



## 川藏 318 踏青赏花 10 日游

金川梨花+甲居藏寨+墨石公园+然乌湖+米堆冰川+林芝桃花+南迦巴瓦峰+大峡谷+羊湖

### 【简要行程】

时间	线路安排	住宿
D00	成都集合日，自由活动	宿：成都(赠送)
D01	成都-映秀地震遗址-四姑娘山-丹巴	宿：金川/丹巴
D02	丹巴-中路藏寨-金川梨花-丹巴	宿：丹巴
D03	甲居藏寨-雅拉雪山-墨石公园-塔公草原-新都桥镇	宿：新都桥
D04	新都桥-理塘-姊妹湖-芒康/巴塘	宿：芒康
D05	芒康/巴塘-左贡-怒江 72 拐-八宿	宿：八宿
D06	八宿-然乌湖-米堆冰川-波密	宿：波密
D07	波密-桃花沟-鲁朗小镇-南迦巴瓦观景台-嘎拉桃花村-林芝	宿：林芝
D08	林芝-尼洋河桃花村-雅鲁藏布大峡谷-林芝	宿：林芝
D09	林芝-工布江达-拉萨	宿：拉萨
D10	拉萨-岗巴拉山-羊湖-拉萨	宿：自理

### 【特色赠送.不用不退费】

1. 旅游三件套
2. 便携式氧气 1 瓶
4. 成都 1 晚住宿 (2 人起)
5. 成都 1 次接站服务 (2 人起)
6. 单反或者无人机旅拍
7. 美食新都桥牦牛肉汤锅
8. 藏式民居或藏装或篝火晚会
9. 美食鲁朗石锅鸡

### 【费用包含】

- 1、交通：**全程越野车/商务车**，根据人数确定车型，全程油费、过路费、维修、保养等公共费用全包含；  
**4 人以下越野车(驭胜/哈佛/传奇等)**，**5-6 人商务车(别克 GL8/途睿欧/大通等)**
- 2、用餐：赠送 2 个特色正餐，酒店提供早餐（若酒店不提供则不包含）正餐自理
- 3、住宿：全程精品住宿 9 晚+1 晚成都住宿
- 4、领队：全程专业司机兼领队（司机不进景区）
- 5、购物自费：全程 0 购物 0 自费；
- 6、保险：保额 80 万元人民币旅游意外险。



### 【费用不含】

- 1、大交通：全国各地至成都、拉萨至全国各地的大交通不含；
- 2、用餐：全程不含餐，餐费需队员 AA，司机与队员一同用餐，但不参与 AA；
- 3、门票及观光车：甲居藏寨 50、墨石公园 60、稻城亚丁景区 150+120+80、米堆冰川 50+36、雅鲁藏布大峡谷 150+90、羊湖 60
- 4、其他：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。

### 【行程详情】

#### 第 0 天 成都集合（今晚酒店为赠送）

今天欢迎大家来到天府之国成都，大家从全国各地前往成都，公司安排免费接站和成都当晚酒店住宿，晚上大家可以成都自由活动，吃火锅，撸串串，逛街。

下午或者晚上司机会统一通知第二天的出发时间及部分注意事项，大家注意保持手机畅通。

**特别提醒：**今晚入住成都舒适标间，属于赠送部分，不入住不退费。

- (1) 集合日为自由活动，不是正式的行程，请在自由活动时注意人身财产安全，集合日不含保险。
- (2) 入住酒店报游客姓名拿房，房费已付，押金自付。对于拼房的队员，客服会将拼房者的电话互换。
- (3) 未支付尾款和未签定合同的队员，可以选择到公司支付尾款，签定合同；也可以选择上车后支付尾款，签定合同。上车后支付尾款的队员，不能在车上刷卡，但可以上车后转帐。
- (4) 司机会在集合日 21:00 之前，通知队员次日的出发时间，如果 21:00 尚未接到驾驶员的通知，请联系客服
- (5) 建议队员们采购路上使用的物品用具，以及零食，佐餐，药品等，沿途资源比较匮乏，不容易买到。



#### 第 1 天 成都-映秀地震遗址-四姑娘山-丹巴

**海拔情况：**2000 米

**特色介绍：**桃坪羌寨、四姑娘山双桥沟

**住宿地点：**丹巴

**行驶公里：**400KM





**用餐：**AA 制或自理

司机直接到酒店接大家出发（非特殊情况不用自己集合），出发沿都汶高速，沿途领略阿坝川西风光，沿岷江支流杂谷脑河谷一路向上。沿途车览紫坪铺水利工程都江堰，参观映秀地震遗址，抵达四姑娘山双桥沟景区，游玩大概 4 小时后，继续前行，到达今晚住宿地-丹巴。



## 第 2 天 丹巴-中路藏寨-金川梨花-丹巴

**海拔情况：**2000 米

**特色介绍：**中路藏寨、金川梨花

**住宿地点：**丹巴

**行驶公里：**240KM

**用餐：**AA 制或自理

早餐后，观赏和拍摄中路藏寨藏式民居，白色的藏房和金顶的寺庙在透蓝的天空下隐约可见，色彩缤纷却毫无零乱之感；相比甲居藏寨的名声在外，中路更显宁静一些，置身其中让人有漫步世外桃源的感觉；大概游玩 2 小时后，继续驱车前往金川，金川县是全世界范围内最大的原生态、高海拔雪梨种植区，是“中国雪梨之乡”，全国闻名雪梨产区，金花梨被誉为“金川一枝花”，享誉全国；【金川河谷】百里梨花的壮观景象，金川素有“中国雪梨之乡”的美誉；金川午餐后，晒着太阳，静静的欣赏梨花之美，下午驱车返回丹巴。



## 第 3 天 丹巴-甲居藏寨-雅拉雪山-墨石公园-塔公草原-新都桥镇

**海拔情况：**3300 米

**特色介绍：**甲居藏寨梨花、雅拉雪山、墨石公园、塔公草原

**住宿地点：**新都桥

**行驶公里：**240KM

**用餐：**AA 制或自理



**【赠送】：新都桥镇特色牦牛汤锅**

早餐后，观赏和拍摄丹巴甲居藏寨，这里最早被称为【美人谷】的地方，这里被《中国国家地理》杂志评为中国最美丽的村庄第一名。这一线也是丹巴嘉绒藏族文化的起源地之一，人文景观也颇多，可尽情游览拍摄，观赏清晨的丹巴梨花，游览时间大约 1 小时，然后出发，途中可眺望藏族神山【雅拉雪山】，继续前行随后抵达“油画世界”八美，游览川西异域星球--【墨石公园】，继续出发行车至【塔公草原】，藏语意为“菩萨喜欢的地方”，参观【木雅金塔】，眼前金光闪闪的寺庙，远处是雄伟的雅拉雪山，景色一定会震撼到你，随后一路美景，晚上入住新都桥镇。



**第 4 天 新都桥-理塘-姊妹湖-芒康/巴塘**

**海拔情况：**4300 米

**特色介绍：**藏式民居、剪子弯山（海拔 4659 米）、卡子拉山（海拔 4718 米）、世界第一高城-理塘（海拔 4014 米）、毛亚坪草原、姊妹湖

**住宿地点：**芒康县

**行驶公里：**450KM

**用餐：**AA 制或自理

起个大早，晨晖中新都桥景色如画：小桥、扬树、水溪、人家、藏式民居，浓郁的高原风情画卷。早餐后出发，先后翻越高尔寺山（4412 米）、剪子弯山（海拔 4659 米）、卡子拉山（海拔 4718 米）、传说中的龟兔赛跑--兔子山（海拔 4600 米）和青藏高原最大的古冰帽遗址、海子山自然保护区（海拔 4500 米）。经过雅砻江畔的康巴小山城--雅江县城，世界高城--理塘县（海拔 4000 米），盛产高原黄鱼的无量河、毛垭大草原，观赏姊妹湖，抵达芒康（若芒康县城住宿紧张，则住宿调整为如美镇）



**第 5 天 芒康-左贡-怒江 72 拐-八宿**

**海拔情况：**3260 米

**特色介绍：**金沙江、澜沧江、怒江、宗巴拉山（海拔 4170 米）、觉巴山（海拔 3930 米）、





**东达山（海拔 5008 米）、然乌湖、邦达 72 拐、业拉山（海拔 4658 米）、怒江桥（海拔 2740 米）、安久拉山（海拔 4325 米）**

**住宿地点：**八宿当地舒适酒店

**行驶公里：**357KM

**用餐：**AA 制或自理

芒康县城，就是进入西藏后的第一个县城，海拔为 3850 米，发源于青藏高原唐古拉山脉的金沙江、澜沧江和怒江，在此区域近几百公里的范围内呈平行竞流之势，构成所谓“两壁夹三江”的三江地区，川藏南线和滇藏线便在芒康会合。从芒康出发，首先是跨越蜿蜒的澜沧江，翻越川藏线上最高的山口--东达山，海拔超过 5008 米。从高入云天、白雪皑皑的山口极目远眺，川藏公路和澜沧江似两条晶亮的丝带，在千山万壑间，时隐时现。下午途径川藏最霸气盘山公路一天路 72 拐，大家休息拍照，沿着 72 拐一直下降到大峡谷，沿峡谷前行，晚上抵达八宿。



## 第 6 天 八宿-然乌湖-米堆冰川-波密

**海拔情况：**2750 米

**特色介绍：**然乌湖、波密扎木镇、米堆冰川、波密

**住宿地点：**波密当地舒适酒店

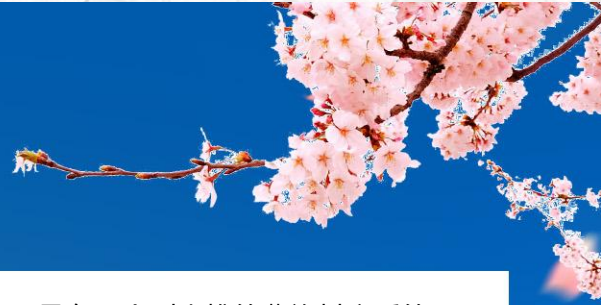
**行驶公里：**217KM

**用餐：**AA 制或自理

**【赠送】：**免费体验穿藏装，喜欢拍照的小哥哥小姐姐有福喽

八宿出发，抵达然乌湖，然乌湖是著名的高原冰川湖，面积 22 平方公里，海拔 3850 米。湖畔是茂密的原始森林，碧蓝的湖水，森林倒映，清澈见底，湖面的水鸟成群，一派仙境景色。来到这里会让人躁动的心沉静下来，湖水如一面镜子般平静无澜，映衬着湖边晶莹的冰川、皑皑的雪山，如一个待嫁的娇娘，动人心魄。被雪山和森林环抱的美丽小镇波密县城扎木镇，海拔 1100 米，空气清新，十分迷人，被称作“西藏的小瑞士”由于这里是东喜马拉雅山脉所在，所以抬头眺望，四周皆是白雪皑皑的雪峰。

米堆冰川位于藏东南的念青唐古拉山与伯舒拉岭的接合部，这里是我国最大季风海洋性冰川的分布区。念青唐古拉山与伯舒拉岭是一系列东南走向的高山，从印度洋吹来的西南季风，能够沿雅鲁藏布江和



察隅河谷北上，深入到这一系列高山之中，并带来了大量的降水，于是在一个叫米堆的藏族村庄后的一座海拔 6385 米的雪峰周围，诞生了一个壮美的精灵—米堆冰川，之后出发波密，晚上波密入住。



**第 7 天 波密县城-桃花沟-鲁朗小镇-南迦巴瓦观景台-嘎拉桃花村-林芝**

**海拔情况：**2900 米

**特色介绍：**桃花沟、通麦天险、鲁朗林海、南伽巴瓦峰

**住宿地点：**林芝当地舒适酒店

**行驶公里：**230KM

**用餐：**AA 制或自理

**【赠送】：**林芝鲁朗石锅鸡，品尝林芝当地特色美食

早晨起来，在客栈阳台，欣赏正前方的神山和江河，早餐后出发进入波密桃花沟，沿当地原始村落，感受桃花盛开的宁静美，深度游览桃花沟后，离开波密，经通麦镇，过通麦大桥就到达排龙门巴民族乡。不久抵达具有“东方瑞士”之称的【鲁朗】，我们在鲁朗聚餐吃午饭，享用鲁郎石锅鸡，穿过【鲁朗林海】沿途观赏民俗村、民居、高山草甸、雪山森林风光，翻越海拔 4702 米色季拉山，一路松涛阵阵，云雾缭绕，天气好的话，在山顶可以望见中国十大名山之首【南迦巴瓦峰】（海拔 7782 米）和【加拉白垒山】（海拔 7294 米）。经过垭口后一路下行，进入有“小江南”之称的林芝县，顺尼洋河而上，后到达海拔 2900 米林芝地区的首府-林芝。



**第 8 天 林芝-尼洋河桃花村-雅鲁藏布江大峡谷-索松村-林芝**

**海拔情况：**2900 米

**特色介绍：**林芝桃花、索松村桃花、尼洋河、雅鲁藏布江、南伽巴瓦峰

**住宿地点：**林芝当地舒适酒店

**行驶公里：**200KM

**用餐：**AA 制或自理



早上从林芝出发，直奔雅鲁藏布江大峡谷，路过小村庄，被路边盛开的野桃花吸引。3月的林芝，寒意未尽，却已是花的海洋。远方的雪峰还有皑皑白雪，桃花已如醉霞绯云般地争相斗艳。粉嫩的桃花，在气势磅礴的雪山怀抱中无限柔媚。妖娆桃花，映着蔚蓝云天，美不胜收。西藏的野桃多属毛桃，树形高大，树干粗壮，气势很像繁茂的梧桐。毛桃的花朵较小，多为粉红或深红色，不如碧桃和降桃的花形大，但密度很高，密密匝匝，呼啦啦有成千上万的感觉。



## 第9天 林芝-工布江达-拉萨

**海拔情况：**3650米

**特色介绍：**米拉山隧道、拉萨河、圣城拉萨、布达拉宫广场

**住宿地点：**拉萨

**行驶公里：**398KM

**用餐：**AA制或自理

早上从林芝市出发，感受最史上颜值最高的公路——林拉公路，经过5个小时的车程，抵达圣城拉萨，入住酒店后，结束美丽的川藏线之旅，下午自由活动，徜徉在拉萨街头，穿越于无数的中国人，外国人，朝圣者，旅行者，黄皮肤，白皮肤之间，感受拉萨带给你的不一样的感觉。



## 第10天 拉萨--羊卓雍措--拉萨

**海拔情况：**3650米

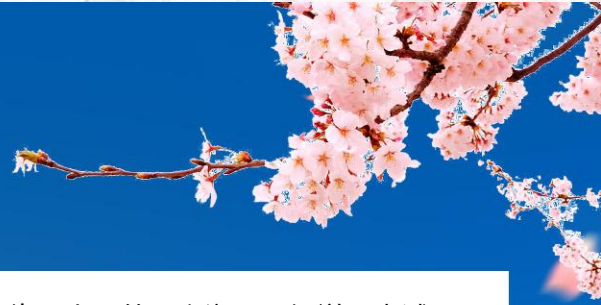
**特色介绍：**羊卓雍措湖

**住宿地点：**拉萨

**行驶公里：**220KM

**用餐：**AA制或自理

今天是我们到达拉萨的第一个早晨，睡到自然醒，然后大家起床吃过美美的早饭，一起出发前往羊卓雍措，迎着一路的美景，边走边玩，边拍照，中午的样子就能抵达羊卓雍措，羊湖是西藏三大圣湖之



一，藏语意为“碧玉湖”，像珊瑚枝一般，因此它在藏语中又被称为“上面的珊瑚湖”。据说，虔诚的佛教徒每年都要绕湖一圈，骑马需要一个月左右。这等于他们到拉萨朝圣一次，这样做，至少“佛会保佑他这一年”吉祥如意。中午在羊湖吃个午饭，下午们返回拉萨。到此，川藏线 10 天行程就完美结束了，大家在拉萨各自安排，我们下次再见，扎西德勒！



## 【注意事项】

### 【报名须知】

#### 1、关于报名：

- (1) 凡有传染性疾病、心血管疾病、脑血管疾病、呼吸系统疾病、精神病、严重贫血病、大中型手术的恢复期病患者、行动不便者、孕妇等，以及其他不适合出行者，请不要报名。代他人报名者请核实代报人的身体状况。如果报名者或者代他人报名者隐瞒身体状况，造成的后果，由自己承担；
- (2) 报名的成功以支付定金为准。支付定金后请告知客服人员查询，并确认报名信息，由客服确认报名成功，否则视为未报名成功。

#### 2、关于定金：

报名后因个人原因退款，定金不退。

#### 3、关于高原反应：

高原反应的发病率与上山速度、海拔高度、居住时间以及体质等有关。一般来讲，长期生活在低海拔地区的人，快速进入海拔 3000 米以上高原时，会产生不同程度的高原反应。面对高原反应，主要保持心情放松，一般情况下，几天之后就会适应高原，高反症状解除。对于有高血压、心脏病、血液病、血管病、哮喘病以及其它不适应高原病症的人员慎入高原。身体状况良好的人，在进入高原之前也要保证不感冒，不上火，否则会加重高原反应。

##### (1) 症状（有下列表现之一或一种以上者应考虑本病）

有头痛、头昏、恶心呕吐、心慌气短、胸闷胸痛、失眠、嗜睡、食欲减退、腹胀、手足发麻、口唇手指发绀，眼睑或面部浮肿等。

##### (2) 预防

如果初入高原，或者两年内未进入过高海拔地区，建议进入高海拔之前 15 天以上，遵医嘱服用红景天、高原安等，抵抗高原反应的药物，直到完全进入高原结束。

##### (3) 治疗

从时间上来看，轻度患者，会在进入高原后 3 天左右适应；中度患者，会在 5-7 天适应；重度患者建议立即就医，并撤离高海拔地区。高原反应常用药物，可以提前备一些散列痛（头疼粉）、吸氧片、西洋参、袋装氧气或者瓶装氧气，购买服用药品，请遵医嘱！





#### 4、关于纪律：

(1) 必须要守时，按照领队或驾驶员要求的时间，准时起床，集合，出发。对于未按照规定时间集合的队员，超过 15 分钟视为自愿放弃后续行程，可以按照《退款标准》退还还未产生的费用。退团之后的安全和费用问题，队员自理。发生任何问题与俱乐部操作方无关。

(2) 对于充满负能量，喜欢埋怨，抱怨，指责，斤斤计较的队员，请慎重报名，如果出现影响整个团队气氛的情况，领队或驾驶员有权根据实际情况劝其退团。如果不听警告，领队或驾驶员有权要求强制退团。

#### 5、关于住宿：

(1) 俱乐部为队员们提供了性价比高的住宿，尽管如此，队员们应该有充分的心理准备，川藏线沿途人烟稀少，经济落后，沿线宾馆多未评定星级，因处于高原地带，水、电资源缺乏，有时候也会遇到停水、停电的情况，请提前准备好手电筒或者头灯，要做好不能洗澡、洗头、洗脸的准备，特别爱干净的队员，可以携带睡袋内胆，以备不时之需。

(2) 地处藏区，宾馆设施不全，一次拖鞋、吹风机、一次性酒店用品配备有限。

(3) 几乎所有宾馆，都没有电梯和提行李服务，敬请自理。

(4) 对于住宿有特殊要求的队员，请在报名时告知客服（要求全程一个人住宿，大床房，三人间等等），在报名时确定费用，上团后临时修改住宿，可能无法满足其要求。

(5) 原则上没有特殊原因，不能更改住宿地点。如果全团同意更改住宿地点，原定住宿不退，新产生的住宿费用由队员承担，新产生的司机和领队住宿由队员 AA。

#### 6、关于用餐：

(1) 全不含餐，可以 AA 用餐，也可以队员个人用餐，丰俭由己；司机用餐需队员 AA；

(2) 川藏线用餐以川菜为主，但因为路况原因，很多时间不能正点用餐，请自备干粮；

#### 7、关于交通：

(1) 抛锚：本次行程全程在高原行驶，路程长，路况复杂，车辆很可能会出现抛锚的情况。如果车辆出现抛锚，请队员们耐心等待，或者一起努力解决。正常解决的流程为：如果车辆 2 小时内无法修复，为了不影响行程，俱乐部会调用当地车辆进行临时转运，转运车辆以小型面包车为主，舒适度不高，转运费由俱乐部支付，直到车子修好，或者另外调用的同款车，或者相近款车子抵达，请队员们给予配合。对于拒绝使用转运车的队员，视为该队员自愿放弃行程，俱乐部将退还没有产生的住宿费和门票，合同终止。

(2) 堵车：本次行程全程在高原行驶，以山路为主，在雨季出现泥石流、塌方、滚石、路桥断裂或者其他情况的堵车属于正常情况，队员们当耐心等待，并备用食物和衣物，做好一切应急准备。

(3) 座位：左手第一个座位为驾驶员，右手第一个座位为领队。其他的普通座位，原则上应让给老人、小孩儿乘座位。如果没有需要特殊照顾的队员，座位逐个轮流乘坐。

(4) 夜路：原则上坚决不走夜路，但因为路况和天气情况复杂，西藏段内全段限行，偶尔会出现走夜路的情况。如果队员拒绝走夜路，要临时住宿，所产生当天已经定好的住宿费用不退，新产生的住宿费用队员自己承担，。如果需要延长行程，所延长行程的相关费用也由队员承担。

(5) 费用：如果遇到堵车，交通管制，以及其他不可抗力等因素，无法赶到预定住宿点住宿，预定的住宿费用不退，队员临时产生的住宿费用由队员承担，司机领队的住宿本俱乐部承担。

#### 8、关于购物：



(1) 本线路无任何购物安排，领队或驾驶员也没有任何关于购物的推荐。

(2) 队员在自由活动期间，如果没有购买需求，不要和当地人讨价还价，也不要过多的驻足观看。如果队员自愿购物，请自行甄别产品质量，如果还价后达成交易意向，就请购买。如果讨价还价后，又反悔不买，很容易造成麻烦，因此而发生的矛盾和冲突，后果自负。

(3) 本线路没有“代购业务”，请不要在团队中或者完团后，请求领队或者驾驶员代购任何产品，如有需要请自行筛选，购买。

#### 9、关于领队：

(1) 领队职责与普通导游不同，目的不是讲购物，推自费，领队会为队员安排住宿，协调用餐，带路，协调控制景区游览时间，在队员遇到危急时刻，为队员协调联系处理各种意外事情。

(2) 领队不是医生，也没有医疗的资质，对队员出现的身体不适，建议就近就医，不要依赖于领队治疗。

#### 10、关于通讯：

(1) 此线路全程在藏地高原行驶，在一些高山上，峡谷内，长时间没有信号，请提前告诉自己的家人朋友，暂时打不通电话不要着急，晚上住宿的地方有信号，可以打电话报平安。

(2) 手机信号电信的最好，移动的第二，联通的基本不好，网络也是一样。

(3) 住宿地方的 WIFI 间歇性发作，有时候能用，有时候不能用。对于沿途必须电脑办公的朋友，可能有时候不能满足需求，请提前做好相关工作。

#### 11、关于保险：

(1) 本线路为队员购买了旅游意外险，但是不含疾病险，财物险，请在报名之前到医院里做检查，确保自己没有不适合高原活动的疾病再报名。

(2) 在活动过程中应保护自己的贵重财物，特别是人物分离时，应妥善保管，如果出现遗失，损失队员自己承担。

(3) 如果因为个人原因未保管好个人财物造成遗失，队员需要留下来自行处理的，队员需要签定《脱团协议》，俱乐部将退回队员未产生的门票和住宿费 50 元/人/天，已经产生的住宿、门票、和全程的车费、领队费、保险费 etc 将不予退还。

#### 12、关于医药：

(1) 请在报名之前，前往具备资质的医院做全面的身体检查，确保没有影响高原行程的疾病再报名。藏区条件落后，医药条件都很差，如果途中突发疾病，医治方面会比较麻烦。

(2) 领队、驾驶员、宾馆老板等工作人员均无行医资质，请不要依赖于工作人员进行救治，如果有不舒服的迹象，请告知工作人员，前往最近的医疗点进行医治。

(3) 特别声明：俱乐部因没有医疗资质，随车只提供瓶装氧气，无任何药品，请提前备足适合自己的药品。

#### 13、不可抗力：

(1) 如果因为人力不可抗拒因素（如塌方、泥石流、路桥被毁、航班延误、国家政策、战争、瘟疫、交通管制、堵车等）导致不能履行合同和旅程变化，俱乐部不承担相关赔偿。

(2) 由此导致增加的旅游费用由队员自理；

(3) 减少或没有产生的费用，我公司将实事求是地退还队员。





#### 14、关于摄影

(1) 在藏地摄影时，请尊重当地的管理规定和民风民俗，对于关卡，桥梁，军事管理区，私人住宅，寺庙，法事，以及其它各种有拍摄禁忌的地方，请不要拍照，如果强行拍照，可能会造成相机被没收或者更严重的后果，由此造成的不良后果和影响，队员自负。

(2) 在藏地景区或景区附近拍摄藏民，藏獒，牦牛，大多是要收费的，建议不要拍摄这些素材，或者爽快付款。在牧区，寺庙，或者其它场所拍摄人像时，尽量能得到他人同意，如果遭到拒绝，请马上停止拍摄。

(3) 在旅行过程当中，是否能出片，出什么样的片子，是天气，光线，季节等综合因素决定的，完全拼人品，但团队不可能因为某个景点未拍到满意的片子而增加停留时间。如果对摄影要求过高的队员，建议直接报摄影团。

#### 15、藏区入厕：

(1) 进入藏区后，除了加油站和宾馆内，所有的厕所均要收费，1-3 元不等。遇到收费的厕所，主动交费。

(2) 在没有厕所的区域，可以在干净有遮挡的地方解决问题，但必须避开河流、经幡、玛尼堆、菩提塔等殊胜场所。

(3) 没有遮挡的地方，请自带雨伞等遮挡物，自行进行遮挡。

#### 16、关于洗澡

(1) 建议初上高原，3 天以内不要洗澡，3 天以后要视自身身体状况而定，以免感冒，引起或加重高原反应，会影响整个行程。

(2) 藏区水电供应不足，可能会出现水温不稳定的情况，请在洗澡前，先用手试好水温，再做洗澡的准备，以免水温过热造成烫伤，或者水温过冷造成感冒。

(3) 藏区水电供应不足，也可能在洗澡过程当中出现停水的现象，所以洗澡的速度要快，如果头发过长的女生，建议洗头 and 洗澡分开进行，以免出现没有洗完，热水已经用完，或者已经停水的现象。

(4) 请确定自己能适应川藏的艰苦条件再报名，本公司不接受任何关于洗澡问题引起的投诉。

#### 17、关于退团：

(1) 因个人原因退团：无论何地退团，车费+保险费不退。其他根据实际未产生退费

(2) 不可抗力退团：如因不可抗力不能继续行程，全团队员需要统一意见，可以有三种选择：

A. 改变线路，如果与原线路的里程和路况相近，费用不变。如果与原线路里程和路况不同，费用多退少补。

B. 原路返回，原路返回按照实际产生的费用计算，多退少补，产生的费用包括返回至完团期间的所有车费、领队费、住宿费、餐费、门票等。

C. 在当地完团，按照实际产生的费用+领队和驾驶员返空的费用，多退少补

(3) 国庆黄金周：出团日期当中如有国庆黄金周日期的团队，无论何时何地何种方式退团，所有费用不退。

### 【活动装备】

#### 第一类：服装鞋帽

1、服装：每年 3 月-6 月，着冬装，衣服三件套是最佳（保暖排汗内衣+抓绒衣+冲锋衣+速干衣裤）；7 月-9 月着春秋装，备冬装。10 月着冬装。

2、鞋子：防滑防水高邦登山鞋（坚决杜绝穿高跟鞋），可以备徒步鞋，运动鞋，可以备一双简易拖鞋（在多人间或通铺的岁月里备用）；



3、小件：太阳帽、手套、头巾、换洗的内衣裤、袜子。

休闲摄影建议个人装备：背包、保暖衣物、手套、登山鞋或徒步鞋、水壶、太阳镜、带沿的帽子、唇膏、防晒霜、常备药品、个人用品（如洗漱用品、换洗衣物）、单反相机，长焦镜头、广角镜头、三脚架、摄影包、羽绒服、随身干粮若干。

4、高山徒步及高海登山建议个人装备：背包（带防雨罩）、冲锋衣（羽绒服、棉衣也可）、冲锋裤、登山鞋或防滑的运动鞋（拒绝拖鞋、凉鞋、高跟、皮鞋）、抓绒衣、袜子、手套、帽子、秋裤、头灯（或电筒）、雨具、登山杖、太阳镜、雪套、个人特殊药品、水壶、饭盒、防晒霜、照相机、手机、炉头（可根据个人习惯选择是否携带）、路餐（零食、干粮、矿泉水）、个人日用品及防晒用品

### 第二类：日常用品类

- 1、洗漱护肤：牙膏、牙刷、洗面奶、爽肤水、润肤霜、防晒霜（50倍以上）、唇膏（重要、必备）、护手霜。
- 2、辅助工具：墨镜、保暖杯；雨具（雨伞和雨披）、手电或者头灯（备足电池）。

### 第三类：食品类

- 1、能量类：巧克力、牛肉棒等
- 2、充饥类：饼干、面包、蛋糕等。
- 3、补水类：各种水果，矿泉水等。
- 4、佐餐类：榨菜、海带丝、萝卜丝等。沿途川菜为主，不适应的队员，可以带些自己可口的菜品。

### 第四类：药品类

- 1、备用药品：个人常用药（根据个人的身体状况，酌情携带。高原上医药条件落后，请备足所需剂量）；
- 2、建议携带：感冒药、肠胃药、晕车药、散列通或头痛粉、葡萄糖（粉剂或者口服液）、创可贴、风油精、驱蚊水，高原安、以及抗高原反应药物。
- 3、出团准备：红景天口服液需要出团前15天以上服用。

### 第五类：摄影通讯

- （1）通讯设备：手机（电信信号最好，移动信号二好，联通信号不好），对讲机、以及相关充电器。
- （2）摄影器材：单反相机，长焦镜头、广角镜头、三脚架、摄影包、防雨罩，以及超大存储卡和相关充电器。
- （3）辅助工具：长裙、酷装、围巾、披肩，各种道具。

### 第六类：证件类

- （1）身份证：中国人必备，特别重要，如果没有正式身份证，请速办临时身份证，如果没有身份证，就不用来了。
- （2）其它证件：导游证、学生证、军官证、士兵证、残疾证，老年证……，可能减免门票证件，统统带上，一定要是真证件，使用伪造证件，后果自己承担；夫妻一起参加活动请携带结婚证；

### 第七类：箱包类

- （1）大背包：每人限带一个大背包（70L以下）或者旅行箱（26寸以下）。
- （2）小背包：必备一个双肩小背包，可以在景区使用，背一些小食品和水。禁用单肩包或手提袋。
- （3）腰包：建议携带一个腰包，放些贵重物品



SHANGHAI LINGZI  
PURE PLAY

林芝桃花

