

# 青藏天路 A · 探秘聖潔西藏 / 青海湖 8 天深度品質之旅 ( 奢華五星酒店配套 )

线路：拉萨入境 - 羊卓雍湖 - 江孜 - 日喀则 - 拉萨 - 西宁 - 青海湖 - 西宁出境 ( 团号：LJRQ-A )



**\*\*\* 頂級奢華 Shangri-la / Sofitel, 在原生態世界屋脊恭候您 \*\*\***  
**\*\*\* 依然為您的青藏圓夢之旅, 提供呵護備至的專享奢華禮遇 \*\*\***

## 行程亮點:

乘坐目前世界上海拔最高、綫路最長的高原天路·青藏鐵路, 是中国新世纪四大工程之一。该路东起青海西宁, 西至拉萨, 全长 1956 公里, 是世界海拔最高、綫路最长的高原铁路。沿途可欣赏昆仑山、可可西里、措那湖、纳木错、羊八井等美景。

## 舉世聞名的地標

**雪域聖殿·布達拉宮:** 世界屋脊明珠, 世界上海拔最高的宮殿, 珍存着世上独一无二的雪域文化遺產。

**藏式宗教建築典範·大昭寺:** “先有大昭寺后有拉萨城”, 西藏第一座寺庙, 殿宇雄伟, 庄严绚丽。  
**卓禾羌海·青海湖二郎劍風景區:** 观赏最美的青海湖, 既能欣赏湖泊的小巧玲珑, 还能看到她不一样的大气。

## 不可錯過的精彩

**後藏聖地·扎什倫布寺:** 喜马拉雅山麓的片石铺就的路面, 千佛凿像装饰的围墙, 构筑起历代班禅驻锡之地!

**轉經聖路·八廓街:** 拉萨最古老的一条街道, 藏人心中的圣路, 时至今日仍然保留了拉萨古城的原有风貌!

**西藏聖湖·羊卓雍措:** 藏语意为“碧玉湖”、“天鹅池”, 西藏三大圣湖之一, 湖水灵动婉约, 动人心魄!

**唯一的財神廟·扎基寺:** 西藏唯一的財神廟, 寺庙虽小, 但香火十分旺盛!

## 當地風味美食:

高原菌汤、藏式风味餐

## 世界級奢華酒店:

拉 萨: 超 5 星瑞吉度假酒店 / 拉萨香格里拉

日喀则: 4 星乔穆朗宗酒店 ( 当地最好 )

西 宁: 超 5 星索菲特大酒店

The St.Regis Lhasa Resort/Shangri-La

Qomo Langzong Hotel

Sofitel Xining

## DAY1 周三 拉萨入境 Lhasa

抵达拉萨贡嘎国际机场 (LXA) 后, 导游会为远道而来的您敬献洁白的【哈達】。而后乘车前往拉萨市区, 感受高原的洁净空气。接着入住酒店, 作适应性休息。( 免费接机时间段: 0900am - 1100am, 1400pm - 1600pm; 一起接机; 其他时间乘坐飞机抵达的客人可自行前往酒店入住; 乘坐火车前往拉萨的客人须持入藏函复印件进站, 抵达后自行前往酒店入住; 单独接站或非免费接机时间段接机需另付 2-3 人: USD80/ 车 / 次, 不含导游)。

## DAY2 周四 拉萨 Lhasa

早餐后, 前往拉萨的地标—【布達拉宮】, 海拔 3750 多米, 依红山而建, 规模宏大巍峨壮观, 被誉为世界屋脊的明珠, 以其极高的历史价值和旷世宝藏闻名于世。接下来参观【大昭寺】, 距今已有 1350 年的历史, 是拉萨最古老的寺庙, 至今仍然是整个藏区地位崇高的中心寺。随后来到【八廓街】, 又名八角街, 是拉萨著名的转经道和商业中心, 较完整地保存了拉萨古城的传统面貌和居住方式。之后参观藏茶店, 了解藏茶的文化。

Visit Potala Palace, Jokhang Temple, Barkhor Street, Tibetan tea shop

## DAY3 周五 拉萨 / 羊卓雍湖 / 卡若拉冰川 / 江孜 / 日喀则

早餐后, 参加推荐自费的客人, 乘车翻越海拔 4990 米的【岡巴拉雪山】, 游览西藏三大圣湖之一的【羊卓雍湖】, 西藏圣湖: 藏语意为“碧玉湖”、“天鹅池”, 西藏三大圣湖之一, 湖水灵动婉约, 动人心魄! 随后, 乘车经过古城江孜, 前往后藏重镇—日喀则。从羊卓雍措湖出来后, 跨越 5010 米的卡若拉山口后就来到了【卡若拉冰川】的冰舌下。冰舌前海拔 5560 米。此处雪山高耸 ( 念青康桑峰 7300 米 ), 周围冰川地貌突出, 巨大的冰川从山顶一直伸展到离公路只有几百米的路边, 晶莹剔透的冰川寒气逼人, 山峰云雾飘渺, 仿佛到了生命绝迹的天界尽头。随后参观【帕拉莊園】是西藏大贵族帕拉家族的主庄园, 位居旧西藏十二大庄园之列, 是目前西藏唯一保存完整的旧西藏三大领主贵族庄园。不参加推荐自费的游客, 当天续住拉萨自由活动, 当天不含正餐。

Visit : Yamzho Lake, Para Manor, Karola Glacier

月份	周三抵达	月份	周三抵达
2020.04.	01, 08, 15, 22, 29	2020.10.	07, 14, 21, 28
2020.05.	06, 13, 20, 27	2020.11.	04, 11
2020.06.	03, 10, 17, 24	2020.12.	不出团
2020.07.	不出团	2021.01.	不出团
2020.08.	不出团	2021.02.	不出团
2020.09.	02, 09, 16, 23, 30	2021.03.	待告

报名费 (USD)				单间差 (USD)
成人	2-11 岁占床	2-11 岁不占床含早餐		
2020.0401 - 2020.0630		2020.1101 - 2020.1130		
<b>USD1099</b>	<b>USD999</b>	<b>USD899</b>	<b>USD600</b>	
2020.0901 - 2020.1031				
<b>USD1249</b>	<b>USD1149</b>	<b>USD1099</b>	<b>USD700</b>	
指定自费 (大小房价) (USD)	服务费 (大小房价) (USD)	额外接 / 送机 (2人 / 趟) (USD)	提前 / 延住酒店 (2人 / 晚) (USD)	
<b>180</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>230</b>	

团费包含拉萨 - 西宁 ( 青藏天路 ) 软卧火车票费用。2-11 岁不占床小童也包含火车上软卧席位。

团费 = 报名费 + 指定自费 + 服务费; 团费于报名时全额支付。2 岁以上指定自费和服务费与成人同价。服务费含导游、司机小费, 不含行李员服务生服务费。全程跟团; 若客人在行程中不跟团, 则需补 USD100/ 人 / 天脱团费用, 其它费用不退。

持有中国身份证、中国护照、香港或澳门回乡证的客人不需要办理入藏函, 但需用以上证件购买国内段入藏机票。进藏除携带以上证件外, 还须携带美国护照或绿卡等证明是华人华侨的相关证件。持外国护照游客需要办理入藏函, 乘坐飞机进入拉萨必须持有《入藏函》原件才能登机, 乘坐火车进入拉萨必须持有《入藏函》。不接收台湾护照客人及持外国记者签证客人。

报名费已含入藏函办理费用 ( 建议从北京、上海、广州、成都、重庆、昆明、西安等一二线城市入藏 )。办理入藏函所需文件: 护照首页 + 签证扫描件 + 国籍、职业、性别、出生日期、准确的进藏城市及入藏航班信息, 如上信息请务必提前至少 30 日提交, 如因信息错误或延迟提交而造成入藏函无法办理, 我社概不承担任何责任, 因此导致的一系列损失由客人自行承担。办好入藏函后, 请务必通知游客通过以下两种方式及时领取《入藏函》。

领取入藏函的方式 ( 费用请提前向客人收取 ):  
 a. 专人派送: USD80/ 次, 仅限送至北京、上海、广州、成都、重庆、昆明、西安等城市机场或市区, 请务必提前告知准确地点及联系人, 其他城市费用另议, 请单独咨询我社。如机场转机, 请务必保证至少 4 小时以上的中转时间。

b. 邮寄送达: USD10/ 次, 仅限中国省会城市的市区, 顺丰快递寄送地址范围内, 请务必提前告知收件地址 ( 如邮寄至市区酒店还需提供入住及离开酒店的日期、预订方式“例如名字或团号等” ) 邮编、收件人及联系方式等。

以上是针对美加澳成人 ( 非学生团 ) 的价格, 美加澳非华人成人需补 USD100/ 人 ( 不提供英文服务 )。此团专为海外华人设计, 安排优秀中文导游。

如因天气或景区关闭等不可抗力因素造成无法游览我社有权根据行程更换景点。

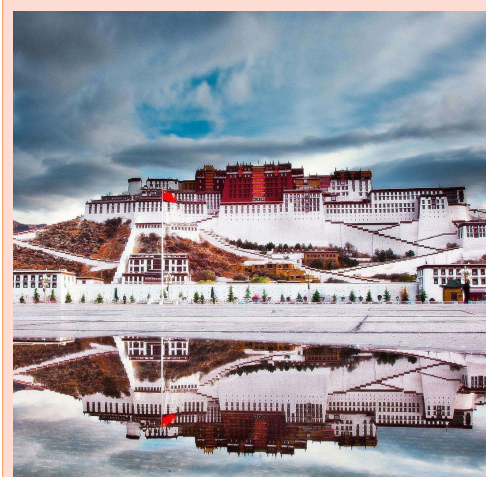
导游在接团过程中可根据实际情况合理地调整行程内容的先后。我社保留因汇率波动, 接待价格波动而调整价格的权利, 并不需提前通知。



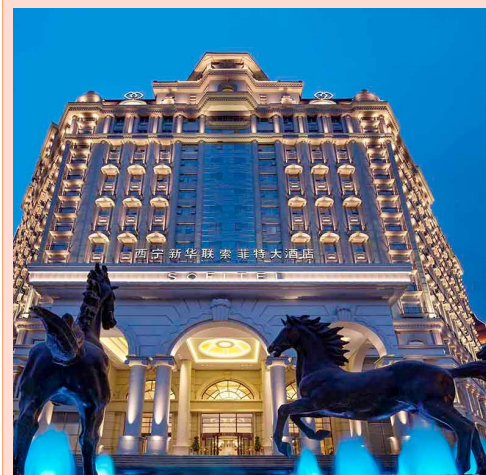
# 青藏天路 A · 探秘聖潔西藏 / 青海湖 8 天深度品質之旅 ( 奢華五星酒店配套 )

线路：拉萨入境 - 羊卓雍湖 - 江孜 - 日喀则 - 拉萨 - 西宁 - 青海湖 - 西宁出境 ( 团号：LJRQ-A )

悦游假期  
DELIGHT TOUR



【布達拉宮】



【超 5 星索菲特大酒店】  
www.accorhotels.cn



【超 5 星香格裏拉酒店】  
www.shangri-la.com

## DAY4 周六 日喀则 - 拉萨 Shigatse-Lhasa

B/L/D

早餐后，参观藏传佛教格鲁派四大寺之一、日喀则地区最大的寺庙——【扎什伦布寺】，可与达赖的布达拉宫相媲美。扎什伦布寺强巴大佛是世上最大的铜佛像，很受信徒的重视。之后乘车返回拉萨。途中参加推荐自费的客人参加【藏民家访】（推荐项目），走进藏族人家，品尝藏族食品，体验藏族民俗，欣赏藏族服饰及歌舞表演。

不参加推荐自费的游客，当天 BUS/TRAIN 往返日喀则，参观【扎什伦布寺】。

Visit : Zashilembu Temple

## DAY5 周日 拉萨 Lhasa

B/L/D

早餐后，前往参观全西藏唯一的一座财神庙——【扎基寺】，寺庙虽小，但香火却十分旺盛。参观地矿博物馆，在此可购买到天珠、唐卡等工艺品。午餐后，前往“拉萨三大寺”之一的【色拉寺】，全称为“色拉大乘寺”，之后参观西藏自治区国营的藏药厂，了解藏药的神奇功效。

Visit Zaki Temple、Sala Temple、Geological and mineral museum、Tibetan medicine shop

## DAY6 周一 拉萨 - 西宁 Lhasa-Xining

B/X/X

早餐后，乘坐软卧火车前往西宁，继续美好的旅行。沿途风光醉人，途径著名的【羊八井】、天湖【纳木错】、长江源头第一桥【沱沱江大桥】、最大最神秘的无人区【可可西里】、翻越“亚洲脊梁”海拔 4717 米的【昆仑山口】、中国最大的盐化工业生产基地察尔汗盐湖【万丈盐池】、“南昆仑北祁连”“聚宝盆”【柴达木盆地】、中国第一个核武器研制基地【海北金银滩原子城】、中国最大最美的湖泊【青海湖】（今日午餐和晚餐请在火车上自理）。

Visit : Passing by Yangbajain、Nam Lake、Qaidam Basin、Qinghai Lake on the way

## DAY7 周二 西宁 Xining

X/L/D

早上抵达西宁西站（早餐请在火车上自理），接站后享用午餐。之后乘车经被誉为“海藏咽喉”、“茶马商都”的青海湟源【丹噶尔古城】。丹噶尔，即藏语“东科尔”的蒙语音译，意为“白海螺”，素有“海藏咽喉”、“茶马商都”、“小北京”之美称。远观以青海农业区与牧业区的天然分界线【日月山】；“天下河流皆向东，唯有此溪向西流”的倒淌河。随后参观中国最大的内陆咸水湖，也是最美的湖泊之一的【青海湖二郎剑风景区】；沿湖畔公路，也是环青海湖国际自行车拉力赛的赛道，欣赏青海的湖光山色。返回途中参观青海玉昆仑，欣赏青海昆仑玉文化。

Visit : Dan Gar Ancient City、Sun and Moon Mountain、Qinghai Lake Erlang sword Scenic Area、Jade Shop

## DAY8 周三 西宁出境 Xining

B

早餐后送机，带着美好的回忆返回家乡。

### 指定自费：

【布达拉宫】+【大昭寺】+【八角街】+【扎什伦布寺】+【色拉寺】=USD180/人（必须参加，大小同价）

### 推荐自费：

【羊卓雍湖】+【帕拉庄园】+【卡若拉冰川】+【藏民家访】=USD100/人

Optional items : 【Yamzho Lake】+【Para Manor】+【Karola Glacier】+【Tibetan Home visit】=USD100P.P

以上行程顺序之安排依当地情况调整，敬祝旅途愉快

### 【温馨提示】：

高原反应。部分人初到高原，都有或轻或重的高原反应，属于正常现象。克服高原反应的关键是克服自我内心的恐惧。为防止高原反应请随身携带一些抗高原反应药：诺迪康胶囊、红景天及其制剂、西洋参（对缓解极度疲劳很有用）、速效救心丸等。抵达第一天不要做任何剧烈运动；当晚不要洗澡，以防感冒；不要饮酒，多饮水及吃水果；勿暴食多休息。尽量不要外出活动，保持平常心态和充分的休息。严重贫血或高血压的病人，和严重感冒进藏，切勿盲目进入高原，最好事先咨询家庭医生。

特约旅行社