

<拉萨-日喀则-珠峰-羊湖-纳木错-普拉姆错-卡若拉冰川-羊八井温泉 5日游> 1晚珠峰大本营观日落/日出, 1晚纳木错观星空/日出

产品ID: 210476716

产品特点

产品特点

精品珠峰+纳木错温泉5日游

观世界**峰、赏天湖纳木措、拍藏地绝美星空、泡天然地热温泉。

接待标准

- **用餐安排:** 9正4早旅游定点餐厅, 早餐10元/人/早餐标25元/人/正, 八菜一汤, 十人一桌, (特殊线路, 用餐情况视情况而定) 房费中如包含早餐, 若客人不用, 费用不退
- **住宿安排:** 二晚挂三星宾馆, 一晚珠峰大本营帐篷, 一晚纳木错湖边旅店(宾馆为双人一标间, 如需一个人住, 需要补单房差价。珠峰, 纳木错为多人间体验住宿, 条件有限, 有特殊需求者请自备睡袋)
- **行程安排:** 当地正规旅游车(9—29座旅游车) 保证每人每正座, 19座以下无专职导游, 19座以上配备专职导游。
- **游玩安排:** 游览时间充足, 行程不赶时间、让你路上嗨到爆。
- **购物安排:** 全程0自费、0购物
- **娱乐安排:** 全程海拔较高, 尽量减少剧烈活动
- **贴心赠送:** 赠送哈达一条、氧气一瓶、矿泉水一瓶

重要提示

去珠峰大本营路程较远、海拔较高、一路艰辛, 请作好心理准备!

拉萨出发当天早上需办理边防证, 请提供身份证原件;

拉萨到日喀则为环线, 一条为国道318, 另一条为省道307, 两条路都会经过, 但是我们会根据边防证办好的时间来调整顺序。敬请知晓!

【因西藏地区特殊, 一路上有武警检查。所以报名此线路, 出游时务必携带有效二代身份证原件或户口本正本】

详细行程 * 以下行程仅供参考, 最终行程可能会根据实际情况进行微调, 敬请以签约行程为准。

D1 第1天 拉萨市区  羊湖  卡若拉冰川  江孜县  日喀则

 拉萨市  日喀则市

拉萨—羊湖—普姆雍措—卡若拉冰川—江孜古城—日喀则



景点·羊卓雍措

🕒 游玩时长：约40分钟

羊卓雍措即羊卓雍错，简称羊湖，与纳木措、玛旁雍措并称西藏三大圣湖，是喜马拉雅山北麓较大的内陆湖泊，湖光山色之美，冠绝藏南。羊卓雍措藏语意为“碧玉湖”，位于西藏山南地区浪卡子县和贡嘎县之间，湖水面积638平方公里，海拔4441米，湖岸线长250公里。羊湖湖汊极多，形似珊瑚枝，湖水明蓝映天，景色丰富秀美，集雪山、冰川、岛屿、牧场、农庄和温泉等景色为一体。羊湖湖滨是优良的牧场，多牧群及野生动植物，周围5000米海拔的山上有雪猪，草滩上偶尔会遇到野羊和狐狸。此外羊湖还有西藏较大的人工养殖渔场，以养殖高原裂腹鱼、高原裸鲤为主。湖中有大小岛屿21个，岛上生活着各种候鸟，使这里成为西藏较大的水鸟栖息地。湖西有宁金抗沙峰等三大雪峰。此峰高7206米，是后藏地区较重要的神山，也是西藏传统四大神山之一。另外，世界上海拔很高的抽水蓄能电站——羊湖电站即坐落于此。另外，人们崇奉羊卓雍措更多的是将她奉为羊卓雍措达钦姆，即羊卓雍措大湖主多杰盖吉佐即金刚障碍之主，是藏区的女护法神。因此，羊卓雍措既是龙女的化身，又是女护法神的驻锡地，兼具多重功能和神力。

备注：

特别提示：羊湖是西藏三大圣湖之一，参观游览时注意尊重少数民族地区风俗习惯。湖边可骑牦牛照相和藏獒合影留念，拍照前请谈好价格！！



景点·普姆雍措 - 卡若拉冰川 - 江孜宗山古堡

景点·普姆雍措

🕒 游玩时长：约30分钟

相达草原，这里承载着旧西藏时期，次旺与卓玛的爱情故事。当风把相达草原上的野花香灌入车里，闭上眼睛，深深吸口气，顿时被大自然抚摸的感觉涌遍全身，当我们还沉浸在这种感觉中时，一泓清波突然出现眼前，雪山、岛屿和湖水相映成趣，没错，那就是普姆雍措（景区还没完全开放所以不需要门票）。普姆，藏语的意思就是小姑娘。雍措意为像碧玉一样的湖泊，这个有着美丽的湖果然如少女般的轻灵，在雪山的围拢之下，湖水甚蓝清透，白色的浅滩上堆满了奇形怪状的小石子，在湖岸勾勒出完美的曲线，天空是蔚蓝的，轻轻地压在雪山上，湖水伸向远方触及山脚，荡漾的波涛冲击着岛屿，像一幅浓墨重彩的丹青。左边山峦上层叠着许多房屋，那是著名的蜆村，四周是无垠的草场。湖中南北排列着3个孤立的湖心岛，据说这里是天使居住的地方，美轮美奂

景点·卡若拉冰川

🕒 游玩时长：约15分钟

卡若拉冰川位于西藏山南地区浪卡子县和江孜县交界处，距离江孜县城约71公里，是西藏三大大陆型冰川之一，为年楚河东部源头。风景名胜卡若拉冰川背靠西藏四大高峰之一的乃钦康桑峰（7191米）南坡，冰川上部为一坡度较缓的冰帽，下部为两个呈悬冰川形式的冰舌。东冰舌长3公里，宽750米，冰舌末端高5233米；西冰舌长4.5公里，宽1.5公里，冰舌末端高5145米。整个冰川面积为9.4平方公里。

景点·江孜宗山古堡

江孜宗山堡位于江孜中心位置，俯瞰江孜全城。可能在城堡上，从另一个角度看白居寺。江孜宗山堡更因为

当年惨烈的抗英之战而被后人命名为英雄之城。来江孜宗山堡依稀还能感受到当年的英雄壮烈之魂。江孜宗山面白居寺方向是大面绝壁。沿绝壁右侧的山脊往北，山势陡缓，但绝少植物，山岩皆裸露，呈麻纹，形似马背脊般光滑。往北约六百余米左右，山脊分东西两支，较长的西支山脊的环抱处即白居寺。而白居寺老城就散落在宗山的周围。

备注：温馨提示：卡若拉冰川海拔较高，参观游览时，请量力而行，切勿逞强。江孜古城为远观景点。



午餐：已含； 晚餐：已含

正餐餐标25元/人/餐



住宿·日喀则天临酒店、格拉丹东酒店、乌孜大酒店、金福莱宾馆等同级酒店

三星级酒店双人标间或三人间，如产生单房差，请游客朋友自理

D2

第2天 日喀则  扎什伦布寺  加措拉山  珠峰大本营



日喀则市区  珠峰大本营

日喀则—扎什伦布寺—加措拉山口—定日县—珠峰大本营



景点·扎什伦布寺 - 珠峰大本营

景点·扎什伦布寺

 游玩时长：约1小时30分钟

扎什伦布寺，也称“吉祥须弥寺”，日喀则地区较大的寺庙，与拉萨的哲蚌寺，色拉寺和甘丹寺以及青海的塔尔寺和甘肃南部的拉卜楞寺并列为格鲁派的六大寺庙。扎什伦布寺*初由宗喀巴的弟子一世达赖根敦珠巴于1447年倡建。1600年时，四世班禅罗桑确吉坚赞任扎什伦布主持时，对该寺进行了大规模扩建。扎什伦布寺极盛时房间总数达3000余间，寺僧5000余人，下属寺庙50余座，庄园牧场30余处。从第四世班禅起，后世班禅均以此寺为驻锡地。现在的扎什伦布寺共有大小金顶14座，扎仓4个，经堂56座，房务3600余间，寺僧800余名，总占地面积30万平方米。

景点·珠峰大本营

 游玩时长：约2小时

珠峰大本营位于绒布寺南方，由一群帐篷旅馆围成，中间树立一面国旗和一面珠峰保护区旗帜。珠峰大本营主要是提供游客住宿，有卫生间和帐篷邮局，此帐篷邮局是我国海拔很高的邮局。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。是观赏拍摄珠峰的甚好位置之一，也是登山队从中国这一侧攀登珠峰时的大本营。



早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含

早餐酒店提供，晚餐在珠峰大本营、条件有限、可自备少许零食



住宿·珠峰大本营帐篷

珠峰为大本营帐篷，条件有限可自备睡袋。

D3

第3天 珠峰大本营 定日县 拉孜县 日喀则



珠峰大本营 日喀则市区

建议时间：2小时

清晨观看珠峰日出，参观建于1899年的西藏红教寺庙绒布寺海拔5100米，该寺位于珠峰北坡的绒布冰川末端，海拔5154米，是世界上海拔很高的寺庙，该寺距离珠峰顶约20公里，在这里您可以面对面一睹世界**高峰-珠穆朗玛峰的雄姿,并坐环保车前往珠峰大本营，感受大自然的壮丽，有幸还可以看到有如生命之火般飘荡的珠峰旗云，晚返回日喀则用餐，自由活动。



住宿·日喀则天临酒店、格拉丹东酒店、乌孜酒店、金福莱酒店等同级酒店

三星级酒店双人标准间或三人间，如产生单房差请游客朋友自理。



早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含

早餐：珠峰大本营条件有限提供方便面

D4

第4天 日喀则市区 尼木县 羊八井温泉 纳木措



日喀则市区 纳木措

日喀则—尼木县—圣湖纳木措



景点·纳木措

 游玩时长：约2小时30分钟

纳木措是中国第二大的咸水湖。位于西藏中部，湖面海拔4718米。湖的形状近似长方形，东西长70多千米，南北宽30多千米，面积1920多平方千米。湖水较大深度33米，蓄水量768亿立方米，为世界上海拔很高的大型湖泊。“纳木措”为藏语，而这个湖的蒙古语名称为“腾格里海”，两种名称都是“天湖”之意。



住宿·纳木措活动板房多人间

纳木措为了保护原生态环境只允许搭建活动板房，条件有限，如有特殊需要游客可自行准备睡袋。



早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含



纳木措 🚗 拉萨市区

D5：清晨早起在世界上海拔很高的圣湖观看日出后，驱车沿著名的青藏公路，经念青唐古拉山，沿途可以欣赏到巍峨的雪山，辽阔的藏北草原，牛羊成群的景象映入眼帘感受大自然的神奇魅力。途经及世界上海拔很高的地热发电站羊八井赠送羊八井温泉在雪山的环抱之中泡着天然的温泉，享受那一份宁静和惬意。享受完高原温泉后，一路欢声笑语，怀着对大美西藏的留念之情回到圣城拉萨。



景点·羊八井

🕒 游玩时长：约2小时

羊八井，距拉萨90多公里，过去只是一块绿草如茵的牧场，从地下汩汩冒出的热水奔流不息、热汽日夜蒸腾。从1974年开始，国家把羊八井开发作为重点科技攻关项目，先后拨出2亿多元资金，经过藏汉工程技术人员的艰苦创业，丰富的地热资源开始被开发利用。1975年，西藏第三地质大队用岩心钻在羊八井打出了我国**口湿蒸汽井，第二年我国大陆上**台兆瓦级地热发电机组在这里成功发电，开创了世界中温浅层热储资源发电的先列，进入了工业性发电阶段。



住宿·温暖的家



早餐：已含； 午餐：已含

行程附注

病患者、孕妇及行动不便者：

1. 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，因服务能力所限无法接待：（1）传染性疾病的患者，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。

•

老年人：

1. 70周岁以上老年人预订出游，须与我司签订《健康证明》并有家属或朋友（因服务能力所限无法接待及限制接待的人除外）陪同方可出游。2. 因服务能力所限，无法接待80周岁以上的旅游者报名出游，敬请谅解。3. 因服务能力所限，不受理65周岁（含65周岁）以上老年人预订云南跟团产品。4. 因服务能力所限，不受理70周岁（含70周岁）以上老年人预订四川跟团产品。

•

未成年人：

1. 未满18周岁的旅游者请由家属（因服务能力所限无法接待及限制接待的人除外）陪同参团。2. 因

服务能力所限，无法接待18周岁以下旅游者单独报名出游，敬请谅解。

费用说明

成人

费用包含

- **小交通**：景区内用车(珠峰环保车)。
- **住宿**：行程所列酒店。
- **用餐**：行程中团队标准用餐，9正4早，正餐25元/人/餐，早点酒店提供，如酒店不含早，早餐按10元/人/早（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，洋湖、卡若拉冰川、扎什伦布寺、珠峰大本营、纳木措。
- **导游**：当地中文导游，19座一下车辆不配导游，19座以上车辆配导游。
- **儿童价标准**：身高0~1.2米（含），不占床，包含车费、半价正餐费、不含住宿、不含门票，产生其他费用请自理。
- **赠送**：氧气一瓶、哈达一条、矿泉水一瓶

费用不包含

- **补充**：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
- **旅游意外险**：为了您的人身安全和财产保障，建议您在预订时选购旅游意外险及旅程取消险

儿童

费用包含

- **导游**：当地中文导游，19座一下车辆不配导游，19座以上车辆配导游。
- **儿童价标准**：身高0~1.2米（含），不占床，包含车费、半价正餐费、不含住宿、不含门票，产生其他费用请自理。
- **赠送**：氧气一瓶、哈达一条、矿泉水一瓶

费用不包含

- **补充**：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
- **旅游意外险**：为了您的人身安全和财产保障，建议您在预订时选购旅游意外险及旅程取消险

预订须知

出行须知

- **交通**：（1）合同一经签订且付全款，团队机票、列车票、船票即为出票，不得更改、签转、退票。
（2）飞行时间、车程时间、船程时间以当日实际所用时间为准。
（3）本产品如因淡季或收客人数较少，有可能与相近方向的发班线路拼车出游，届时请游客见谅。

- **住 宿**：按2人入住1间房核算，如出现单男单女，尽量安排该客人与其他同性团友拼房，如未能拼房者，可选择与同行亲友共享双人房并加床（加床者按占半房收费，即3人1间）；如不愿意与同行亲友共享3人房或单人出行者，请补齐单房差以享用单人房间。
- **团队用餐**：十人一桌，八菜一汤，人数不足十人时，在每人用餐标准不变的前提下调整餐食的分量。
- **游 览**：
 - （1）景点游览、自由活动、购物店停留的时间以当天实际游览为准。
 - （2）行程中需自理门票和当地导游推荐项目，请自愿选择参加。
 - （3）请您仔细阅读本行程，根据自身条件选择适合自己的旅游线路，出游过程中，如因身体健康等自身原因需放弃部分行程的，或游客要求放弃部分住宿、交通的，均视为自愿放弃，已发生费用不予退还，放弃行程期间的人身安全由旅游者自行负责。
 - （4）团队游览中未经导游同意的情况下，不允许擅自离团。如中途单方解除合同离团的，则旅行社仅退还尚未实际发生的费用。旅行社不承担游客中途离团后包括人身、财产安全保障义务在内的各项合同义务。
 - （5）如遇台风、暴雪等不可抗因素导致无法按约定行程游览，行程变更后增加或减少的费用按旅行社团队操作实际发生的费用结算。
 - （6）出游过程中，如产生退费情况，以退费项目旅行社折扣价为依据，均不以挂牌价为准。
- **购 物**：当地购物时请慎重考虑，把握好质量与价格，务必索要发票。
- **差价说明**：
 - （1）如遇国家政策性调整门票、交通价格等，按调整后的实际价格结算。
 - （2）赠送项目，景区有权依自身承载能力以及天气因素等原因决定是否提供，游客也可以选择参加或者不参加。
 - （3）如遇区域性促销活动，产生不同预订城市价格差异，差价不予退还。
 - （4）本线路价格为团队行程综合旅游报价，持有任何优惠证件的游客均不再享受景区门票的优惠政策。
- **出团通知**：出团通知最晚于出团前1天发送，若能提前确定，我们将会第一时间通知您。
- **意见反馈**：请配合导游如实填写当地的意见单，不填或虚填者归来后投诉将无法受理。
- **温馨提示**：“爱西藏”温馨提示1、刚到高原，每一个人都会感到不同程度的胸闷，气短，呼吸困难等缺氧症状，严重的会有头痛、全身肌肉痛、失眠等症状。但这并不说明您不能适应高原，这种反应是很正常的，如果能够正确地保护自己，1-3天后，一般都可使上述症状好转或消失。但反应缓解之后，并不是就可为所欲为，更应该控制自己的行为，才能起到很好的作用。2、人们常常提倡用吸氧来缓解不适。当然，吸氧能暂时解除胸闷，气短，呼吸困难等症状，但停止吸氧后，症状又会重新出现。这样便延缓了适应高原的时间。我们主张，如果你上述症状不很严重，特别是在静息时较轻微，最好不要吸氧，这样使你很快适应高原环境。3、刚进入高原，不可暴饮暴食，以免加重消化器官的负担，使其能很好地适应此环境。尽量不要饮酒和吸烟。要多食蔬菜，水果等富含维他命的物质，要大量饮水，越多越好，只要能承受。4、初到高原，不可急速行走，更不能跑步，更不能做体力劳动，能用半天时间完全静养休息，头天晚上要早休息，多睡眠。这一条要从下飞机开始做起，很多人一下飞机，没有什么高原反应，就自以为是，结果一到晚上症状才出现，这时后悔已晚了。5、初到高原，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。高原温差特别大，很容易着凉并感冒，这时要切记，宁可热一点，不可冷一点，多穿衣服。6、进入拉萨后的旅游行程安排很有讲究，不可盲目。要先到低海拔的地方，再到高海拔的地方，如行程大都安排先去林芝(海拔约2900米)，再去其它地方，如日喀则、纳木错等，只有结束行程后，您才知道这样的安排让您

受益无穷。7、一旦发生高原反应也不必恐慌，要视其反应的程度而有针对性的治疗。如果反应较低，可采取静养的办法，多饮水，少运动，一般一段时间后会消失或减弱；如果反应较重，影响到了睡眠，可服用一些药物帮助治疗；如果反应太重，就可到医院进行治疗，输液、吃药、吸氧等，拉萨有很好的专门治疗高山反应的医院及医师，而且较好的宾馆也有很好的这方面的医务室，可以提供这方面的服务；如果实在受不了高原反应的折磨，只好乘最早的航班返回内地了，一般情况可以立即得到缓解。8、旅途安排轻松，行程适当宽松，先低海拔，再高海拔。9、常用的预防高原反应的药物：红景天、肌肝片、葡萄糖等，进山前二天开始服用，路途也坚持服用，可以有效防止高山反应。藏区的禁忌藏族人禁吃驴、马肉和狗肉，有些地区也不吃鱼肉；敬酒时，客人须先用无名指蘸一点酒弹向空中，连续三次，以示祭天，地和祖先，接着轻轻呷一口，主人会及时添满，再喝一口再添满，连喝三口，至第四次添满时，必须一饮而尽；吃饭时要食不满口，咬不出声，喝不出响；喝酥油茶时，主人倒茶，客人要待主人双手捧到面前时，才能接过来喝；禁忌在别人后背吐唾沫，拍手掌；行路遇到寺院，玛尼堆，佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行；不得跨越法器，火盆；经筒，经轮不得逆转；忌讳别人用手触摸头顶。

违约责任提示

旅游者在出发前提出解除合同的，应当按下列标准承担退团损失：

- 出发前7日至4日，按费用总额50%；
- 出发前3日至1日，按费用总额60%；
- 出发当日，按费用总额80%。
- 若甲方所预订的旅游产品在目的地停留的日期部分或全部处在元旦、春节、清明节、劳动节、端午节、中秋节、国庆节，鉴于资源的特殊状况，甲方解除协议时，须按费用总额的95%向乙方支付业务损失费；

更多优质线路，请关注途牛微信号



途牛服务号



途牛订阅号

要旅游，找途牛！