**25年408林芝桃花节台湾团队行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | CZ1743500157JL | **出发地** | 重庆市 | **目的地** | 林芝地区 |
| **行程天数** | 14 | **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** | 西藏 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **D1：厦门-重庆 （住：机场免费住宿，机场免费住宿不提供早餐，自理）不含餐**根据航班时刻抵达重庆，有入住酒店 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D2** |
| **行程详情** | **D2：重庆-林芝机场-哈达接机-色季拉山-嘎朗桃花村-朗鲁林海-徒步朗鲁国际小镇 （住：林芝恒大酒店）中晚餐**【嘎朗桃花村】在西藏东南部波密县境内，有一个叫如纳村的地方，从波密出发到如纳村约32公里，从318国道向北拐上去之后风光一直都很好，河岸两边的村庄到处都是桃花，而且处处都非常繁茂，但如纳村的景致稍显复杂。再现古诗中“雨中草色绿堪染，水上桃花红欲然”的景象。【鲁朗林海】是一处云山雾海里的森林，有“叫人不想家的”的美誉，整个景点如诗如画，周边雪山林立，沟内森林葱笼，林间还有整齐如人工修剪般的草甸，许多民居修建在这山环水复的天上森林，周边溪流蜿蜒，有成千上万种野花竞相开放，简直就是人间天堂。【鲁朗国际旅游小镇】的建设，一是改变小镇原有建设无规划、无风格、低端设计的建筑格局；二是整治和提升周边村庄村容村貌，提升家庭旅馆的品质和服务质量；三是有效地整合林芝县及周边主要的旅游资源，大幅度提升旅游接待条件，扩展旅游产业的辐射和带动效应，从而为林芝县转变经济发展方式、实现可持续发展打造一个很好的载体，林芝县的经济社会发展将走上一条生态绿色之路。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D3** |
| **行程详情** | **鲁朗-古乡湖-波密桃花沟-易贡湖-林芝（住：林芝后客东来）早中晚**【古乡湖】位于古乡古村，距离西藏波密县城33公里，距离林芝地区210公里，湖面海拔2600米，长5公里，最宽处2公里，最深处20多米，面积20000平方米，是一个淡水堰塞湖。湖中有一小岛，岛面积1000多平方米，该湖地处318国道上，交通便利，是一个天然公园。【波密桃花沟】桃花沟景区多奇峰异石、清泉涧溪，以雄伟和神奇著称。主要景点有飞来石、桃花潭、令牌石、摞摞石、面壁石佛、三柱香等。【易贡湖】在易贡河下游，易贡藏布和帕隆藏布下游都位于雅鲁藏布江大拐弯的北侧外围这里以南迦巴瓦峰和加拉白垒峰为中心的新构造运动十分强烈，是现代地壳运动非常活跃的地区，地质基础薄弱 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D4** |
| **行程详情** | **林芝-千年秀巴古堡-林芝（住：林芝后客东来）早中晚**【秀巴古堡】群距今已有1600多年历史，古堡均以片石、木板堆砌而成，堡垒墙体厚约2米，外观是十二面十古堡近景二棱柱状体，里面是八角形，中空，无顶;墙体有两米厚，中间嵌有木板，以前可以登顶。古堡顶层有眺望孔，可用来观察远处的动静，也能防御，向攻来的敌人射箭;还可以燃放狼烟，向远处传递信息。虽历经千年风雨，依然雄伟挺拔，牢固异常，其精湛的建筑工艺被当今建筑专家、军事专家称为"当时条件下的奇迹工程"。点将台是景区内的另一不朽建筑，共分四层，呈阶梯状，相传是格萨尔王挥师点将的宫殿，内存少数当时的军事兵器，陈列着历史悠久的林芝民风民俗展品，被誉为"西藏林芝博物馆"。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D5** |
| **行程详情** | **林芝-卡定沟-巴松措帆船游湖-拉萨（住：拉萨雪域天堂）早中晚**【卡定沟】别名为嘎定沟，是西藏AAAA级景区。位于西藏318国道拉萨至林芝段距八一镇，距离巴宜区驻地24公里处，海拔2980米，地处雅鲁藏布江支流尼洋河畔。卡定在藏语中译为“人间仙境”，是典型的峡谷地貌。奇峰异石古树参天，落差近200米的瀑布飞流直下雄伟壮观，山崖天然形成的大佛、女神、观音、护法、如来佛祖、喇嘛颂经、神龟叫天、神鹰献宝、酥油灯以及藏文“六字真言”佛字等；其中最出名的景点是天佛瀑布，，白色的丝带从半山腰的位置流下。【巴松措】又名措高湖，藏语中是"绿色的水"的意思，湖面海拔3700多米，湖面面积达6千多亩，位于距林芝地区工布江达县50多千米的巴河上游的高峡深谷里，是红教的一处著名神湖和圣地。巴松措在1994年被评为国家风景名胜区，同时被世界旅游组织列入世界旅游景区(点)，2000年被评为国家AAAA级景区，2001年被国家林业部授予国家森林公园称号。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D6** |
| **行程详情** | **拉萨-羊卓雍措-卡若拉冰川-白居寺-日喀则（住：日喀则希尔顿）早中晚**【羊卓雍湖】藏语意为“碧玉湖”、“天鹅池”，是西藏三大圣湖之一，位于雅鲁藏布江南岸、山南浪卡子县境内。湖面海拔4441米，东西长130公里，南北宽70公里，湖岸线总长250公里，总面积638平方公里，大约是杭州西湖的70倍。湖水均深20——40米，最深处有60米，是喜玛拉雅山北麓最大的内陆湖。羊湖汊口较多，像珊瑚枝一般，因此它在藏语中又被称为“上面的珊瑚湖”。【卡若拉冰川】背靠西藏四大高峰之一的乃钦康桑峰（7191米）南坡，冰川上部为一坡度较缓的冰帽，下部为两个呈悬冰川形式的冰舌。东冰舌长3公里，宽750米，冰舌末端高5233米；西冰舌长4.5公里，宽1.5公里，冰舌末端高5145米。整个冰川面积为9.4平方公里。【白居寺】由寺院、吉祥多门塔、扎仓和围墙四大建筑单元多门塔、扎仓和围墙四大建筑单元组成，系明代建筑。白居寺由江灵敏度法王绕丹贡桑帕和一世班禅克珠杰于15世纪中叶的前半期(1418年至1436年)共同主持兴建。克珠杰(1386年-1438年)早年随萨迦派仁达哇等高僧学习佛法，很快成为精通五明的佛学大师。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D7** |
| **行程详情** | **日喀则-车观(大草原+雪山)-绒布寺-珠峰（住：珠峰平措康桑）早中晚**【绒布寺】始建于1899年，由红教喇嘛阿旺丹增罗布创建.位于珠峰北麓的绒布冰川末端，海拔5154米，距珠峰峰顶约20公理。寺院分新旧两处，旧寺位于新寺以南3公里处，靠近珠穆朗玛峰，尚存莲花生大师当年的修行洞，以及印有莲花生手足印的石头和石塔等。新寺建成于1902年，绒布寺一度规模较大，曾有十几座属寺，有的还在尼泊尔境内，后因历史原因被毁。现今主寺下面有八个附属小寺，包括一个尼姑庵。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D8** |
| **行程详情** | **珠峰大本营-嘉错拉口-乌拉山-日喀则（住：日喀则希尔顿）早中晚**【珠峰大本营】是指观看珠峰核心区环境而设立的生活地带，中国境内的有两个，西坡大本营在西藏自治区日喀则地区定日县扎西宗乡，东坡大本营在定日县曲当乡的嘎玛沟地带，海拔5200米，与珠峰峰顶的直线距离约19公里。尼泊尔境内也有它的大本营。【嘉措拉山口】也称定日界，这里也是珠峰国家级自然保护区的山口，巨大的保护区标牌竖立在公路上，无数的经幡迎风飘扬。嘉措拉山口5248米，水泥标高牌上挂满了五彩经幡。海拔4000米以上植被稀少，天空细腻柔软，山地粗砺坚硬。视野的上半部是纯净的瓦蓝色，下半部是单调的赭红和灰黄。除了灰色的山路，几乎没有生命痕迹。藏民在人迹常至之处扯起经幡，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。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D9** |
| **行程详情** | **日喀则-扎什伦布寺-拉萨（住：拉萨雪域天堂）早中晚**【扎什伦布寺】的创建者是后来被追溯为一世达赖喇嘛的根敦朱巴（根敦主1391－1474 年）。1447 年（明正统十二年），根敦朱巴为纪念其圆寂的经师，聘请西藏、尼泊尔工匠，制作了一尊高 5 米 的释迦牟尼镏金铜像。像铸成后，根敦珠巴在后藏大贵族曲雄郎巴 • 索朗白桑和琼杰巴 • 索朗班觉的资助下，兴建扎什伦布寺供奉佛像。开始寺院名为 “ 岗坚典培 ” ，意思是雪域兴佛寺。寺院于 1447 年藏历 9 月动工修建，一年后，第一座佛殿释迦牟尼殿建成。随后又兴建了供僧人修习、诵经的措钦大殿和供寺主起居的拉彰宫，以及一般的僧舍。到 1459 年，扎什伦布寺已初具规模，拥有大小佛堂 5 座，供奉佛像 12 尊，僧侣近 200 人。寺建成后，根敦朱巴任第一任法台，又陆续修建了密宗佛殿、大经院、展佛台，大小佛殿增至 7 座，供奉佛像达 53 尊，布于殿堂和讲经场四壁的彩绘、石刻佛像约 2000 尊。在寺内建立了铁桑林、夏尔孜和吉康三大扎仓（僧院），住寺僧侣达 1600 余人，来源遍及后藏、阿里地区，以及境外的尼泊尔、克什米尔地区。扎什伦布寺成为格鲁派在后藏的根本道场。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D10** |
| **行程详情** | **拉萨-藏北大草原-远观念青唐古拉群山-纳木措-拉萨（住：拉萨雪域天堂）早中晚**【纳木错】是世界最高的大湖，也是西藏的第一大湖。最大水深达33米以上，湖水矿化度大致为1.7克/升左右，水质微咸，不能饮用，是中国仅次于青海湖的第二大咸水湖。纳木错是一个封闭式湖泊，湖区降水衡少，日照强烈，出水途径只有湖面蒸发，每年蒸发的水量为23.04亿立方米；入水途径有两部分：湖水来源主要是天然降水和高山融冰化雪补给，一部分是流域内冰川的融水，另一部分是流域总面积土地上降雨所形成的径流。据计算，进入湖泊的冰川融水为1.24亿立方米/年，降水径流为13.34亿立方米/年，按年降雨量410mm计算，直接降落到湖面上的水量为7.87亿立方米/年。以上两项合计年入湖水量约为22.56亿立方米。据以上数据计算，纳木错每年的出、入水量基本平衡，湖泊的换水期为34.15年。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D11** |
| **行程详情** | **布达拉宫-大昭寺-药王山观景台-千佛崖（住：拉萨雪域天堂）早中晚**【布达拉宫】是西藏的象征，是所有朝拜者心中的神圣场所！“布达拉”是梵语，又译作“普陀”，原指观音菩萨之居所。来这里，不仅可以观赏宫内收藏的大量历史文物，欣赏藏民族精彩的建筑艺术，更可以在那种圣洁的氛围中进行一次灵魂的洗礼。布达拉宫由来据史书记载：公元七世纪三十年代，吐蕃第三十三代赞普松赞干布迁都拉萨，始建布达拉宫。此后，重大的宗教、政治仪式均在此举行，成为西藏政教合一的统治中心。白宫和红宫布达拉宫具有鲜明的藏式风格，气势雄伟，是西藏地区现存完整的宫堡式建筑群，被誉为世界十大土建筑之一。其主体建筑分布宫白宫和红宫两部分。白宫因外墙为白色而得名，是喇嘛们生活起居和政治活动的地方。由于这里终日阳光普照，故称东、西日光殿。红宫位于布达拉宫的顶部中央位置，外墙为红色，由众多灵塔和各个佛殿组成。历史文物布达拉宫收藏和保存的大量历史文物，有佛塔、塑像、壁画、唐卡、经文典籍，还有表明历史上西藏地方政府与中央政府关系的明清两代皇帝封赐的金册、玉册、金印以及金银器、玉器、瓷器、珐琅和工艺珍玩。其中引人注目的是五世以来的八座灵塔，无不金碧辉煌，上缀宝石琳琅满目，堪称是一座艺术的殿堂。【大昭寺】又名"祖拉康"、"觉康"(藏语意为佛殿)，位于拉萨老城区中心，是一座藏传佛教寺院，是藏王松赞干布建造，拉萨之所以有"圣地"之誉， 与这座佛像有关。寺庙最初称"惹萨"，后来惹萨又成为这座城市的名称，并演化成当下的"拉萨"。大昭寺建成后，经过元、明、清历朝屡加修改扩建，才形成了现今的规模。【药王山】藏名"夹波日"，意为"山角之山"，在布达拉宫右侧，海拔3725米。供有药王菩萨，而且山顶的招拉笔笔洞寺为业医喇嘛所居。药王山与布达拉宫所在红山，原有低矮丘陵相连，修路时挖平小段。药王山东侧有个洞窟式的小庙宇，是一座造型奇特的石窟寺庙，坐落在药王山东麓陡峭的山腰上，叫查拉鲁普。经过一千多年的风风雨雨，中间几经兴衰，这座拉萨地区罕见的石窟寺庙至今仍然保存完好。【拉萨的千佛崖】位于布达拉宫西南的药王山北侧的山崖上，崖壁密密麻麻刻满了上千个色彩艳丽、大小不一的佛像，这里游客极少，都是当地藏民在朝拜，善男信女络绎不绝，石刻佛像漫山遍野，五色经幡铺天盖地，使人如临佛教天国，心灵受到震撼。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D12** |
| **行程详情** | **拉萨火车站送站-西宁（住：火车上）早餐**根据火车时间前往拉萨火车站送火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D13** |
| **行程详情** | **西宁站接站-塔尔寺-西宁（住：西宁蓝海御华大饭店）中晚**【塔尔寺】位于青海省西宁市湟中县鲁沙尔镇西南隅的莲花山坳中。塔尔寺院依山势建筑，由众多殿宇、经堂、佛塔、僧舍等组成，布局严谨，建筑巍峨，金碧辉煌，气势恢宏，是我国著名的藏传佛教格鲁派六大寺院之一。塔尔寺是青海省佛学院的最高学府，现设有显宗、密宗、天文、医明四大学院（经院），藏语分别称为参尼、居巴、丁科、曼巴札仓。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D14** |
| **行程详情** | **西宁送站-厦门(住：温馨的家）早餐**根据航班时刻送机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、大交通：重庆林芝机场建设费及燃油附加税；（机票为特价票、不得签改及退票、名字不得有误！如因名单提供错误造成损失由游客自行承担）2、小交通：当地座空调旅游车，确保一人一座3、住宿安排：当地标准酒店双人标准间带独立卫生间。未特别说明时，产生自然单间敬请自理。内陆城市住宿条件有限,请游客理解。4、门票服务：包括以上所列景点大门票。5、用餐服务：11早22正，餐标60元/人（正餐为八菜一汤，不含酒水，按十人座一桌计算，不足十人则按比例减少菜品数量和菜的份量；若因行程或航班早起，则早餐打包。6、导游服务：持导游证导游服务。 |
| **费用不包含** | 1、单房差。2、不含个人消费（如电话、药品等）。3、由于客人是失信人员而造成的机票（交通）损失由客人自理4、不含航空意外险，送机人员会推荐，如有需求请自愿购买，不强迫。5、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客人自理 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **退改规则** | （机票为特价票、不得签改及退票、名字不得有误！如因名单提供错误造成损失由游客自行承担） |