**6月份青藏目的地专列10天行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GN000651745567650f5 | **出发地** | 顺德区 | **目的地** | 兰州市 |
| **行程天数** | 10 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | [丰富美景]【阿什贡贵德】-七彩峰丛地貌色彩斑斓，形态各异，展现出大自然的鬼斧神工。【乌素特水上雅丹】-日月星转，时间雕琢的水上雅丹，沙漠之中的奇观。【察尔汗盐湖】-广袤银波映蓝天，盐桥横卧似银河落人间，美景与矿藏共存之处。【圣城拉萨】-带上信心与信仰去西藏，行吟拉萨，感受这座城与生俱来的与众不同！【八廓街】-拉萨最大的商业中心，古老的转经道，藏族人的“圣路”。【西藏药王山】-心灵与自然交织的圣地，一步一景，感受藏地的恢宏与神秘【布达拉宫】-集宫殿城堡寺院于一体的宏伟建筑，是西藏最庞大、最完整的古代宫堡建筑群【八廓街】-拉萨最大的商业中心，古老的转经道，藏族人的“圣路”。【大昭寺广场】-在这里可以感受藏民的那份一步一磕的信仰和虔诚！【雅鲁藏布大峡谷】-世界上最长最深的峡谷， 地球上“最后的秘境”、“最美的伤痕”！【巴松措】-红教圣湖巴松措，湖水碧绿柔美，宛如一块翡翠镶嵌在群山之中【羊卓雍措】-西藏的三大圣湖之一，“天上的仙境，人间的羊卓”！ |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **顺德—（珠海/广州/深圳）飞兰州---西宁 不含餐**■ 顺德集中出发前往机场集中，乘坐飞机抵达兰州,导游接站后到西宁入住酒店。■ 市区景点推荐：【东关清真大寺】是西宁规模大、保存完整的古代建筑，青海省的伊斯兰教寺院。这座清真寺建筑雄伟融合了汉、藏、伊斯兰几种风格，是游客在市内的热门去处。每天都有众多信徒在此虔敬礼拜，规模盛大，但是场面却十分的虔诚安静，具有浓厚的宗教氛围，非常震撼。每当夜幕降临，清真寺的外面会亮起绿色的灯光，整个清真寺美丽奇幻。 温馨提示：1、客人出发的前一天，全陪会通过短信或电话联系客人，并告知接机师傅电话、酒店名称、酒店地址和入住方式，请保持手机畅通。此日仅包含接站服务，到达酒店后请根据时间自行安排活动2、自由活动期间，可自行前往西宁网红地标：东关清真大寺、莫家街美食等地，打卡美丽西宁。住宿：西宁酒店 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D2** |
| **行程详情** | **西宁---贵德---西宁上专列 含早中餐**■ 酒店早餐后，乘大巴前往【贵德阿什贡景区】游玩。景区内丹霞地貌历史悠久，山峰林立，地质造型奇特，山体色彩丰富，因此得名“七彩峰丛轩辕后土”。女娲峡、千佛峡、通天峡等自然奇观，都是世界上罕见的自然景观。尕让河蜿蜒南下，河水切割两岸山峦，形成斧劈刀削般的悬崖，加上风蚀砂岩和较为平缓的山坡，层层叠叠，火红火红，绵延数十里，十分壮观。游览结束后乘车返回西宁，根据发车时间前往西宁站，乘专列出发。■ 温馨提示：1、安全事项：未经加工的盐可能对健康有害，请注意警示牌并避免直接接触。2、防晒保暖：西北地区紫外线强烈且早晚温差大，做好充分的防晒和保暖准备。3、环境保护：请勿随意丢弃垃圾，保持环境清洁。 住宿：专列上 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D3** |
| **行程详情** | **大柴旦---格尔木 含中晚餐**■ 早专列抵达大柴旦，乘车前往【乌素特水上雅丹】，在这片一望无际的湖面上，一座座神奇的雅丹地貌，像是上帝向人间撒下一串串玉珠，呈现一片青翠碧绿的模样，只有站在上帝的视角才能被它那惊艳的模样所震撼。只见它们呈现出千姿百态的样貌，有的像是一座座古老的城堡，有的像是即将起飞的小鸟，有的像是万年的神龟，每一座都像是一个精美的艺术品，需要我们仔细观察它的模样，细细品味其背后所表达的深刻内涵。午餐后前往【察尔汗盐湖】游览。盐桥：察尔汗盐湖拥有一条长达32公里的盐桥，被誉为“万丈盐桥”，是由天然盐晶筑成。盐花：形态各异的盐花在阳光下闪闪发光，如珍珠、珊瑚或亭台楼阁般美丽。后前往将军楼参观，将军楼不仅是一个纪念性建筑，也是格尔木市的一个地标性景点。它通常包含了展览空间，用于展示与青藏公路、青藏铁路建设相关的史料、图片以及实物等，向来访者讲述那段历史和建设过程中的故事。此外，这里也可能设有观景平台，游客可以登高望远，欣赏格尔木市区及周边的自然风光。后前往酒店入住。 温馨提示：1、安全事项：未经加工的盐可能对健康有害，请注意警示牌并避免直接接触。2、防晒保暖：西北地区紫外线强烈且早晚温差大，做好充分的防晒和保暖准备。3、环境保护：请勿随意丢弃垃圾，保持环境清洁。4、拍照技巧：带上墨镜防反光，并考虑使用无人机航拍以获得更震撼的效果；晴天时拍照效果最佳。5、其他：小心脚下以防滑入盐坑；保护好个人物品，特别是在拍照时。 ■ 住宿：格尔木酒店 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D4** |
| **行程详情** | **格尔木---拉萨 含早餐**■上午格尔木乘专列赴拉萨，独家安排下车打卡海拔 5068 米的世界最高火车站【唐古拉站】，隶属于中国铁路青藏集团有限公司，是青藏铁路上的一个无人值守、采用卫星遥控指挥的客货站，同时也是截至2006年7月世界上海拔最高的铁路车站 。在紧邻水岸的【措那湖站】坠入高原圣湖的醉人怀抱！措那湖车站是全线最亮丽的旅游观光车站之一，站台长500米，平均宽度30米左右，距离美丽的措那湖仅20米。站在站台上，你可以近距离欣赏五彩缤纷的湖光山色。专列晚抵拉萨，出站后前往酒店入住。 温馨提示：1.高原反应预防：由于西藏地处高海拔地区，很多游客在到达唐古拉山口等地后会开始出现高原反应（如头痛、恶心等）。2.健康检查：特别是中老年朋友和有慢性疾病的人士，出发前应进行全面的身体检查，确保自身条件适合前往高原地区。3.携带必需品：准备好足够的水和易于消化的食物，以便及时补充水分和能量。同时，带上必要的药品，如抗高反药物、感冒药、肠胃药等。4.保暖衣物：即使是在夏季，夜晚温度也可能较低，因此要准备足够的保暖装备。5.保持乐观豁达的心态，认识到轻微的高原反应是正常现象，不必过度担心。6.不饮酒：在高原地区应该避免饮酒，因为酒精可能会加剧高原反应的症状。7.减少洗浴：同样地，为了防止因洗澡而引发的不适，建议初到高原时减少洗浴次数。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D5** |
| **行程详情** | **拉萨---布达拉宫---大昭寺广场---八廓街---药王山观景台---拉萨(烤全羊) 含早中晚餐**■酒店早餐后乘车前往拉萨，早餐后参观世界上最高的古代宫堡式建筑群——【布达拉宫】是历代达赖喇嘛的驻地，也是过去西藏政教合一政权的统治中心，它分为红宫和白宫两部分，主题建筑是灵塔殿和各类佛堂，白宫是历代达赖喇嘛起居、诵经及处理行政事务的场所，也是西藏最大的文物博物馆，宫中包藏有大量的珍贵文物和精美壁画，共13层约117米高。随后参观【药王山观景台】，拍布达拉宫全景；午餐后游览【大昭寺广场】，大昭寺广场是个感受当地藏民转经的最佳地点，每天都有很多信徒在大昭寺门前磕长头叩拜。同时，这里也是拍摄大昭寺的好角度。之后随当地信徒一道步入【八廓街】，是环绕大昭寺转经的朝圣者日复一日、年复一年踩出来的。在这里，你可以看到古老宗教信仰和现代的商业繁华并行。体验打卡八廓街网红观景台，遥望布达拉宫、大昭寺金顶等拉萨城市风光。晚餐品尝烤全羊等美食。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D6** |
| **行程详情** | **拉萨---苯日神山---雅尼湿地---雅鲁藏布江大峡谷---曲觉拉康---林芝（石锅鸡）（牦牛汤锅） 含早中晚餐**■ 早餐后前往西藏原始的苯教推崇的神山【雅尼湿地】。在这里打卡西藏首个【玻璃栈道观景台】-网红打卡地。雅尼国家湿地公园是雅鲁藏布江与尼洋河的汇流之处，是植物的王国、候鸟的天堂、野生动物的珍贵栖息地，也是宝贵的湿地资源。【苯日神山】是世界上唯一一座是由敦巴辛饶佛亲自加持的神山。因为此山至今仍然被加以重视和崇拜。绕转雅尼湿地也是全世界众多信众心中的理想。后游览人类最后的秘境前往有“世界第一大峡谷”之称的-【雅鲁藏布大峡谷】；大峡谷景区是青藏高原最具神秘色彩的地区，被评为世界上最深、最长、海拔最高的的大峡谷，由于高峰和峡谷咫尺为邻，几千米的强烈地形反差，构成了堪称世界第一的壮丽奇观。在观景台可近距离观看到中国最美得山峰——南迦巴瓦峰（海拔7782米），其巨大的三角形峰体终年积雪，云雾缭绕，从不轻易露出真面目，也称为“羞女峰”。另有雅鲁藏布大峡谷、千年古桑树、大峡谷亲水台、大渡卡遗址等景点；后参观【曲觉拉康】，藏语意为“从河中来的”，也称曲觉沃寺，意为“水佛”，亦是当地非常有特色不走大门翻墙而入的寺庙。当地人认为朝拜由释迦牟尼化身而来的四臂观音自成像，等同朝拜释迦牟尼12岁等身真身佛像，具有超凡的加持力，甚为殊胜。晚餐品尝牦牛汤锅后入住酒店。 温馨提示：1.行程中的民俗村和巴松措景区海拔都在 3000 米以上，需提前准备抗高原反应的药物，注意休息，避免剧烈运动，预防高原反应.2.尊重当地的宗教信仰和风俗习惯，如进入寺庙要保持安静，不得穿着暴露，不得触摸佛像、经幡等宗教物品.3.西藏地区昼夜温差大，即使是夏季，也需要准备保暖衣物，如冲锋衣、抓绒衣等，同时做好防晒措施，带上太阳镜、防晒霜、遮阳帽等。住宿：林芝酒店 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D7** |
| **行程详情** | **林芝---民俗村---巴松措---拉萨 含早中晚餐**■ 沿着拉林高速【网红318川藏线】318线被中国国家地理誉为中国景观大道，川藏公路以风景优美路途艰险著称，一路景色壮丽，有雪山、原始森林、草原、冰川和若干大江大河等。参观国家5A级景区【巴松措】又名措高湖，是集雪山、湖泊、森林、瀑布牧场、文物古迹、名胜古刹为一体的景区，巴松措景区是红教（藏传佛教宁玛派）的神湖和圣地。湖面海拔3480米，是西藏海拔最低的大湖。集雪山、湖泊、森林、瀑布牧场、文物古迹、名胜古刹为一体，实为人间天堂，有“小瑞士”美誉。沿318国道顺山路而上翻越【色季拉山口】，登临海拔4728米处的山口，可观日出、云海、无际的林海和远眺南迦巴瓦峰峻美的雄姿。色季拉山西坡的的本日拉山，是西藏苯教的圣地，为西藏四大神山之一，来此转山朝拜的人四季不绝。晚餐后入住酒店。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D8** |
| **行程详情** | **藏医学院---唐卡博览中心---羊卓雍措湖---拉萨 含早中餐**■ 早餐后，乘车前往【藏医学院】，参观藏医史馆、藏药标本室等，了解藏医的发展历史、理论体系以及独特的治疗方法，还可以购买正宗的藏药产品。中午在附近餐厅享用午餐，品尝藏式特色美食牦牛汤锅，多选用牦牛骨，加入适量的牛肉、香料以及滋补药材，如枸杞、党参等，历经数小时甚至更长时间的文火慢炖，使牛骨和牛肉的精华充分融入汤中，汤底浓郁醇厚、香气扑鼻。后乘车抵达【唐卡博览中心】，在店内了解天珠的相关知识、种类、鉴别方法等，并挑选心仪的天珠；后驱车前往【羊卓雍措】海拔4441米，700多平方公里，平均水深30多米，宛如一条飘带挂在天地之间，清澈的湖水、巍峨的雪山、如洗的蓝天融为一体，秀美如画的风景让你陶醉。体验安排换藏装拍照，参观后返回拉萨，入住酒店。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D9** |
| **行程详情** | **拉萨---西宁 含 早餐**■ 早餐后前往拉萨站，乘专列返回西宁。专列穿越唐古拉山一路向北，欣赏【沱沱河】在落日余晖下散发点点星光，【可可西里】的藏羚羊在夕阳下自由的奔跑，专列在青藏高原上徐徐穿行。 温馨提示：专列上可自行携带拉萨采购的美食，与通行伙伴分享。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D10** |
| **行程详情** | **西宁---兰州飞（广州/深圳/珠海）—顺德溪 不含餐**■ 早专列抵达西宁站，根据返程航班时间送兰州机场，再乘坐航班飞回广州/深圳/珠海，后返回顺德结束全部行程。 温馨提示：自由活动期间，请保管好随身物品！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 费用说明 [专列安排]含西宁-大柴旦-格尔木-拉萨-西宁全段豪华增氧专列，每人一铺位[大巴安排]顺德至机场往返交通，青海段、西藏段旅游巴士，每人一座位[酒店安排]含西宁、格尔木、林芝、拉萨每地网评3钻酒店，每人一床位（共7晚）[门票安排]全程不含；因年龄段不同门票不同均不含门票，布达拉宫门票需预约，请提前交款预留[用餐安排]含7个酒店早餐、10个正餐[导游服务]24人成团派领队，各段均有当地专业导游安排服务[保险安排]含旅行社责任险，旅游意外险（70岁及以上老人需三甲医院或同级医院开具身体健康证明与免责书 |
| **费用不包含** | 费用不含 个人消费不含（如酒店内洗衣、电话及未提到的其他服务）；单间差或加床费用不含（全程单独使用一间房需补房差）；行程之外自由活动期间的餐食费用及交通费用不含；因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗力导致的额外费用不含；因旅游者违约、自身过错、自身疾病等导致的人身财产损失而额外支付的费用不含 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、客人应妥善保管自己的行李物品（特别是现金、有价证券以及贵重物品等）。2、如遇地震、洪水、塌方、大雪封山、台风、暴雨或航班延误等不可抗力因素造成的行程延误或不能完成景点游览，不视为旅行社违约。本社负责协助解决或退还门票款或对景点游览的先后顺序作合理的调整，由此产生的额外费用由客人自理。3、客人自愿放弃行程均不退费用，也不换等价项目。4、行程中途的休息站、加油站、公共卫生间等地停留，仅供休息和方便之用，游客购物为个人自主行为，游客因购物产生的纠纷与本社无关。5、旅游者参加打猎、潜水、海边游泳、漂流、滑水、滑雪、滑草、蹦极、跳伞、滑翔、乘热气球、骑马、赛车、攀岩、水疗、水上飞机等属于高风险性游乐项目的，敬请旅游者务必在参加前充分了解项目的安全须知并确保身体状况能适应此类活动；如旅游者不具备较好的身体条件及技能，可能会造成身份伤害。6、建议出发时行李托运（请依照相关行李托运章程），贵重物品、常用物品、常用药品、御寒衣物等请随身携带，尽量不要托运。航班延误和行李延误属于不可抗力因素，我社将协助客人跟进后续工作，但我社对此不承担任何责任。7、入住酒店注意检查酒店为您所配备的用品是否齐全，有无破损，如有不全或破损，请立即向酒店服务员或领队报告。入住酒店后请客人尽量不要外出，酒店附近有可能存在一定的危险，以免发生意外影响行程的顺利进行。8、为防止在旅途中水土不服，游客应自备一些常用药品，以备不适之需。切勿随意服用他人所提供之食品或药品。9、游览期间，游客应三两成群，不要独行。如果迷失方向，原则上应原地等候领队的到来或打电话求救、求助，千万不要着急。自由活动期间游客不要走得太远，注意安全。带小孩的游客，请管好自己的小孩，千万不能让小孩单独行动，并注意安全。10、客人在购物时要细心鉴别商品真伪，不要急于付款购物，并向商家索取正式票据。在热闹拥挤的场所购物或娱乐时，注意保管好自己的钱包、提包、贵重的物品及证件；应注意防止被诈骗、盗窃和抢劫事故的发生。不要单独行动，不要前往管理混乱的娱乐场所，参观景点或安排自由活动时，注意安全，并务必记清集合时间、地点，若欲离团上洗手间或其他事宜，也应向导游和团友们打个招呼。11、参加出海活动时，请务必做好安全措施。参加水上活动应注意自己的身体状况，有心脏病、冠心病、高血压、感冒、发烧和饮酒及餐后不要参加水上活动及潜水。在海里活动时，严禁触摸海洋中各种鱼类，水母，海胆，珊瑚等海洋生物，避免被其蛰伤。老人和小孩必须有成年人陪同才能参加合适的水上活动。在海边游玩时，注意保管好随身携带的贵重物品。12、如港澳、台胞或外国人参团，请必须确认自己已持有有效的个人出入境证件及签证。出发当日，港澳人士请携带有效回乡证件，台湾同胞请携带有效台胞证，境外人士请携带有效护照，国内居民已满16周岁或以上请携带有效的身份证正本，16周岁以下请携带户口本或身份证正本。13、不可抗力免责说明：由于不可抗力等不可归责于旅行社的客观原因或旅游者个人原因，造成旅游者经济损失的，旅行社不承担赔偿责任。如恶劣天气、自然灾害、火车延误、汽车塞车等不可抗力原因如造成团队行程更改，延误、滞留或提前结束时，旅行社不承担责任。因此发生的费用增减，按未发生费用退还游客，超支费用由游客承担的办法处理。 |
| **温馨提示** | 1、此团行程是跟团游，当客人到达当地后有可能存在等待其他客人的情况，请听从导游安排，请游客谅解！2、在全体客人签名情况下，在保证游览内容不变的前提下，导游可根据实际情况调整游览顺序；如遇不可抗力情况下，旅行社可能对行程做出相应调整，届时敬请旅游者配合谅解，如遇到不可抗力因素不能游览的景区，按旅行社的协议价退还； 3、在旅游期间客人擅自、强行离团或不参加行程内的某项团队活动（含酒店、用餐、景点等），其未产生的所有费用概不退还。发生此类情况一切后果请客人自行承担，客人离团期间的一切行为与旅行社无关。4、请不要将贵重物品及自用应急药品放在托运行李中，以免丢失或影响急用。旅游过程中，也请妥善保管。5、高铁报名请预留客人身份证复印件，发单请提供名字和证件号码，儿童不含动车票，旅游旺季部分高铁票均为提早预打票，所以非游客实名，游客报名需知情并配合我社安排进站事宜，部分高铁票为团体计划票，2天内不能签改退票，敬请注意，所以部分游客报名后两天内取消可能去程票全损，敬请注意！6、如果遇不可抗力扥等因素延误、变更、取消等无法掌控，如遇此种情况，旅行社将尽力避免损失扩大，并与航空公司协调。7、团友投诉以在当地填写的《游客信息反馈单》为准，请各位团友认真、如实填写。 |