

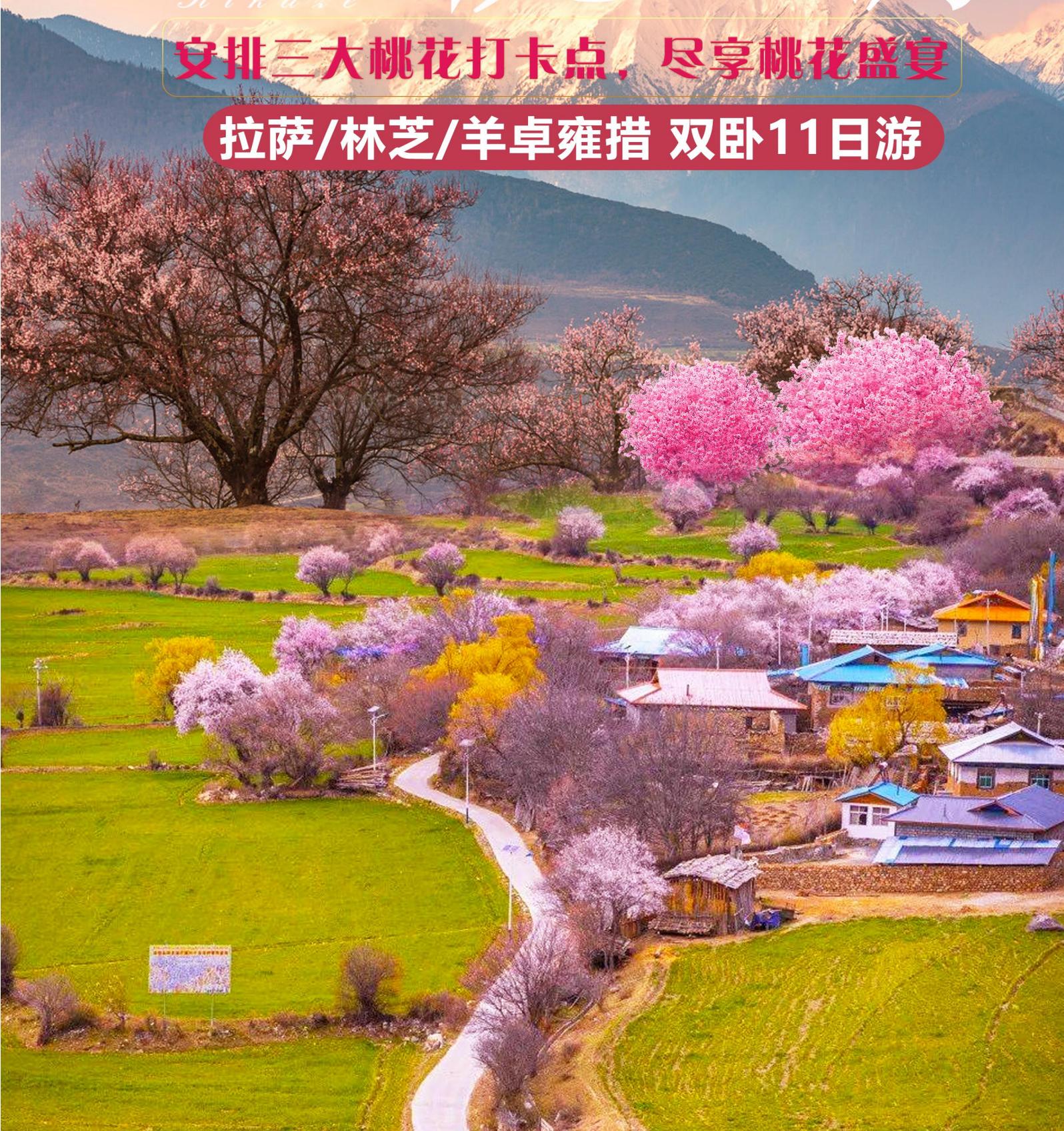
林芝桃花节

雪域桃花源

Rikaze

安排三大桃花打卡点，尽享桃花盛宴

拉萨/林芝/羊卓雍措 双卧11日游



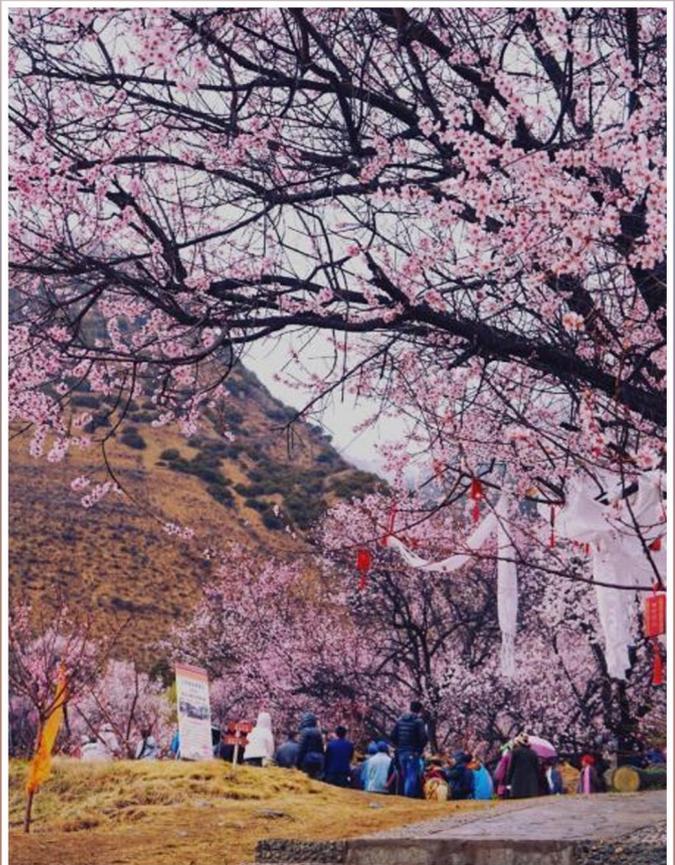


西藏桃花节

西藏桃花节从2003年的第一届开始，已经成功举办十届了。每年的桃花节都选定在西藏林芝地区桃花盛开的地方举行。在桃花节的开幕式上，将举行“爱你，和你在林芝看桃花”的旅游主题活动；“工布卓玛”（工布藏族最美姑娘）的评选。除此之外，还会举行马术、响箭、抱石头等竞技表演。与此同时还有一系列的摄影作品展。



三大桃花打卡点，尽享桃花盛宴
妖娆桃花，映着蔚蓝云天





布达拉宫

妖娆桃花，映着蔚蓝云天

西藏林芝桃花节来了！打卡最美桃花，睡进雪山桃林，错过等一年！



扎基寺



八廓街



大昭寺广场



色季拉山口

妖娆桃花，映着蔚蓝云天
西藏林芝桃花节来了！打卡最美桃花，睡进雪山桃林，错过等一年！



雅鲁藏布大峡谷



漫步雅江畔
寻梦桃花源



鲁朗林海

雅鲁江畔桃花宴



羊卓雍措

妖娆桃花，映着蔚蓝云天

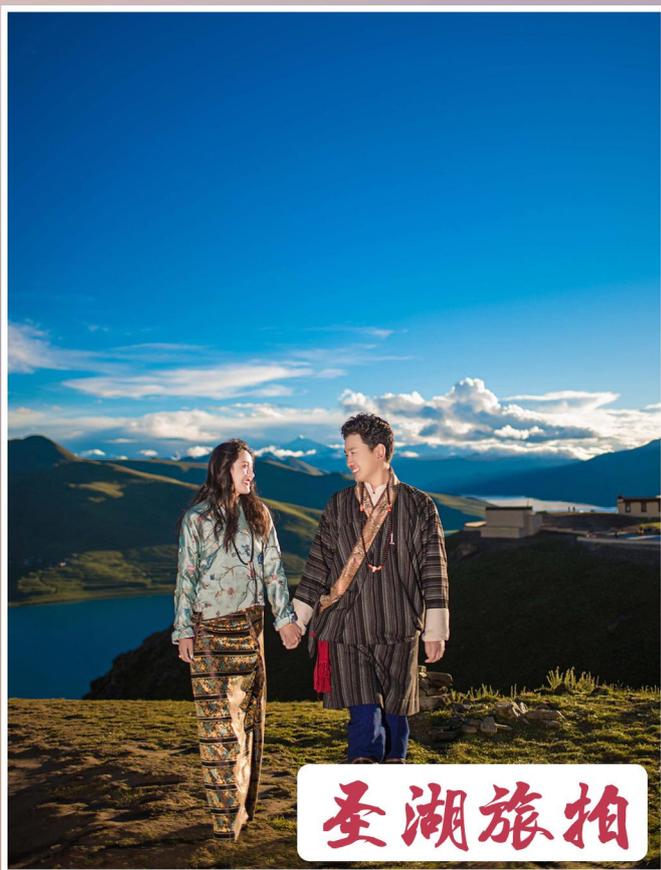
西藏林芝桃花节来了！打卡最美桃花，睡进雪山桃林，错过等一年！



羊卓雍措



色季拉山挂经幡



圣湖旅拍

藏式烤羊宴



特色美食：人间烟火气，最抚凡人心

Featured cuisine: The world's fireworks are the most soothing to the hearts of ordinary people

当地特色一石锅鸡



Liaorvili
特别赠送

哈达接机/高端便携式制氧机/红景天口服液/葡萄糖



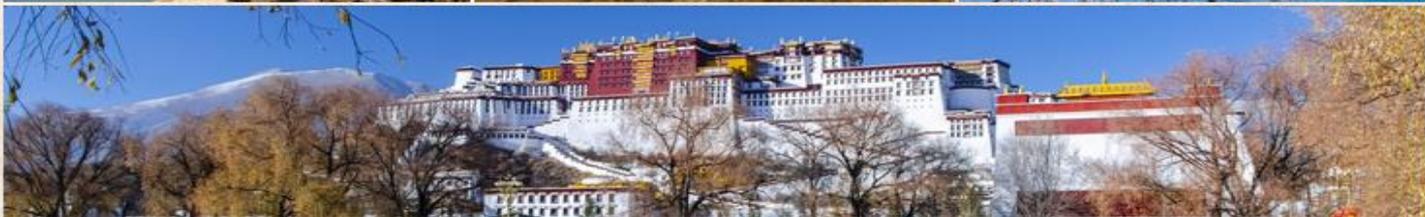


林芝桃花节·雪域桃花源·全程0自费

拉如桃花村/鲁朗林海/色季拉山口/雅鲁藏布大峡谷-峡谷桃花宴
嘎啦桃花沟/卡定沟/羊卓雍措/藏装旅拍/扎基寺/布达拉宫/药王山观景台

大昭寺广场-八廓街 **拉萨 林芝 双卧 11天**

春回大地，花为信使!我们一路向西，到“离太阳最近的地方”——西藏
在藏东南地区有一片遗落人间的桃源秘境，
在这片人迹罕至的山谷里，绵延数百公里，
数以万计的野桃花肆意地盛开，灿若云锦、宛如仙境!因此各地游人盛赞西藏。
拥有“中国最美的春天”。





※ 独家安排

- ★ **【随车藏装】**，边走边玩，尽情拍摄属于你的春天大片；
- ★ **安排羊湖旅拍**，留下西藏最美回忆；
- ★ **专业西藏导游**，提供优质服务，全程舒心放心；
- ★ **【哈达藏装接站】**，体验最纯真热情的藏族接站仪式；

※ 安排：三大桃花打卡点，尽享桃花盛宴

- ★ **【拉如桃花林】**最后的桃花寨，工布江达县境内桃花最多最好看的村落，独家打卡；
- ★ **【嘎拉桃花沟】**野桃鳞次栉比，是尼洋河畔赏桃花最佳地点；
- ★ **【雅鲁江畔雪山江景桃花林】**留足时间观赏漫山桃花，远处的中国最美雪山南迦巴瓦峰更添神；

※ 品质体验

- ★ **氧无忧**：送红景天口服液，配备便携式氧气瓶每人一瓶；
首晚升级四钻供氧房；6晚三钻酒店
- ★ **至高礼遇**：为远方到来的客人献上**【洁白哈达】**，表达诚挚的欢迎
- ★ **朝圣之旅**：**色季拉山挂经幡祈福**，为西藏的圣洁增添一抹神圣，增添福报；
- ★ **美味升级**：藏式烤羊宴、鲁朗石锅鸡

※ 行程亮点

- 乘坐世界先进铁路成果——**【青藏铁路列车】**，观赏青藏铁路世界级景观；
- 云山雾海里的森林，素有“西藏江南”的美誉——**【鲁朗林海】**；
- 登世界奇迹、世界屋脊明珠——**【布达拉宫】**；
- **【药王山观景台】**，最佳角度拍摄白塔映衬布宫，打卡人民币50元拍摄地；
- **【扎基寺】**西藏香火最旺最灵验财神庙；
- **【大昭寺广场】**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；
- **【雅鲁藏布大峡谷】**揭秘地球的最美伤痕，从上帝视角360见证世界第一大峡谷；
- **【羊卓雍措】**三大圣湖之一，湖水澄澈透亮，与天空一色，如镶嵌在雪山里的蓝宝石；



※简版行程：

时间	行程	简要行程安排	早	中	晚	酒店
D1~2	广州-拉萨	沿途观赏祖国壮丽河山	×	×	×	火车硬卧
D3	抵达拉萨	接站、入住酒店、哈达接机	×	×	×	拉萨
D4	拉萨-林芝	拉萨-拉如桃花村-鲁朗林海-色季拉山·挂经幡祈福-林芝	√	√	√	林芝
D5	林芝一地	林芝-雅鲁藏布大峡谷-赏江畔桃花林-尼洋河风光带-藏家宴-篝火晚会-林芝	√	√	√	林芝
D6	林芝-拉萨	嘎啦桃花沟（或卡定沟）-访藏族村寨-拉萨	√	√	√	拉萨
D7	拉萨-羊湖-拉萨	拉萨-唐卡工艺馆-藏药博物馆-羊卓雍措-圣湖旅拍-拉萨	√	√	√	拉萨
D8	拉萨	扎基寺-布达拉宫-药王山观景台-大昭寺广场-八廓街-拉萨	√	√	×	拉萨
D9	拉萨-广州	沿途观赏祖国壮丽河山	√	×	×	温馨的家
D10~11			×	×	×	

※详细行程：

Day1：广州-拉萨（参考车次 Z264/11：52具体车次及时间以实际出票为准）

餐饮：早餐X | 午餐X | 晚餐X

住宿：火车硬卧

游客于指定时间在广州火车站集中，办理相关手续，乘青藏旅游列车前往圣城拉萨（具体车次以实际出票为准；由于青藏铁路运力特殊，在西宁需换乘其他车次前往拉萨，具体车厢及铺位号会相应变化，敬请大家协助配合）。途经八大省份：广东—湖南—湖北—河南—陕西—甘肃—青海—西藏，沿途观赏祖国壮丽河山。

火车硬卧（至少）提前预售：因青藏铁路特殊性 & 火车票实名制，请游客报名时提供身份证正反2面清晰复印件（最好是扫描件），且只保证火车铺位，不保证同一车厢和连铺位，不能指定上中下铺，旅行社会根据火车车次实际时间调整用餐及景点游览时间顺序，保证景点不减少，保证不减少用餐数量！具体车次



以实际出票为准；由于青藏铁路运力特殊，在西宁需换乘其他车次前往拉萨，具体车厢及铺位号会相应变化，敬请大家协助配合。

Day2：火车上

餐饮：早餐X | 午餐X | 晚餐X

住宿：火车硬卧

乘坐青藏列车将经停千年华夏古城西安。停经兰州、西宁等著名的旅游城市，随后开始驶入西宁至格尔木地段。



Day3：抵拉萨-哈达藏装接站-适应高原环境

餐饮：早餐X | 午餐X | 晚餐X

住宿：德朋（弥散供氧）、吾思藏（制氧机供氧）、扎什颇章（弥散供氧）、圣元酒店（弥散供氧房间无窗）（制氧机供氧有窗）或同级

乘坐天路列车顿时令人改变对火车旅游的呆闷看法，沿途旅游资源繁多绝无污染【**天路青藏线著名景观带**】如下——那曲桑丹康桑雪山；巍峨的念青唐古拉山脉及其主峰；藏北圣湖—错那圣湖；万里羌塘草原；长江三大源头—沱沱河/楚玛尔河/通天河；跨源3桥；可可西里无人区；穿越世界上最长的冻土隧道——昆仑山隧道；昆仑山泉；昆仑雪山玉珠、玉虚“双峰对峙”；世界最高的冻土隧道——风火山隧道；海拔5072米的世界铁路第一高站——唐古拉车站；青藏铁路第一高桥——三岔河大桥；世界上最长的“以桥代路”高原铁路——清水河大桥。客人可在主要停车点游览（以列车安排为准），亦可在列车内观看。到达拉萨（海拔3650米）入住酒店休息，以缓解高原反应；

【温馨提示】：①初到高原有每个人都会有不同程度的高原反应，属于正常现象，请不要惊慌，保持好的心态很重要，如有严重不适请及时跟我们取得联系！

②在高原请不要剧烈运动，多喝温水，不宜多食避免造成肠胃负担。当天晚上避免洗澡洗头，慎防感冒着



凉。西藏地区酒店均用太阳能热水器供应热水，在酒店客满或全部旅客同时段使用热水的情况下，有可能出现热水供应不足，但在1-2小时之后恢复正常，敬请谅解！

Day4: 拉萨-拉林高速-拉如桃花村-鲁朗林海-色季拉山·挂经幡祈福-林芝

餐饮: 早餐√ | 午餐√ | 晚餐√: 鲁朗石锅鸡

住宿: 工布大酒店、诺央林精品客栈、瑞峰酒店、鹤立宾馆或同级

酒店享用早餐后，开启今日的行程，经**中国最美高速公路**东下，作为构成川藏高级公路和滇藏高级公路的一部分，依托雪域高原壮美的自然景观，一路景色壮丽，有雪山、原始森林、草原、冰川和若干大江大河。沿路慢行拍摄风景！

• **【拉如桃花村】一最后的桃花寨**(此点如没有桃花的情况下，则不安排此点，具体根据当年桃花花期而定)，是整个工布江达县境内桃花最多，最好看的一个村落，只是，不被太多的人所熟知。拉如村的野桃树布满了整个村庄，百年以上的老桃树枝干挺拔，映衬着村庄，绿油油的青稞地，雪山，似人间仙境。**【桃花花期，具体观感会随气候变化有所不同，以实际景观为准！】**

随后前往**【色季拉山观景台】**这里是观看中国最美丽的山峰南迦巴瓦峰最好的地方之一（天气晴朗的话，可以欣赏壮美的山峰），登临海拔4720米处的色季拉山口，还可远眺无边的林海和南迦巴瓦神山的英姿。被誉为“云中的天堂”。之前安排**【色季拉山·挂经幡祈福】**在这里为远道而来的贵宾准备了经幡，家人们可以写上自己心愿和家人的名字，挂到山口指定玛尼堆，面朝南迦巴瓦峰，抛洒龙达为家人祈福。

之后浏览**【鲁朗林海】**，鲁朗藏语意为“龙王谷”、也是“叫人不回家”的地方。鲁朗沿途处处皆是景致，它的美，像一个娇羞的闺秀，云掩遮面，不轻易向外人展露她的娇颜。鲁朗林海更是云蒸霞蔚，大气磅礴，风光优美，有高原江南的美誉。绿水青山的鲁朗离不开大山的怀抱、雪山、森林，构成了鲁朗与众不同的自然景观，它是西藏的另一种风景；沿山路而上翻越海拔4702米的色季拉山，在山顶，遥望中国最美十大名山之冠的南迦巴瓦峰如瑞士的阿尔卑斯山；过奇妙的色季拉山（4768米），可见薄去淡雾，明丽淡雅的雪山、绿树。

晚餐结束后前往林芝酒店休息，结束愉快的一天，期待明天精彩的旅程

温馨提示:

藏族村落以及某些景区内部可能有商店、小卖部、特产店、土多店等等，不属本行程指定安排的购物店范畴，敬请知须！



Day5: 林芝-雅鲁藏布大峡谷-赏江畔桃花林-尼洋河风光带-藏家宴-篝火晚会-林芝

餐饮: 早餐√ | 午餐√ | 晚餐√

住宿: 工布大酒店、诺央林精品客栈、瑞峰酒店、鹤立宾馆或同级

酒店享用早餐后, 开启今日的行程

- **【远观佛掌沙丘】** 位于米林县丹娘乡桑巴村, 属风力沉积的荒漠地貌, 在风力作用下, 大量砂砾日积月累层层堆积成小山状。连绵的沙丘构成波涛起伏的沙海, 与蓝色雅江、绿色森林形成了浑然对比, 蔚为壮观。
- **【雅鲁藏布大峡谷】** (游览时间3小时, 含门票和观光车) 是围绕南迦巴瓦峰的一处马蹄形大峡谷, 也是世界第一大峡谷。被誉为“人类最后的秘境”, 是青藏高原上最具神秘色彩的景区, 被评为世界上最深、最长、海拔最高, 落差最大的峡谷, 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。雅鲁藏布大峡谷入口处是**南迦巴瓦峰最美的桃花源——【雅鲁江畔桃花宴】** (最佳赏花期3月中-4月中, 如不到花期, 则暂不安排此景点, 无门票可退) 张眼望去, 桃花繁盛似锦, 江水碧绿如玉, 雪山挣脱云雾的缠绕, 显得格外的俊美挺拔。此时的雅鲁藏布大峡谷, 凝聚了所有的美, 张扬着世界第一大峡谷的狂野个性。在景区观景台可近距离观看中国最美山峰——**【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, 被誉为“云中的天堂”

随后**【尼洋河风光带】** (游玩时间30分钟) 横跨林芝, 米林两县, 水面海拔2920米, 总面积为8738公顷。在广袤的雅尼国家湿地公园, 清清的尼洋河在此静静的流淌, 河流枝杈纵横, 曲线蜿蜒。这里能观赏到让人惊艳的高原湿地, 这里如史诗般的画卷, 美的让人心悸。

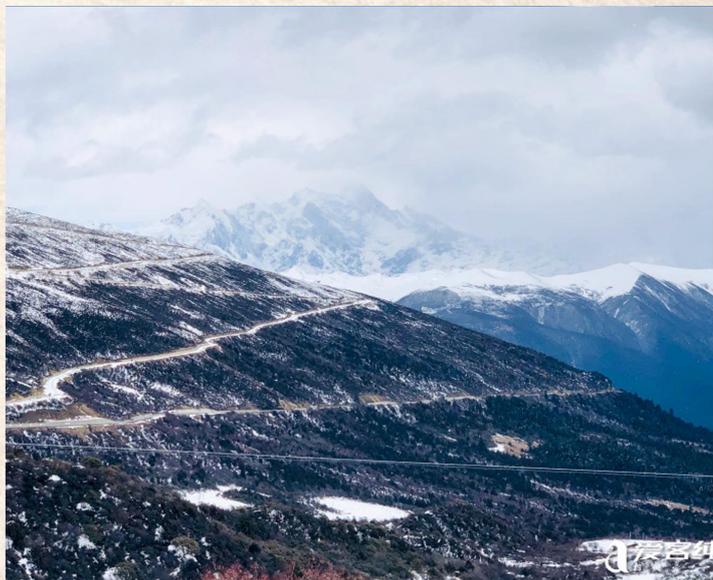
晚上体验藏家宴, 晚餐结束后体验篝火晚会。之后前往林芝酒店休息, 结束愉快的一天, 期待明天精彩的旅程

温馨提示:

藏族村落以及某些景区内部可能有商店、小卖部、特产店、土多店等等, 不属本行程指定安排的购物店范畴,



敬请知须!



Day6: 林芝-嘎啦桃花沟 (或卡定沟) -访藏族村寨-拉萨

餐饮: 早餐√ | 午餐√ | 晚餐√: **藏式烤羊宴**

住宿: 海瑞假日酒店 (藏式)、如家·睿柏云酒店、鹏泰大酒店, 川蓬大酒店, 普仁仓、瑞西大酒店或同级

酒店享用早餐后, 开启今日的行程 (桃花沟为桃花节期间应季景点, 如桃花未开放或已过花期, 则安排游览卡定沟, 即以下两个景点二选一)

• **【嘎啦桃花沟】** 桃花盛开在每年的3月中旬, 此时寒意未尽, 娇嫩的桃花在皑皑雪山下却显得山外的柔媚。与别的地方不同, 这里的桃树高大 导出 壮, 气势上能与梧桐树一比。即使是桃树, 身在藏区的树木也不忘展示它们的粗犷。桃花花朵比较小不过密度集中, 一眼望去真有成千上万的感觉。西藏林芝一年一度的桃花节开幕式主场地, 桃花盛开时, 美丽的嘎拉村落被野生桃花包裹。村里的桃花全部野生, 许多要两三人才能抱得住。因此被人们称之为林芝“桃花第一村”

• **【卡定沟】** (含门票, 游览时间1小时) (若桃花沟没有桃花则改卡定沟) 卡定藏语译为人间仙境, 是林芝森林峡谷的绝佳景点。峡谷两侧山高崖陡叠嶂起伏, 奇峰异石古树参天, 野花满谷飘香, 天然氧吧空气清新。一条200多米落差的瀑布从天而降, 十分壮观。山崖上天然形成的大佛、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”佛字等奇景。其中最为神奇的是瀑布水中天然形成1的一尊大佛时隐时现, 天佛瀑布由此而此得名。

• **【访藏族村寨】** 走进村寨, 接过洁白的哈达, 说一声扎西德勒, 在村里藏导的带领下, 参观各种藏式建筑, 了解藏族同胞健康长寿的秘密, 走进藏民家里, 零距离体验藏民家庭起居生活, 纯朴的藏主人听说远方的贵宾要来家中, 还会准备热乎乎的酥油茶、香甜可口的糌粑, 青稞酒以及各式藏族小吃供大家品尝。

抵拉萨, 结束愉快的一天, 期待明天精彩的旅程。



温馨提示：

藏族村落以及某些景区内部可能有商店、小卖部、特产店、土多店等等，不属本行程指定安排的购物店范畴，敬请知须！



Day7：拉萨-唐卡工艺馆-藏药博物馆-羊湖雍措-圣湖旅拍-拉萨

餐饮：早餐√ | 午餐√ | 晚餐√

住宿：海瑞假日酒店（藏式）、如家·睿柏云酒店、鹏泰大酒店，川蓬大酒店，普仁仓、瑞西大酒店或同级

酒店享用早餐后，开启今日的行程（250KM/4小时）

前往【唐卡工艺馆】【藏药博物馆】藏民之间恒古流传至今，有一个带有人情世故的神话或族群意义的民族史话，他们认为万物有灵，天神天兵、山神山妖、仙女树妖，都有不同的能力和能量。所以相传“天珠”是从天神手中掉落人间的宝物，可以消灾、招财、转运、纳福。

•【羊湖，也称羊卓雍湖】（含门票，游览时间3小时）是西藏三大圣湖之一，因为藏语“措”就是“湖”的意思。是喜马拉雅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、天鹅成群结队，时起时落；湖水颜色会随着环境变化而变得的色彩斑斓，十分神奇，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。

•【藏装旅拍】（赠送3张电子照片）岗巴拉山脚下提早为大家准备了款式丰富多彩，颜色各异的藏装服装供大家挑选，大家可以在这里慢慢精心挑选自己最心仪的藏装，穿戴完毕后我们再随车抵达羊卓雍措，在羊湖最佳拍摄点有专业的摄影师为大家提供免费的拍摄服务。

温馨提示：

藏族村落以及某些景区内部可能有商店、小卖部、特产店、土多店等等，不属本行程指定安排的购物店范畴，敬请知须！



Day8: 拉萨-扎基寺-布达拉宫-药王山观景台-大昭寺广场-八廓街-拉萨

餐饮: 早餐√ | 午餐√ | 晚餐X

住宿: 海瑞假日酒店(藏式)、如家·睿柏云酒店、鹏泰大酒店, 川蓬大酒店, 普仁仓、瑞西大酒店或同级

酒店享用早餐后, 开启今日的行程(今日行程都在市区, 景点之间车程约30分钟)

- **【扎基寺】** 全西藏唯一的一座财神庙, 寺庙虽小, 但香火十分鼎盛。每天清晨, 扎基寺巨大的桑炉会准时升腾起白色的桑烟, 前来朝拜的人流蜿蜒曲折, 缓缓涌向主殿。虽然外人看来扎基寺并不算大, 但在拉萨本地人眼里, 它却绝对与众不同, 因为这是全拉萨唯一的一座财神庙。
- **【布达拉宫】** 建于公元七世纪松赞干布时期, 威严高耸, 气势磅礴, 是著名的世界文化遗产; 自公元17世纪开始一直作为历代达赖、喇嘛的驻锡地及处理政教事务的冬宫, 布达拉宫海拔 3750 多米, 依红山而建(高 117米共13层, 东西长360余米)。
- **【药王山观景台】** 与布达拉宫咫尺相对, 是拍摄布达拉宫最好的角度所在地, 是50元人民币背景拍摄地, 值得打卡。
- **【大昭寺广场】** 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。不仅有来自全国各地的游客, 更多的是藏民, 他们手拿转经筒, 围着大昭寺顺时针转经。
- **【八廓街】** 又叫八角街, 地属西藏拉萨。它是代表西藏民风民俗的千年古街, 古街拥有古朴的文化底蕴、悠久的历史传统, 此街集西藏土特产销售、旅游观光、具有代表性的民风民俗、西藏特色古建筑等为一体, 是拉萨旅游必去之处。

1、布达拉宫进宫时间由布达拉宫管理处批准时间而定, 故由布达拉宫的进宫时间来调整此日行程的参观顺序。布达拉宫批票参观名单为机选, 故有可能夫妻或者家人、朋友之间分开参观, 请客人谅解。批票参观的布达拉宫有些参观名单不允许带导游, 故布达拉宫的参观有时可能会没有导游带领参观请客人谅解。

2、寺庙内禁止拍照, 禁止戴帽子, 禁止戴墨镜, 请务必注意。

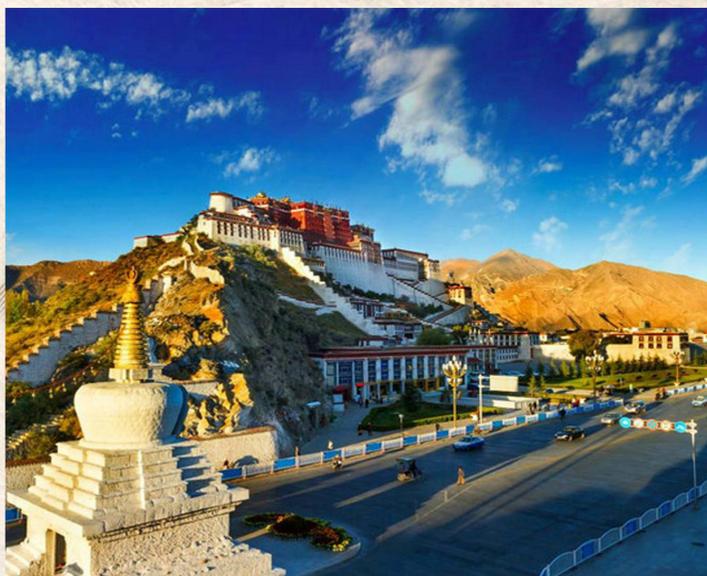


3、由于保护文物的原因，布达拉宫的参观时间必须在 60 分钟以内，并且在参观布达拉宫的时间内，导游不允许讲解，客人见谅，布达拉宫的讲解导游会在参观前或者参观后给客人做讲解。

4、参观布达拉宫会通过三个门，参观时间从第三个门开始计算，第三门在布达拉宫的半山腰，从布达拉宫的停车场到第三个门是上山路，需要时间为 40 分钟左右，团队参观布达拉宫会凭进宫批件上的时间提前 40—60 分钟进入布达拉宫，便于不延误参观时间。

温馨提示：

藏族村落以及某些景区内部可能有商店、小卖部、特产店、土多店等等，不属本行程指定安排的购物店范畴，敬请知须！



Day9：拉萨-广州

餐饮：早餐√ | 午餐X | 晚餐X

住宿：火车硬卧

酒店享用早餐后，乘车前往火车站，临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全。如此日返程航班是下午，请自行安排当日午餐并于中午 12 点前办理酒店退房！

Day10：返程中

餐饮：早餐X | 午餐X | 晚餐X

住宿：火车硬卧

沿途观赏祖国壮丽河山。



Day11: 抵达广州-温馨的家

餐饮: 早餐X | 午餐X | 晚餐X

住宿: 温馨的家

抵达广州。结束愉快的西藏之旅，带着无限的福气回到温暖的家！

收客说明	<p>● 收客年龄: 26-68岁之间正常身体状况客户; 超龄20-26岁及68-73岁附加费500元, 并且需有26-65岁成人年龄陪同; 单男单女全男不收。</p>
	<p>● 由于高原地区对游客身体状况要求较高, 65岁以上或22岁以下需有26-65岁成年人陪同出游, 65岁以上游客需提供子女签名的免责声明方可报名; 73岁以上(含)暂不接待!</p> <p>● 同批2-8人, 超8人+500/人同车费, 8人以上不收;</p> <p>● 港澳台、外籍、揭阳、四会、平洲、新疆地区客人请现询!</p> <p>● 13-19岁学生, 需要正常年龄家属1带1或2带1陪同, 按成人操作+1000元附加费, 比例不超1带2, 12岁以下儿童执行半餐车报价, 按成人操作, 增加相应门票和床位费用;</p> <p>行程结束前, 游客如有事离团, 或者无故脱团, 请现补团费 2500 元/人!</p>

服务标准

行程标准	<p>1、酒店: 1晚拉萨四钻酒店+5晚三钻酒店(西藏属特殊地域酒店, 各方面条件相对落后, 勿以内地酒店标准来平衡, 每成人每晚一个床位)入住双人标间, 若出现单男单女,且团中无同性团友可同住,请旅游者在出发前补房差或由旅行社安排在同组旅游者房内加床, 如酒店房型不能安排加床, 请补单间房差。酒店不设三人间, 单人入住需要补单房差费用请咨询旅行社前台。(注意: 按照中国有关治安管理规定: 酒店最多只可安排入住 2 成人和 2 儿童, 如超出人数, 请自行补房差, 否则酒店有权拒绝入住, 如当地有特殊规定除外)。</p> <p>2、用餐: 全程含餐 6 早餐 9 正餐, 早餐为房价包含, 如不使用不退款。正餐 30 元/人 (不含酒水), 特色餐40元/人, 11 - 12 人一桌, 9 - 10 人一桌, 6 - 8 人一桌; 若整团出发人数不足 6 人, 则当地正餐旅游者自理, 按合同约定餐标当地退回餐费。</p> <p>3、用车: 全程正规空调旅游车, 确保一人一正座</p> <p>4、门票: 行程内景点第一道门票, 不含园中园门票。由于此线路为我司综合包价产品, 报名价格已提前享受旅行社团队门票折扣优惠, 故不再享受任何类型门票优惠。</p>
大交通	<p>广州-拉萨往返火车卧铺 (直达或中转, 不指定铺位)</p> <p>备注: 桃花节期间火车票资源紧张, 如要求安排指定铺位, 需加收手续费: 指定中铺+400元/人; 指定下铺+800元/人</p> <p>如遇到军运等特殊情况, 无法安排指定铺位, 则退还加收的手续费, 望理解!</p>



<p>费用已含</p>	<p>1、住宿：6晚住宿(不提供自然单间，产生房费由客人自理)</p> <p>2、用餐：6早9正，早餐为酒店含早（不吃不退），正餐餐标30元/人*7，特色餐40元/人*2，行程中团队用餐，客人自愿放弃，费用不退。（拉萨饮食多为川菜，且条件有限，有些行程为路餐，请客人从出发地带些自己喜欢的食品到拉萨，以备不时之需）</p> <p>3、门票：行程所列景点首道门票（不含景区小交通）；</p> <p>4、导游：当地专业持证地接导游讲解服务</p> <p>5、用车：当地23座旅游车，车型根据此团人数而定，保证每人1正座，若客人自行放弃行程，所有费用不予以退还,因西藏特殊气候条件，旅游车辆均不能开空调设施，因高原长时间行车，途中车负负荷较大，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况，旅行社对此会迅速做出补救措施，请游客做好心理准备。</p>
<p>费用不含</p>	<p>1、自由活动期间交通费、餐费、等私人费用。</p> <p>2、行程中未提到的其它费用：如特殊门票、游船（轮）、观光车、电瓶车、缆车、索道等费用。</p> <p>3、儿童的“旅游费用包含”内容以外的所有费用。例如产生超高餐费、门票等需客人另付！</p> <p>4、个人购物、娱乐等消费。</p> <p>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，及个人所产生的费用等。</p> <p>6、航空保险、旅游意外保险；因旅游者违约、自身过错、自身疾病，导致的人身财产损失而额外支付的费用。</p>
<p>酒店安排</p>	<p>首晚拉萨酒店：德朋大酒店（弥散供氧）、吾思藏（制氧机供氧）、扎什颇章（弥散供氧）、圣元酒店（弥散供氧房间无窗）（制氧机供氧有窗）或同</p> <p>林芝三钻酒店：工布大酒店、诺央林精品客栈、瑞峰酒店、鹤立宾馆或同级</p> <p>拉萨三钻酒店：海瑞假日酒店（藏式）、如家·睿柏云酒店、鹏泰大酒店，川蓬大酒店，普仁仓、瑞西大酒店或同级</p> <p>备注：如遇特殊原因导致不能安排备选酒店时，我社有权安排同级别、同标准的其他酒店</p>
<p>用餐</p>	<p>全程含餐6早餐9正餐，早餐为房价包含，如不使用不退款。不含酒水，如有忌口者可自备食物；行程中团队用餐，客人自愿放弃，费用不退；</p>
<p>交通</p>	<p>当地旅游车，车型根据此团人数而定，保证每人1正座，若客人自行放弃当日行程，车费不予退还,因西藏特殊气候条件，旅游车辆均不能开空调设施，因高原长时间行车，途中车辆负荷较大，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况，旅行社对此会迅速做出补救措施，请游客做好心理准备。</p>
<p>门票</p>	<p>此行程为综合包价产品，不额外享受门票优惠，如遇不可抗力因素（如塌方、大雪塞车、天气、航班延误等原因），造成行程延误或不能完成游或缩短游览时间，不视旅行社违约，未能完成游览的景点我社只按旅</p>



	<p>行 社协议门票价格退还。</p>
<p>儿童 费用</p>	<p>1.已含、车位费、半价餐费；（2-12周岁）； 2.不含、不含门票（以景区门市挂牌价公告的折扣为准）； 不含床位；不占床所以不含早餐，如产生其他费用则由家长在当地现付。 建议、如已超高；建议提前买票、当地现付则会出现比团队折扣票高的情况；请您预知！</p>
<p>安全</p>	<p>旅行社为游客购买旅行社旅游组合保险（旅行社责任险）</p>
<p>服务</p>	<p>当地导游服务，因西藏旅游业处于起步发展阶段，当地导游服务无法与内地导游相比较，请游客谅解。</p>
<p>特别 提示</p>	<p>应国家最高人民法院失信人（包括失信人被执行人、限制消费人员）不得乘坐飞机之规定，各大航空公司均不允许失信人购买飞机票（详细限制内容参见；中国执行信息公开网相关声明 http://zxgk.court.gov.cn/）。如游客属失信人，请勿报团出行！如已列为失信人的游客仍决定参团出游的，请于报名缴费前向旅行社明确说明此情况，由旅行社安排是否参团。2、如游客违反告知义务，需自行承担旅游不能成行、购机票款不能退回的损失（包括因占位虚耗机位未能出票的机票全款损失）旅行社将按照旅游法之规定退款，且不能开具任何发票。游客违反告知义务，若导致航空公司取消全团旅客座位，将承担其他游客购票损失及不能按时出行之损失的赔偿责任。国家法院失信人验证网站为http://shixin.court.gov.cn。</p>



温馨提示

1、关于高反：所有进藏的客人在第一天都会或多或少的出现高原反应的症状，如头晕头疼胸闷等，**这些都是非常正常的反应，只需要注意多喝水多休息少运动当晚不洗头洗澡即可顺利渡过，调整好心态，调整好状态，西藏迷人的风景等着大家去欣赏。**

2、根据机票实名制和火车票实名制的有关规定，请游客携带有效的身份证件原件出游。

3、国内航班务必提前 2 小时抵达机场自行办理好登机手续。客人必须按照客票所列明的航程，从始发地点开始按顺序使用，否则，航空公司有权不予接受并取消其其余航程。若因客人迟到或其他自身原因造成不能按顺序使用航班服务的，责任及后果由客人自身承担。在使用航班服务过程中有任何疑问的，请及时与旅行社联系。

4、大部分景区/餐厅/酒店内，均设有旅游购物场所，商家自发商业行为，不属旅行社安排购物点范畴；购物时最好能听从导游建议，以免发生不必要的纠纷；同时注意不要随意去动摆设的样品，以防意外损坏。

5、春夏两季当地还存在早晚温差相对较大，请自备足够的保暖衣物。

6、异地旅游用餐，较易引至水土不服，请游客自备常用药品。云因西藏当地旅游车条件有限，整个旅游市场上旅游车车龄都较长。为了行车安全，导致车速有所限制，可能会延长行车时间，敬请注意

7、西藏是少数民族聚居地，请尊重当地少数民族的生活和信仰，避免与当地居民发生冲突；购物时最好能听从导游人员的建议，以免发生不必要的纠纷。

8、行程上推荐的赏花期为根据往年提供参考，实际以当地实际情况为准，客人可在出发前咨询落实各地情况！

9、当地酒店及餐饮条件与广东地区有一定差距西部高原地区由于当地电力供应不如沿海地区及大中城市，可能会出现间歇性停水停电或停顿供暖现象，敬请体谅。

10、此线路因山路较多且地理环境较特殊，只适用底盘较高国产旅游车，故座位间隔可能未如理想；高原行车，汽车容易出故障，途中可能会安排检修，敬请谅解！

11、西藏部分酒店/客栈不免费提供一次性用品，请尊客自行携带入住酒店期间所需的相关一次性用品（宾馆饭店

的一次性客用品主要是指在客房及客房卫生间摆设的客用品，包括小包装洗发液、小包装沐浴液、小包装香皂、

牙刷和牙膏、梳子、小方巾、浴帽、剃须刀、润肤露、火柴、棉签、指甲锉、卫生袋、一次性拖鞋、擦鞋盒、塑料手提袋等。）

13、根据《道路交通安全法》，机动车(旅游大巴)行驶时，乘坐人员应当使用安全带，如乘坐人员不系安全带将被交警处于 200 元的罚款。我社郑重提醒，旅游者应当遵守规则，安全至上。乘坐旅游大巴时，因自身原因没有系安全带被交警查处，责任和损失由旅游者自行承担，旅游者对此表示理解和接受。

14、游客在旅途中自行离团或不参加计划内的某项团队活动，视为自动放弃，所交费用不予退回

15、因采购价格变化、促销政策调整等原因，可能导致不同时间报名且同团出发的团友价格差异较大的情况，敬

请留意。旅游者表示清晰了解本线路行程内容及团费价格，不因报名时间产生的团费差异提出异议。



高原须知：海拔在 3000 米以上的地区，称为高原地区。其特点为气压低，空气中氧的浓度也低，易导致人体缺氧，从而引起高原反应。高原反应的常见症状是呕吐、耳鸣、头痛、呼吸急促、食欲不振、发烧、睡意朦胧，严重者会出现感觉迟钝、情绪不定、精神亢奋、记忆力减退、听、视、嗅、味觉异常、产生幻觉等，也可能发生浮肿、休克或痉挛等现象。

一、游客报名到高原地区出游前的准备：

1、评估身体每个人在准备去高原旅游前都必须对自己的身体状况作一个全面的评估或体检，如果你从未进过高原，在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查，在医生的帮助下决定是否可以前往高原地区旅游。通常 16 岁以下和 70 岁以上者、患有高血压、冠心病、糖尿病、慢性支气管炎、肺心病、哮喘、贫血、感冒患者、孕妇、精神疾病患者等不适宜去高原地区旅游，请切勿盲目冒险进入高原。

2、准备物品如应准备适量的护肤品、防寒衣物、墨镜、防晒霜、遮阳帽、药品（特别抗感冒药、助消化药）和食品等。另外，最好能自觉浏览“高原反应或高山病”的知识，以加深认识和行至高原后出现异常能及时识别、处理。在旅游前 2--3 天开始服用红景天能对减轻高原反应有一定帮助。

二、进入高原地区旅游主要的注意事项：

1、初入高原（指海拔高度达 3000 米或以上地区）者大多有头昏、头痛、胸闷、气短、心悸、腹胀、食欲减退和睡眠不佳等症状，一般经短暂适应后这些表现可逐渐消失，如若经休息后仍不消失或症状加重、恶化，应警惕高山病之可能，即应及时给予吸氧并寻求医护人员的帮助。在医疗机构通过输液、吃药、吸氧等，一般情况可得到缓解。若高原反应严重或已患急性高山病者应及时终止旅游，在采取适当抢救措施后宜迅速返回低海拔地区，以确保人身安全。切勿罔顾身体状况变化而前往高海拔地区继续行程。

2、多休息、多饮水特别刚到高原地区的前期，要保障充足的睡眠，在高原地区步行时不要节奏太快，更不能跑步，更不能做体力劳动，这样方可以有效地预防高原反应的发生或减轻其程度。由于高原空气湿度低，人体容易脱水，加上血红蛋白增高，导致血液黏稠度增加，极易形成血栓，引发心脑血管意外。因此，要不断少量喝水。

3、高原地区因大气压力偏低，易患胃肠胀气，切忌暴饮暴食，宜进食易消化、产气少和富含维生素的食品，禁止食用产气多、含纤维多和不易消化的食品。另外，在高原地区时应不吸烟、不饮酒（特别是不宜喝啤酒和烈酒）。尤其是 40 岁以上的人士，因为饮酒会加重人们心脏和血管的负荷，而且常常会加重高原反应，甚至诱发脑出血等心脑血管疾病的发作。

4、外出活动时要注意防寒保暖和防晒，在出行时宜穿宽松、保暖的衣服，高原地带昼夜温差非常大，早、晚气温偏低。一般海拔每升高 1000 米，温度降低 6℃，即使在夏季也必须准备外套或毛衣防范于未然。要防止因受凉而引起的感冒。感冒是急性高原肺水肿的主要诱因之一。外出活动要配戴墨镜或滤光镜，以防雪盲或紫外线损伤眼睛。

5、初到高原，游客或许由于海拔高、行程过于紧张而出现腿脚浮肿的情况，以下方法可以适当减少或舒缓浮肿的程度：

1) 游完一个景点后要休息一会，注意劳逸结合；

2) 途中要注意体位的变化，站立和行走一段时间后，要坐一会或平躺一会，并把两腿跷起来。长时间坐车时，要把两腿抬高，便于腿脚的静脉血液回流。每天游览结束后，用热水泡脚，使脚部的血管扩张，便于血液回流。

本人已认真阅读上述条款，并接受旅行社的解释和对条款的说明，同意约定的内容。



旅行社有限公司旅游补充协议

产品名称：林芝桃花节·雪域桃花源——拉林羊双飞双卧11天

出发日期：_____

根据《旅游法》相关规定，经旅游者的要求及与旅行社双方协商一致，我自愿在行程中的自由活动时间内，由_____旅行社有限公司安排购物点购物及参与自费项目，特制定此旅游补充协议。我公司在确保游客知情权的同时将选择售后、价格及质量均有全方位保障的地方购物，购物点安排如下：

行程天数/目的地	购物点名称	购物点的产品特色介绍	停留时间	地点
	藏药	各种知名藏药（冬虫夏草胶囊，辅酶Q10，玛卡精品等）	120分钟	
	工艺品	天珠，转经轮，藏刀，藏银饰品，绿松石饰品，牦牛角饰品，唐卡，蜜蜡，琥珀等	120分钟	

温馨提醒：

- 1、行程内的所有购物场所和自费游览活动均本着游客自愿消费的原则，无任何强制消费。
- 2、在旅行社定点购物场所购买的物品，请索要并保管好票据和原包装，回团以后30天内，发现存在质量问题的，凭票据及原包装旅行社协助办理退货（食品、药材、饮品除外）；
- 3、不参与购物及自费项目的游客由导游进行妥善安排，请配合；
- 4、此协议经游客同意自愿签订一式两份具有同等法律效力。

甲方:(签章)

乙方:(签章或手印)

日期: