**圆梦之旅-大巴进藏17天行程单**

川进青出17天

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | gnly17490883042j | **出发地** | 长沙市 | **目的地** | 拉萨市 |
| **行程天数** | 17 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | ❉【甄选西藏核心景区】鲁朗、南迦巴瓦峰、色季拉山观景台、羊卓雍措、茶卡盐湖、布达拉宫、纳木错、泸定桥、康定情歌广场、天路十八弯、理塘、毛垭大草原、姊妹湖、然乌湖等等；❉【用车】1+1陆地头等舱，20人左右精致小团，专为川藏定制；❉【丰富美食体验】全程16早15正餐；❉【甄选舒适酒店】全程精心挑选舒适酒店或民宿；❉【领队服务】专业进藏领队，为您的西藏之行保驾护航，带您深度体验藏区文化；❉【贴心服务】每车配备制氧机或便携氧气装置，无惧高反；赠送遮阳渔夫帽;赠送风马纸；配备进藏常用药品，进藏无忧；❉【特别安排】折多山撒隆达，在离天最近的地方许下祝福；大疆无人机航拍，多个角度领略大好河山，留住旅途中的精彩瞬间。 | | | | |
| **产品介绍** | ❉承诺1：真纯玩！0购物！纯净之地的纯净之旅，品质有保障❉承诺2：深度游！0自费！包揽318线全景点，不推任何自费❉承诺3：真领队！安心游！多年进藏经验领队，带您深入了解藏区风情❉承诺4：无人机！大疆无人机，全程跟拍，超出片！ | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| D01：湖南各地--遵义/广安（根据实际出发城市，决定实际停留城市）今日各地的队友于指定时间集合，乘坐大巴车前往西藏。抵达第一站，入住指定酒店后，统一安排欢迎晚宴，队友联谊。住宿：遵义/广安酒店车程：全程约750公里，车程约8小时用餐：1正餐特别提醒：（1）团期前三天请留意微信，是否进入出行工作群。（2）检查身份证等证件是否带齐。（3）抵达酒店办理入住手续，晚上举行欢迎宴会，请准时参加。D02：遵义/广安--康定早餐后统一集合出发至四川康定，途经天全服务区稍作休整，穿越二郎山抵达泸定县参观泸定桥，下午抵达康定，分配房间后入住酒店，晚上康定自由活动，欣赏折多河夜景，逛溜溜城。康定是四川省甘孜藏族自治州的首府，位于川西高原，是进入藏区的咽喉要道，也是汉藏文化交融的重要城市。康定不仅是川藏旅行的中转站，更是体验藏文化、欣赏高原风光的绝佳目的地。住宿：康定酒店车程：全程约800公里，车程约9小时用餐：1早餐、1正餐D3：康定--折多山--雅江 早上康定出发，沿途河谷中清澈的溪流、五彩斑斓的树林、溪流边成片的红石滩在蓝天白云的衬托下，格外迷人。翻越打卡海拔4298米的折多山口后观藏式民居，牦牛群，草甸，小桥流水人家，晚上抵全国最小县城雅江。雅江县位于四川省甘孜藏族自治州南部，是川藏南线（318国道）上的重要驿站，素有“松茸之乡”和“中国雅砻江走婚大峡谷”之称。住宿：雅江酒店车程：全程约138Km，车程约4小时用餐：1早餐、1正餐D4：雅江--理塘--巴塘早上雅江出发，翻过塔尔寺山（4412米）、剪子湾山（4659米）、后翻越卡子拉山（4718米），在西俄洛观景台还可以欣赏到“会当临绝顶，一览众山小”的壮观景象，抵达世界高城，高原明珠丁真的故乡——理塘县（海拔4000米）。继续出发，经毛垭草原，打卡姊妹湖抵达巴塘县休息，明天就开始正式进入西藏地界。住宿：巴塘酒店车程：全程约310Km，车程约7小时用餐：1早餐、1正餐D5：巴塘--芒康--左贡早餐后从巴塘出发，经过拉乌山（4376米），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，过如美镇，翻越觉巴山（3940米），东达山（5135米），抵达左贡县城。住宿：左贡酒店用车：全程约260Km，车程约6小时用餐：1早餐、1正餐D6：左贡--八宿--然乌镇 早餐后，从左贡出发，顺着美丽的玉曲河而上，抵达邦达镇。邦达的藏语为“雄鹰飞不出的草地”，邦达草原是西藏界里的大草原，由于地势的原因，在邦达的业拉山（4658米），形成了出名的72道拐，也就是经常说的九十九道弯，走过天路72道拐，看到的是山脚下原始村落美丽的高原梯田，然后经过怒江大桥，顺着冷曲前行，晚上在然乌当地酒店入住。住宿：然乌酒店用车：全程约290Km，车程约6小时用餐：1早餐、1正餐D7：然乌镇--波密--鲁朗--尼洋河--林芝/鲁朗早起如果运气好的话能欣赏到川藏线上的明星——然乌湖日出，蓝蓝的天，白白的云，远处的山上挂着雪，山前到脚下是一汪湛蓝的湖泊！米堆冰川位于藏东南的念青唐古拉山与伯舒拉岭的接合部，这里是我国最大季风海洋性冰川的分布区。该冰川常年雪光闪耀，景色神奇迷人。从波密县城出发，在原始森林中穿行，沿途欣赏水墨画般的美丽风景，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。游览结束后入住林芝/鲁朗酒店。住宿：鲁朗/林芝酒店用车：全程约480Km，车程约8小时用餐：1早餐、1正餐D8：林芝/鲁朗--林拉高速--拉萨 林芝/鲁朗出发，沿途欣赏秀美的尼洋河风光（传说中尼洋河是“神女的眼泪”汇聚而成的，绿波见底，水色格外的清幽明澈。尼洋河发源于米拉山，东流300多公里，于八一镇南约40公里处汇入雅鲁藏布江。） 后穿过米拉山隧道继续前行，远远就能看到红山上雄伟的布达拉宫，魂牵梦绕的圣城拉萨就在眼前。住宿：拉萨酒店用车：全程约400Km，车程约5小时用餐：1早餐、1正餐D9：拉萨--羊卓雍措--拉萨今天是我们到达拉萨的第一个早晨，睡到自然醒，然后大家起床吃过美美的早饭，一起出发前往羊卓雍措，迎着一路的美景，边走边玩，边拍照，中午的样子就能抵达羊卓雍措，羊湖是西藏三大圣湖之一，藏语意为“碧玉湖”，像珊瑚枝一般，因此它在藏语中又被称为“上面的珊瑚湖”。据说，虔诚的佛教徒每年都要绕湖一圈，骑马需要一个月左右。这等于他们到拉萨朝圣一次，这样做，至少“佛会保佑他这一年”吉祥如意。中午在羊湖吃个午饭，下午返回拉萨。住宿：拉萨酒店用车：全程约216Km，车程约4小时用餐：1早餐、1正餐特别提醒：因羊卓雍措有多个观景平台，我社均去免费观景平台（各角度观景，视角效果一样）。D10：拉萨一日游今日自由活动，参观世界上海拨最高的宫殿，华丽夺目的世界遗产【布达拉宫】在布达拉的历史面前去观它那华丽而绚烂的殿堂，感受它每一处肌肤的跳动，仿佛它在时光里穿梭，然后延伸 到你的内心，最终领悟到这里的文化与那信仰；参观建于吐蕃王朝时期的最早的佛堂【大昭寺】它供奉有文成公主所带的佛祖释迦牟尼十二岁的等身像，是藏族老百姓心目中最为神圣灵验的一尊佛像，在这里游客不仅能够看到老百姓朝佛的虔诚，还可随老百姓一起围绕寺院转经为众生祈祷，随后可在充满了浓郁藏族特色的工艺品一条街【八廓街】自由参观。住宿：拉萨酒店用车：全程约10Km，车程约0.5小时用餐：1早餐特别提醒：（1）布达拉宫门票预约电脑随机分配，如有亲人和朋友被分成不同时间参观敬请谅解。布达拉宫门票一旦预约成功，不能更改和退订，如没有在规定时间进入，7日内都不可以再次进入布达拉宫。（2）拉萨市区车流大，不好停车，建议打车前往目的地。拼车游客当日不含用车!（3）大昭寺需要提前一天自行预约，门票自理。D11：拉萨--纳木措--那曲早餐后一路飞驰在藏北草原，感受草原无边无际的辽阔，看牛羊马儿成群结队，经尼木县行驶上那根拉山口。从山口向北望去，远远可以看到碧蓝碧蓝的纳木错。站在山口，遥望四野，你的心里顿时会涌起雄浑、苍茫、辽阔的感觉。抵达纳木措，山脚湖边，有很多用石块堆起的玛尼堆。抬眼望去，头顶深邃而疏朗的蓝天，与纯净的湖水浑然一体；远处雄奇皑皑的雪峰犹如琼楼玉宇，忽隐忽现；湖边的草地犹如一张巨大的绿毯，无边无际。顺着转经路来到湖边，湖水清澈透明，水天相融，浑然一体。游览结束后前往那曲/安多县酒店入住。住宿：那曲/安多酒店用车：全程约600KM，车程约8小时用餐：1早餐、1正餐D12：那曲--唐古拉山口--唐古拉镇--沱沱河早上从酒店出发，沿途欣赏美丽的羌塘草原风光。唐古拉山 ，一座座穿着皑皑雪甲的山峰 ，像宇宙之神的使者 ，在这地球的高原上终年屹立 。无数条 雪山融化形成的江河潺潺流淌 ， 一路向东奔流不息。沱沱河，在可可西里山脉以南，一些冰川、冰斗的融水汇成的小溪，在这片谷地的出口，河谷突然下切，形成了一条长约5公里的陡峭峡谷，高达20多米。众多河流交汇后，形成了河道开阔，水流交织的长江上源--沱沱河。入住酒店休息。住宿：沱沱河酒店用车：全程约420Km，车程约8小时用餐：1早餐、1正餐D13：沱沱河--可可西里--昆仑山口--格尔木早上从酒店出发，穿越可可西里无人区，这里的景色将带给你极具震撼的体验，原始高原的自然风貌，运气好的话可以看到藏羚羊，欣赏奇特的高原风光，观看成群结队的野生动物，翻越念青唐古拉山的垭口（海拔 5231 米）抵达沱沱河镇，继续前行，翻越昆仑山，抵达格尔木市，今晚我们入住格尔木市，格尔木相对物资资源丰富，大家可以约西北羊肉串，吃烧烤了哟。住宿：格尔木酒店用车：全程约410Km，车程约8小时用餐：1早餐、1正餐D14：格尔木--茶卡盐湖--乌兰早晨从格尔木出发，看着这座崭新漂亮的城市，望着熙熙攘攘的人流，继续向前去探索领略万丈盐桥、雪山冰川、昆仑雪景、瀚海日出、沙漠森林等北国风光。茶卡盐湖，广袤的乌兰县境内，处处都是风景。这里有瀚海戈壁中涌动的勃勃生机让你感叹生命的伟大；晶莹的盐湖泛着阵阵波澜带你走进“天空1号"；无垠的草原和遍地的牛羊让你体验牧野风情；农垦时代的旧居和靓丽的新农村带给你穿越时空的感触。酒店入住休息。住宿：乌兰酒店用车：全程约540Km，车程约7小时用餐：1早餐、1正餐D15：乌兰--青海湖--兰州早餐后从乌兰县出发，再去到中国最大的内陆湖青海湖，湖边冰雪已经消融，油菜花盛开，还会观赏到丹顶鹤、赤麻鸭等珍稀鸟类。 地处青海高原的东北部 ，西宁市的西北部 ，是我国第一大内陆湖泊 ，也是我国最大的咸水湖 。青海湖面积达4456平方公里，环湖周长360多公里，比著名的太湖大一倍还要多。湖面东西长，南北窄，略呈椭圆形。青海湖水平均深约21米多，湖面海拔为3260米。在欣赏完梦一般的湖泊后在兰州酒店入住休息。晚上对酒当歌，纵情狂欢，为这段难忘的旅程画上圆满的句号。相信，今晚的星星伴随我们我们，一醉方休。住宿：兰州酒店用车：全程约500Km，车程约7小时用餐：1早餐、1正餐特别提醒：青海湖为路过自愿前往景点非必须且门票自理。D16：兰州--西安早餐后西宁/兰州出发，今天可抵达古都西安 ，值得一游的城市！ 抵达西安后，大家可根据自己喜好和时间游玩兵马俑 、大唐不夜城及长安十二时辰钟楼城墙等。住宿：西安酒店用车：全程约650Km，车程约8小时用餐：1早餐、1正餐D17：西安--湖南早餐后西安出发，全程高速返回湖南，结束挑战之旅。住宿：不含用车：全程约980Km，车程约11小时用餐：1早餐如拉萨离团返程，团费减1000元（返程交通自理） |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：全程1+1陆地头等舱大巴，每人一正座（不指定座位；出发前15天内取消，车位损失3000元/人）2、住宿：16晚双人标间或三人间，全程舒适酒店或民宿标准；单房差2400元。3、用餐：全程16早餐，15正餐（正餐根据实际需求安排中餐或晚餐）4、景点：布达拉宫，卡定沟，羊卓雍措，纳木错，茶卡一号，泸定桥，康定情歌广场，剪子弯山，天路十八弯，“世界高城”理塘牌坊，毛垭大草原，姊妹湖，然乌湖，色季拉山观景台等等；含首道大门票，不含景交费用；门票已享受团队优惠政策，不再享受优惠证件的退票退费要求；5、保险：100万旅游意外险；6、保障：10年驾龄老司机+进藏专业领队，随车医药箱，便携氧气瓶等；7、赠送：每人一套主题T恤+阳光帽；无人机航拍；8、活动：高原篝火晚会+高原摄影体验+无人机航拍精美视频（篝火晚会如因天气原因不允许则取消）。 | | |
| **费用不包含** | 1、行程除所列景区第一大门票外的骑马、索道、景区交通、小景点门票；2、以上所列服务外的其它任何费用（如景区门票、景区观光车、景区电瓶车，景区骑马，索道等其他娱乐项目，以及“费用包含”中未提到的消费）；3、单房差（报价按2人入住一间房核算，如果出现单男单女，尽量安排与其他同性别队友拼房，如不愿拼房或者未能拼房，请补齐单房差2500元/人以享用单人房间）；4、其他个人消费，酒店自费物品，个人购买物品等费用；5、发票：所报活动价格，未包含发票。6、未含的正餐费用：可AA拼餐，或自行用餐。如遇不可抗力因素如堵车、气象原因等造成滞留，滞留期间费用自理 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 门票优惠说明报价为团队打包价，门票已享受团队优惠政策，如持有老年证、军官证、士兵证、伤残证、学生证、国家级记者证等特殊证件，不再重复享受优惠票价，不再受理相关证件的退优惠差价的要求。适合人群报名者必须是年龄在6--70岁之间的（6--16岁未成年人需有监护人陪同，60周岁以上需出具医院的身体状况证明），身体健康、无任何急慢性病、三高及心脑血管疾病、四肢健全、体力良好、无任何不适于参加户外运动的患者。有极强的动手能力、有团队协作精神、心理健康的健康人士 |
| **温馨提示** | 【特别说明】1、本社设计路线均为非常规旅游路线，行车时间较长、沿途酒店、餐厅接待条件有限，请提前做好心理准备；户外旅行提倡环保，请自备洗漱用品。2、本次活动属于休闲户外游，不是专业户外活动，适合家庭、情侣、朋友、同学一起参加。行走方式是边走边停边拍照，自由随意，沿途都住宾馆。参加的朋友来自全国各地，没有男女限制，有少量景区登山徒步，对装备没什么要求，对参加人员的体能也没有特别要求。3、我们专业从事高品质：自驾游、休闲游、登山穿越、越野自驾、汽车租赁、拓展培训、摄影写生等专业户外活动。为您的户外旅行保驾护航！欢迎个人、社团、企事业单位报名，团队可单独组队并接送；【出团通知】1、客服在出发日前3天完成名单统计，并于短信发送出团通知（包括集合酒店名称、地址、电话；领队联系方式；特别提醒等）房费已付，住宿押金自理；同时我们会建立出发群，如果有出发前1天尚示接到通知，请及时联系我们；2、个别智能手机可能会发生短信屏蔽，若没收到请到垃圾箱查找一下；如果出团前1日还未收到短信确认的，请拨打报名电话联系我们；请保持手机通畅，以便我们领队可以联系到您；3、入住酒店的时间一般为中午12点之后，如果您提前到达并且酒店房间没有准备好，可以将行李寄存在前台，先到处逛逛等到时间再回酒店入住；4、由于高原地区的交通状况不是十分的理想，有时候偶尔会发生诸如塌方、滑坡、泥石流之类的自然灾害，可能会导致堵车耽误时间，行程中可能会存在部分调整；5、如果您在旅行过程中，有任何质量方面的反映、投诉，请拔打公司统一投诉电话。我部会在第一时间严诉处理。若在行程结束后提起投诉的事宜，我部概不受理；6、证件：请带好身份证、行驶证、驾驶证等，小孩带好户口本。 |
| **退改规则** | 1、报名后于出发日前15天 退出活动，活动费用退 100%；2、报名后于出发日前7-14天内退出活动, 活动费用扣3000元/人；3、报名后于出发日前7天内退出活动，活动费用不退；4、报名国庆节黄金周的团队，于出发日前15天内退出活动，活动费用不退；5、活动开始后如因身体等个人原因退团，只能退还未发生的门票费用（大型节假日除外），其它所有费用均不作退还。个人所产生的费用自行处理； |