

<西藏南线阿里11日单飞落地跟队自驾游>产品经理优选/八大安全保障/拜临阿里地区神山圣湖/特色景点一网打尽

产品ID：210154791

产品特点

产品特点

产品特点详情

景观指数★★★★★

这里是世界第三极、是万水之源；这里有世界上**的风景，一年四季呈现的景观独特而有壮美；这里有*神秘古代文明，这里有*神奇的高原精灵；这里还有*为淳朴的心灵。

参团要求★★★★★

参团人员必须提供体检证明；参团人员必须有高原旅行经历；12周岁以下、65周岁以上谨慎选择；禁止患有高血压、心脏病、严重糖尿病、孕妇人群参加；每辆车自行*好协调2名驾驶人员（一名有山区道路驾驶经验）

车辆选择★★★★

我们提供租赁车辆为2.7普拉多、车龄都在3年以内；自备车的团友出发前必须对车辆进行全面的保养和检修；随车准备常用工具；车辆排量在1.8以上；离地间隙210以上；建议越野车或者SUV

道路状况★★★

阿里南线基本上全部为柏油马路，前往扎达和普兰的省道弯道较多，阿里北线和中线的道路全程为土路，部分道路炮弹坑，搓衣板路；一路上爆胎和托底是经常会发生的情况，请各位务必有心理准备。

调整变更★★★

该线路全程平均海拔超过4000米，沿途部分地方没有手机信号、北线、双湖部分地方甚至没有固定的道路、短路堵车在北线是正常情况，高原气候也可以在一天可经历一年四季；西藏地区区间限速；行程延误和变更跟旅行所经历的风景一样频繁和不可预知，参团人群必须有心里准备并能理解支持工作的开展！

问答模块

问：我从北京出发飞到成都，没有车可以参加吗？

答：可以的，直飞拉萨参团。租车押金及相关费用需另付，请详见信息提示。

补充回答：为客人提供东风日产奇骏，三菱帕杰罗劲畅，丰田普拉多等车型的租赁服务。

问：沿途加油的情况如何，能不能加到95号油？

答：沿途可以保证中国石油或石化加油站的92号汽油，但95号油部分地区没有。如高配车型无95号汽油我们推荐大家使用汽油添加剂。以往我们带的客人进藏都是这么做的，一点问题都没有。沿途均有95号汽油，但是因为川藏线

运油不及时。会导致个别加油站一段时间无法加到95号汽油。

问：我们去西藏要带些什么证件啊？

答：身份证、边境通行证（在户口所在地办理或到拉萨办理，拉萨代办手续费150元/证、驾驶证、行驶证、车辆保险卡及相关所需证件）（代办费事先收 还是）

补充回答：建议客人的边防证在户口所在地的公安机关免费办理，拉萨办理需付手续费150元/人（如需拉萨代办，费用在拉萨交给工作人员即可。）

问：我长期在东北平原生活，海拔都很低，去到西藏会有高原反应吗？

答：这次的行程中，****5700米左右，平均海拔4000米左右。良好的心态是应对高原反应*好的良药！我们建议可以在出发前提前一周到两周开始服用红景天，提高免疫力，预防高反。

补充回答：初次到高原有轻微的高原反应是正常的，一般进入高原后两天左右就可适应，我们的工作人员会从行程开始时给客人讲解怎样快速适应和对抗高原反应。

接待标准

- **用餐安排**：10个早餐、19个正餐（团队餐包含特色餐：欢迎晚宴、尼泊尔餐、高原冷水鱼）
- **住宿安排**：全程当地综合排名**酒店标间10晚
- **行程安排**：拉萨一日喀则—珠峰—萨嘎—塔钦—普兰—扎达—狮泉河—日土—狮泉河—拉萨（2400KM）
- **游玩安排**：玛旁雍措、冈仁波齐、扎达土林、古格王朝遗址、科迦寺、悬空寺、班公湖、日土岩画
- **购物安排**：无购物安排
- **娱乐安排**：【藏式欢迎仪式】【龙达祈福仪式】【旅行社分享会】【篝火晚会】
- **贴心赠送**：每人赠送便携式氧气一瓶

重要提示

♥**身体准备**：你如果从未进过高原，那么建议你在进入高原之前，前请到医疗机构进行一次体格检查。

♥**车辆准备**：本行程不含交通，落地租车。

♥**证件准备**：因西藏地区较为特殊，一路上的闸口有武警检查，所以报名此线路出游时成人务必携带有效二代身份证原件，儿童携带户口本正本。车辆相关证件。

♥**布宫参观的规定及注意事项**：布达拉宫限制参观，每家旅行社每天只有10个参观名额，为保证客人的顺利参观，旅行社会通过不同渠道解决，因不同渠道的特殊要求，敬请客人听从领队安排，出现以下情况均属正常安排：

- 1、每个团会拆分成多个小团体
- 2、每个小团体分成不同时间参观
- 3、每个小团体跟随不同导游进入布达拉宫进去的时间都是统一由布宫管理处电脑随机排出来的，实际游览线路顺序可能会与所给参考行程有出入。

另外，游览布达拉宫必须要携带身份证原件，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，敬请理解

♥♥阿里线路产品链接♥♥

产品编号：210154796<阿里9日落地跟队自驾>14800元/人起，[猛戳查看](#)（落地自驾，含机票，10人起成团-定制团）

产品编号：210176377<阿里16日落地跟队自驾>15800元/人起，[猛戳查看](#)（落地自驾，阿里地区景点一网打尽）

产品编号：210150295<全景西藏-318-阿里-28日跟队自驾>23800元/人起，[猛戳查看](#)（318-珠峰-阿里-109，全景西藏）

♥♥川进青出线产品链接♥♥

产品编号：210333157<川进青出14日跟队自驾游>6980元/人起，[猛戳查看](#)（圣地拉萨连住三晚，超值价格任购）

产品编号：210467068<川进青出15日跟队自驾游>8980元/人起，[猛戳查看](#)（住四星酒店，吃特色美食，特色景点一网打尽）

产品编号：210176411<川进青出15日跟队自驾游>11800元/人起，[猛戳查看](#)（住五星酒店，吃特色美食，摄影师随行）

♥♥川进青出+珠峰大本营产品链接♥♥

产品编号：210154009<川进青出+珠峰17日跟队自驾游>7980元/人起，[猛戳查看](#)（超值价格任购）

产品编号：210154001<川进青出+珠峰18日跟队自驾游>9980元/人起，[猛戳查看](#)（住四星酒店，吃特色美食，特色景点一网打尽）

产品编号：210080983<川进青出+珠峰18日跟队自驾游>13800元/人起，[猛戳查看](#)（住五星酒店，摄影师随行）

♥♥川进青出+珠峰大本营+扎墨公路+稻城亚丁+色达产品链接♥♥

产品编号：210467072<川藏线318-扎墨公路-圣城拉萨-世界之巅珠峰-青藏线109-20日跟队自驾游>13800元/人起，[猛戳查看](#)（墨脱-扎墨公路-珠峰）

产品编号：210080978<川藏线318-色达-稻城亚丁-梅里雪山-世界之巅珠峰-青藏线109-22日跟队自驾游>13800元/人起，[猛戳查看](#)（色达-稻城亚丁-梅里雪山-珠峰）

交通信息

♥本产品费用不含交通，游客可自带爱车或拼车随队前行

全程公里数约2400KM，会产生油费约1800元/辆（仅供参考，如有不符，还请见谅）

租车服务：【日产逍客】约350-500元/天【日产奇骏/丰田汉兰达】约500-700元/天【丰田普拉多】约800-1200元/天。PS：根据淡旺季不同，需来电现场核实

♥在确定车辆数后和剩余空位的情况下，接受无车游客报名，拼车费另行收取4500元/人。

♥汽车选择：越野车或SUV（建议1.8升排量或涡轮增压的汽车）。西藏海拔高，地理环境复杂，车辆的动力性不能太小。

♥请选择故障率低的车辆自驾进入西藏，并在出发前做系统性的全面保养。加固水箱散热器支架、上下水管的备用以及自备润滑油、风扇皮带，是保证车辆正常行驶的关键。

♥川藏线上，除97号汽油外，柴油、93号汽油每个加油站都有。

♥请在出发前务必联系您的车辆经销商，询问是否适合参加此次活动，能否通过添加燃油机或加93号燃油清洁剂。

注：2017年1月1日起全国统一供应国V标准汽柴油,原93号、97号，置换为92号、95号,柴油牌号不变。

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 世界各地 🟢 拉萨

📍 世界各地 🟢 拉萨

我们提前一个礼拜封团；提前三天发出团通知；建议客人提前到达拉萨适应高原气候；接机后送入拉萨市酒店；入住后办理租车手续；晚上由当地旅游主管单位出席包括医生、领队和当地少数民族同胞举行的【欢迎晚宴】；介绍成员相互认识并由领队讲解【自驾注意事项】；由高原专业医生为大家做【高原安全讲解】和【身体检查】！当天团友可以好好的调整休息为接下来的行程做准备。【身体检查】当地高原医生做常规血氧含量和血压检查。【欢迎晚宴】欢迎远方的朋友。【出团说明会】领队详尽介绍此次行程注意事项。

🍴 晚餐：已含

D2 第2天 拉萨 🚗 羊卓雍措 🚗 日喀则

📍 拉萨 🚗 日喀则

早餐后驾车前往上机场高速沿拉萨河，翻越冈巴拉山，到达西藏三大圣湖之一的【羊卓雍措湖】湖边路餐后静静欣赏深邃的羊湖，途中简餐后驾车途径【卡若拉冰川】在公路上感受冰川的壮美，下午前往电影《红河谷》故事发生地江孜，远眺【江孜古堡】，缅怀抗英烈士的英勇壮举，傍晚到达日喀则后入住酒店。【江孜古堡】电影《红河谷》故事原型地，一段可歌可泣的抗击外来入侵历史。【卡若拉冰川】是西藏三大大陆型冰川之一，为年楚河东部源头。【羊卓雍措】是西藏三大圣湖之一，像珊瑚枝一般，因此它在藏语中又被称为“上面的珊瑚湖”。【岗巴拉山】这里是俯瞰羊卓雍措的**地点。

🏠 景点 · 羊卓雍措 - 岗巴拉山

🏠 景点 · 羊卓雍措

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。

景点·岗巴拉山

站在岗巴拉山上可以很好的观赏羊湖，很多旅游者就在此观赏羊湖之后再返回拉萨，从另一条路前往日喀则，因为从这里到江孜的全程路均是碎石路，一般车辆均不愿意走这条路，对车辆的磨损比较大。



住宿·日喀则万润国际度假酒店 高档型

日喀则万润国际度假酒店位于日喀则市喜格孜步行街，与历代班禅驻锡之地——扎什伦布寺仅一墙之隔，地理位置得天独厚。日喀则万润国际度假酒店按五星级标准设计，装修考究、配置高档。酒店客房均采用五星级床垫品牌“金可儿”，配有长途电话和宽带；特设末端循环系统，热水即开即来。酒店内有大面积森林草地和户外休闲空间，犹如一个天然氧吧，可帮助游客克服高原反应。酒店配有精致的情调餐吧、大型停车场，给您与众不同的假日体验。



早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含

D3

第3天 日喀则 🚗 拉孜县 🚗 白坝



日喀则 🚗 白坝

早晨早起驾车离开拉萨上机场高速后转318国道前往日喀则，参观【扎什伦布寺】，扎寺可与达赖的布达拉宫相媲美。它与拉萨的“三大寺”甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺合称藏传佛教格鲁派的“四大寺”。四大寺以及青海的塔尔寺和甘肃的拉卜楞寺并列为格鲁派的“六大寺”。建筑结构也深刻影响了其他藏传佛教建筑如五当召，之后驾车途径川藏线5000纪念碑，傍晚到达白坝晚餐后入住酒店。【扎什伦布寺】它与拉萨的“三大寺”甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺合称藏传佛教格鲁派的“四大寺”。【后藏风光】青藏高原变得更加辽阔，自然湖泊更加的多，拉萨往西有日喀则，再往西就是阿里。【5000KM纪念碑】318国道是一条刻在心里记在脑中的漫漫长路，5000KM一个新的起点。



景点·扎什伦布寺

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·5000KM纪念碑

318国道是一条刻在心里记在脑中的漫漫长路，5000KM一个新的起点。



住宿·定日成都庄园酒店



早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含

D4

第4天 白坝 珠峰大本营 老定日 萨嘎县



白坝 萨嘎县

早起驾车前往珠峰，翻越【加乌拉山】拍摄珠峰的日出，之后驱车到达珠峰北麓、海拔5145米的【绒布寺】，我们停车，可以搭乘景区观光车或则步行前往8公里外的【珠峰登山大本营】（海拔5200米），是攀登世界**高峰的起点，也是近距离欣赏珠峰的**地点品味珠峰大本营，之后也可以在绒布寺停车场全世界很高的邮局邮寄明信片，简单午餐后我们驾车返回318国道途径希夏巴马峰、佩枯措，晚上入住萨嘎县城。

【加乌拉山】在世界上**可以观赏4座8000米级雪峰的观景**。【绒布寺】海拔约5100米，地势高峻寒冷，是世界上海拔很高的寺庙，所以景观绝妙。【珠峰日出】屹立于天地间的你在阳光中释放者亿万年积累下的圣洁光芒。【珠峰大本营】珠峰核心区环境而设立的保护地带，位于海拔5200米



景点·加乌拉山 - 珠峰大本营

景点·加乌拉山

在世界上**可以观赏4座8000米级雪峰的观景**。

景点·珠峰大本营

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。



住宿·萨嘎西部驿站



早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含



萨嘎县 🚗 塔尔钦

早餐后驾车离开扎达运气好的话可以再一次看见土林日出，之后上219国道前往塔钦，达到后简单午餐，之后购票进入【冈仁波齐神山】景区，我们驾车到大经幡处开始【龙达祈福仪式】。冈仁波齐海拔6656米，是冈底斯山的主峰，是世界公认的神山，同时被中国西藏雍仲本教、印度教、藏传佛教、以及古耆那教认定为世界的中心。冈仁波齐并非这一地区很高的山峰，但是只有它终年积雪的峰顶能够在阳光照耀下闪耀着奇异的光芒，夺人眼目。据说佛教中非常著名的须弥山也就是指冈仁波齐。之后返回塔钦静静的欣赏【冈仁波齐日落】，有时间的话我们还可以驾车前往近在咫尺的玛旁雍措看神山圣湖的日落。【冈仁波齐】万水之源、世界的中心、世界公认的神山。【撒龙达祈福】我们用这种独特的方式祈祷安康，表达自己对超自然力量的崇拜和敬仰。【冈仁波齐日落】那一刻一抹红色跟我眼泪一起滑落。



景点·神山冈仁波齐 - 撒龙达祈福

景点·神山冈仁波齐

冈仁波齐是冈底斯山的主峰。藏语的意思是“雪山之宝”或“雪圣”。被西藏苯教、佛教、印度教及古耆那教的信奉者尊为神灵之所在的世界中心。相传它是佛主释迦牟尼的道场。印度教说它是湿婆大圣的殿堂，佛教中的须弥山便指此山。冈仁波齐峰顶终年冰雪覆盖，在阳光照耀下光芒四射，而其形状奇特而壮美，峰形似金字塔，山尖如刺，直插云天，四壁十分对称，与周围的山峰迥然不同。由南面望去可见到它著名的标志：自峰顶垂直而下的巨大冰槽与水平方向岩层构成的佛教万字符(佛教中精神力量的标志，意为佛法永存，代表着吉祥与护佑)。

景点·撒龙达祈福

我们用这种独特的方式祈祷安康，表达自己对超自然力量的崇拜和敬仰。



住宿·冈仁波齐大酒店



早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含



塔尔钦 🚗 普兰县

早餐后驾车前往【即乌寺】寺庙建在被信徒称为桑朵白日山的椭圆形山丘上，是俯瞰圣湖玛旁雍措甚好的地方。虽然规模较小，只有在山坡上有几间藏式佛舍，但即乌寺的建筑布局却和布达拉宫同出一辙。据传莲花

生大师为降魔曾在此逗留过七天，并在岩石上留下了多处脚印。我们在此【静候日出】【玛旁雍措】浩瀚、宁静、清澈的玛旁雍措是世界上多个宗教认定的圣湖。唐朝高僧玄奘在其所著《大唐西域记》称为“西天瑶池”。每年印度、尼泊尔和西藏的香客纷到此朝圣沐浴以求功德。佛教徒认为，玛旁雍措的水“像珍珠一样”，喝了以后能洗脱“百世罪孽”，是胜乐大尊赐与人间的甘露，可以清洗人心中烦恼和**。【拉昂措】“鬼湖”拉昂措：空旷死寂人迹罕至，紧紧的依靠在圣湖玛旁雍措的旁边，在她的西面，勾画出一个美丽的月牙状同样蔚蓝的湖泊，站在拉昂措湖畔，一股奇怪的感觉在胸中升起；偌大的湖区见不到一人一畜，空旷得像是站在了宇宙边缘。两湖不但相隔不远而且两湖有水路相通。途径【纳木那尼峰】—圣母之山，海拔7694米，与神山冈仁波齐峰南北相望，被藏民称为“圣母之山”或“神女峰”。纳木那尼峰主要由6条山脊构成，山峰峡谷间倾泻着5条巨大的冰川，冰面上布满了冰裂缝和冰陡崖。3条晶莹剔透的冰塔林环布峰区，好似一座座童话的宫殿。傍晚到达普兰县城午餐后入住酒店。【玛旁雍措】圣湖之母、传说中的西天瑶池。【拉昂措】空旷死寂人迹罕至，空旷得像是站在了宇宙边缘。【即乌寺】边山上的一座小寺，莲花生大师曾在寺内的洞穴中打坐。【纳木那尼峰】圣母之山，晶莹剔透童话的宫殿。【边贸市场】藏区、尼泊尔、印度边民互市的地方。



景点·玛旁雍措 - 拉昂措

景点·玛旁雍措

浩瀚、宁静、清澈的玛旁雍措是世界上多个宗教认定的圣湖，也是亚洲乃至整个世界非常有名的湖泊之一。在诸多古经书中，它都被称为“圣湖”**。坐落在冈仁波齐东南30千米的玛旁雍措湖，海拔4588米，是世界上海拔很高的淡水湖之一，面积400多平方千米。早期的苯教徒称它为“玛垂错”，传说湖底聚集了众多的珍宝。又名Lake Manasarovar（神的意志产生的湖）。圣湖玛旁雍措得名于11世纪在此湖畔进行的一场宗教大战，它在藏语中意为“不可战胜的湖泊”。藏传佛教噶举派与苯教的争斗逐渐获胜后，便把已经沿用了许多世纪的“玛垂错”改名为“玛旁雍措”，即“永远不败之碧玉湖”。沿湖而建的佛寺甚多，现存8座。唐代玄奘和尚在天竺取经记述（《大唐西域传》）中称，北湖为西**母瑶池所在。该湖有四个洗浴门：东为莲花门，西为垢浴门，南为香甜门，北为信仰门。历来的朝圣者都以到过此湖转经洗浴作为人生较大幸事。佛教徒认为：圣湖玛旁雍措是胜乐大尊赐给人类的无上甘露，用此湖净身，可清除心灵各种烦恼、妄念及罪孽。饮此湖水，可祛除百病强身健体。朝圣者如绕湖转经，可得功德无量。除了对朝圣者非同寻常的意义之外，玛旁雍措作为圣湖**，对一般旅行观光的游客来说，也是一个不容错过的好地方。且不说那些流传千古的神话传说，单是它的超凡脱俗的秀丽景色，就足以令每个经过沿途跋涉之苦的人心醉神迷了。根据古印度和佛教的宇宙观，四条流过印度大陆的河流发源于玛旁雍措，分别是Indus，Ganges，Sutlej和Brahmaputra，实际上只有Sutlej的源头是圣湖玛旁雍措，不过其它河的源头也在附近。

景点·拉昂措

与淡水的圣湖一路相隔的是咸水湖拉昂措（Lhanagtso，又名Rakshas，4573米）。拉昂措湖水呈深蓝色，相当咸。周围没有植物、没有牛羊，死气沉沉，没有生机，人称“鬼湖”。一条狭长的小山丘把玛旁雍措和

东侧的拉昂错分开，有一道水渠（ Ganpa Chu ）连接两湖，虽然一向都是干的，但是当地人相信总有一天会有水从玛旁雍错流进拉昂错，同时会有一条金色的和一条红色的鱼游进拉昂错，这样鬼湖的水以后就也会变得像玛旁雍错一样的清甜了。偶尔在特别特殊的年份，水大的时候，的确有水在水渠里流动。在从神山或圣湖去普兰的时候会有很长的一段路是在鬼湖旁边，道路距离湖边只有不到1公里。由于湖色异常的美，所以有些旅行者喜欢走到湖边看个究竟，其实湖边什么也没有。



住宿·普兰国际大酒店



早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含

D7

第7天 普兰县 🚗 扎达



普兰县 🚗 扎达

睡到自然醒后我们早点用午餐，之后驾车（乘车）前往扎达县、途径219国道沿途欣赏广袤的阿里自然风光，途径巴尔兵站沿省道一路下行之后会出现一幅气势磅礴的土林画卷，一百多万年前，扎达到普兰之间是个方圆500多公里的大湖，喜马拉雅造山运动使湖盆升高，水位递减，湖底沉积的地层长期受流水切割，露出水面的山岩经风雨长期侵蚀，终于雕琢成今日的模样：一座座城堡，一群群碉楼，一层层宫殿.....蜿蜒曲折数十里，巧夺天工，举世无双！晚餐后入住酒店。【神山·圣湖】再次看一看神奇的土地。【阿里高原风光】苍茫广袤的大地几乎感觉不到自我的存在。【1314道碑】这不是一个景点但是所有**次路过的人都会在这里拍照【扎达县象泉河谷】河谷两岸分布着世界上****的“土林地貌”奇观；记忆有限、念想无边【土林日落】穹顶之下只有辉煌，壮美又苍凉。



景点·阿里高原风光 - 象泉河谷

景点·阿里高原风光

苍茫广袤的大地几乎感觉不到自我的存在。

景点·象泉河谷

象泉河谷：藏语名为朗钦藏布，自玛旁雍错向西北流出，河谷宽广，自然风光独特，为自古肥沃之地，位于阿里扎达境内的古格遗址临河而立。



住宿·扎达土林城堡酒店



早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含

忠

扎达 🚗 扎达

早起早餐后驾车前往【扎达土林国家公园】、到达【古格王朝遗址】后守候**缕阳光，为曾经拥有百万之众的金戈铁马的吐蕃王室后裔所建，偏居此地700余年，传承20余代国王，距今有1300年的历史，于十七世纪灭亡，给后人留下了无数珍贵的文物和历史资料。宫殿、洞穴、碉楼、庙宇、佛塔和城墙沿陡崖缠裹，自下而上，依山迭砌，直逼长空。【干尸洞】探访在古格都城遗址北面600多米远的一处断崖上，有一个著名的干尸洞。据说这是古格王国灭亡后留下的**遗迹。洞窟开凿在距地表近3米高的山沟崖壁上，无数的古物珍宝，将古象雄众多的神秘深锁其中。这种集体置尸于洞内的丛葬，是当时的一种特殊的葬式，还是一种惩罚性的手段？这都是古格王国的不解之谜。【扎达土林景区】自由拍摄、世界奇观扎达土林：记忆有限、念想无边，到达扎达土林，你的心灵将会被眼前的景色所震撼，惊异于大自然造物之神奇，这是地球吗？下到土林的底部峡谷，青葱的绿色，不时跃出的生灵，宁静的河流和周围土林的完美相约。绵延数百平方千米，似一座座城堡、一群群碉楼、一顶顶帐篷、一层层宫殿，参差嵯峨，仪态万千，雄浑苍凉。【托林寺】它是阿里地区建造的**座佛寺。由于古格王朝的大力兴佛，托林寺便逐渐成为当时的佛教中心，傍晚驾车返回扎达晚餐后入住酒店。【扎达土林】世界奇观扎达土林：记忆有限、念想无边。【古格王朝日出】金色的阳光染红尘封的千年王城，耳畔还响起金戈铁马的号角声。【干尸洞】一个不解之谜，一段血泪往事。【土林自由拍摄】感受大自然造物之神奇。【托林寺】阿里地区建造的**座佛寺。

山

景点·托林寺 - 扎达土林

景点·托林寺

托林寺建于11世纪初，位于扎达县城西北隅，距离武装部招待所约300米，徒步即可到达。托林，意为“飞翔空中永不坠落”。凝结着印度、尼泊尔和拉达克的工匠的心血，也是三地的建筑和佛像风格的集大成者。古格开国之时，已确定尊崇佛教。当时的藏地佛教虽开始复兴但却仍然混乱。第二代古格王意希沃拨乱反正，兴建托林寺。其后请来的印度高僧阿底峡弘法，以此寺为驻锡地。阿底峡带动了西藏佛教的复兴，托林寺也因而逐渐成为当时的藏传佛教中心。据说，周围的废墟里，至今还有许多遗物。托林寺的建筑风格和壁画明显直接受尼泊尔和印度的影响，是各地的建筑和佛像风格的集大成者。印度高僧阿底峡曾在这里讲经著述，弘传佛法。此后，许多高僧相继在此留下足迹。托林寺因处于土林的峡谷中，红墙与土林相映生辉又别具一番壮丽。每每有人摇动经筒，沿土林间的小道绕托林寺转经。此番情景也让人生出许多感慨。有900多年历史的托林寺历经了各种自然和人为的破坏，尤其是文化大革命的冲击*为严重。近年来不断重修，主殿已恢复原样，可以看出其设计布局基本是依照桑耶寺的样子。主体建筑象征须弥山，四面的高塔象征四大护法金刚，殿内供奉了许多镏金佛像。幸运的是，虽然建筑有损坏，但是由于在文革期间被当作粮仓，大殿保存的很完好，里面的壁画仍栩栩如生，令人赞叹不已。建议你甚好带上手电欣赏，因为殿内灯光比较暗淡。

景点 · 扎达土林

扎达土林位于阿里地区扎达县境内。扎达土林地貌在地质学上叫河湖相，成因于百万年的地质变迁。地质学家考证，一百多百万年前，扎达到普兰之间是个方圆500多公里的大湖，喜马拉雅造山运动使湖盆升高，水位线递减，冲磨出“建筑物”的层高，历经风雨侵蚀，在壁立陡峭的山岩上雕琢出今日的模样。水平岩层地貌经洪水冲刷、风化剥蚀而形成的独特地貌，陡峭挺拔，雄伟多姿。蜿蜒的象泉河水在土林的峡谷中静静流淌，宛若置身于仙境中，梦游一个奇幻无比的世界。明丽的晚霞赋予土林生命的灵光，似一座座城堡、一群群碉楼、一顶顶帐篷、一层层宫殿，参差嵯峨，仪态万千，面对着大自然的杰作真让人惊叹不已。



住宿 · 扎达土林城堡酒店



早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含

D9

第9天 普兰县 狮泉河



普兰县 狮泉河

当天又可以睡个懒觉，之后我们驾车前往狮泉河，奔驰在阿里地区广袤的土地上到达阿里地区首府狮泉河镇午餐，之后我们前往【弱势群体集中供养中心】看望阿里地区的孤儿和老人，感受新社会弱势群体的幸福生活，自行晚餐后入住酒店。【睡到自然醒】当天不设叫早，好好休息为接下来旅行储备体力。【狮泉河】在西游记上，狮泉河被称为通天河；系印度河的上游。【扎达县象泉河谷】河谷两岸分布着世界上****的“土林地貌”奇观；记忆有限、念想无边【探访孤儿院】感受新社会弱势群体的幸福生活（自愿前往）。



景点 · 狮泉河 - 扎达土林

景点 · 狮泉河

狮泉河又名森格藏布，系印度河的上游。流经藏西北干旱高寒区，全长430公里，流域面积2.7万平方公里，年径流量约7亿立方米。发源于冈仁波齐峰北侧，源头海拔5164米，为冰缘地带，下游流入荒漠区。途经革吉、狮泉河镇等地，在扎西岗与支流噶尔藏布汇合。出境进入克什米尔后称印度河。是西藏降雨量*少的地区，年降水量仅在50-80毫米之间。沿岸以宽谷地形为主，有沼泽和温泉分布。温泉多为火成岩裂隙中涌出的潜水，不但补给了河流，也提高了河水的温度，使一些河段冬季很少封冻。由于地处干旱区，狮泉河水系不甚发育，平均径流深仅为25毫米，年径流量约7亿立方米，是西藏外流河中径流量**的河流。尽管如此，它仍然是气候干燥、淡水稀少的高原腹地的宝贵水源。

景点 · 扎达土林

扎达土林位于阿里地区扎达县境内。扎达土林地貌在地质学上叫河湖相，成因于百万年的地质变迁。地质学

家考证，一百多百万年前，扎达到普兰之间是个方圆500多公里的大湖，喜马拉雅造山运动使湖盆升高，水位线递减，冲磨出“建筑物”的层高，历经风雨侵蚀，在壁立陡峭的山岩上雕琢出今日的模样。水平岩层地貌经洪水冲刷、风化剥蚀而形成的独特地貌，陡峭挺拔，雄伟多姿。蜿蜒的象泉河水在土林的峡谷中静静流淌，宛若置身于仙境中，梦游一个奇幻无比的世界。明丽的晚霞赋予石林生命的灵光，似一座座城堡、一群群碉楼、一顶顶帐篷、一层层宫殿，参差嵯峨，仪态万千，面对着大自然的杰作真让人惊叹不已。



住宿·狮泉河陕西大厦



早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含

D10

第10天 狮泉河 🚗 日土县 🚗 狮泉河



狮泉河 🚗 狮泉河

早餐后驱车前往日土，即将到达县城前道路右侧就是【日土岩画】这些岩画是用锐器在岩壁上刻凿而成，线条古朴，造型生动，色调简约而鲜明，内容主要表现高原古代的社会生活风貌，如狩猎、宗教祭礼、骑射、放牧、农耕、舞蹈、战争等。过了边境小县----日土，过县城9公里便抵达海拔4242米的班公措湖。

【班公湖】碧波连天惊艳一瞥，有世界上海拔很高的鸟岛，是中国日土县与克什米尔交界的国际性湖泊，湖面海拔4241米，水深57米，位于日土县境内为淡水，西部与印度克什米尔交界处为咸水。每年5-7月岛上栖息着成千上万的棕头鸥、斑头雁、赤麻鸭、红头潜鸭等。在几百平方米的小岛上，这些鸟类把其领地铺得个严严实实，岛上鸟蛋满地都是，【班公湖野生鱼】中午我们品尝班公湖出产的冷水鱼，之后驾车返回狮泉河，晚上特别安排欢送晚宴，为我们此次阿里执行画下一个圆满的句号。【日土岩画】象雄古老民族的生活真实再现。【班公湖】国际湖、鸟类的天堂、清澈深邃。【班公湖野生鱼】***高原野生鱼、营养丰富、味道鲜美。【欢送晚宴】明天我们要离开、让我们把酒言欢留住这美好的一刻。



景点·班公湖 - 日土岩画

景点·班公湖

碧波连天惊艳一瞥，有世界上海拔很高的鸟岛，是中国日土县与克什米尔交界的国际性湖泊，湖面海拔4241米，水深57米，位于日土县境内为淡水，西部与印度克什米尔交界处为咸水。每年5-7月岛上栖息着成千上万的棕头鸥、斑头雁、赤麻鸭、红头潜鸭等。在几百平方米的小岛上，这些鸟类把其领地铺得个严严实实，岛上鸟蛋满地都是，

景点·日土岩画

日土岩画是一种石刻文化，在人类社会早期发展进程中，人类祖先以石器作为工具，用粗犷、古朴、自然的方法-石刻，来描绘、记录他们的生产方式和生活内容，它是人类社会的早期文化现象，是人类先民们给后

人的珍贵的文化遗产。近些年，在西藏西部和北部的高海拔阿里地区的改则、革吉、日土等县，发现了大量的岩画。这些岩画是用坚硬的石头或其它硬物在岩石上刻凿而成，线条笔划有深有浅，还有少数彩绘画面。岩画内容十分广泛，有狩猎、宗教祭礼、骑乘、放牧、农耕、日、月、山、牛、马、羊、驴、羚羊、房屋、人物等。在这些日土岩画中，尤以日土岩画*为突出，日土县境内的日松日姆栋、鲁日纳卡等十几处岩画不仅规模大、数量多，而且艺术价值也很高。阿里曾是象雄国的古都，藏民族的先民们所创造的古象雄文早于藏文，而与象雄文同期的岩画，则对于研究阿里以及整个西藏的历史、文化和人类早期生产、生活情况有着极为重要和珍贵的价值。

住宿·狮泉河陕西大厦

 早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含

D11 第11天 狮泉河 拉萨

狮泉河 拉萨

早餐后驱车前往狮泉河机场，办理登机手续后依依惜别阿里，挥挥手我们的心从此就留在这片神奇的土地上，飞机到拉萨机场散团，大家各自返回到自己温暖的家中。【昆莎机场】这是关于阿里的**印象。【返程告别】互道珍重、有时间常联系、有机会再一起旅行！

 早餐：已含

行程附注

以上行程仅供参考，*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。

费用说明

成人

费用包含

- **住 宿**：酒店标准2人间。
- **用 餐**：行程中团队标准用餐，10个早餐、19个正餐（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，玛旁雍措、冈仁波齐、扎达土林、古格王朝遗址、科迦寺、悬空寺、班公湖、日土岩画。
- **导 服**：全陪和当地中文导游，优秀自驾领队、生活助理、部分景区专职讲解。

- **其他**：出团通知书提前7日发送，城市SUV领航车、手持对讲机（车/台）、急救包、随车救援工具；
【藏式欢迎仪式】【龙达祈福仪式】；旅行社责任险、旅游人身意外险、自驾游人身意外险。

费用不包含

- **小交通**：景区内用车（）
- **单房差**：单房差（如遇单男单女请预付单房差）。
- **其他**：珠峰大本营车辆进山费400元/辆、冈仁波齐景区交通车（自驾车因政策原因不让进的时候需要购买）；上表所列自理正餐、景区观光车以及其他自选项目；客人自带车，自驾车租车费、燃油、路桥、维修、停车费和其他个人消费
- **补充**：因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班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。

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）；
- **团队用餐**：十人一桌，十菜一汤，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：**进藏前准备1.身体准备：进藏区前睡眠和休息要充足，可提前适当服用红景天、肌酐等抗高反药品，凡有高血压、心脏病、脑溢血、冠心病以及患有呼吸道疾病尚未痊愈等病情或年龄在60岁以上者，为了您的身体健康均不宜进入高原。2.心理准备：保持乐观情绪，如有心理负担会加重高原反应，延缓人体适应高原气候。进入高原每个人都会感到不同程度的高原反应，如头痛、胸闷、呼吸急促、恶心、呕吐、失眠等，一般来说过1-2天后，以上症状都会逐步减轻或消失。3.在西藏的拉萨和一些主要的地区首府、青藏线、川藏线、中尼国道沿线城镇基本上都通手机，信号受天气影响较大，有时不是很好；目前，中国移动（全球通、神州行），中国联通（包括CDMA），在主要的城市，都能够正常使用。4.西藏中行、农行、建行网点都很多，长城卡、金穗卡、龙卡都能用，中行的长城卡和建行龙卡，比较好用，几个大城市通常直接可以在柜台提现，但农行的金穗卡，不是太方便，建议不要使用。工行的牡丹卡暂时在西藏无法使用。邮政储蓄的绿卡在所有联网的储蓄点都能使用，建议您再带上存折，这样以防万一。但西藏由于电信网络不是太好，有时会出现无法与内地的网联上，特别是银行的网，最好能常备一些现金较为方便。

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！