**BFJQ1+1 心花路放行程单**

跨越川青藏 16 日游 第三季

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | NFJQ 1+1 XHNF | **出发地** | 株洲市-湘潭市-衡阳市-邵阳市-岳阳市-常德市-张家界市-益阳市-郴州市-永州市-娄底市 | **目的地** | 恩施土家族苗族自治州-重庆市-甘孜藏族自治州-拉萨市-林芝地区-青海省-拉萨巴松错 |
| **行程天数** | 16 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 【全网独家】318 川藏线与青藏铁路的完美融合1、进藏：湖南出发途径 318 川藏线，被誉为中国最美景观大道，风景震撼人心。后期川藏之间将会有很多隧道不断开通，路程会越来越短，但很多美景也会随之消失，所以我们趁早出发吧！我们独家甄选 1+1 陆地头等舱车型，全车带制氧，无惧高反。2、出藏：从拉萨到格尔木，我们特意甄选朝发夕至、全世界唯一的增氧列车——青藏列车。青藏铁路与 G109 青藏线并行，途径景点高度一致，全程 1200 公里，汽车要跑 3 天，我们只需要 13 个小时。这样既欣赏了波澜壮阔的天路奇观，感受了伟大的青藏铁路，同时缓解了您的旅途疲劳和避免了在海拔 4500 米高海拔地区住宿的艰苦。青藏铁路——全球百年工程、中国新世纪四大工程之一，是无数人青春与热血铸就的超级工程，是人类挑战极限的壮举，是名副其实的景观之路！ |
| **产品介绍** | 1. 康定——情歌故里2. 新都桥——摄影家的天堂，光与影的魔术世界；3. 318 国道——纯天然的景观大道；4. 然乌湖——上帝遗落在凡间的一滴眼泪；5. 布达拉宫——世界屋脊上的明珠6. 巴松措——西藏小瑞士，中国的班夫公园；7.羊卓雍措——西藏三大圣湖之一；8.青藏铁路——中国新世纪四大工程之一、全球百年工程；9.桑科草原——甘南的呼伦贝尔；10.扎尕那——云端仙境。 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **湖南-重庆**长沙、株洲、常德、怀化等各地集合，乘坐湖南独家尊享版本的 25+1 的 1+1 陆地头等舱，前往山城重庆，欣赏重庆夜景交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：自理 午餐：团餐，40元/人 晚餐：自理  |
| **住宿** | 重庆酒店 |
| **D2** |
| **行程详情** | **重庆—康定**【住】康定【景】天全服务区、二郎山隧道、泸定桥、大渡河、康定城车程约：230 公里， 康定海拔：2560m早餐后经 318 的首个网红打卡地天全服务区，穿越【二郎山隧道】，来到红色名城泸定，然后沿【大渡河】顺流而下，来到著名的【泸定桥】(门票已含)，游览后继续前行抵达康定，康定是一个多民族交往、多文化交融、多教派并存的民族聚居市，素有“藏卫通衢”“川藏要冲”之称。是锅庄文化发祥地，因一曲《康定情歌》而名扬海内外，被誉为情歌故乡。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐，40元/人/正 晚餐：自理  |
| **住宿** | 康定酒店 |
| **D3** |
| **行程详情** | **康定--雅江**【住】雅江【景】折多山、新都桥车程：约 140 公里 雅江海拔：2600M离开康定，翻越康巴第一关的折多山，往前到达摄影师的天堂，光影世界-新都桥，然后前往雅江，这里曾是雅砻江重要渡口之一。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐，40元/人/正 晚餐：自理  |
| **住宿** | 雅江酒店 |
| **D4** |
| **行程详情** | **雅江-巴塘**【住】巴塘【景】天路十八弯、卡子拉山、世界高城理塘、毛垭草原、姐妹湖车程约：300 公里， 巴塘海拔：2300M早乘车出发－翻越[剪子弯山]（海拔 4659 米）－[卡子拉山]（海拔 4718 米）－世界高城[理塘]-【毛垭草原】风景-经过 318 上面的两个明珠——【姐妹海】，入住巴塘交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：自理 晚餐：自理  |
| **住宿** | 巴塘酒店 |
| **D5** |
| **行程详情** | **巴塘－-左贡**【住】左贡【景】觉巴山、东达山车程约：240 公里 海拔：3700M早餐后跨过左岸为四川，右岸为西藏的金沙江大桥，正式进入西藏地区、再穿越觉巴山隧道，翻越川藏南线上最高的山垭口 --【东达山垭口】，海拔标高 5008 米（实际海拔 5130 米），继续前行，晚抵达左贡交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐，40元/人/正 晚餐：自理  |
| **住宿** | 左贡酒店 |
| **D6** |
| **行程详情** | **左贡 -八宿/然乌**【住】八宿/然乌【景】业拉山口、怒江 72 拐、然乌湖车程约 290 公里 然乌乡海拔：3800M早餐后出发途经邦达，海拔 4300 米的邦达是川藏南线和北线的交会处。下午途经川藏最霸气盘山公路--【天路 72 拐】，下降到大峡谷【怒江】，然后再次翻越【安久拉山口】抵达【然乌湖】—碧蓝的湖水，森林倒映，清澈见底，湖面的水鸟成群，一派仙境景色。湖水如一面镜子般平静无澜、来到这里会让人躁动的心沉静下来交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐，40元/人/正 晚餐：自理  |
| **住宿** | 八宿/然乌 酒店 |
| **D7** |
| **行程详情** | **八宿/然乌-林芝**【住】鲁朗/林芝【景】帕隆藏布江、波密、鲁朗国际小镇、色季拉山车程约：360 公里 海拔：2900M经波密、通麦大桥、排龙门巴民族乡，,沿途观赏民俗村、民居、高山草甸、雪山森林风光，后抵达具有“东方瑞士”之称的【鲁朗】抵达鲁朗小镇。中餐后翻越色季拉山， 抵达景色优美的林芝，体验骑马射箭等项目后。入住酒店，结束愉快的一天进入梦乡！交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐，40元/人/正 晚餐：自理  |
| **住宿** | 鲁朗/林芝酒店 |
| **D8** |
| **行程详情** | **林芝-巴松措-拉萨**【住】拉萨【景】巴松措、尼洋河、林拉高速风光车程约：480 公里 海拔：3650M林芝八一镇出发，驱车前往被称为西藏小瑞士，中国的班夫公园之称的【巴松措风景区】。这是一个令人沉醉的地方，一泓晶莹柔美的湖水，有如童话般静卧在雪峰冰川下的湖畔碧草之上，在藏语中，巴松措意为“绿色的水”。碧蓝的湖面配上满山粉白的花，看一眼就醉了。然后返回前往拉萨，沿途欣赏尼洋河、领略拉林高速风光来到拉萨！交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐，40元/人/正 晚餐：自理  |
| **住宿** | 拉萨酒店 |
| **D9** |
| **行程详情** | **拉萨-羊卓雍措—拉萨**【住】拉萨【景】羊卓雍措车程约：260 公里 海拔：3650M早餐后出发前往羊卓雍措，迎着一路的美景，边走边玩，边拍照，中午抵达羊卓雍措，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。是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊，湖光山色之美，冠绝藏南。电影《红河谷》、《画皮》实景取景地。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐，40元/人/正 晚餐：自理  |
| **住宿** | 拉萨酒店 |
| **D10** |
| **行程详情** | **拉萨市内**【住】拉萨【景】布达拉宫自行前往：药王山观景台、大昭寺广场、八角街、扎基寺、车程约：0 公里 当日不用车 司机休整 海拔：3650M【包含景点】布达拉宫：上午打出租车（包含车费）前往参观世界上海拔最高的古代宫堡式建筑【布达拉宫】（参观时间 1 小时），布达拉宫始建于公元 7 世纪的吐蕃王朝时朝，年轻的吐蕃王朝开创者松赞干布统一周边部落，迁都拉萨城，建立了宏伟的布达拉宫原型。五世喇嘛在布达拉宫原有的旧址上重新修建了现在的布达拉宫白宫和几十年之后由摄政王桑结嘉措修建了现在的红宫，并把旧西藏的政治中心搬到此处，让这座宫殿再次成为西藏的政治权力中心，在所有藏族人的心中有着神圣的地位。下午自由活动，可自行前往市内景点【推荐景点】【药王山观景台】您可自行前往西门的药王山，拿出 50 元人民币背面，跟布达拉宫来张合拍。【大昭寺广场】位于大昭寺前，很多藏民，他们手拿转经筒，围着大昭寺顺时针转经。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、大昭寺广场很多藏装拍摄，您可自费前戴上绿松石，蜜蜡……留下美美的藏装留念！ —大昭寺八角街周围很多正宗川菜馆，您可以去品尝、充分满足自己味蕾！【八角街】是围绕大昭寺修建的一条拉萨最繁华的商业街。是拉萨著名的转经道，较完整的保存了古城的传统面貌，弥漫着浓郁的藏族文化气息。八角街长约、公里，街道两旁商店林立，热闹非凡。【玛吉阿米】是六世达赖仓央嘉措的密宫。他曾在此地写下著名的《在那东方的山顶上》，“在那东方高高的山顶上，升起一轮皎洁的月亮……【扎基寺】西藏香火最鼎盛的财神庙交通：当天不用车司机调整休息，游览后自行回到酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐，40元/人/正 晚餐：自理  |
| **住宿** | 拉萨酒店 |
| **D11** |
| **行程详情** | **拉萨-格尔木 （火车硬卧）**【住】格尔木【车览】羊八井地热温泉、措那湖、唐古拉山、可可西里、沱沱河、昆仑山火车车程约：1200 公里 当日不用汽车，司机驾车空载前往格尔木 海拔：2700M这一天，我们基于对藏区 20 年来的了解，结合时令贴心的为客人选择了不走寻常路，乘坐青藏列车从拉萨到格尔木。青藏列车是中国新世纪四大工程之一，全球百年工程之一的青藏铁路，是无数人青春与热血铸就的超级工程，是人类挑战极限的壮举，也是一条名副其实的景观之路！青藏列车与 G109 青藏线并行，途径景点一致，全程 1200公里，汽车要跑 3 天，我们特意甄选白班列车，让您在 14 小时内，既欣赏了波澜壮阔的天路奇观，又感受伟大的青藏铁路。第一站途径中国最大温泉羊八井后，9 分钟走完第三代铁道兵用十年修建的世界屋脊第一长隧道——羊八井隧道，翻越如诗如画的羌塘藏北草原风光，然后缓缓经过如同蓝色丝带般璀璨的中国海拔最高的淡水湖——措那湖，这是只有青藏铁路独享的美景，随后翻越雄伟壮丽的唐古拉山口 5320 米，主峰格拉丹东雪峰海拔 6549 米，是长江和澜沧江的发源地。随后进入可可西里地区，蒙语释意为“青色或绿色的山脉”这里海拔高，气候寒冷而干燥，环境恶劣，人迹罕至，是青藏高原上最大的高寒地区，因而亦有“人类生存禁区"之称。穿越可可西里无人区，可以看到成群结队的藏羚羊，穿越昆仑山脉，远眺玉珠峰雄姿，经昆仑山到达青海第二大城市格尔木。交通：火车硬卧 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：自理 晚餐：自理  |
| **住宿** | 无 |
| **D12** |
| **行程详情** | **格尔木—茶卡/青海湖**【住】茶卡/青海湖【景】格尔木、茶卡盐湖天空壹号、车观青海湖车程约：600 公里 海拔：3100M茶卡盐湖“天空壹号”是一片悬浮于高原之上的幻境，银白的盐层如冰雪铺展至天际，澄澈的湖水与天空相接，模糊了现实与倒影的界限。随后经【黑马河】这一段被誉为青海湖最美的路段车览青海湖。这里在不同的季节呈现不同美景：5 月，野花绽放，群鸟飞翔；8 月，万亩油菜花在湖畔灿烂盛开；在繁华过尽的 10 月，黑马河草原归于平静，青海湖呈现出最朴素的美态。领队会带大家到一个能近距离观湖的地方拍照打卡。晚餐后入住青海湖沿线/共和酒店。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐，40元/人/正 晚餐：自理  |
| **住宿** | 青海湖酒店 |
| **D13** |
| **行程详情** | **青海湖-郎木寺镇**【住】郎木寺镇车程约：750 公里 海拔：800M早起从青海湖出发，途径桑科草原，桑科草原有大夏河水从南到北徐徐流过，水草丰茂，风景优雅，蓝天白云下牛羊成群，一派自然田园风光。桑科草原历来为藏族人民的天然牧场。每到夏季，草场碧绿如毯，各色花卉争奇斗艳，绚丽多彩，天高气爽。然后前往一步跨两省的郎木寺镇入住。郎木寺镇古称“南番中心”，素有“东方小瑞士”、“甘南香巴拉”之美誉。2005 年 3 月甘肃省政府批准为省级风景名胜区，2005 年 10 月被中央电视台命名为“中国魅力名镇”交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐，40元/人/正 晚餐：自理  |
| **住宿** | 郎木寺镇酒店 |
| **D14** |
| **行程详情** | **郎木寺镇-陇南**【住】陇南车程约：750 公里 海拔：800M早起从郎木寺镇出发，在前往扎尕那，扎尕那藏语意为“石匣子”，因为它地形既像一座规模宏大的巨型宫殿，又似天然岩壁构筑。随后驱车前往陇南，晚上入住武都区，晚上可以自由观赏白龙江廊桥等夜景，,也可以自行前往陇南最有名的小吃一条街,阶州夜市,体验当地有名的小吃洋芋搅团、撒子、面茶、核桃饼等等，入住酒店。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐，40元/人/正 晚餐：自理  |
| **住宿** | 陇南酒店 |
| **D15** |
| **行程详情** | **陇南-恩施/宣恩**车程约：730 公里休息之后整装出发，欣赏沿途风景，前往恩施/宣恩，可以自行前往市内，近距离感受士家族浓厚的民族气息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐，40元/人/正 晚餐：自理  |
| **住宿** | 恩施/宣恩酒店 |
| **D16** |
| **行程详情** | **天恩施/宣恩-湖南各地**车程约：400-600 公里感受完历史名城的魅力后，开始准备返程，结束愉快的西藏之行。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：自理 晚餐：自理  |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 【费用包含】住宿: 酒店标间或特色民宿双标房 15 晚；用餐: 全程 15 早餐，14 正餐（正餐根据实际需求安排中餐或者晚餐，餐标为 40 元/人/餐）；交通: 全程 1+1 陆地头等舱大巴，每人一正座。（出发前 15 天内取消，车损 3000元/人），按报名先后顺序优先选座；拉萨-格尔木为青藏列车硬卧，高原专用列车只能保证每人一个铺位，不能保证连铺或指定铺位，同团客人也有可能出现不同车厢；门票：泸定桥、含布达拉宫门票及导游讲解费、巴松措门票及景区交通、羊卓雍措、茶卡壹号门票、扎尕那门票。门票按 60 岁以上优惠票价核算,60 岁以下需补门票差价221 元/人领队：持证导游出任进藏领队；航拍：无人机航拍；保险：旅行社责任险；保障：10 年驾龄老司机+进藏专业领队，随车医药箱，车载制氧机、随手氧气瓶等。 |
| **费用不包含** | 1.单房差(报价按 2 人入住 1 间房核算，如出现单男单女，尽量安排该客人与其他同性别团友拼房:如不愿拼房，请补齐单房差 2500 元/人以享用单人房间；2.行程内未含景点门票和自由活动时餐费、个人消费；3.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；4.不占床的团友早餐自理(不限年龄)；5.未含正餐费用:可 AA 拼餐，或自行用餐。6.费用包含外的景点门票及景交车等费用 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 大巴车进藏是一项充满挑战和风险的旅行活动，需要做好充分的准备和防范措施。以下是一份进藏行前说明书，希望对你有所帮助：1、身体检查：进藏前需要进行身体检查，确保身体健康状况良好。对于有高原反应病史或其他严重疾病的人，建议不要进藏。2、药品准备：进藏前需要准备一些常用药品，如感冒药、退烧药、消炎药、止痛药、抗高原反应药等。同时，也需要准备一些急救药品，如止血药、绷带、创可贴等。3、衣物准备：进藏前需要准备一些保暖衣物，如羽绒服、冲锋衣、保暖内衣等。同时，也需要准备一些防晒衣物，如帽子、太阳镜、防晒霜等。4、食品准备：进藏前需要准备一些高能量、易消化的食品，如巧克力、坚果、饼干等。同时，也需要准备一些饮用水（请携带保温杯）和方便食品。5、心理准备：进藏前需要做好心理准备，了解高原反应的症状和应对方法（我们抖音号和视频号内有非常详细的视频讲解，请仔细观看），保持良好的心态和情绪。6、长途行车可能会因为堵车或其他道路意外情况造成行程延误，领队会根据情况选择最优方案调整，请理解!7、在行程中因天气、道路交通、运政、国家政策调整以及其它不可抗因素引起的行程延误、滞留所产生的费用由客人自理，行程以旅行社安排为准；8、报名时预留座位以缴纳定金为准；9、出发前 10 天内因个人原因取消行程，收取 3000 元/人的车位损失；10、本行程将途经高原地区，谢绝 5 岁以内、70 岁以上，或有心脑血管疾病、呼吸系统疾病、严重贫血、精神病、传染病、大中型手术的恢复期患者、孕妇报名参加，签订该协议则视为无以上情形，如有隐瞒真实情况报名者，责任自负；11、出发前领队会建临时活动微信群，群内发布的出行通知和注意事项请务必遵守；12、行程中所有早餐均以酒店实际提供为准，除集体安排用餐外，其余正餐自理（行程内含15 早餐 14 正餐，正餐视具体情况安排中餐或晚餐）；13、所有酒店、景区内自费项目请自理，损坏物品需照价赔偿；14、行程若进入高原地区请遵从专业领队的指导，科学预防高反；15、行程若进入少数民族地区请遵守当地习俗，切勿与当地人发生矛盾;16、全程请注意人身及财产安全，尽量不带贵重的物品，如有请随身携带，自行保管；17、除自由活动外，全程请在领队的带领下进行游览，不得擅自离队，否则后果自负。18、单人报名出行的客人，需一名直系亲属（配偶或子女）签署该告知书，以示知情，并提供号码作为紧急联系人；19、客人应遵守旅游活动的规定和要求，不得擅自离团或进行危险行为。如果客人违反规定，旅行社有权解除合同，并要求客人承担相应的责任。 |
| **温馨提示** | 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，可以备一双简易托鞋（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。休闲摄影建议个人装备：背包、保暖衣物、手套、登山鞋或徒步鞋、水壶、太阳镜、带沿的帽子、唇膏、防晒霜、常备药品、个人用品（如洗漱用品、换洗衣物）、单反相机，长焦镜头、广角镜头、三脚架、摄影包、羽绒服、随身干粮若干。高山徒步及高海登山建议个人装备：背包（带防雨罩）、冲锋衣（羽绒服 、棉衣也可）、冲锋裤、登山鞋或防滑的运动鞋（拒绝拖鞋、凉鞋、高跟、皮鞋）、抓绒衣、袜子、手套、帽子、秋裤、头灯（或电筒）、雨具、登山杖、太阳镜、雪套、个人特殊药品、水壶、饭盒、防晒霜、照相机、手机、炉头（可根据个人习惯选择是否携带）、路餐（零食、干粮、矿泉水）、个人日用品及防晒用品第二类：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。沿途川菜为主，不适应的队员，可以带些自己可口的菜品。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、散列通或头痛粉、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。（3）辅助工具：长裙、酷装、围巾、披肩，各种道具。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，如果没有身份证，就不用来了。（2）其它证件：导游证、学生证、军官证、士兵证、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；夫妻一起参加活动请携带结婚证；第七类：箱包类（1）大背包：每人限带一个大背包（70L 以下）或者旅行箱（26 寸以下）。（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，放些贵重物品。 |
| **退改规则** | （1）因个人原因退团：无论在何地退团，退还没有产生的住宿和门票。车费，领队费，保险费不退。（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，可以有三种选择：A.改变线路，如果与原线路的里程和路况相近，费用不变。如果与原线路里程和路况不同，费用多退少补。B.原路返回，原路返回按照实际产生的费用计算，多退少补，产生的费用包括返回至完团期间的所有车费、领队费、住宿费、餐费、门票等。C.在当地完团，按照实际产生的费用+领队和驾驶员返空的费用，多退少补，退费的标准参考第 18 条退费标准第（2）款。 |