.随身配饰或首饰和女生的长发头发应收拾好，防止遮挡视线或发生刮伤引起安全风险；贵重物品随身携带并自行妥善保管，发生丢失或损坏，概不负责。14.严禁在活动过程中乱扔果皮、纸屑或其他杂物；15.严防山区天气改变等自然力引发高温、降温、降雨、降雪、塌方、泥石流的安全风险；16.防止高原反应：请务必戒除烟、酒，特别防止感冒、呼吸道感染；以上情况一般会加重高原反应。初上高原，要保持乐观情绪，多睡眠；建议进藏第一天多休息，少运动。初到高原的前几天，先别洗澡，以免受凉引起感冒。感冒常常是急性高原肺水肿的主要诱因（在缺氧状态下不易痊愈）。大量事例证明,保持豁达乐观的情绪,对高原反应有积极影响。高原反应一般都可自愈，症状较重的，可服用高原安、“红景天”等药物可缓解高原反应，有条件的，可在上高原前服用三天红景天口服液 。在高原饮食应选择高热量易消化食物，不可暴饮暴食，晚餐时尤应注意不可过量，以免增加胃肠负担，使心肺受压，造成胸闷心慌。初入高原的人，睡眠时可采用半卧位，以减轻心肺负担；切忌大量饮酒。 |
| **退改规则** | ★ 关于退团：个人原因退团：出团前15天或以上退团，定金全退；出团前10-14天退团，定金退50%；出团前8-9天退团，定金退30%；出团前7天以内退团，定金不退；②不可抗力退团：如因不可抗力不能继续行程，全团队员需要统一意见，改变线路，如果与原线路的里程和路况相近，费用不变。③每年7月10日-8月20日期间、9月23日-10月7日期间：出团日期当中跨这期间的团队，无论何时何地何种方式退团，所有费用不退。 |