

轻氧拉萨双飞7日自由行

产品ID:96323 行程A

第1天抵达拉萨

全国飞机拉萨

根据航班时间，自行前往机场搭乘航班飞往拉萨。

第2天自由活动

布达拉宫

【布达拉宫】坐落在西藏首府拉萨市区西北的玛布日山（红山）上，是一座规模宏大的宫堡式建筑群。是松赞干布为迎娶尺尊公主和文成公主而兴建的，17世纪重建后，成为历代达赖喇嘛的冬宫居所，也是西藏政教合一的统治中心。整座宫殿具有鲜明的藏式风格，依山而建，气势雄伟。宫中还收藏了无数的珍宝，堪称是一座艺术的殿堂。1961年，布达拉宫被中华人民共和国国务院列为全国重点文物保护单位之一。1994年，布达拉宫被列为世界文化遗产。

温馨提示：

- 1、进入布达拉宫内及大昭寺殿内严禁拍照，后果自负；
- 2、当日还是高原适应期，身体根据每人情况不同多少有些不适，属正常现象，只要保持乐观心态就可度过；
- 3、因初进高原，行程安排相对较为轻松，景点均在市内，带好您的相机，时时准备拍下难忘时刻。

第3天自由活动

八角街

围绕大昭寺有一小街，便是有名的八角街（八廓街），在游人眼中这条街为商品街，而在藏族人眼里却另有含意，它是藏族传统的转经之路。拉萨传统的转经路有三条，沿大昭寺大殿一周为小转，沿八角街一圈为中转，沿林廓路一绕为大转（约十公里），此三条转经路，都以释迦牟尼像为中心。

第4天自由活动

大昭寺

大昭寺位于拉萨市中心，始建于唐贞观21年。寺内主供的释迦牟尼像是文成公主入蕃带进的，拉萨之所以有“圣地”之誉，与这座佛像有关。在拉萨，藏族人也喜欢将以大昭寺为主的八角街一带称为“拉萨”，藏文意思是佛地，你还可以看到朝拜者在大昭寺门口磕长头，场面非常感人，由此可见大昭寺在拉萨人的心目中的地位之高。

第5天自由活动

纳木错

纳木错位于西藏自治区中部，是西藏第二大湖泊，也是中国第三大的咸水湖。湖面海拔4718米，形状近似长方形，东西长70多千米，南北宽30多千米，面积1920多平方千米。

第6天自由活动

羊卓雍措

早晨从拉萨，沿途观赏拉萨河风光，经曲水大桥后来到西藏三大圣湖之一的【羊卓雍措】。羊卓雍措藏语意为“上部牧场的碧玉”。羊湖是藏南的内陆湖泊群，湖水面积638平方公里。此湖也被认为是神女遗落在人间的松石耳串。站在海拔4950米的岗巴拉山顶向南眺望，羊卓雍措像一块镶嵌在群峰之中的蓝宝石，碧蓝的湖水平滑如镜，明蓝映天；湖光山色间，偶尔掠过湖面的水鸟和远山相映成趣。

温馨提示：

- 1、路上用餐条件艰苦，游客应做好心理准备；
- 2、冈巴拉山上很多可以提供牦牛拍照，请先讲好价格，以免造成不必要麻烦。

第7天返回温暖的家

返回温暖的家

根据航班时间前往机场，返回温暖的家

费用说明

费用包含

往返交通：
往返团队经济舱机票、燃油附加费（以实际收费标准为准）、机场建设费。
住宿：
自选酒店 注意是否含早
费用不包含
交通：
所在城市到机场/车站的往返费用。
景区用车。
产品升级：
升级舱位、升级酒店、升级房型等产生的差价。
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：
因交通延误、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。
酒店不含早，敬请自理。
儿童价格说明
儿童标准价：
年龄2—12周岁(不含)仅含往返机票，不含早，不占床，产生其他费用，敬请自理。

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。

预订须知

• 特殊人群限制

该产品不支持儿童预订
儿童年龄：2~18周岁（不含）
本产品因服务能力有限，仅接受18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1~999人预订。
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！

• 违约条款

温馨提示
预授权或付款成功后如需更改、取消、退订，将按您所订资源的退改条款收取费用。
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，若您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。

温馨提示

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。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。

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。

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[《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。