**旅游大巴去拉萨 纯玩19日行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | WYQC20250901MM | **出发地** | 浙江省 | **目的地** | 拉萨市 |
| **行程天数** | 19 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |
| **产品介绍** | 【出行保障】 保障一：车载制氧机可 24 小时供氧，随行配备氧气瓶、氧气包、葡萄糖、感冒、咳嗽高反药等 保障二：车内配有独立卫生间、饮水机等，为您的行程排忧解难！ 保障三：陆地航母（2+1）豪华大巴出行舒适、安全！ 保障四：2 个经验丰富的司机+1 个专业领队全程陪同 保障五：保额 200 万的座位险以及 50 万保额的旅游意外险！为您的出行保驾护航！ 【行程特色】 【私享住宿】18晚精品商务酒店或特色宾馆客栈或同级酒店 【私享旅程】私人定制，品质纯玩，自由自在拒绝购物 【推荐美食】成都火锅、理塘土火锅、鲁朗石锅鸡、林芝烤全羊、波密藏香猪、拉萨藏菜、西安小吃等 【私享景点】泸定桥＼米堆冰川＼雅鲁藏布江大峡谷＼布达拉宫＼大昭寺＼羊湖＼纳木措＼茶卡盐湖＼青海湖 【超值赠送】挂经幡、献哈达、撒隆达、转经筒、布达拉宫藏服写真 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **浙江各地-宁波-九江（车程约 650 公里）**请各们团友带好身份证及随身行李按规定时间、地点集合，领队核对名单交待相关事宜后即刻出发，开启此次“318川藏线，319青藏线”19天快乐之旅！第1站宁波至九江（车程约7.5小时）抵达后安排入住酒店，自由活动！交通：陆地头等舱 2+1 豪华旅游车到达城市：九江市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 九江精品商务酒店或特色宾馆客栈 |
| **D2** |
| **行程详情** | **九江-恩施（车程约730公里）**网红打卡恩施土家族文化地标【土家女儿城】以土家族民族文化为核心，着力构建土家族民族文化新地标；以土家族女儿会民俗文化为主线，全力打造世界相亲之都、恋爱之城。建设有恩施非物质文化遗产传承展演基地， “世间男子不二心，天下女儿第一城”。土家女儿城，让恩施感受时尚潮流，让世界体验土家风情，欣赏迷人夜景。游览结束后入住酒店休息。交通：陆地头等舱 2+1 豪华旅游车景点：【土家女儿城】到达城市：恩施市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 恩施精品商务酒店或特色宾馆客栈 |
| **D3** |
| **行程详情** | **恩施-成都（车程约 620 公里）**早餐后，车赴“天府之国”--成都。（车程约 7.5 小时），抵达后安排入住酒店休息。 网红打卡【宽窄巷子】宽窄巷子是成都唯一遗留下来的清朝古街道，由宽巷子、窄巷子和井巷子三条平行排列的城市老街道及其之间的四合院群落组成，宽巷子不宽，窄巷子不窄，这里是成都的名片。“最成都”的生活态，这里承载着老成都美好记忆，包容、从容、闲适、自在，更向世人讲述着老成都的世事沧桑，也应了这句话—成都，一个来了就不想离开的地方中国十大古都之一。 网红打卡【锦里古街】锦里古街位于成都市武侯祠附近，北邻锦江，东望彩虹桥，地理位置得天独厚。它不仅是成都最古老、最具商业气息的街道之一，更是成都文化的一张重要名片！ 锦里古街不仅是一个观光胜地，更是一个体验成都传统文化的绝佳场所。这里保存了大量的民俗文化，如川剧变脸、手工造纸、蜀绣等。游客们可以在这里观看川剧表演，感受那种独特的韵味和魅力；也可以亲手体验手工造纸和蜀绣的过程，了解这些传统手工艺的精湛技艺。无论是锦里牌坊、百年木板门与石板路，还是临街屋檐和武侯祠，都是夜景的绝佳拍摄点。交通：陆地头等舱 2+1 豪华旅游车景点：【宽窄巷子】、【锦里古街】到达城市：成都市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 成都精品商务酒店或特色宾馆客栈 |
| **D4** |
| **行程详情** | **成都-康定**一觉睡到自然醒，早餐后，我们正式开启我们 318 川藏线之旅！为确保大家旅途愉快出行！请大家务必要配合领队的安排统一行动！ 成都至康定约 260 公里，我们会在网红【天全服务区】停留打卡。该服务区以其独特的主题文化和大熊猫 IP 为主题，融合了大熊猫和 318 国道主题元素，成为自驾游爱好者的热门打卡地。后途径【二郎山隧道】欣赏“雄奇险峻高万丈”的二郎山美景，约 1 小时就抵达素有“康巴东大门”之称，享有“红色名城”美誉【泸定】。中餐后，走走泸定桥、勇士路、红军飞夺泸定桥纪念碑公园,感受它的壮观和不平凡！适时前往“川藏咽喉、茶马古道重镇、藏汉交汇中心”一生必去一次的浪漫之地——【康定】听听那首家喻户晓“跑马溜溜的山上，一朵溜溜的云哟”.....康定情歌！【溜溜城】城里面有很多的饭店、酒吧、咖啡厅等等，还有写真店等艺术店，是闲暇消磨时光的好去处，这里有两个转经筒，有很多来打卡的人。【情歌广场】晚上自由打卡，晚上这里满是跳舞的各民族的人，也可以加入其中，尽情的载歌载舞。沿途欣赏山川、河流、峡谷......来到康巴第一关【折多山】它为大雪山一脉，是重要的地理分界线。最高峰海拔 4900 米，垭口海拔 4298 米，也是川藏线上第一个需要翻越的高山垭口。 自从二郎山隧道的贯通，折多山便成了川藏线上一座非常具有挑战性的高山。从 318 国道中穿过约4298 米的垭口后，一路下行，便进入了摄影家的天堂——【新都桥】这个位于四川甘孜藏族自治州康定市的一个美丽小镇，以其如画的风景和丰富的文化景观吸引着众多游客。新都桥不仅仅是一个景点，更是一座十里画廊。在这里，你可以看到无垠的草甸、曲折的溪流、错落有致的藏族村寨，每一处都是绝佳的拍摄位置。沿线十多公里的美景仿佛置身于电影中，光影交错，让人陶醉！新都桥的周边景点也同样不容错过。塔公草原的广袤高原草原与塔公寺相映成趣，感受雪山和草原风光的壮美与辽阔。适时前往“藏东南明珠、松茸之乡”。交通：陆地头等舱 2+1 豪华旅游车景点：【天全服务区】、【泸定】、【二郎山隧道】、【溜溜城】、【情歌广场】、【折多山】、【新都桥】到达城市：雅江 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 康定/雅江精品商务酒店或特色宾馆客栈 |
| **D5** |
| **行程详情** | **康定-新都桥-雅江**早餐后集合出发，沿着 318 国道继续前行，沿途的风光如同一幅流动的画卷，平原、丘陵、高山、峡谷，各种地貌交相辉映，让人目不暇接。而在这条壮丽的公路上，有一个特别令人向往的路段——位于四川甘孜藏族自治州雅江至理塘之间的“天路十八弯”。【天路十八弯】在剪子弯山一带，藏语名字为“惹玛那扎”，意为羊子山口。山口海拔 4659 米，是 318 国道经康巴地区的最高山口之一，这段路程依山势而建，几十个“之”字形急转弯如同天梯般蜿蜒曲折，既险峻又壮观。途经被称为“云中牧场”的【卡子拉山】海拔高垭口海拔为 4438 米。由于海拔较高，树木稀少，这里主要是高山草甸，层峦叠嶂的山峰在眼前展开，仿佛是大自然的壮丽画卷。中午将抵达“天空之城”帅哥丁真故里【理塘】位于四川省甘孜藏族自治州的西部，地处高原，拥有壮丽的自然风光。 中餐后，【理塘大门】打卡拍照后继续前行，前方一片辽阔的【毛垭大草原】展现于眼前，理塘毛垭大草原，四季更迭展现无垠魅力，夏日绿草野花，秋来金黄满地，冬日雪覆山川，是《中国地理》评选的中国最美草原之一，高原风光与生态和谐共融，是探索自然与文化的绝佳之地。沿着 318 国道往西而行，经过海子山一个观景台打卡【姊妹湖】湖水是雪水融化而成，非常清澈。湖泊镶嵌在群山之间，静静地散发着令人沉醉的恬美。与巍巍雪山相依，与绵延群山相连。蓝天白云下微风吹动湖面水波涟涟，阳光照耀湖水灿烂生辉。在观景台眺望远方的那片高原，天地浩瀚、群山无垠。【巴塘】四川省甘孜藏族自治州辖县，位于四川省西部青藏高原东南缘，金沙江中游东岸的川、滇、藏三省（区）结合部，素有“高原江南”之称。【芒康】芒康藏语意为“善妙地域”位于西藏东南部，昌都市的最东部，地处川、滇、藏三省区交汇处。松赞干布统一了西藏以后，芒康境内被吐蕃占领；此后由于弘扬佛法，创立寺庙和吐蕃流官管理，藏传佛教随着政治力量的深入而传播于民间。吐蕃与芒康境内诸部落和土著居民融合为同一个民族——藏族，现芒康的藏族因此延续下来。这一时期芒康境内开通了“茶马古道”，芒康随之成为吐蕃东南部对外政治、经济、文化等交流的重要窗口。也成为历代兵家必争之地。今天会根据实际情况安排入住芒康或如美。交通：陆地头等舱 2+1 豪华旅游车景点：【天路十八弯】、【卡子拉山】、【理塘】、【理塘大门】、【毛垭大草原】、【姊妹湖】、【巴塘】、【芒康】到达城市：雅江 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 雅江/巴塘精品商务酒店或特色宾馆客栈 |
| **D6** |
| **行程详情** | **雅江-理塘-巴塘-芒康**早餐后出发，这一天，我们穿越在横断山脉里，我们要翻越海拔 4376 米的【拉乌山】抵达竹卡，后过【澜沧江大桥】再翻越海拔 3940 米的【觉巴山】30 公里盘山路，近 2 公里的相对高差使觉巴山成了川藏线上最难爬、最费时的一座山。然后我们翻越超海拔 5008 米的【东达山】藏南线上第二高垭口，你会看见牦牛成群，风光极为美丽。后翻越最后一座横断山脉【怒江山垭口】怒江山是横断山脉的最后也是最大的天险。从怒江河谷到怒江山垭口陡峭的几十公里路程，高差达到 2000 米，经历了从炎炎夏日到肃杀寒冬的变化，从阔叶林到针叶林的植物垂直分带也十分明显。著名的“怒江 72 拐”就在这里。接着前行会穿过怒江大峡谷，最后穿过【怒江桥】来到山下海拔 3260 米的八宿县。交通：陆地头等舱 2+1 豪华旅游车景点：【拉乌山】、【澜沧江大桥】、【东达山】、【怒江山垭口】、【怒江桥】到达城市：如美 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 如美/巴宿精品商务酒店或特色宾馆客栈 |
| **D7** |
| **行程详情** | **芒康-左贡-怒江 72 拐**早餐后集合出发，翻越海拔 4475 米的安久拉山，视野前方出现了西藏东部最著名的淡水湖-【然乌湖】然湖是帕隆藏布江之源、藏语称然乌措，意为“羊奶湖”，因其湖水呈乳白色，似羊奶而得名。传说格萨尔王为捕捉独足魃，在此地安放了角弓，所以然乌湖附近山的形状就像角弓。然乌湖是藏东地区第一大湖，因其独特的自然景观和地理位置而闻名，素有“西南瑶池”“高原九寨”之美誉。过然乌镇检查站后我们就驶入了 318 公路最美的一段，沿途林木葱郁，流水潺潺，雄鹰盘旋，雪山、湖泊、农田、村寨一幅幅绝色美景，应接不暇，令人陶醉。【通麦特大桥】这座大桥曾泥石流频发，号称“通麦天险”，如今已成为一道壮丽的风景线，展现了祖国的强大的基建实力。沿途车览【帕隆藏布大峡谷】雅鲁藏布江下游的二级支流，它在川藏公路 84公里道班处，从帕隆藏布南岸汇入帕隆藏布。在这里，冰川、湖泊、农田、村庄、森林等融会在一起，是一处人与自然和谐相处的典范；后继续行驶 130 公里到达被称为“西藏小瑞士”的波密。交通：陆地头等舱 2+1 豪华旅游车景点：【然乌湖】、【通麦特大桥】、【帕隆藏布大峡谷】到达城市：波密县 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 波密/鲁郎精品商务酒店或特色宾馆客栈 |
| **D8** |
| **行程详情** | **八宿-然乌湖-鲁郎-波密**早餐后，穿越原始森林，经通麦镇穿过通麦大桥，就到达排龙门巴民族乡，穿过鲁朗林海,沿途观赏民俗村。翻越海拔 4720 米的色季拉山，幸运的话我们可以在垭口远观世界十大最美雪山之一：南迦巴瓦(海拔： 7782 米) 【鲁朗小镇】是一个充满藏族风情和宁静神圣氛围的旅游小镇。鲁朗在藏语中意为“龙王谷”或“神仙居住的地方”，平均海拔约为 3300 米，森林覆盖率超过 80%，拥有丰富的自然景观和独特的藏族文化。被誉为西藏的小瑞士。 【色季拉山口】这里是观赏中国最美雪山南迦巴瓦峰的重要观景点。我们幸运地目睹了南迦巴瓦峰的全貌，那直刺天空的山峰，云雾缭绕，神秘而壮丽。抵达林芝安排入住。今天推荐大家品尝最地道的【石锅鸡】和【林芝烤羊】特色餐。交通：陆地头等舱 2+1 豪华旅游车景点：【鲁朗小镇】、【色季拉山口】到达城市：林芝县 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 林芝精品商务酒店或特色宾馆客栈 |
| **D9** |
| **行程详情** | **波密-通麦天险-鲁朗小镇-色季拉山-林芝**早餐后，驱车沿雅叶高速林芝机场高速约 30 分钟抵达【尼洋河】网红打卡。高原的绿野、汹涌的激流、云雾缭绕的树林、四周静立水中倒映的雪山、蓝天上悠闲飘荡的白云，其中不得不强调的就是尼洋河翡翠绿一样的水色，能产生清澈、翠绿、洁白这样不同的视觉效果，等等这些赏心悦目的风景，就是传说中的尼洋河风光了。后继续重点参观游览【雅鲁藏布大峡谷】排队换乘景区循环观光车进入景区游览。游览时间（约 2.5 小时）。1994 年雅鲁藏布大峡谷被论证为世界第一大峡谷，2005 年度被《中国地理人文杂志》评选为“中国最美的峡谷”，评语为“地球上最后的秘境”沿途蓝天、白云、雪山、这里还有世界最美丽的雪山南迦巴瓦，不是因为她 有多美，而是当她出现时你会有一种莫名的心动。她宛若闺中待嫁姑娘般羞涩，终年被浓云薄雾遮挡。一年 365 天难 得一见真容。这难道不正是佛祖所说前世五百年的修行换来今生的一次回眸。交通：陆地头等舱 2+1 豪华旅游车景点：【尼洋河】、【雅鲁藏布大峡谷】到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨精品商务酒店或特色宾馆客栈 |
| **D10** |
| **行程详情** | **布达拉宫-拉萨**早餐后，前往参观【布达拉宫】建于公元七世纪松赞干布时期的布达拉宫威严高耸，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）。“布达拉”是普陀罗的译音，即菩萨住的宫殿。集宫殿、寺院和灵塔殿三位一体的建筑；也是旧西藏政教合一的的统治权力中心，分为红宫和白宫，红宫为历代达赖的灵塔殿和各类佛堂；白宫是达赖喇嘛的冬宫，是旧时西藏地方政府的办事机构。参观完毕，徒步下山返回布宫山脚。下午参观【大昭寺】参观约 1 小时，建于公元七世纪的大昭寺主供的是佛祖释迦牟尼十二岁等身金像，这尊由佛祖自己开光加持的佛像是佛教徒心中最为神圣的，人称“觉卧”，一见可得解脱。又名“祖拉康”，藏语是经堂。距今已有 1350 年的历史，是拉萨最古老的寺庙，至今仍然是整个藏区地位崇高的中心寺。寺内供奉有释迦牟尼 12 岁时的等身镀金像，及松赞干布和文成公主、赤尊公主的塑像。（感受藏民在大昭寺点酥油灯，绕着八角街转经，整个八角街响彻着“唵嘛呢叭咪吽”六字真言的声音，气势宏大，甚为壮观！）到达沧海记品尝西藏聆听仓央加错的情歌，让我们体会那个时候的爱情故事，（在那东山顶上………..）。之后您可以闲逛【八廓街】坐茶馆、晒太阳，体验藏地的民俗生活风情。参观【夏扎大院】大院是拉萨八廓街现存的藏式古建之一，原是旧西藏十大贵族之一“夏扎家族”的私人宅邸，占地面积 2443.4 平方米，建筑面积 5276.53 平方米。它是呈“回”字形建筑结构的传统经典藏式院落，由旧西藏噶厦政府噶伦夏扎顿珠多吉建造于十九世纪初期，位于大昭寺正南，距大昭寺中心位置直线距离仅两百米余，能看出在此修建府邸的贵族地位的显赫。打卡【驻藏大臣衙门遗址】、【玛吉阿米餐厅】......感受浓郁的西藏风情！交通：陆地头等舱 2+1 豪华旅游车景点：【布达拉宫】、【大昭寺】、【八廓街】、【夏扎大院】、【驻藏大臣衙门遗址】、【玛吉阿米餐厅】到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨精品商务酒店或特色宾馆客栈 |
| **D11** |
| **行程详情** | **拉萨一日（羊卓雍措)**前往【冈巴拉山顶观景台】海拔 4998 米，是观赏羊卓雍错全景的最佳观景位置【羊卓雍措】藏语意思为“天鹅池”，是西藏三大圣湖之一，位于雅鲁藏布江南岸，山南浪卡子境内，湖面海拔 4441 米，总面积 638 平方公里，大约是杭州西湖的 70 倍，湖水深 20-40 米最深处 60 米，是喜马拉雅北最大的内陆湖，羊湖岔口较多想珊瑚一样，因此它在藏语中又被称作为“珊瑚湖”。随后下到湖底触摸圣水，愿保我们幸福安康！凝望大江尽情拍摄，还可以玩水。 下午可自行前往：网红打卡人民币 50 元图案【药王山】。藏名“夹波日”，意为“山角之山”，在布达拉宫右侧，海拔 3725 米。供有药王菩萨，而且山顶的招拉笔笔洞寺为业医喇嘛所居。药王山与布达拉宫所在红山，原有低矮丘陵相连，修路时挖平小段。在它的观景台上我们拿着准备好的 50 元，可以尽情的享受它的打卡乐趣！随后前往餐厅用餐。温馨提示：全天大约 100 公里 行程约 6 个小时（这天会根据布宫参观时间来调整其他景区游览顺序，敬请大家谅解）1、此日活动范围均在拉萨市区，整个车程均在 10——20 分钟左右，其余时间均为户外和参观时间。2、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。3、此日户外时间较多，请务必擦好防晒霜。4、此日行程主要是寺庙参观 ，请着装不穿拖鞋，短裤，吊带衫。5、寺庙内禁止拍照，禁止戴帽子，禁止戴墨镜，请务必注意。6、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，请客人见谅。7、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会没有导游带领参观，请客人见谅8、此日请务必携带好自己的二代身份证原件或者户口薄原件以及护照原件，所带原件务必为报团时提供的证件号的有效证件，如因客人自身没携带有效证件而无法正常参观景点，与旅行社无关。9、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，请客人见谅，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。10、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。11、布达拉宫停车场到大昭寺停车场车程在 5 分钟左右，抵达大昭寺停车场后会走路 20 分钟左右抵达大昭寺。交通：陆地头等舱 2+1 豪华旅游车景点：【冈巴拉山顶观景台】、【羊卓雍措】、【药王山】到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨精品商务酒店或特色宾馆客栈 |
| **D12** |
| **行程详情** | **拉萨-纳木错-那曲(约 350 公里）**早餐后，重点游览【纳木措】藏语意为：天湖，是藏区三大圣湖之一。纳木措面积辽阔，是除青海湖外的我国第二大咸水湖。湖西南岸连绵不绝的雪山是念青唐古拉山，风和日丽的时候，巍巍的雪山倒映在湖水中，显得宁静而祥和。纳木措在蒙语中意为：腾格里海，相传为密宗本尊胜乐金刚的道场，是藏传佛教的知名圣地。每到羊年，诸佛、菩萨、护法神会在纳木措设坛大兴法会，如信徒此时前往朝拜，纳木措转湖念经一次，胜过平时朝礼转湖念经十万次，其福无量。所以每到羊年，僧俗信徒不惜长途跋涉也要前往转湖。每年藏历四月十五的萨噶达瓦节期间，来纳木措转湖的僧俗信徒较多。送酒店休息！交通：陆地头等舱 2+1 豪华旅游车景点：【纳木措】到达城市：那区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 那曲/安多精品商务酒店或特色宾馆客栈 |
| **D13** |
| **行程详情** | **那曲-唐古拉山-沱沱河（约 400 公里）**早餐后出发，【那曲】其因长江、怒江、澜沧江等大江大河的发源地而得名！因其特有的地理位置，其境内的羌塘草原，相较于其他地区的虫草具有虫体粗、子座短、活性物质多等特点。有“极草”、“黄金草”之称。 经过安多翻越青藏公路上最高点海拔 5231 米【唐古拉山】藏语意为“高原上的山”，它与昆仑山脉相连，是青海和西藏自治区的界山。因地处世界屋脊，平均海拔在 4500 左右，天气的变化可想而知，刚刚蓝天白云，风和日丽转眼就雨雪交加沿途风景可见草原、雪山、冰川、湖泊、长江源头等,。 【沱沱河】沱沱河又称托托河、乌兰木伦河，蒙语意为“红河”，位于中国青海省西南部，是长江源的西源 ，是可可西里区域的南方底部之一。发源于唐古拉山脉主峰格拉丹东西南侧姜根迪如雪山的冰川，冰川尾端海拔近五千五百米。这里有庞大的雪山群，海拔六千米以上的雪峰共有二十座，永久雪线高达五千八百米 ，群峰上有四十条现代冰川和许多冰斗。晚上住唐古拉山镇（俗称沱沱河）交通：陆地头等舱 2+1 豪华旅游车景点：【那曲】、【唐古拉山】、【沱沱河】到达城市：沱沱河 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 沱沱河精品商务酒店或特色宾馆客栈 |
| **D14** |
| **行程详情** | **沱沱河-可可西里-格尔木（约 550 公里）**早餐后前往格尔木，中途要穿过【可可西里】位于中国青海省的西北部，是地球上最神秘、最具有诱惑力的地方之一。广袤无垠的草原、独特的高原湖泊、壮美的雪山，以及世界上海拔最高的咸水湖。成群的藏羚羊、野牦牛、藏野驴等珍稀动物随时会映入眼帘让您目不暇接。我会们在此有充足的时间停下来供大家打卡拍照。后继续向前打卡【昆仑山垭口】垭口位于格尔木市西南 160 公里处，是青藏公路穿越昆仑山脉的必经之地，海拔 4767米。巍巍昆仑的千峰万壑如同披着银灰色铠甲的群群奔马，随着风起云涌，滚滚向前。昆仑山口地势高耸，气候寒冷潮湿，空气稀薄，生态环境独特，自然景色壮观。这里群山连绵起伏，雪峰突兀林立，草原草甸广袤。打卡拍照不虚此行！一路向前再向前很快即将抵达戈壁滩上的“绿色明珠”——青海省海西蒙古族藏族自治州【格尔木】格尔木市位于柴达木盆地腹地，是青海连接西藏、新疆、甘肃的战略要塞和中国西部的交通枢纽，青藏、青新、敦格三条公路干线在此交汇。抵达后安排入住酒店休息。交通：陆地头等舱 2+1 豪华旅游车景点：【可可西里】、【昆仑山垭口】、【格尔木】到达城市：格尔木市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 格尔木精品商务酒店或特色宾馆客栈 |
| **D15** |
| **行程详情** | **格尔木-茶卡盐湖（约 460 公里）**早餐后，沿着京藏高速出发前往【茶卡盐湖】（车程约 5.5 小时）茶卡盐湖是一座有三千多年历史的盐场，湖水含盐量很大，会自然结晶成为一片白色的湖面，将天空、云朵和对岸的山都倒映在湖里，景色非常漂亮。游客还可以赤脚走到湖面上观看和拍摄自己的倒影，犹如天空之境。茶卡盐湖在晴天时湖水结晶度很高，可以看到洁白的盐湖上覆盖一层薄薄的卤水，景色和倒影清晰又纯净。在景区雕塑区你可以看到石雕的盐湖守护女神，除了该雕塑外，其它约十几座巨大的雕塑都是盐雕，有弥勒佛、成吉思汗等造型。沿着通道走到湖边，就可以看到洁白纯净的茶卡盐湖，在这里可以脱了鞋子赤脚走进湖里，尽情游玩。湖中间有一条铁路延伸至湖内，起点处便是乘坐小火车的地方，可以乘车前往湖内深处，那里的景色更为纯净。送酒店休息！交通：陆地头等舱 2+1 豪华旅游车景点：【茶卡盐湖】到达城市：茶卡镇 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 茶卡镇/共和精品商务酒店或特色宾馆客栈 |
| **D16** |
| **行程详情** | **茶卡-青海湖-兰州（约 500 公里）**早餐后，前往中国最大最美的咸水湖【青海湖】参观打卡（车程约 2.5 小时），藏语叫做“错温波”，意思是“青色的湖”，面积 4500 多平方公里，苍茫无际的千里草原，而烟波浩淼、碧波连天的青海湖，如同是一盏巨大的翡翠玉盘嵌在高山、草原之间，构成了一幅山、湖、草原相映的壮美风光和绮丽景色。青海湖被中国国家地理杂志评为中国最美的五大湖泊之首，它位于青海省西北部的青海湖盆地内，既是中国最大的内陆湖泊，也是中国最大的咸水湖。参观游览结束后出发前往甘肃省省会——【兰州】晚上可网红打卡“兰州中山桥”又称 “黄河铁桥”，是中国第一座真正意义上的黄河铁桥，有 “天下黄河第一桥” 之称。它位于兰州城北的白塔山下、金城关前，是兰州市内标志性建筑之一。白天可以在河边喝三泡台，坐游艇穿梭于黄河之上，体验羊皮筏子；晚上铁桥灯火璀璨！交通：陆地头等舱 2+1 豪华旅游车景点：【青海湖】到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 兰州精品商务酒店或特色宾馆客栈 |
| **D17** |
| **行程详情** | **兰州-西安（约 650 公里）**早餐后，前往古都【西安】（车程约 7.5 小时）抵达后安排晚餐送酒店办理入住。自由活动！推荐打卡地：【大唐不夜城】大唐不夜城为“西安年·最中国”主会场，首批全国示范步行街.中国十大高品位文化步行街.是西安夜晚游玩的最美地，每当夜幕降临，华灯全部点亮的时候，这条街呈现出来的世界一片华彩。【大雁塔广场】是西安的标志性建筑之一，唐代高僧玄奘曾在此译经，全亚洲最大的喷泉广场、最大的水景广场“一步一诗，灯火灿烂，满树诗词，抬头即见千年古韵。交通：陆地头等舱 2+1 豪华旅游车到达城市：西安市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 西安精品商务酒店或特色宾馆客栈 |
| **D18** |
| **行程详情** | **西安-合肥（约 900 公里）**早餐后，西安前往素有“淮右襟喉、吴楚要冲”“三国故地【合肥】或【管仲故里】（车程约 10 小时）全国性综合交通枢纽城市，中部先进制造业基地、区域性科技创新高地、国际航空货运集散中心。 是中华文明的重要发祥地之一，因东淝河与南淝河均发源于此而得名。交通：陆地头等舱 2+1 豪华旅游车景点：【合肥】或【管仲故里】到达城市：合肥市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 合肥/颍上精品商务酒店或特色宾馆客栈 |
| **D19** |
| **行程详情** | **合肥-宁波（约 580 公里）**早餐后，返回温馨的家——宁波（车程约 6.5 小时）抵达后带好各自贵重点的物品各回各家！交通：陆地头等舱 2+1 豪华旅游车到达城市：合肥市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通标准：全程陆地头等舱 2+1 豪华旅游用车，车载弥散式制氧机机，配有卫生间！2、住宿标准：全程18晚精品商务酒店或特色宾馆客栈（参考酒店）商务酒店：维也纳国际酒店、如家精选酒店、你好酒店、昌堆顶、四叶草、嘉恒大酒店、悦华酒店、翠都有氧酒店、岗亚耳大酒店、兴旺酒店香巴拉民宿或同级酒店温馨提示：因全程区间跨度大，途中不可知因素多，行程中住宿点会根据出行需要做适当作出调整。3、用餐：含 18 早餐（全程正餐自理）4、景点门票：泸定桥、雅鲁藏布大峡谷、布达拉宫、大昭寺、羊湖、纳木错、茶卡盐湖、青海湖5、服务安排：领队+A1 双驾驶员 |
| **费用不包含** | 1、报价不含景区内小交通。2、自由活动期间交通费、餐费、等私人费用。3、不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理（18 晚单房差合计：2200 元/人）。酒店入住的匙牌押金，非免费餐饮费、洗衣、电话、饮料、烟酒、付费电视、行李搬运等费用。4、因不可抗力因素所产生的额外费用。5、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。6、个人消费(如酒水、饮料，酒店内洗衣、电话费等未提到的其他个人服务)。7、景区小交通 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、因不可抗力因素造成团队行程更改、延误、滞留或提前结束时，旅行社可根据当时的情况全权处理，如发生费用加减，按未发生费用退还游客，超支费用由游客承担的办法处理。旅行社在旅途中有权根据实际情况对行程先后顺序作调整，但不影响原定的接待标准及游览景点；2、自由活动时间，请听从领队安排的准确集合时间及地点！如因客人自愿自行参加非旅行社组织的活动，出现任何意外受伤情况，责任由客人个人承担，旅行社不承担责任；3、意外情况发生时，旅行社已经采取措施尽量避免扩大损失，但游客不予配合而产生的费用，旅行社不予承担。4、按照国家旅游局的规定，旅游者在境内、外不准许参与色情场所等其他法律所不允许情况的活动，如有前往者，须负责自己的行为后果，本公司已作说明，对此不承担任何责任。 |
| **温馨提示** | 西藏特殊的高原环境，对身体会有一定的影响，因此，到西藏旅游之前一定要去医院作身体检查，确定自己身体是健康的，才能启程。出发前请你仔细阅读以下内容：1、不适宜到西藏旅行的人：严重贫血或高血压的或者心肺有疾病的人，你如果从未进过高原，那么建议你在进入高原之前，进行严格的体格检查。年龄太大的老人进藏需要事先得到孩子的充许。2、进入高原之前的准备：（1）不要感冒，避免过于劳累，要养精蓄锐充分休息好。（2）保持乐观情况和良好的心理素质是克服和战胜高原反应的灵丹妙药。（3）长久没体检的请在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查。3、进入高原途中注意事项：（1）自己的常用药品请自己带好。（2）请带上足够的御寒衣服，以免受凉感冒。请记住感冒咳嗽都是有可能促发急性高原病。（3）在进入高原的途中若出现若出现严重的胸闷、剧烈咳嗽、呼吸困难、咳粉红色泡沫痰，或反应迟钝、神志淡漠、甚至昏迷，需要立即到附近医院进行抢救，或尽快转往海拔较低的地区，以便治疗恢复。（4）由于乘车进入高原所需时间长，途中住宿条件差，体力消耗大，因此除要准备以上各种物品外，还应该准备水或饮料以及可口易消化的食物，以便及时补充机体必需的水和热量。4、高原反应出现的特征说明：因人而异，未上高原前很难预知。身体弱者未必反应大，体魄健壮者未必无反应。每个人的反应表现形式也各不相同。一般情况下，瘦人好于胖人，女士好于男士，矮个子好于高个子，年轻者好于年老者。5、到达高原后注意的事项（1）刚到高原，每个人都会感到不同程度的气短、胸闷、呼吸困难等缺氧症状。但这并不说明你不适应高原，如果能够正确地保护自己，2~4 天后，一般都可使上述症状好转或消失。（2）刚到高原的时候一定不要剧烈运力。否则，一旦感觉到反应就需要更多的时间来适应了。（3）人们常常用吸氧来缓解胸闷不适。轻微的高原反应，会不治自愈，不要动辄吸氧，以免形成依赖性。（4）进藏后要多吃碳水化合物、易消化的食品；多喝水，使体内保持充分的水分；晚餐不宜过饱。最好不要饮酒和吸烟。要多食水果、蔬菜等富含维生素的食物。（5）初到高原的前几天，不要洗浴，以免受凉引起感冒。（6）在藏期间，不可急速行走，更不能跑步，也不能做体力劳动。（7）必须注意，如果进入高原后，反应的症状愈来愈重，特别是静息时也十分明显，应该立即吸氧，并到医院就诊。（8）常年坚持体育锻炼而身体素质较好者，高原反应甚微，且能很快自愈，但也不可因此大意而逞强。6.皮肤保养防晒霜，防晒系数大于 40 的为佳。提前半小时擦。同时注意准备唇膏。7、其他健康事项（1）注意保暖，西藏的昼夜温差非常大，而且早、晚气温偏低。（2）高原紫外线强，请备太阳帽和墨镜。（3）不宜使用隐形眼镜。（4）刚刚上高原的时候由于气候干燥，会造成流鼻血和嘴唇干裂。可以带上防晒霜、润肤露和润唇膏。（5）青藏干燥请带一些润喉片可缓解干燥带来的鼻喉不适。（6）建议大家考虑带上常用药品：预防感冒和治理感冒的药，治拉肚子的药等。（7）小心中暑，高原的阳光是很可怕的，尤其在夏天做长时间的户外活动的时候。 |
| **退改规则** | 【退款政策】（因个人原因取消报名的）1、报名后于出发前 30 天外退出活动，定金全额退还。2、报名后于出发前 15 天内退出活动，并找人替补的可全退。3、报名后于出发前 7 天内退出活动，无人替补的定金不退。温馨提示：本行程为综合优惠打包价，任何享有优惠门票的证件不再享有优惠！ |
| **报名材料** | 姓名++身份证+联系方式 |
| **保险信息** | 集合地点：暂定宁波鼓楼范宅75 周岁以下身体健康均可报名！ |