**9天拉萨江孜日喀则珠峰纳木错 （G06）**

**简介**

这条行程将带您参观西藏两个著名景点----珠峰和纳木错，途中经过江孜，日喀则，定日。 珠峰是世界最高峰，它不仅巍峨宏达，而且气势磅礴。在它周围20公里范围内，群峰林立，山峦叠障。.纳木措的东南部直插云宵，北侧倚偎着和缓连绵的高原丘陵，广阔的草原绕湖四周，天湖象一面巨大宝镜，镶嵌在藏北的草原上。湖水清澈透明，湖面呈天蓝色。

**行程简介 包含&不包含**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **线路** | **景点&活动** | | **住宿** | **早** | **中** | **晚** |
| D1 | 到拉萨 | 接机或接火车 | | 拉萨,3★/4★ |  |  |  |
| D2 | 拉萨市内 | **哲蚌寺、罗布林卡、博物馆** | | 拉萨,3★/4★ | √ |  | √ |
| D3 | 拉萨市内 | **布达拉宫、大昭寺、八角街** | | 拉萨,3★/4★ | √ |  |  |
| D4 | 拉萨>江孜>日喀则 | **羊湖、 卡若拉冰川 、白居寺** | | 日喀则,3★/4★ | √ |  |  |
| D5 | 日喀则> 定日 > 珠峰大本营 | **珠峰** | | 绒布寺招待所或帐篷招待所（多人间） | √ |  |  |
| D6 | 珠峰大本营 > 日喀则 | **珠峰** | | 日喀则,3★/4★ |  |  |  |
| D7 | 日喀则 > 拉萨 | **扎什伦布寺** | | 拉萨,3★/4★ | √ |  |  |
| D8 | 拉萨 > 纳木措 >拉萨 | **纳木措** | | 拉萨,3★/4★ | √ |  |  |
| D9 | 离开拉萨 | 送机或送火车 | |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |
| **价格包含**  \*住宿：按上表安排（其中绒布寺招待所**标间数量有限**且无法预订，无标间或标间不足则安排多人间或全体住大本营帐篷多人间）  \*餐： 按上表安排  \*车： 根据团队人数多少安排不同车型。  燃油和停车费  \*氧气：1罐（2L）应急医用氧气  \*免费接/送火车（**规定接送日期**的任何时间段）  \***免费接机时间**: 9:30am、13:00pm、16:00pm从贡嘎机场启程  \***免费送机时间**: 8:30am、12:30pm、14:30pm 从拉萨的酒店出发  \*导游：当地经验丰富的英文导游  \*门票：行程中提到的所有景点（非自选）首道门票  司机和导游珠峰门票  \*环保车：珠峰环保车费  \*证件：入藏函  \*寄件费用：免费寄送入藏函（普通快递，如：顺丰快递）  \*保险：旅行社责任险  \*其它：导游及司机的食宿  **赠送**：每天（行程期间，非接送当天）每人2瓶矿泉水。 | | | **价格不含**  \*如果航班不在免费接送机时间范围内的单独接送机费用：  11月~6月: 350元/车/次  7月-10月: 450元/车/次  \*到西藏的往返机票或火车票  \*中国签证  \*午餐，晚餐  \*加急寄送批件费用（如：航空快递）  \*由不可抗力因素或意外事件而增加的行程费用. （如：滑坡，泥石流，雪崩等）  \*给导游和司机的小费（如果对司机导游的服务满意，通常每位客人可以按约50元/天给他们两人。）  \*私人消费费用  \*其它任何未列在价格包含里的费用 | | | | |
| **注意:**  **\***根据安排需要，我社可以**更改第二天及第三天的顺序、安排酒店标间或三人间**（首选标间，有单人而不愿付单房差住单间时安排三人间）。  **\*欢迎晚餐**可能安排在**第一天**也可能安排在**第二天**  **\*行程中同一团的所有成员与导游必须在一起**，因此所有成员须同时进行相同的行程及活动项目、同一辆车、相同的参观景点，如果客人因自身原因要求改变既定安排，须其他成员都同意一起变更，并能支付相应的增加费用后才可变更安排。  **\***有严重高血压、心脏病、呼吸系统疾病及严重感冒的患者不宜进藏。 | | | | | | | |

**详细行程**

|  |
| --- |
| **第一天: 到拉萨 （D）**  导游和司机将在机场或火车站接你到酒店。从机场到拉萨市区大约1.5小时的车程。从火车站到市区大约20分钟的车程。到酒店后，剩下的时间自由活动，你可以在所住酒店周围逛逛，但最好不要过度活动。第一天好的休息对于适应高原反应至关重要。记得多喝水，吃清淡些，不要洗澡。  今天（或第二天）晚上，将安排一个藏式晚餐以便增进团队成员（包括导游）之间的相互交流。 我们游客来自全世界，这样也有助于大家相互了解不同的地域文化，以及对此次行程的更多了解。  **住拉萨: 三星/四星**  **第二天：拉萨市内游 （B）**  **景点: 哲蚌寺、罗布林卡、博物馆**  早餐后, 我们将从酒店乘车前往参观哲蚌寺，**哲蚌寺**位于位萨西郊5公里更丕乌孜山下，建于1416年，占地25万平方米，是西藏最大的寺院，过去有一万多名僧人。名僧大佛辈出，一世至五世达赖喇嘛都曾在哲蚌寺坐床，历世达赖喇嘛皆以哲蚌寺为母寺，因此也是格鲁派中地位最高的寺院。  下午乘车前往**罗布林卡——**一座典型的藏式风格园林，位于拉萨西郊，始建于十八世纪40年代（达赖七世），是历代达赖喇嘛消夏理政的地方。全园占地36万平方米，房374间，园内有植物100余种，堪称高原植物园。是西藏人造园林中规模最大、风景最佳、古迹最多的园林。  参观结束后前往附近的**西藏博物馆**，西藏自治区唯一一座国家一级博物馆，展厅由史前文化、不可分割的历史、文化艺术、民俗文化四大部分组成。馆藏文物丰富，特色浓郁，有各类史前文化遗物、多种质地和造型的佛、菩萨造像、重要历史实物、精美藏文古籍、唐卡、民族手工艺品、服饰等等，充分展示了西藏地区历史发展进程与文化面貌。  **住拉萨: 三星/四星**  **第三天：拉萨市内游 （B）**  **景点： 布达拉宫，大昭寺，八阔街**  今天上午, 参观**布达拉宫**，位于海拔3700米的红山之上，占地面积40万平米，距今1300多年，是世界最高的宫殿。宫内珍藏有金质灵塔、瓷器、金银铜器、佛像、佛塔、唐卡、服饰等各类文物约7万余件，典籍6万余函卷（部），被誉为世界屋脊的明珠。最顶层是达赖的寝宫叫做“日光殿”,你可以在这里一览整个拉萨。远处有起伏的山脉，漂亮的拉萨河， 大片的农田，村庄和耀眼的大昭寺。  下午参观**大昭寺**，大昭寺始建于七世纪松赞干布时，已有1300多年的历史。它融合了藏、唐、尼泊尔、印度的建筑风格，成为藏式宗教建筑的千古典范，在藏传佛教中拥有至高无上的地位。该寺有转经筒，卧鹿，金幡的特色。每天许多朝圣者在大昭寺前叩拜。  大昭寺周围一圈是**八阔街**，是拉萨著名的转经道和商业中心（当地有名的手工艺品市场），较完整地保存了古城的传统面貌和居住方式。  **住拉萨: 三星/四星**  **第四天：拉萨>江孜 >日喀则 (B)**  **景点:羊湖，白居寺，卡若拉冰川**  **羊湖**沿盘山公路到达冈巴拉山顶(海拔4700米,20分钟)观赏西藏三大圣湖之一的羊卓雍措（海拔4441米）...羊湖湖水碧波如镜,湖滨水草丰美。远处就是乃钦康桑雪山（7191m）。途中我们将经过乃钦康桑雪山和卡若拉冰川,可拍照留念。  **江孜白居寺**位于江孜县城东北隅，它是一座塔寺结合的典型的[藏传佛教](http://baike.baidu.com/view/5225.htm)寺院[建筑](http://baike.baidu.com/subview/20960/14503794.htm)，塔中有寺、寺中有塔，寺塔天然浑成，相得益彰。白居寺壁画和雕像造型千姿百态。两者都是众多游客的必看景点。白居寺地处江孜县驻地江孜镇西北方向的宗山脚下。寺内的十万佛塔更是驰名中外，塔内共有108个门。塔上点缀着金色圆顶和伞盖，周围有更多的充满宗教特色的雕像和壁画。  **住日喀则: 三星/四星**  **第五天：日喀则 > 定日 > 珠峰大本营 (B)** **（**344km,10小时含午餐时间**）**  今天的限速路段较多，沿途都有检查点。 因此大约需要10小时左右到达珠峰大本营（包括午餐时间）。 一路上的风景十分漂亮。您需要准备好您的相机以及沿途的一些零食。下午您将到达**珠峰大本营**。  在这里**日出、日落、星空**，每个时刻都无比美丽，无论是银河星空还是日照金山，是不少游客的终极梦想。  这里可以看到珠峰山体像一座巨大的金字塔。每当天气晴朗，能够见到山顶有一团乳白色的烟云，像一面白色的旗帜在珠峰上空飘扬，被称为“世界上最高的旗云”堪称世界一大奇观。  参观珠峰日落（如果天气好）后，我们将在绒布寺招待所住宿。如果是夏季（5-10月），我们将在珠峰大本营帐篷招待所住宿（多人间），但必须全团人员都住同一个地方。  **住绒布寺招待所（多人间或标间）/帐篷招待所 （多人间）**  **特别提醒：**绒布寺招待所**标间足够时才会选择标间**，如住帐篷招待所时需包帐篷，自付空床位的差价。  **第六天：珠峰大本营 > 日喀则 （**344km,10小时含午餐时间**）**  **景点: 珠峰**  今天早晨不含早餐。当你到达这里后你就可以理解为什么这些藏式早餐如面条，糌粑等需要付30人民币。 我们建议你最好带一些饼干和速溶咖啡。  这里气候变化多端，景致多变，不同的时间，能够呈现不同的巅峰景致。如果天气好的话，你可以早起在住宿区欣赏珠穆朗玛峰的日出。  我们将继续前行，返回到日喀则。就像来的那天一样，在路上将花大约10小时。  **住日喀则: 三星/四星**  **第七天：日喀则 >拉萨（B）**  **景点:扎什伦布寺**  **扎什伦布寺**是格鲁派（或黄教）六大寺院之一。 也被称为堆的荣耀，它坐落在日喀则塔拉山脚下。成立于1447年，由第一代达赖喇嘛修建，第四代班禅喇嘛扩建。 占地近30万平方米。这里的主要结构是弥勒教堂，班禅喇嘛的皇宫和格桑寺。扎什伦布寺是班禅的座位，因为四世班禅喇嘛在寺院主持，现在有近800名喇嘛。参观结束后驱车返回拉萨。  **住拉萨, 三星/四星**  **第八天：拉萨>纳木措>拉萨（B）**  **景点：纳木措**  在纳木措的路上，你们可以从远处看到念青唐古拉雪山。好好享受大草原和特殊的自然风景吧。穿过那根拉山口（5150M）就将到达纳木措。纳木措是最高的盐水湖。藏语意为“圣湖”。在初夏，成群的野鸭飞到这里栖息和哺育它们的后代。在纳木措湖边经常可以发现像黑熊，牦牛，野驴，岩羊，狐狸，野羊和土拨鼠之类的野生动物。  参观完成后返回拉萨。  **住拉萨: 三星/四星**  **第九天：离开拉萨，拉萨-机场/火车站（B）**  你的九天拉萨江孜日喀则珠峰纳木措旅游在今天就结束了。早餐后，导游和司机会按时在酒店门口接我们到机场/火车站，令人神往的西藏旅程到此结束，前往下一站。 |