

# 青藏天路 探秘聖潔西藏青海湖 8 天深度之旅

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)



**SPECIAL OFFER**  
**\$599** up  
★★★★★  
**BUY NOW!**

\*\*\* 最早一批接待北美散拼西藏地接, 已积累十余年操作经验, 目前为止 100% 出函率 \*\*\*

## 行程亮点:

乘坐目前世界上海拔最高、线路最长的高原天路·青藏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。

举世闻名的地标

- 雪域圣殿·布达拉宫: 世界屋脊明珠, 世界上海拔最高的宫殿,
- 藏式宗教建筑典范·大昭寺: “先有大昭寺后有拉萨城”, 西藏第一座寺庙。
- 卓美羊海·青海湖二郎剑风景区: 观赏最美的青海湖。

不可错过的精彩

- 后藏圣地·扎什伦布寺: 喜马拉雅山麓的片石铺就的路面, 千佛雕像装饰的围墙。
- 转经路·八廓街: 拉萨最古老的一条街道, 藏人心中的圣路。
- 西藏圣湖·羊卓雍措: 藏语意为“碧玉湖”、“天鹅池”, 西藏三大圣湖之一。
- 唯一的财神庙·扎基寺: 西藏唯一的财神庙, 寺庙虽小, 但香火十分旺盛!

## 当地风味美食:

高原菌汤、藏式风味餐

## 全程豪華酒店配套:

- 拉萨: 准5 噶吉林酒店 / 拉萨空港花园酒店 / 同级
- 日喀则: 4 日喀则饭店 / 扎西曲塔大酒店 / 同级
- 西宁: 挂4 伊尔顿酒店或准5 神旺大酒店 / 同级

## DAY1 拉萨入境

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【哈达】。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: 8:30am-10:30am, 2:00pm-4:00pm; 相邻2小时以内抵达的航班, 一起接机; 其它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; 单独站或非免费接机时间段接机需另付2-3人: USD70/车/次, 不含导游)

## DAY2 拉萨

早餐后, 前往拉萨的地标—【布达拉宫】。接下来参观【大昭寺】。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。

## DAY3 拉萨 - 羊卓雍湖 - 卡若拉冰川 - 江孜 - 日喀则

早餐后, 乘车翻越【冈巴拉雪山】, 游览【羊卓雍湖】。随后, 乘车经过古城江孜前往后藏重镇—日喀则。从羊卓雍湖出来后, 跨越5010米的卡若拉山口后就来到了【卡若拉冰川】(推荐自费)的冰舌下。【帕拉庄园】(推荐自费)是西藏大贵族帕拉家族的主庄园。

## DAY4 日喀则 - 拉萨

早餐后, 参观藏传佛教【扎什伦布寺】之后乘车返回拉萨。途中可自愿选择参加【藏民家访】(推荐自费), 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。

## DAY5 拉萨

早餐后, 前往参观【扎基寺】。参观地矿博物馆。午餐后, 前往【色拉寺】。之后参观西藏自治区国营的藏药厂, 了解藏药的神奇功效。

## DAY6 拉萨 - 西宁

早餐后, 乘坐软卧火车前往西宁, 途经著名的【羊八井】、天湖【纳木错】、【沱沱江大桥】、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地察尔汗盐湖【万丈盐桥】、“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】(是日午餐和晚餐请在火车上自理)。

## DAY7 西宁

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【丹噶尔古城】。远眺【日月山】; 倒淌河。随后参观【青海湖二郎剑风景区】; 沿湖畔公路, 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。

## DAY8 西宁出境

早餐后送机, 带着美好的回忆返回家乡。

指定自费: 【羊卓雍湖】+【大昭寺】+【布达拉宫】+【八角街】=USD180/人(必须参加, 大小同价)  
推荐自费: 【卡若拉冰川】+【帕拉庄园】+【藏民家访】=RMB 580/人(具体项目及金额以导游实际安排为准)

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。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。心、肺、脑、肝、肾有明显病变, 以及严重贫血或高血压的病人, 切勿盲目进入高原, 另外请不要带严重的感冒进藏。

月份	周三抵达	月份	周三抵达
2018.03.	不出团	2018.09.	05, 12, 19, 26
2018.04.	04, 11, 18, 25	2018.10.	03, 10, 17, 24
2018.05.	02, 09, 16, 23, 30	2018.11.	07, 14, 21, 28
2018.06.	06, 13, 20, 27	2018.12.	05
2018.07.	不出团	2019.01.	09
2018.08.	不出团	2019.02.	06

报名费(已含拉萨 - 西宁软卧火车票费用)		
4-6月, 10月	9月	11-次年3月
<b>USD799</b>	<b>USD899</b>	<b>USD599</b>

单间差 USD300(不含火车上单间费用); 指定自费 USD180/人; 服务费 USD80/人。  
团费 = 报名费 + 指定自费 + 服务费; 报名费于报名时支付, 服务费和指定自费于抵达当日现付导游(这两项为团费的必要组成部分, 在任何情况下都必须足额支付)。2岁以上指定自费和服务费与成人同价, 2岁以下免费。服务费含导游、司机小费, 不含行李员服务生服务费。以上是针对美国成人(非学生团)的价格, 华人西人同价(不提供英文服务)。  
12岁以下客人报名费(含拉萨 - 西宁软卧火车票费用)如下:

	4-6月, 10月	9月	11-次年3月
2-11周岁(不占床含早餐)	USD329/人	USD379/人	USD229/人
2-11周岁(占床)	USD519/人	USD609/人	USD399/人
2周岁以下(不占床)	成人价格x10%	成人价格x10%	成人价格x10%

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。  
本团专为海外华人设计, 安排优秀中文导游。  
我社保留修改行程的权利以便让团体成行或顺利完成计划。  
我社保留因汇率波动, 接待价格波动而调整价格的权力, 并不需提前通知。

## 入藏函办理及须知:

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, 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》复印件, 办理入藏函要求客人必须是中国旅游签证“L”。(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、西安等二线城市入藏) 办理入藏函所需信息: 护照扫描件、身份证扫描件、国籍、职业、性别、出生日期、准确的入境及入藏航班信息, 如上信息请务必提前至少30天提交, 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承担。办好入藏函后, 请务必通知游客及时领取《入藏函》。

领取入藏函的方式如下(费用请提前向客人收取):  
a. 专人派送: USD80/次, 仅送至北京、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。  
b. 邮寄送达: USD10/次, 仅限中国省会城市市区, 顺丰快递寄达地址范围内请务必提前告知准确地址(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。

## 特约旅行社

THE LEGEND HOLIDAYS  
(415) 386-1300