

④ 便携式氧气瓶+矿泉水

简易行程

第0天 全国各地至成都集合

第1天 成都—**泸定桥**—**折多山**—新都桥

TIPS: 里程338km、海拔3460m、行车参考时长6h

第2天 新都桥—**天路十八弯**—**勒通古镇**—香格里拉镇

TIPS: 里程416km、海拔2800m、行车参考时长7h

第3天 **亚丁景区一日游**

TIPS: 海拔2800M

第4天 香格里拉—理塘—**毛垭大草原**—**姊妹湖**—巴塘

TIPS: 里程400km、海拔2580m、行车参考时长7h

第5天 巴塘—芒康—**觉巴山**—**东达山**—**怒江72拐**—八宿

TIPS: 里程440km、海拔3280m、行车参考时长8h

第6天 八宿—**然乌湖**—**米堆冰川**—波密

TIPS: 里程220km、海拔2725m、行车参考时长4h

第7天 波密—**嘎隆拉隧道**—**果果塘大拐弯**—墨脱

TIPS: 里程200km、海拔1100m、行车参考时长5h

第8天 墨脱—**海市蜃楼**—波密—**鲁朗林海**—林芝

TIPS: 里程334km、海拔3000m、行车参考时长7h

第9天 林芝—**尼洋河风光**—**林拉高速**—**布达拉宫夜景**—拉萨

TIPS: 里程450km、海拔3000m、行车参考时长6h

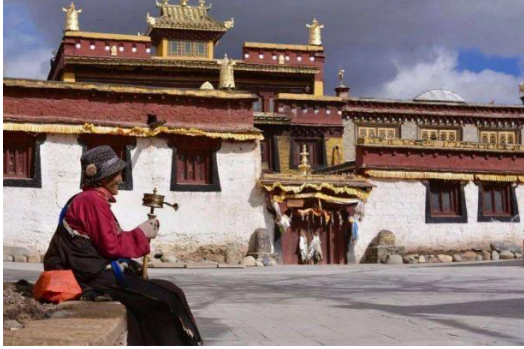
第10天 拉萨—**羊卓雍措**—**大昭寺八廓街**—拉萨

TIPS: 里程240km、海拔3650m、行车参考时长4h

第11天 拉萨—**布达拉宫**—**自由活动**—拉萨散团

TIPS: 海拔3650m

日程安排

日期天数	详细行程安排
第一天	北京首都机场 T3---成都双流机场 T2---成都市 北京乘飞机飞往成都 专车接机后送往指定住宿酒店 晚上成都建议参考小吃街：快窄巷子 或 锦里 或 春熙路 备注：建议买“北京到成都双流机场”的机票，如到天府机场接机需增加车费 用餐：晚餐自理住宿：成都市
第二天	成都 -> 泸定桥 -> 康定 -> 新都桥 里程：338 公里、海拔：3460 米、参考时长：6 小时 景点：天全服务区、泸定桥、折多山 早餐后酒店门口集合出发，前往【泸定桥】，亲自走上铁索桥，感受一下“飞夺泸定桥”的艰险。在泸定午餐后，我们继续前往情歌之城【康定】，翻过藏汉分界线【折多山垭口】，到达新都桥酒店入住。 提示：第一天进入藏区，请尊重当地民俗，住宿地海拔 3400m 左右，早晚温差较大，注意保暖。  用餐：早餐（酒店内），中晚餐 AA住宿：新都桥镇
第三天	新都桥 -> 天路十八湾 -> 勒通古镇 -> 稻城白塔 -> 香格里拉镇 里程：416 公里、海拔 2800 米、参考时长：7 小时 景点：天路十八弯、勒通古镇、海子山、波瓦山 早餐后集合出发，海拔逐渐升高，俯瞰【天路十八弯】后，经过剪子弯山隧道，卡子拉山来到丁真的故乡世界高城理塘，午饭后我们前往【勒通古镇】，了解藏文化，体验藏家习俗。随即继续出发，一路经过具有古冰川地貌的【海子山】后，晚上入住香格里拉镇。  用餐：早餐（酒店内），中晚餐 AA住宿：香格里拉镇

第四天	香格里拉镇 -> 亚丁 -> 香格里拉镇 亚丁景区一日游（海拔 2800 米） 景点：亚丁景区、洛绒牛场、亚丁三怙主神山 早餐后集合出发，前往【稻城亚丁】景区，乘坐观光车进入抵达公交车终点站，徒步前往冲古草坪，在冲古草坪游玩后，徒步或换成交通车抵达【洛绒牛场】，欣赏这里的三座神山【仙乃日】、【夏洛多吉】、【央迈勇】，之后可根据自己的身体情况选择游览景区的路线。 提示： 1、旺季游客多，建议早起乘坐第一班观光车进入景区游玩。 2、根据自己的体力选择长线或者短线，留下充裕的时间乘坐观光车返回，不要错过末班车。   用餐：早餐（酒店内），中晚餐 AA 住宿：香格里拉镇
第五天	香格里拉镇 -> 毛垭坝大草原 -> 姊妹湖 -> 巴塘 里程：400km、海拔：2580m、参考时长：7h 景点：毛垭大草原、姊妹湖 早餐后离开香格里拉镇，经过稻城，远远地朝圣尊胜塔林，欣赏古冰川地貌的海子山，中午经过六世达赖喇嘛-仓央嘉措转世之地-世界高城理塘勒通古镇，途经毛垭大草原，到达【姊妹湖】，在巴塘县城入住。   用餐：早餐（酒店内），中晚餐 AA 住宿：香格里拉镇
第六天	巴塘 -> 芒康 -> 邦达草原 -> 怒江七十二拐 -> 八宿 里程：4400km、海拔：3280m、参考时长：8h 景点：金沙江大桥、邦达草原、怒江七十二拐、怒江大峡谷 早餐后来到了【金沙江大桥】，真正的踏进西藏地界，在【业拉山口】，远眺邦达草原，地势宽缓、水草丰美；继续往前走便来到了川藏线上著名的【怒江七十二拐】，又被称做“川藏 99 道弯”，下山后来到江水咆哮不息的怒江大峡谷，经过【怒江大桥】时向牺牲在这里的筑桥英雄鸣笛致敬！晚上前往八宿入住。 提示：怒江七十二拐路段弯多路窄，注意行车安全

	 
	用餐：早餐（酒店内），中晚餐 AA 住宿：八宿
第七天	八宿 -> 然乌 -> 米堆冰川 -> 波密县 里程：220km、海拔：2725m、参考时长：4h 景点：然乌湖、米堆冰川、帕隆藏布江 今天是欣赏高原冰川的一天，早餐后我们先来到【然乌湖】，这个由于地质灾害形成的堰塞湖现在早已在川藏线上闻名遐迩，再到【米堆冰川】，是藏东南海洋性冰川的典型代表，在这里近距离观赏冰川后，沿着【帕隆藏布江】，欣赏着沿途茂密的原始森林与远处的冰川，一路驱车前往波密。  用餐：早餐（酒店内），中晚餐 AA 住宿：波密县
第八天	波密县 -> 嘎隆拉隧道 -> 果果塘大拐弯 -> 墨脱县 里程：200km、海拔：1100m、参考时长：5h 景点：嘎隆拉隧道、果果塘大拐弯、格林观景台、门珞民俗博物馆 今天将要前往中国最后一个通公路的县城，被称为莲花圣地的【墨脱】，感受从四千到一千的海拔落差，穿过【嘎隆拉隧道】，海拔持续下降，暖湿气流袭来，柠檬、芭蕉等热带特有植被开始出现，穿过墨脱县城，继续前行，到达【果果塘大拐弯】，雅鲁藏布江在这里急剧转弯，【格林观景台】远眺神山【南迦巴瓦峰】，晚上在墨脱县城入住。 提示：进入墨脱需要检查边防证，建议提前在家里办好边防证。  用餐：早餐（酒店内），中晚餐 AA 住宿：墨脱县

第九天	墨脱县 -> 波密县 -> 鲁朗 -> 林芝 里程：334km、海拔：3000m、参考时长：7h 景点：鲁朗林海、色季拉山口、尼洋河风光 早餐后离开墨脱，沿着【扎墨公路】返回波密，沿着国道 318，途径【古乡湖】到达【鲁朗小镇】，这里又被称为龙王谷，是一处云山雾海里的原始森林，继续行驶到【色季拉山垭口】，车头调转回望，鲁朗林海的原始森林尽收眼底。晚上到达林芝入住。  
	用餐：早餐（酒店内），中餐 AA，晚餐鲁朗石锅鸡 住宿：林芝
第十天	林芝 -> 林拉高速 -> 布达拉宫广场 -> 拉萨 里程：450km、海拔：3000m、参考时长：6h 景点：林拉高速、布达拉宫广场、八廓街 早餐后离开美丽林芝，沿着最美高速【林拉高速】向圣城拉萨前进，下午我们抵拉萨，下午大家可以在【布达拉宫广场】拍摄倒影，也可以去参观一下大昭寺，转一转八廓街，到光明甜茶馆叫上一壶甜茶发发呆。广场上欣赏【布达拉宫夜景】的上佳之所。晚上入住拉萨。  
	用餐：早餐（酒店内），中晚餐 AA 住宿：拉萨
第十一天	拉萨 -> 羊湖 -> 拉萨 里程：240km、海拔：3650m、参考时长：4h 景点：羊湖 早餐后前往【羊湖】位于西藏山南地区浪卡子县，羊湖藏语意为“碧玉湖”、“天鹅池”，是西藏三大圣湖之一，属高原堰塞湖，汊口较多，像珊瑚枝一般，因此在藏语中又被称为“上面的珊瑚湖”。羊卓雍措湖光山色，景色如画，湖泊、雪峰与蓝天融为一体，让人流连忘返。下午回到市区，自由活动。晚上享受庆功宴，祝贺大家成功挑战川藏线，晚上在拉萨入住。 提示：羊湖风大，注意带帽保暖

	
	用餐：早餐（酒店内），中餐AA，晚餐拉萨烤羊锅庄散团宴 住宿：拉萨
第十二天	拉萨 -> 布达拉宫 -> 拉萨 海拔：3650m 景点：布达拉宫 来到神圣的布达拉宫，一步步踏上阶梯，走进肃穆的宫殿，静静倾听这 1300 年来的过往。然后在布宫最高处眺望整个拉萨城。随后在药王山观景台打卡 50 元人民币拍摄点。下午安排自由活动或返程。 提示： 1、布达拉宫出票时间随机，根据布宫票时间调整行程顺序 2、布达拉宫宫殿内禁止拍摄，大家遵守要求参观。 
	用餐：早餐（酒店内），中晚餐AA 住宿：拉萨
服务标准	【费用包含】 1、10 晚住宿+1 晚成都甄选集合酒店（赠送集合酒店，不住不退）； 2、早餐（不占床早餐费用自理，部分由于早起含路早、由领队提前告知）； 3、特色餐：墨脱石锅鸡、拉萨烤羊锅庄散团宴； 4、门票：稻城亚丁（门票+首道观光车）、米堆冰川（门票+观光车）、布达拉宫（门票+预约手续费+导游讲解费）、羊卓雍措免费观景台； 5、执行：专业领航员、领航车；每车配备 1 台对讲机（如遗失或损坏需赔偿 400 元）及个性车贴； 6、保险：由旅行社出资为客人购买 80 万旅游意外保险，出现意外事故后由保险公司与客人对接后续保险事务，旅行社进行协助。 【赠送】赠送项目，客人自愿放弃等情况不退款。 1、接机服务：2 人起接机（仅限双流机场）接站服务或报销打车费 2、成都酒店：成都酒店集合住宿 1 晚，标间住宿，2 人一间，不住不退； 3、物资：自驾大礼包 4、拉萨布达拉宫早地拔葱视频一段（10 秒左右）+拉萨特色咖啡一杯。 【费用不含】 1、不含客人往返的大交通费用（飞机或火车，费用自理）

- 2、车费：坐车套餐包含车费、油路费等车辆所产生的所有费用；
- 3、单房差：单人报名如果不能拼房或者不愿意拼房，需要支付对应套餐的单房差；
- 4、正餐：除赠送外的所有正餐自理；
- 5、门票：未包含的景区门票、观光车、骑马、索道和游船费及景区内各种娱乐项目
- 6、酒店自费物品等个人消费，上述【费用包含】以外的其他所有费用；

【边防证办理事宜】

墨脱位于西藏的边境地区，进出人员需要遵守边境管理地区相关规定，在边境检查点出示相关证件才能通行。前往墨脱旅游或工作的人员，必须办理边防证。

因波密到墨脱检查站时间紧张，建议在户籍所在地提前办理，带本人身份证到户籍所在地办证大厅或派出所均可办理（每个地区可能会有区别，可以拨打全国咨询热线：12367 提前咨询）

如未办理，可以在波密县政务中心办理（如果因办理时间超时或未成功办证，错过进墨脱检查站，旅行社概不负责）

1、办理边防证的所需材料：身份证原件及复印件：办理边防证时，需要提供有效的身份证原件及复印件。

无犯罪记录证明：办理边防证前，需要提供户籍所在地的无犯罪记录证明。该证明可以通过微信或支付宝搜索当地的公安部门提交申请（需提前2天申请）

2、办理边防证的地点与时间

办理地点：波密县政务大厅（仅限于办理墨脱县和察隅县的边防证）

办理时间从上午 9:30 开始。

以上信息仅供参考，具体办理流程和要求可能因地区和时间不同而有所差异。在办理边防证前，建议咨询当地相关部门或机构以获取最新、最准确的信息。

【退改签政策】

- 1.行程开始前 10 日以上（不包含 10 日），可全额退款；
- 2.行程开始前 4-10 日以上，按旅游费用总额收取 20%损失费；
- 3.行程开始前 1-3 日以上，按旅游费用总额收取 40%损失费
- 4.行程当天及行程中只退未产生的费用；
- 5.特别提醒：如按上述约定比例扣除的必要费用低于实际损失费用，按实际发生的费用扣除后退还。

【预定须知】

- 1、出发前领队会建临时活动微信群，发布正式出行通知和注意事项，请务必遵守；
- 2、所有酒店、景区的自费项目需自理，损坏物品需照价赔偿；
- 3、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；
- 4、行程若进入高原地区请遵从领队的指导，科学预防高反，如果队友们出现身体不适，请第一时间通知领队，领队不是医生，但领队会在第一时间就近送医。
- 5、行程若进入少数民族地区请遵守当地习俗，尊重信教僧俗的宗教感情、不谈论政治、宗教一类的敏感问题，切勿与当地发生矛盾；
- 6、全程请注意人身及财产，尽量不带过于贵重的物品，贵重物品请随身携带；
- 7、全程不得擅自离队，因个人原因在行程中离团的队友，离团所造成的损失由队友补齐后签定离团协议书，离团后的一切人身及财产安全由队友自行负责。

- | | |
|--|---|
| | <p>8、保护环境：请不要把垃圾扔向大自然，也保护车内环境，请队友们不要车窗抛物，放在垃圾袋里，下车带走。</p> <p>9、关于洗澡：初上高原前3天建议不要洗澡/洗头，适应高原了再洗澡，而且洗澡不宜过长，洗前先把水温调节好后再脱衣物，以免感冒。</p> <p>10、关于车辆抛锚：我们行驶的是特种高海拔线路，路程长，部分路面条件差，有可能会突然出现车辆抛锚的问题，如果出现车辆抛锚的情况，请队友们不要着急，耐心等待，我们调度中心工作人员在了解车辆的情况后，会做出相应的车辆支援工作。</p> <p>11、关于座位：我们是精品小团，队友们的座位都是不固定的，大家轮流坐，不能某人固定副驾驶或者靠窗的座位（加钱也不行）。但如果队友中有老人、小孩、有晕车、高反等现象的，队友们应互相照顾，发挥团队爱心精神，照顾有不适的队友。</p> <p>12、关于堵车：如果路上遇到堵车、交通管制等原因，当天无法到达预定的住宿地，原定的住宿费不退，当天临时产生的住宿费由队友们自行承担，领队的住宿费由我们承担。</p> <p>13、如果您在整个活动中有什么问题或者投诉，请及时告知我们的领队或者师傅。如果领队和师傅不能协调处理的，请及时联系我们的客服人员，我们将在第一时间为您处理。如果在整个活动中没有任何质量方面的问题，在活动结束后提出的异议或者投诉，我们不再受理。</p> |
|--|---|