

拉萨布达拉宫+大昭寺+林芝大峡谷+巴松错+南伊沟+纳木错+珠峰大本营+羊卓雍错  
+扎什伦布寺+卡若拉卧飞13日跟团游

产品ID:1035578    行程A

第1天上海 --  -- 拉萨	
<div>集合</div> <div>自行前往上海/苏州/南京/蚌埠/徐州火车站乘车前往拉萨</div>	
<div>行程概述</div> <div>自行前往上海/苏州/南京/蚌埠/徐州火车站乘车前往拉萨</div>	
20:00	<div><div>坐上火车去拉萨耗时约23小时</div><div>上海火车站集合，乘坐Z164次列车前往拉萨，可在苏州、南京、无锡站上车。此线路为散客拼团，火车上无导游服务，请提前做好行李自行前往火车站乘坐列车，由于列车要经过青藏高原。穿越格尔木、可可西里、那曲等高海拔地区，建议客人自备晕车药，红景天，西洋参等药品出行！</div><div>温馨提示：</div><div>进藏火车票特别说明</div><div>Z164次上海/拉萨沿途经过苏州、南京、蚌埠、徐州、郑州、西安、兰州、格尔木、那曲等站</div><div>旅游旺季火车票供不应求，因此会出现中转以及铺位无法满足等情况：</div><div>1、因火车票均为签约付款后实时出票，故无法满足指定铺位（上中下）需求，也无法保证同一订单同一车厢的需求，建议您上车后自行调换，敬请谅解。</div><div>2、火车票旺季时期异常紧张时，我们会分段开出，例如：上海至拉萨火车票，您的车票可能是两段，例如上海至兰州，兰州至拉萨，那您到兰州时，就需要换车。</div></div>
无住宿或住宿在交通上解决	
早餐 自理	
午餐 自理	
晚餐 自理	
第2天西宁 --  -- 拉萨	
<div>行程概述</div> <div>全天火车上，欣赏西北铁路风光</div>	
0:00	<div><div>全天火车上耗时约23小时</div><div>火车从西宁出发经格尔木向南到拉萨,这是一条闪光的飘带，它起步于柴达木盆地深处的工业新城格尔木，向南穿越有“世界屋脊”之称的青藏高原，掠过“天堂的地毯”——藏北羌塘草原，飘带的终点系在了雪域圣地——拉萨，青藏铁路一条神秘的天路。高海拔、恶劣气候、严酷地理条件所造成的人迹罕至，以至于它成了野生动物的天堂，列车行走期间，可以几十公里甚至数百公里不见一人，却可以透过车窗看到两侧成群的藏羚羊、藏野驴、藏野牦牛，它们对火车、对人视而不见，非常安详埋头吃草，直至近到咫尺，才抬头好奇的看上几眼。</div></div>
无住宿或住宿在交通上解决	
早餐 自理	
午餐 自理	
晚餐 自理	

第3天抵达拉萨

行程概述

抵达海拔3658米的雪域圣城拉萨，那湛蓝的天际、洁白的云朵、高耸的雪山、明媚的阳光让我们心里顿时一暖。在拉萨火车站迎接客人，敬献洁白哈达。沿雅鲁藏布江及支流拉萨河经柳梧大桥前往拉萨（海拔3650米）。抵达市区入住酒店休息。

温馨提示：

- 1、接站服务：拉萨火车站规定，接车人员需在拉萨火车站广场外的马路边上举接站牌接客人
- 2、在您抵达拉萨前1天20：00之前会有接车师傅电话或短信告知您车牌号及联系电话，请保持手机畅通
- 3、拉萨火车站到拉萨市区约20公里路程，30分钟车程
- 4、当日不要做任何剧烈运动，不要沐浴，多饮水，勿暴食多休息
- 5、请您抵达酒店后报您的姓名及电话号码办理入住手续。

参考酒店

拉萨福幡林酒店或 拉萨普仁仓藏式精品酒店或 拉萨曼陀罗酒店或 拉萨朵思玛摄影主题酒店或 海瑞假日酒店或 拉萨帅龙大酒店或 拉萨西藏大厦或 拉萨河北大厦或 布乙国际酒店(拉萨金鹏银店)或 拉萨国瑞斯酒店或 拉萨御鑫商务酒店

温馨提示：

【如遇政府征用、旺季房满等情况，将安排不低于原档次的其他酒店，请谅解；西藏经济酒店大多无空调（或其它取暖设备）、无电梯，大部分酒店是太阳能和插电的热水器，因此会受日照时间和电热水器的容量影响水温，当地热水可能不是24小时供应或温度偏低，请您见谅；西藏条件较落后，不能和内地相比，请您做好心理准备】

早餐 自理

午餐 自理

晚餐 自理

第4天布达拉宫 -- 🚗 -- 大昭寺 -- 🚗 -- 八廓街

08:30

滴特咖啡店品尝咖啡，拍摄布达拉宫全景

安排在布达拉宫珍宝馆里面的滴特咖啡店品尝咖啡、甜点，在神圣的布达拉宫，倚靠在舒服的藤椅上，感受着温暖的阳光，喝着咖啡，听着音乐，观赏着布宫的全景，环境舒适，位置优越，是难得的驻足之处。

温馨提示：

此咖啡厅位置特殊，接待人数有限，如无法正常安排退费用50元/人

09:00

布达拉宫耗时约1小时

早餐后乘车前往游览【布达拉宫景区】（ 游览时间约1小时 ），布达拉宫位于中国西藏自治区首府拉萨市区西北的玛布日山上，是一座宫堡式建筑群，是松赞干布为迎娶尺尊公主和文成公主而兴建。依次参观西日光殿、东日光殿、强巴佛殿（强康）、坛城殿（鲁朗康）、殊胜三界殿（萨松朗杰）、长寿乐集殿（其美丹吉）、十三世达赖喇嘛灵塔殿、上师殿（喇嘛拉康）、七世达赖喇嘛灵塔殿、圣观音殿（帕巴拉康）、八世达赖喇嘛灵塔殿、九世达赖喇嘛灵塔、时轮坛城殿（堆廓拉康、释迦能仁殿（土旺拉康）、无量寿佛殿（次巴拉康）、法王洞（曲结竹秋）、普贤追随殿（公桑中珠康）、响铜殿（利马拉康）、红宫二回廓（壁画）、西有寂圆满大殿（措庆努西平措）、菩提道次第殿（朗仁拉康）、持明殿（仁僧拉康）、五世达赖喇嘛灵塔殿（色东康）、世袭殿（冲热拉康）。

温馨提示：

布达拉宫限时限人次参观，参观日期和时间由布达拉宫管理处统筹安排。同一旅游团可能会分批参观，整体行程游览会根据布达拉宫实际参观日期和时间做相应调整。如游客参团，即视为对上述“布达拉宫及整体行程游览日期和时间可能进行的调整”表示理解及同意，会配合相应的变更安排。

13:00

大昭寺耗时约1小时

午餐后参观【大昭寺】（ 游览时间约60分钟 ）依次参观囊廓，沿千佛廊绕“觉康”佛殿转一圈“囊廓”方为圆满。唐蕃会盟碑进入大昭寺前面的小广场，首先映入眼帘的是被围墙围起的两块石碑。南边一块便是著名的唐蕃会盟碑，唐长庆三年(823年)用藏汉两种文字刻写。碑的旁边有一棵柳树，据传由文成公主亲手种植，当地人称为公主柳。

温馨提示：

☆拉萨的中心形成于心吐蕃王朝时期，繁华的街道，在这里可以买到你想要的任何东西转八廓街要按顺时针方向哦。

☆八角街转经道是藏族群众八廓街心中重要的一条转经道，傍晚转经的特定时间一到那些互不相识的，各式各样的信徒各式各样的信徒，像是突然接到了一项无声的命令，在使人猛然感到一阵骚动之后，便开始严格地按顺时针方向沿着这条环形路走下去。这时您切记不要逆向前行，这是对他们信仰的极度不尊重。

☆达赖密宫相传是六世达赖仓央嘉措和他的情人“玛吉阿米”幽会的地方，现在在这个地方开了一个藏式特色的“玛吉阿米酒馆”八廓街的建筑大都是白色的，只有在东南角的它是一栋涂满黄色颜料的两层小楼，非常好好找。

14:00	<div><div>八角街耗时约1小时</div><div>自行前往【八廓街手工艺品市场】（无门票，自由活动时间约60分钟），感受西藏的人文风土，浏览民族特色和异域风情的手工制品，游览完毕入住酒店休息。</div><div>温馨提示：</div><div>八角街是藏族人购物的主要地区，商店林立，货品良莠不齐，游客购物一定要谨慎，以免引起麻烦。</div></div>
	<div><div>参考酒店</div><div>拉萨福幡林酒店或 拉萨普仁仓藏式精品酒店或 拉萨曼陀罗酒店或 拉萨朵思玛摄影主题酒店或 海瑞假日酒店或 拉萨帅龙大酒店或 拉萨西藏大厦或 拉萨河北大厦或 布乙国际酒店(拉萨金鹏银店)或 拉萨国瑞斯酒店或 拉萨御鑫商务酒店</div><div>温馨提示：</div><div>【如遇政府征用、旺季房满等情况，将安排不低于原档次的其他酒店，请谅解；西藏经济酒店大多无空调（或其它取暖设备）、无电梯，大部分酒店是太阳能和插电的热水器，因此会受日照时间和电热水器的容量影响水温，当地热水可能不是24小时供应或温度偏低，请您见谅；西藏条件较落后，不能和内地相比，请您做好心理准备】</div></div>
	<div><div>早餐 包含</div><div>酒店内</div></div>
	<div><div>中餐 包含</div><div>团队餐</div></div>
	<div><div>晚餐 自理</div></div>
第5天拉萨 -- 🚗 -- 米拉山 -- 🚗 -- 巴松错	
11:00	<div><div>乘车前往巴松错耗时约3小时</div><div>乘车前往户外天堂巴松措（210公里，约3小时车程）过山口沿尼洋河一路下行，西藏的江南风光顿时呈现在你面前，舒缓富饶的邦杰塘草原、绿树成荫的尼洋河美景会让你不禁感叹。沿途行使到尼洋河中游，映入眼帘的大石亭亭矗立在河水中央——中流砥柱（此处不停车）据说此大石为工布的守护神——以求世间万物生灵平安、吉祥。</div><div>温馨提示：</div><div>温馨提示：修路期间此天路程车程较长，行程较为辛苦，请提前做好心理准备，敬请谅解</div></div>
14:00	<div><div>巴松措耗时约1小时</div><div>游览【巴松措】又名错高湖（游览时间约1.5小时）巴松措藏语中是“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。依次游览原生态博物院、扎西岛、结巴村,漫步在结巴村、措果村、扎拉村等自然古朴的村落之中，步在林中小道，有如置身世外桃源，道两旁四五米高的、红艳艳的、铃铛似的杜鹃花开得正盛。</div><div>温馨提示：</div><div>☆巴松转湖：每年藏历4月15，有许多当地人尤其是信仰红教的教民都会前来转湖。</div><div>☆错宗工巴寺：红教著名寺庙，在巴松错上的小岛上，门口左右两侧供奉着男女生殖器的木雕，藏地知名的生殖崇拜寺庙</div></div>
18:30	<div><div>品林芝特色美食——鲁朗石锅鸡</div><div>18：30抵达鲁朗国际小镇，享用鲁朗特色美食——【鲁朗石锅鸡】</div></div>
	<div><div>参考酒店</div><div>林芝格拉丹东商务酒店或 林芝三峡情酒店或 林芝峻凯酒店或 林芝聚源酒店或 林芝尚品花园酒店或 林芝藏地酒店</div><div>温馨提示：</div><div>【如遇政府征用、旺季房满等情况，将安排不低于原档次的其他酒店，请谅解；西藏酒店大多无空调（或其它取暖设备）、无电梯，大部分酒店是太阳能和插电的热水器，因此会受日照时间和电热水器的容量影响水温，当地热水可能不是24小时供应或温度偏低，请您见谅；西藏条件较落后，不能和内地相比，请您做好心理准备】</div></div>
	<div><div>早餐 包含</div><div>酒店内</div></div>
	<div><div>中餐 包含</div><div>团队餐</div></div>
	<div><div>晚餐 包含</div><div>团队餐</div></div>
第6天八一镇 -- 🚗 -- 苯日神山 -- 🚗 -- 雅鲁藏布大峡谷 -- 🚗 -- 南伊沟 -- 🚗 -- 八一镇	

10:00	<div><div>苯日神山耗时约20分钟</div><div>乘车前往【苯日神山】（ 游览时间20分钟 ）位于林芝县驻地普拢的东南方，雅鲁藏布江的北侧。神山高耸入云，森林密布，四季鲜花不绝，景色各异。春临大地之际，处处芳菲春意盎然；夏季凉风习习，烟雨蒙蒙，满山杜鹃烂漫生姿；金秋万山红遍，野果飘游览苯日神泉（ 苯日神泉是来自苯日神山上一股清泉,又名“清眼泉” ,有明目功效,被视为神泉。 ）、千年大桑树（ 雅鲁藏布大峡谷内的大桑树树龄1600多年，高7.4米,径围13米。古树枝繁叶茂，年年开花，但无果实。当地人称“布欧色薪” 意为“雄桑树” ，将其视为吉祥物。</div><div>温馨提示： 此景点为赠送景点，若因天气原因或其他情况造成无法游览，费用不退</div></div>
14:00	<div><div>雅鲁藏布大峡谷耗时约3小时</div><div>乘车经派镇前往直柏村（ 160公里，约3小时车程 ）。沿途蓝天、白云、雪山、村寨与清澈的江水辉映，绵延千米的佛掌沙丘，古松迎客，江河的春天美景。参观【雅鲁藏布大峡谷】（ 游览时间约3小时 ）换乘景区观光车，参观大渡卡古堡遗址、惊叹爱情的神奇力量“情比石坚”，桃树从巨石中顽强地生长出来，熠熠生辉的雪山爱情的力量，在此闭目合掌，许下心愿，或放置一块小小的嘛呢石，为爱情祈愿铭祷。在亲水台听雅江峡谷轰鸣，零距离触摸垂直落差接近5000米、令人窒息的中国山峰——南迦巴瓦峰（ 海拔7756米 ）。</div><div>温馨提示： 1、此日客人可以多拍一点风景照留作纪念。但是需要游客提前一天为您的相机充好电，避免相机罢工。 2、林芝海拔平均3000米左右，其中林芝地区首府八一镇海拔2800米左右。在林芝地区基本都不会有高反，并且地方湿润、温度适宜，非常合适第一次进藏的游客旅游 3、沿途土特产超市、餐厅或景区景点的摊点购物点、游客中心或寺庙法务流通处非我社控制，请不要误解。如在景区、景点内有购物摊点，请谨慎购买！ 4、大峡谷景区内原始森林密布，有蚊虫，请自备蚊虫药，以免叮伤。</div></div>
16:00	<div><div>南伊沟耗时约1小时</div><div>南伊沟位于米林县南伊乡，又称药王谷，是一条幽静的峡谷溪涧。沟内纵深40多公里，有保护完好的天然原始森林，四周群山环抱，云雾缭绕，是名副其实的绿色秘境。这里还有洛巴民俗村，可以了解独特的洛巴族文化。 游玩南伊沟，一定要乘坐景区环保观光车，包含在门票内。观光车停车点主要有洛巴民族村、南伊河观景台、原始森林栈道等共计五处，其中洛巴民族村和原始森林比较精彩。 走进珞巴民俗村，游人可以体验珞巴族服饰，品尝珞巴族美食。由于珞巴族常年生活在丛林中，以狩猎为生，所以运气好的话还能看到珞巴族狩猎捕获的猎物。珞巴村前面的洛巴吊桥是村庄与原始森林的分界线，吊桥上常年经幡飘扬，是珞巴人祈福的场所。可以走走吊桥，也许能沾染到一些珞巴人的好运气。 原生态森林浴观景栈道是一定不能错过的，长约1050米的木栈道穿过牧场抵达原始森林深处，漫步在栈道上，两边古木参天藤萝蔓延，令人心旷神怡。栈道的尽头有一株珞巴族供奉的阴阳神树。神树生有四种不同颜色枝叶，奇特的是树干天然生成酷似男女生殖器官的形状，所以被生殖崇拜的当地珞巴人称为“阴阳树” ，珞巴人常在神树前祭祀、祈福。</div></div>
<div><div>参考酒店</div><div>林芝格拉丹东商务酒店或 林芝三峡情酒店或 林芝峻凯酒店或 林芝聚源酒店或 林芝尚品花园酒店或 林芝藏地酒店</div><div>温馨提示： 【如遇政府征用、旺季房满等情况，将安排不低于原档次的其他酒店，请谅解；西藏酒店大多无空调（或其它取暖设备）、无电梯，大部分酒店是太阳能和插电的热水器，因此会受日照时间和电热水器的容量影响水温，当地热水可能不是24小时供应或温度偏低，请您见谅；西藏条件较落后，不能和内地相比，请您做好心理准备】</div></div>	
<div><div>早餐 包含</div><div>酒店内</div></div>	
<div><div>中餐 包含</div><div>团队餐</div></div>	
<div><div>晚餐 包含</div><div>团队餐</div></div>	
<div><div>第7天八一镇 --  -- 卡定沟 --  -- 拉萨</div></div>	
07:30	<div><div>卡定沟耗时约1小时</div><div>游览【卡丁天佛瀑布】（ 门票已含，游览时间约1小时 ）卡定沟又名嘎定沟，此处山势险要高耸入云，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；清新自然的天然氧吧将使您无限陶醉。</div></div>

11:00	<div><div>返回拉萨耗时约6小时</div><div>在工布江达县用午餐，餐后乘车返回拉萨（ 360公里，约6小时车程 ）。沿途观赏尼洋河谷旖旎的自然风光，观赏雪峰下的原始森林和如茵草场，近处是田野，点缀油菜花田，中有河水，远处是山，山峰上覆盖白雪，四季合一的画面。</div></div>
-------	---

<div><div>参考酒店</div><div>拉萨福幡林酒店或 拉萨普仁仓藏式精品酒店或 拉萨曼陀罗酒店或 拉萨朵思玛摄影主题酒店或 海瑞假日酒店或 拉萨帅龙大酒店或 拉萨西藏大厦或 拉萨河北大厦或 布乙国际酒店(拉萨金鹏银店)或 拉萨国瑞斯酒店或 拉萨御鑫商务酒店</div><div>温馨提示： 【如遇政府征用、旺季房满等情况，将安排不低于原档次的其他酒店，请谅解；西藏酒店大多无空调（或其它取暖设备）、无电梯，大部分酒店是太阳能和插电的热水器，因此会受日照时间和电热水器的容量影响水温，当地热水可能不是24小时供应或温度偏低，请您见谅；西藏条件较落后，不能和内地相比，请您做好心理准备】</div></div>
<div><div>早餐 包含</div><div>酒店内</div></div>
<div><div>中餐 包含</div><div>团队餐</div></div>
<div><div>晚餐 自理</div></div>

第8天拉萨 --🚗-- 纳木错 --🚗-- 拉萨

<div><div>行程概述</div><div>早餐后乘车前往纳木错（ 250公里，约4小时车程 ），沿途车览拉萨河，藏北大草原、青藏公路、参观圣火采集点。经109国道抵达当雄县，继续翻越那根拉山口（ 海拔5190米,停留10分钟拍照 ）前往纳木错。</div></div>
--

14:00	<div><div>纳木错耗时约1小时</div><div>纳木错位于拉萨西北约两百公里处（ 当雄县和那曲地区班戈县之间 ），海拔四千七百余米，湖面面积为一千九百四十平方公里，是西藏湖泊之冠。 “纳木错”意为天湖、灵湖或神湖，是藏传佛教的著名圣地，信徒们尊其为四大威猛湖之一，传为密宗本尊胜乐金刚的道场。它的东南部是直插云霄，终年积雪的念青唐古拉山的主峰，北侧倚偎着和缓连绵的高原丘陵，广阔的草原绕湖四周，天湖象一面巨大宝镜，镶嵌在藏北的草原上。 温馨提示： 1、当天车上时间比较长，较为辛苦，需要早起。 2、藏北地区海拔比较高，请带好厚外套，擦好防晒霜，带上墨镜，帽子。 3、纳木错由于海拔较高，受气候影响较大，会发生突降大雪等现象，导致无法进山游览，由于事发突然，旅行社无法提前得知状况，只有到了景点或者被路管拦住才能得知（ 特别是有时拉萨艳阳高照，而纳木错却在下大雪，无法提前预测 ），由于是不可抗力因素，还请客人理性对待。如遇特殊情况，则当天改为自由活动一天，不退任何费用，感谢您的支持。 4、纳木错的海拔4718米，如果感觉身体不适，建议不要做剧烈活动，返回车内休息。</div></div>
-------	---

<div><div>参考酒店</div><div>拉萨福幡林酒店或 拉萨普仁仓藏式精品酒店或 拉萨曼陀罗酒店或 拉萨朵思玛摄影主题酒店或 海瑞假日酒店或 拉萨帅龙大酒店或 拉萨西藏大厦或 拉萨河北大厦或 布乙国际酒店(拉萨金鹏银店)或 拉萨国瑞斯酒店或 拉萨御鑫商务酒店</div><div>温馨提示： 【如遇政府征用、旺季房满等情况，将安排不低于原档次的其他酒店，请谅解；西藏酒店大多无空调（或其它取暖设备）、无电梯，大部分酒店是太阳能和插电的热水器，因此会受日照时间和电热水器的容量影响水温，当地热水可能不是24小时供应或温度偏低，请您见谅；西藏条件较落后，不能和内地相比，请您做好心理准备】</div></div>
<div><div>早餐 包含</div><div>酒店内</div></div>
<div><div>中餐 自理</div></div>
<div><div>晚餐 自理</div></div>

第9天拉萨 --🚗-- 羊湖 --🚗-- 卡若拉冰川 --🚗-- 日喀则

<div><div>行程概述</div><div>乘车前往拉萨边防总局办理边防证 如遇办证时间较长，为了不影响行程游览时间，会将第8天行程和第10天行程景点调换顺序！ 调整后的行程为：第八天：游览扎什伦布寺，第十天：游览卡若拉冰川、羊湖</div></div>
--

11:30	<div><div>羊湖耗时约1小时</div><div>翻越岗巴拉雪山（海拔4900米）前往羊卓雍湖。抵达后游览【羊卓雍湖】（游览时间约1小时）羊卓雍湖藏语意为“碧玉湖”是西藏三大圣湖之一，位雅鲁藏布江南岸、山南浪卡子县境内。羊湖岔口较多，像珊瑚枝一般，让人流连忘返。</div><div>温馨提示：<div>☆西藏三大圣湖之一，水源为唐古拉雪水，湖水根据阳光的照射呈现出不同的蓝色。</div><div>☆冬季时大批候鸟栖息在湖岸及湖心岛一带，为藏南水鸟栖息地。</div><div>☆虔诚的佛教徒认为每年都要绕湖一圈，这等于他们到拉萨朝圣一次，可见其地位。</div><div>☆藏民心中的圣湖因为大活佛可以从湖中看出转世灵童的方位。</div></div></div>
16:00	<div><div>卡若拉冰川耗时约30分钟</div><div>卡若拉冰川位于西藏山南地区浪卡子县和江孜县交界处，是西藏三大大陆型冰川之一。是乃钦康桑大雪山的组成部分，乃钦康桑大雪山是西藏中部四大雪山之一，又称：宁金抗沙峰。电影《红河谷》、《江孜之战》、《云水谣》都曾在此拍摄外景。</div></div>
<div><div>参考酒店</div><div>日喀则阳孜饭店或 日喀则王朝饭店或 日喀则金福莱大酒店或 日喀则天临大酒店或 日喀则吉康大酒店或 日喀则亚宾馆</div><div>温馨提示：<div>【如遇政府征用、旺季房满等情况，将安排不低于原档次的其他酒店，请谅解；西藏酒店大多无空调（或其它取暖设备）、无电梯，大部分酒店是太阳能和插电的热水器，因此会受日照时间和电热水器的容量影响水温，当地热水可能不是24小时供应或温度偏低，请您见谅；西藏条件较落后，不能和内地相比，请您做好心理准备】</div></div></div>	
<div><div>早餐 包含</div><div>酒店内</div></div>	
<div><div>中餐 包含</div><div>团队餐</div></div>	
<div><div>晚餐 包含</div><div>团队餐</div></div>	
<div><div>第10天日喀则 --  -- 嘉措拉山口 --  -- 加乌拉山口 --  -- 珠峰大本营</div><div><div>行程概述</div><div>07：00 用早餐</div><div>07：30 乘车经拉孜、定日前往定日县（240公里，约5小时车程）。</div><div>12：30 午餐，团队餐餐标20元/人</div><div>13：30 餐后继续沿318国道珠峰景区岔口前往绒布寺（100公里，约3小时车程，土路加石子路，弯道多，颠簸较大）。途经乌拉山口（海拔5200米），若天气较好在嘉乌拉山口的可以看到4座海拔在8000米以上的雪山排成一列的壮观景象（马卡鲁峰（8463米），洛子峰（8516米），珠穆朗玛峰（8848米），卓奥友峰（8201米））。游览【珠峰大本营】（门票已含，游览时间约2小时）可步行前往珠峰大本营自由活动，感受大自然的壮丽，如有幸还可以看到有如生命之火般飘荡的珠峰旗云。</div></div></div>	
12:00	<div><div>加乌拉山耗时约10分钟</div><div>加乌拉山是观赏、拍摄珠峰的第一个景点，站在海拔5200米的加乌拉山口即可看到珠穆朗玛峰卓立于万山之巅的雄姿。此处比到了大本营看珠峰耿壮观。</div></div>
15:00	<div><div>嘉措拉山口耗时约10分钟</div><div>嘉措拉山山口，也称定日界，这里也是珠峰自然保护区的山口，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5220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，经幡多用红蓝黄绿，以其强烈大胆同那天地的单调达成了平衡。</div></div>
16:00	<div><div>珠峰大本营耗时约2小时</div><div>珠峰大本营，是为了保护珠峰核心区而设立的一片保护地带，海拔5200米。 珠峰大本营交通不便，汽车只能开到绒布寺旁边的帐篷营地，要去到真正的大本营还需要坐环保车，费用25元。 大本营有武警值守，旁边有一块立碑，上面刻着“珠穆朗玛峰大本营，海拔5200m”字样，游客多在此合影。一个帐篷邮政所，平时只有一个人驻守。游客到这里基本是为了买明信片盖邮戳，5元一个，其中有2008年奥运圣火登珠峰的邮戳，还是很有纪念意义的。</div></div>
<div><div>参考酒店</div><div>珠峰大本营多人帐篷或 绒布寺当地藏民家</div><div>温馨提示：<div>珠峰大本营多人帐篷，如帐篷不能住，则改至藏家民宿，条件有限，请您知晓</div></div></div>	

<div>早餐 包含</div> <div>酒店内</div>
<div>中餐 包含</div> <div>团队餐</div>
<div>晚餐 包含</div> <div>珠峰大本营简餐，由于条件有限，每人安排1份泡面或其他干粮</div>

第11天珠峰大本营 -- 🚗 -- 乌拉山口 -- 🚗 -- 定日 -- 🚗 -- 嘉措拉山口 -- 🚗 -- 拉孜 -- 🚗 -- 日喀则

<div>行程概述</div> <div>07：00 起床</div> <div>07：30 自由活动，在这里您可以零距离一睹-珠穆朗玛峰的雄姿。</div> <div>08：30 乘车经乌拉山口沿珠峰景区岔路口前往定日（ 100公里，约3小时车程，土路加石子路,，弯道多，颠簸较大）。</div> <div>11：30 享用午餐，团队餐餐标20元/人</div> <div>12：30 乘车经定日、拉孜前往日喀则（ 240公里，约5小时车程）。途径【嘉措拉山口】（ 海拔5220米，停车拍照10分钟）这里也是珠峰自然保护区的山口，巨大的保护区标牌竖立在公路上，无数的经幡迎风飘扬。</div> <div>17：30 晚餐，团队餐餐标20元/人</div>
--

12:00	<div>嘉措拉山口(外观)耗时约10分钟</div> <div>嘉措拉山山口，也称定日界，这里也是珠峰自然保护区的山口，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5220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，经幡多用红蓝黄绿，以其强烈大胆同那天地的单调达成了平衡。</div>
-------	---

14:00	<div>加乌拉山(外观)耗时约10分钟</div> <div>加乌拉山是观赏、拍摄珠峰的第一个景点，站在海拔5200米的加乌拉山口即可看到珠穆朗玛峰卓立 于万山之巅的雄姿。此处比到了大本营看珠峰耿壮观。</div>
-------	--

<div>参考酒店</div> <div>日喀则阳孜饭店或 日喀则王朝饭店或 日喀则吉康大酒店或 日喀则天临大酒店或 日喀则华盟大酒店或 日喀则亚宾馆</div> <div>温馨提示：</div> <div>如遇政府征用，旺季满房等情况，将安排不低于原档次的其他酒店，请谅解!</div>
--

<div>早餐 自理</div>
<div>中餐 包含</div> <div>团队餐</div>
<div>晚餐 包含</div> <div>团队餐</div>

第12天日喀则 -- 🚗 -- 扎什伦布寺 -- 🚗 -- 拉萨

9:00	<div>扎什伦布寺耗时约1小时</div> <div>参观历辈班禅喇嘛的驻锡寺庙【扎什伦布寺】（ 门票已含，游览时间约1.5小时）。该寺修建于1447年的黄教六大寺之一、历代班禅额尔德尼驻锡地—扎什伦布寺，远眺整个寺院依山坡而筑，背附高山，殿宇毗连，群楼叠叠，金顶红墙的高在主建筑群雄伟、浑厚、壮观、金碧辉煌。寺内香炉紫烟升腾供台灯火闪烁，众佛尊容各异。大殿里僧侣诵经井然；佛像前，信徒顶礼膜拜。五百多年来它强烈地吸引着国内外佛教信徒。游人在这里朝拜、观瞻。寺内供奉有高26米的室内铜像—强巴佛。</div>
------	---

10:00	<div>乘坐返回拉萨耗时约6小时</div> <div>参观完毕乘车返回拉萨！</div>
-------	--



<div>参考酒店</div> <div>拉萨福幡林酒店或 拉萨普仁仓藏式精品酒店或 拉萨曼陀罗酒店或 拉萨朵思玛摄影主题酒店或 海瑞假日酒店或 拉萨帅龙大酒店或 拉萨西藏大厦或 拉萨河北大厦或 布乙国际酒店(拉萨金鹏银店)或 拉萨国瑞斯酒店或 拉萨御鑫商务酒店</div> <div>温馨提示： 【如遇政府征用、旺季房满等情况，将安排不低于原档次的其他酒店，请谅解；西藏酒店大多无空调（或其它取暖设备）、无电梯，大部分酒店是太阳能和插电的热水器，因此会受日照时间和电热水器的容量影响水温，当地热水可能不是24小时供应或温度偏低，请您见谅；西藏条件较落后，不能和内地相比，请您做好心理准备】</div>
<div>早餐 包含</div> <div>酒店内</div>
<div>中餐 包含</div> <div>团队餐</div>
<div>晚餐 自理</div>

## 第13天拉萨 --👉-- 上海

### 行程概述

早餐后退房，按当地安排统一时间集合，回程统一安排送至拉萨贡嘎机场，结束愉快的旅行。  
拉萨—中转城市【成都/重庆/西安/昆明】-各自城市，安排中转2段航程飞行，需自行办理2次登机手续。  
拉萨贡嘎机场的客流量大，而且由于拉萨高原气候的影响，以及旺季资源紧张，不接受指定航班的要求，具体航班信息请以实际出票为准，感谢理解！机票一经出票不得签、转、退，如果回程航班出现24:00后到达，则视为24:00前结束行程。

### 无住宿或住宿在交通上解决

#### 早餐 包含

酒店内

#### 中餐 自理

#### 晚餐 自理

以上行程可能会因天气、路况等原因做相应调整，敬请谅解！

### 费用说明

#### 费用包含

往返交通：  
回程团队经济舱机票、燃油附加费（以实际收费标准为准）、机场建设费。  
去程火车票(硬卧)  
当地用车：  
正规旅游车（一人一正座，西藏地区旅游车均无空调）  
住宿：  
行程所列酒店双标，如有特殊要求，请和同程客服联系（1晚珠峰大本营为多人帐篷，条件简陋请知晓）  
用餐：  
团队标准用餐，9早餐13正餐,正餐标准10人一桌,正餐标准30元一人。  
其中：羊湖-日喀则-珠峰段餐标20元/人/次，早餐多为路早，简餐，请您理解中式餐或自助餐或特色餐，自由活动期间用餐请自理；如因自身原因放弃用餐，则餐费不退）。  
门票：  
行程中所含的景点首道大门票 因西藏当地优惠政策，2019年10月15日起至2020年3月15日之前结束行程的团期享受西藏政府冬游补贴后价格（补贴内容：西藏境内A级景点门票免费），故此期间产品售价按照免门票核算，如客人自愿放弃景区游览，门票均无退费。  
导游：  
说明市内含导游讲解服务，羊湖、纳木错、珠峰日喀则无导游，林芝段14人（含14人）以下无导游服务、  
接送：  
接机/站服务：从拉萨火车站集合，送至酒店，送机/站服务：从酒店集合，送至拉萨贡嘎机场或民航总局或拉萨火车站  
费用不包含  
产品升级：  
升级舱位、升级酒店、升级房型等产生的差价。  
单房差：  
单人入住须补单房差。  
保险：  
建议购买旅游意外险（请在下一步中选择您需要的保险类型）。  
自费项目：  
行程中注明需要另行支付的自费景点。  
补充：



因交通延阻、罢工、天气、飞机/火车机器故障、航班/车次取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。  
酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。  
当地参加的自费以及以上“费用包含”中不包含的其它项目。

**儿童价格说明**  
儿童标准价：  
年龄2—12周岁(不含)含机票，火车票，旅游车费，半价正餐，导游服务费（不含住宿费，不含景区门票及交通车）

预订须知

\*本产品由同程国际旅行社有限公司天津东疆保税港区分公司（统一社会信用代码：91120118MA06LG4R72）提供服务。

重要提醒

发团地点：目的地成团  
组团形式：联合发团（特别提示：本线路为我社委托当地旅行社联合发团线路，并非同程独立成团，在保证承诺的服务内容和标准不变的前提下，会与其他旅行社的客人合并为一个团队，统一安排行程。）  
是否拼团：  
行程中拼团  
根据发团需要，本产品将在部分行程段发生团友的变化，请您谅解。拼团次数约为5次，具体次数及行程段视线路收客情况而定。

预订须知

• 特殊人群限制

该产品支持儿童预订  
儿童年龄：2~12周岁（不含）  
此线路因服务能力有限，无法接受14天-2周岁（不含）的婴儿出行。  
出于安全考虑，18岁以下未成年人需至少一名成年旅客陪同。  
本产品因服务能力有限，仅接受2周岁（含）-70周岁（含）客人预订，敬请谅解。  
出游人年龄超过 70周岁（含），须与我司签订《游客承诺函》！  
此线路行程强度较大，请您确保身体健康适宜旅游，如出行人中有75周岁（含）以上老人，须至少有1位18周岁—74周岁（含）亲友陪同方可参团，敬请谅解！  
本产品最低成团人数10人。  
此线路因服务能力有限，暂仅接受持中国大陆居民有效身份证件的客人预订（不含中国香港、中国澳门和中国台湾），敬请谅解。  
由于服务能力限制，本产品不接待孕妇旅游者报名出游，敬请谅解！  
该产品每单限制1~8人预订。

• 违约条款

温馨提醒

付款后订单立即生效，同程旅游会即刻向旅游服务提供商预定产品相关内容，若旅游者申请退改，已发生的必要费用由旅游者自行承担  
旅游者在行程开始前或行程中提出解除合同的，旅行社有权扣除必要费用后，将余款退还旅游者，但最高额不应超过旅游费用总额  
此规则不适用于大客户订单（自然人外的客户主体），大客户订单的退改规则以实际签订的旅游合同为准  
旅游者解除合同  
旅行社应按下列标准扣除必要费用：  
出行前7日以上：旅行社应当向旅游者退还全部旅游费用  
出行前4-6日：收取旅游费用总额20%的违约金  
出行前1-3日：收取旅游费用总额40%的违约金  
出行当日：收取旅游费用总额60%的违约金  
行程中：扣费标准：旅游费用×行程开始当日扣除比例（旅游费用总额的60%）+（旅游费用-旅游费用×行程开始当日扣除比例)÷旅游天数×已经出游的天数  
若前述扣除的必要费用低于实际发生的费用，旅行社有权扣除实际发生的费用（含7日以上）  
旅行社解除合同  
旅行社向旅游者退还已收取的全部旅游费用，并按照以下标准向旅游者支付违约金：  
出行前7日以上：旅行社不承担违约责任，向旅游者退还已收取的全部旅游费用  
出行前4-6日：退还已收取的全部旅游费用，支付旅游费用总额10%的违约金  
出行前1-3日：退还已收取的全部旅游费用，支付旅游费用总额15%的违约金  
出行当日：退还已收取的全部旅游费用，支付旅游费用总额20%的违约金  
如按上述比例支付的违约金不足以赔偿旅游者的实际损失，旅行社应当按实际损失对旅游者予以赔偿（含7日以上）

通用须知

增强安全意识，平安健康出游。请您出行前与同行人员务必仔细阅读产品及合同所列的预订须知、温馨提示以及相关安全提示类信息并严格遵守。同时，做好自身健康的第一责任人，确保身体状况良好健康出行。  
如为多人出行，预订人/旅游者代表确认已征得其余全体出行人同意作为本次旅游签约代表，受托人在旅游合同及其附件上的签字全体委托人均予以认可。如您未取得授权，请不要代为预订下单/签署合同。  
为确保未成年人出行安全，建议未成年出行由监护人陪同或同行者持监护人委托证明。  
请您在预订时务必提供准确、完整的信息（姓名、性别、证件号码、国籍、联系方式等），以免产生预订错误，影响出行。如因您提供信息错误而造成损失，由您自行承担。  
出行期间请随身携带本人的有效身份证原件，未满16周岁者请携带户口本原件；超过16周岁的游客若没有办理身份证，请在户口所在地开出相关身份证明，以免影响登机或酒店入住。出行前请务必检查自己证件的有效期，具体证件要求细则以相关部门指导意见为准。

最晚在出行前1天20点，您将收到《出团通知书》（付款时间在出发前一天18点后的，会于出发当天12点前发送）。如未收到请及时联系工作人员。集合时间可参考网站披露，具体请以《出团通知书》或服务人员通知为准。

如您预订的出游日期最终不成团，我司会提前与您沟通解决方案，您可以选择延期出发、更改线路出行，或退回团款。订单生效后，您若需要更改该订单内的任何项目，我们会尽量满足您的需求，鉴于资源的特殊状况，您必须全额承担因变更带来的损失及可能增加的费用。

如产品确认单或补充条款中的约定与旅游合同主协议不一致的，以产品确认单或补充条款为准。

交通（火车）

根据《铁路旅客运输规程》及《铁路旅客运输办理细则》等有关规定，火车票无法指定铺位、座席，均为随机分配，不能保证连号。车票按实际出票为准，不补退差价。如对铺位、席位有特殊要求，请您上车后自行与其他旅客或乘务人员协调解决，敬请谅解。

我司为您提供的是火车实名制客票，故根据铁道部规定旅客身份信息均需通过12306身份核验后方可购票，身份证件类型仅包括中华人民共和国居民身份证、港澳居民来往内地通行证、台湾居民来往大陆通行证和护照四类证件。同程特别提醒您注意，出行人应确保其提供的身份证号及姓名真实有效且能够通过核验，若造成核验无法通过的，同程除按12306相关退改规则（火车团体票退票不得晚于开车前48小时）退还订单费用外，不再承担其他责任；如因出行人提供虚假信息导致无法通过核验的，因此产生的损失应由出行人承担。

随同成年人乘车的儿童，年满6周岁且未满14周岁的应当购买儿童优惠票；年满14周岁，应当购买全价票。每一名持票成年人旅客可免费携带一名未满6周岁且不单独占用席位的儿童乘车，超过一名时，超过人数应当购买儿童优惠票。儿童年龄按乘车日期计算。

旅客携带免费乘车儿童时，应当在购票时向铁路运输企业提前申明，购票申明时使用的免费乘车儿童有效身份证件为其乘车凭证。

免费乘车的儿童单独使用席位时应购买儿童优惠票。儿童优惠票的乘车日期、车次及席别应与同行成年人所持车票相同，到站不得远于成年人车票的到站。

交通（飞机）

如您的行程涉及国内段联运，需注意联运航班必须按照顺序乘坐，一程不使用后续所有航班失效，将无法使用。

如因航空公司运力调配、航权审核、机场临时关闭、天气原因、航空管制等不可控或其他不可抗力导致航班/车次取消或延期的，同程不承担违约责任，将尽最大努力协助您办理变更事宜。

为了不影响您的行程，请您至少在航班起飞前120分钟到达机场办理登机手续。

如遇航空公司进行换季调整，可能会存在航班时间微调，对您造成的不便，敬请谅解。

住宿

入住酒店后如需升级或更换房型，需自费其中差价。

若酒店入住时需交房卡押金，则需由您自理，届时将根据酒店有关押金扣减、退还规则执行，请您在入住期间遵守酒店相关规定。

如遇政府征用、旺季房满等情况，将安排不低于原档次的其他酒店；您对特殊房型的需求我们将尽量满足，但不保证，具体以入住当天酒店前台确认为准，敬请谅解。

游览

出游过程中，如遇不可抗力因素造成景点/场馆未能正常游玩/参观，服务人员经与您协商一致后可根据实际情况取消或更换该景点/场馆，或由服务人员在现场按旅游产品中的门票价退还费用（退费不以景区/场馆挂牌价为准），敬请谅解。

如涉及赠送类项目，景区/场馆有权依自身承载能力以及天气因素等原因决定是否提供，您也可以选择参加或者不参加。

本产品行程实际出行中，在不减少景点/场馆且征得您同意的前提下，导游、司机可能会根据天气、交通等情况，对您的行程进行适当调整（如调整景点/场馆的游览/参观顺序、变更集合时间等），以确保行程顺利进行。团队行程中请您配合导游，遵守约定时间，请勿迟到，以免耽误其他游客行程，若因迟到导致无法随车游览，责任自负，敬请谅解。

在旅游旺季或者其他一些特殊情况下，为了保证您的行程游览不受影响，行程的出发时间可能会提早（具体出发时间以通知为准），导致您不能正常享用酒店早餐。我们建议您跟酒店协调打包早餐或自备早餐，敬请谅解。

植物类景观（枫叶、樱花、油菜花等），可能会因天气原因导致观花不佳等情况，敬请谅解。

行程中需自理的门票或者当地导游推荐的项目，请自愿选择是否参加。

产品如有免排队服务，受景区淡旺季影响，实际行中免排队服务在游客较多的情况下可能仍需排队，敬请谅解。

购物

在旅游行程中，个别景区景点/场馆、餐厅、休息区，以及DFS等免税店、邮轮内等非同程商家组织的购物，均非旅行社安排的购物场所，无任何购物强制消费。同程提醒您根据自身需要，理性消费并索要凭证/发票。如产生消费争议，将由您自行承担，敬请谅解。

目的地可能有部分私人经营的娱乐、消费场所，此类组织多数无合法经营资质，存在各种隐患。为了您的安全和健康考虑，同程提醒您谨慎消费。

自费

如本行程含有推荐自费项目，您可以根据需求自行选择是否参加，不强制。

餐食

旅游团队用餐，旅行社按承诺标准确保餐饮卫生及餐食数量，但不同地区餐食口味有差异，不一定满足您的口味需求，敬请谅解。

温馨提示

西藏出游须知

为不耽误您的行程，请您至少在航班起飞前2小时到达机场/车站办理相关手续。每家航司对于行李托运额度不同，部分廉价航空无免费行李托运服务，详情可来电咨询。

出行期间请随身携带本人的有效身份证原件，未满16周岁者请携带户口本原件；超过16周岁的游客若没有办理身份证，请在户口所在地开出相关身份证明，以免影响登机或酒店入住。18岁以下不能单独报名，需有成人陪同出游，出行前请务必检查自己证件的有效期。

如遇政府征用、旺季房满等情况，将安排不低于原档次的其他酒店；您对特殊房型的需求我们将尽量满足，但不保证，具体以入住当天酒店前台确认为准，请谅解。

西藏条件较落后，不能和内地相比，请您做好心理准备。

西藏酒店大多无空调（或其它取暖设备）、无电梯，大部分酒店是太阳能和插电的热水器，因此会受日照时间和电热水器的容量影响水温，当地热水可能不是24小时供应或温度偏低，请您见谅。

西藏属高原地区，米饭可能有夹生现象。不含酒水，以川菜为主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。旅游团队用餐，旅行社按承诺标准确保餐饮卫生及餐食数量，但不同地区餐食口味有差异，不一定满足游客口味需求，敬请见谅。

购物情况根据产品行程中披露执行。客人需配合进店，购物请务必索要发票。部分景区、行程停靠点会有当地居民摆设的购物摊点，此为景区或当地人的行为，与旅行社无关，旅行社也无法协助退换货，请谨慎购买。

自费项目根据产品行程中披露推荐，如不参加自费项目的客人需在景区外休息自由活动。团队游览中不允许擅自脱团，如您选择中途脱团则视为违约，未完成部分将被视为您自行放弃，不退任何费用，敬请谅解。

由于西藏气候条件特殊，旅游用车均不开空调，敬请谅解。

西藏一般行车时间较长，且有限速，导游会根据当地情况安排停留休息。车辆沿途加油、加水、团队餐厅、停车站点均有购物场所，属商业实体行为，非我司安排，不建议购买，请谨慎。另洗手间大都需要付费，一般为2元/人，请提前准备好零钱，不收硬币。游览及行车时长仅供参考，需以当地实际情况为准。

由于西藏车票相对紧张，故车票无法保证连厢连号连铺，其次不能指定铺位，只能（尽量）安排。如对铺位有特殊需求可选择其他交通方式出行或咨询您的专属顾问。

前台报价为2成人入住1间房计算的价格，如您为单人出行，请在下单时选择单房差；所有行程不能保证拼房，建议先补单房差，能否拼房，需以到酒店您与同团客人协商确认为准，如果协商后成功拼房，我方将把单房差按照拼房天数退还给您。

景区门票优惠以当地景区政策为准，建议您带好相关证件，提前告知导游，如确有优惠，我社将退还团队门票价与证件优惠价之间的差额。

在旅游旺季或者其他一些特殊情况下，为了保证您的行程游览不受影响，行程的出发时间可能会提早（具体出发时间以导游通知为准），导致您不能正常享用酒店早餐。我们建议您跟酒店协调打包早餐或者自备早餐，敬请谅解。

请在导游约定的时间到达上车地点集合，切勿迟到，以免耽误其他游客行程。若因迟到导致无法随车游览，责任自负，敬请谅解。

如因航空公司运力调配、航权审核、机场临时关闭、天气原因、航空管制等不可控或其他不可抗力导致航班/车次取消或延期的，同程不承担违约责任，将尽最大努力协助您办理变更事宜。

如对当地交通座位位置有特殊要求，我们将尽力安排，但无法保证，请谅解。

由于西藏旅游团队信息需要备案，烦请在预订时向我司工作人员提供出行人的如下信息: 身份证的签发机关、身份证上的住址以及身份证的有效期限(少数民族客人，请注明民族)。

如若您的户籍属于或曾属于五大藏区(四川、云南、甘肃、青海、内蒙的藏族自治州、自治县、自治村》或新疆籍 因目的地原因无法协助代办，需您自行在户籍所在地办理边防证(工作日一般当天可出签)，如有不便，敬请谅解。

西藏景点须知

参观布达拉宫游客必须携带本人有效身份证原件，若是名字和本人不一致将无法进入参观，已产生的门票费用无法退还。布达拉宫（文物保护）门票每日限量销售，参观时间可能提前或延后，因此参观布达拉宫时间可能会影响到整体线路的先后调整，在保证服务标准及不减少旅游景点的前提下，我社保留对游览次序进行调整的权利。

因参观布宫实行实名制，游客名单入藏前已上传至布宫相关部门审核，并随机打乱顺序，游客参观布宫有可能会出现不能与结伴者同一时间进入参观游览，会出现按时间段分批分拨进入布宫的现象，也会出现等待时间较长的情况，请游客谅解。此外，旺季及特殊节日导游有可能不陪同进入布达拉宫进行讲解。进入布达拉宫内及大昭寺殿内严禁拍照。

出行提示

为了您人身、财产的安全，请您避免在公开场合暴露贵重物品及大量现金。上街时需时刻看管好首饰、相机等随身物品。如对当地交通座位位置有特殊要求，我们将尽力安排，但无法完全保证，敬请谅解。

如果是拼车接送，一般会按路况来安排送酒店的顺序。通常在您下机后接机师傅便会联系您，请您及时开机，如果超过20分钟后尚未联系您，请拨打提前一天发送至您手机短信中的紧急联系人员，他会协助您正确找到接机师傅。

游泳、漂流、潜水、滑雪、溜冰、戏雪、冲浪、探险、热气球、高山索道等活动项目，均存在危险。参与前请根据自身条件，并充分参考当地相关部门及其它专业机构的相关公告和建议后量力而行。

进入酒店客房后首先要阅读酒店须知，清点好房内设施是否齐备、是否已损坏，避免退房时因为东西不全而被索赔。注意保管好随身物品，在酒店注意不要随便让陌生人进入房间，贵重财物寄存在宾馆前台。

部分地区条件有限，住宿标准无法和国内发达地区匹配，要有一定的心理准备，如有酒店客房问题，优先联系酒店客房服务，或者联系导游，尽量满足客户需求。

记住当地旅游车的颜色、车型、车号及导游的名字、电话、酒店名称等，以备不时之需。

在景区游玩时请警惕闲散游荡人员，帮忙拍合照时要时刻注意物品安全。旅途中不要接受陌生人赠予的香烟，不要购买机场火车站附近闲杂人员兜售的零散香烟。

不要与陌生人搭讪，切忌给陌生人带东西或拿东西，以免惹上涉及违禁品的麻烦。

晚间不建议外出，如须外出一定要结伴同行，并提前通知导游，留下联系电话。

导游会提醒当地民俗，请尊重当地的生活习惯和信仰，入乡随俗，避免与当地居民发生冲突。如遇当地居民开设的摊点，请保持理智、谨慎购买。

做一个有责任的旅行者，请不要购买国家濒危物种制成的纪念品。游览途中请注意保护环境。

为确保锂电池的安全运输，避免发生不安全事件，我们友情提醒您，民航局将对旅客携带锂电池乘机进行严格检查。详情请参考为**确保锂电池的安全运输，避免发生不安全事件，我们友情提醒您，民航局将对旅客携带锂电池乘机进行严格检查。详情请参考为**《民航局关于旅客行李中携带“锂电池、充电宝”乘机规定的公告》****

安全须知

为了确保旅游顺利出行，防止旅途中发生人身意外伤害事故，请旅游者在出行前做一次必要的身体检查，如存在下列情况，请遵医嘱，否则，对于旅途中可能出现的因旅游者身体原因造成的问题由旅游者自行负责：

- 1、传染性疾病患者，如传染性肝炎、活动期肺结核、伤寒等传染病人；

- 2、心血管疾病患者，如严重高血压、心功能不全、心肌缺氧、心肌梗塞等病人；
- 3、脑血管疾病患者，如脑栓塞、脑出血、脑肿瘤等病人；
- 4、呼吸系统疾病患者，如肺气肿、肺心病等病人；
- 5、精神病患者，如癫痫及各种精神病人；
- 6、严重贫血病患者，如血红蛋白量水平在50克/升以下的病人；
- 7、大中型手术的恢复期病患者；
- 8、孕妇及行动不便者；

游客须主动诚信告知自身身体状况，若同程旅游发现游客存在不宜出行的身体情况的，有权拒绝接待，敬请谅解。