

青藏鐵路·西藏青海八日天路之旅

拉薩入境-羊卓雍湖-江孜-日喀則-拉薩-西寧-青海湖-西寧出境



USD
\$799up
Tour Code: LX48

團費 (USD)

成人 Adult	\$799 7-8月+\$150; 9月+\$100
12歲以下不佔床(不包早餐) Non-adult under 12yrs w/o bed	\$329 7-8月+\$150; 9月+\$100
12歲以下佔床 Non-adult under 12yrs with bed	\$519 7-8月+\$150; 9月+\$100
單房差 Single Supp	\$300

其他費用：

貨幣單位：美金USD

綜合服務費 (大小同價) Tips	\$80
酒店延住(雙人房/每晚) Pre/post Hotel	\$120
額外接/送機 (2人起) 每程/每位 Extra transfer	\$40
指定自費專案 (大小同價) Compulsory Program	\$180
羊卓雍湖 + 大昭寺 + 布達拉宮 + 八角街	

2018出團日期 Arrival Lhasa Date

4月04, 18	5月09, 23	6月06, 20
7月04	8月08	9月05, 26
10月10, 24		

備註：

- 團費=報名費+指定自費+服務費；報名費於報名時支付，服務費和指定自費於抵達後現付導遊（這兩項為團費的必要組成部分，在任何情況下都必須足額支付）。2歲以下指定自費和服務費與成人同價，2歲以下免費。服務費含導遊、司機小費，不含行李員服務生服務費。
- 持有中國身份證、中國護照、香港或澳門回鄉證的客入不需要辦理入藏函，但需用以上證件購買國內段入藏機票。進藏除攜帶以上證件外，還須攜帶美國護照或綠卡等證明是華人華僑的相關證件。
- 持外國護照的遊客需要辦理入藏函，乘坐飛機進入拉薩必須持有《入藏函》才能登機，乘坐火車進入拉薩必須持有《入藏函》影本，辦理入藏函要求客入必須是中國旅遊簽證"。不接收臺灣客入及持外國記者簽證客入。
- 報名費已含入藏函費用（僅限從北京、上海、廣州或成都進藏）。辦理入藏函所需資訊：護照掃描件、簽證掃描件、國籍、職業、性別、出生日期、準確的入境及入藏航班資訊，如上資訊請務必提前至少30天提交，如因資訊錯誤或延遲提交而造成入藏函無法辦理，我社概不承擔任何責任，因此導致的一系列損失由客入承擔。辦好後，請務必通知遊客通過以下兩種方式及時領取《入藏函》。
- 領取入藏函的方式：
 - 專人派送：USD\$80/次，僅限送至北京、上海、廣州、成都的機場或市區，請務必提前告知準確地點及聯繫人。
 - 郵寄送達：USD\$10/次，僅限中國省會城市的市區，請務必提前告知郵寄地址（如郵寄至市區酒店還需提供入住及離開酒店的日期、預訂方式"例如名字或圖號等"）、郵編、收件人及聯繫方式等。
- 全程跟團；若客人在行程中不跟團，則需補USD100/人/天脫團費用，其他費用不退。
- 此團專為海外華人設計，安排優秀中文導遊。
- 本司保留修改行程權利以讓團體成行或順利完成計劃。
- 我社保留因匯率波動，接待價格波動而調整價格的權利，並不需提前通知。

行程亮點

高原天路·青藏鐵路

青藏鐵路是中國新世紀四大工程之一。該路東起青海西寧，西至拉薩，全長1956公里，是世界海拔最高、線路最長的高原鐵路。沿途可欣賞崑崙山、可哥西裏、措那湖、納木錯、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，珍存著世上獨一無二的雪域文化遺產
- ★ 藏式宗教建築典範——大昭寺：“先有大昭寺後有拉薩城”，西藏第一座寺廟，殿宇雄偉，莊嚴絢麗。
- ★ 卓爾羌海——青海湖二郎劍風景區：觀賞最美的青海湖，既能欣賞湖泊的小巧玲瓏，還能看到她不一樣的大氣。

不可錯過的精彩

- ★ 後藏聖地——紮什倫布寺：喜馬拉雅山麓的片石鋪就的路面，千佛鑿像裝飾的圍牆，構築起歷代班禪駐錫之地！
- ★ 轉經聖路——八廓街：拉薩最古老的一條街道，藏人心中的聖路，時至今日仍然保留了拉薩古城的原有風貌！
- ★ 西藏聖湖——羊卓雍措：藏語意為“碧玉湖”、“天鵝池”，西藏三大聖湖之一，湖水靈動婉約，動人心魄！
- ★ 唯一的財神廟——紮基寺：西藏唯一的財神廟，寺廟雖小，但香火十分旺盛！
- ★ 佛學討論——沙拉寺辯經：爭論聲、拍手聲混雜著劈啪作響的念珠聲，沙拉寺的辯經嘈雜中透露著真實的存在。

當地風味美食

- ★ 高原菌湯、藏式風味餐

全程豪華酒店配套

- ★ 拉薩：准5★雅魯藏布大酒店/同級
- ★ 日喀則：4★日喀則飯店/紮西曲塔大酒店/同級
- ★ 西寧：掛4★伊爾頓酒店或准5★神旺大酒店

Day 1 拉薩入境

抵達拉薩貢嘎國際機場（LXA）後，導遊會為您敬獻潔白的【哈達】。後前往拉薩市區。接著入住酒店。（免費接機時間段：8:30am-10:30am；2:00pm-4:00pm；相鄰2小時內抵達的航班，一起接機；其他時間乘飛機抵達的客人自行前往酒店入住；乘火車前往拉薩的客人須持入藏函複印件進站，自行前往酒店入住；單獨接站或非免費接機時間段接機需另付費）

Day 2 拉薩

早餐後前往拉薩的地標【布達拉宮】，依紅山而建，規模宏大巍峨壯觀，被譽為世界屋脊的明珠。參觀【大昭寺】，拉薩最古老的寺廟，至今仍是整個藏區地位崇高的中心寺。來到【八廓街】，又名八角街，是拉薩著名的轉經道和商業中心，較完整地保存了拉薩古城的傳統面貌和居住方式。參觀藏茶店。餐：B/L/D

Day 3 拉薩-羊卓雍湖-卡若拉冰川-江孜-日喀則

早餐後翻越【岡巴拉雪山】，遊覽西藏三大聖湖之一的【羊卓雍湖】。經過古城江孜前往後藏重鎮一日喀則。從羊卓雍湖出來後，跨越卡若拉山口後就來到了【卡若拉冰川】（推薦專案）的冰舌下。此處雪山高聳（念青康桑峰7300米），周圍冰川地貌突出，巨大的冰川從

山頂一直伸展到離公路只有幾百米的路邊，加上山峰雲霧飄渺，仿佛來到了生命絕跡的天界盡頭。【帕拉莊園】（推薦專案）是西藏大貴族帕拉家族的主莊園，位居舊西藏十二大莊園之列，是目前西藏唯一保存完整的舊西藏三大領主貴族莊園。餐：B/L/D

Day 4 日喀則-拉薩

早餐後參觀藏傳佛教格魯派四大寺之一、日喀則地區最大的寺廟——【紮什倫布寺】，可與達賴的布達拉宮相媲美。紮什倫布寺強巴大佛是世上最大的銅佛像，很受信徒的重視。之後返回拉薩。途中可自願選擇參加【藏民家訪】（推薦專案），走進藏族人家庭，品嚐藏族食品，體驗藏族民俗，欣賞藏族服飾及歌舞表演。餐：B/L/D

Day 5 拉薩

早餐後參觀全西藏唯一的一座財神廟——【紮基寺】。參觀地礦博物館，在此可購買到天珠、唐卡等工藝品。午餐後，前往“拉薩三大寺”之一的【沙拉寺】，全稱為“沙拉大乘寺”。參觀西藏自治區國營的藏藥廠。餐：B/L/D

Day 6 拉薩-青藏鐵路火車-西寧

搭乘火車前往西寧，途徑羌塘草原，安多神湖措那湖，唐古拉山口，長江源沱沱河，可可西里大草原，崑崙山口，中國的鹽湖城-中國地域面積最大的城市--格爾木，途徑青藏高原柴達木盆地，青海湖。餐：B

Day 7 西寧

早抵達青海省會城市西寧，前往【青海湖二郎劍景區】，既是中國最大的內陸湖泊，也是中國最大的鹹水湖。這裡碧波蕩漾，面積4500多平方公里，湖畔芳草萋萋，每年六月至九月，湖畔大面積的油菜花盛開，金黃碧藍的天、潔白的雲、青青的草地、靜靜的湖水，有那成群的牛羊。返回西寧，參觀崑崙玉文化企業，參觀青海AAA級旅遊景區【三江雪中華枸杞養生苑】通過原始實物標本、蠟像、文物等資料，向大家展示具有地域和民族依託的青藏高原地域文化。餐：L/D

Day 8 西寧出境

早餐後送機，帶著美好的回憶返回家鄉。餐：B

推薦自費項目 Local Program：

- （隆重推薦，費用請於當地支付給導遊）
- 卡若拉冰川 + 帕拉莊園 + 藏民家訪 = RMB 580/人
- （具體專案及金額以導遊實際安排為準）

【溫馨提示】：

高原反應：部分人初到高原，有或輕或重的高原反應。克服高原反應的關鍵是克服自我內心恐懼。為防止高原反應請隨身攜帶一些抗高原反應藥：諾迪康膠囊、紅景天及其製劑、西洋參（對緩解極度疲勞很有用）、速效救心丸等。抵達第一天不要做任何劇烈運動；當晚不要洗澡，以防感冒；不要飲酒，多飲水及多吃水果；勿暴食多休息。儘量不要外出活動，保持平常心態和充分的休息。心、肺、腦、肝、腎有明顯病變，及嚴重貧血或高血壓的病人，切勿盲目進入高原，另外請不要帶嚴重的感冒進藏。

THE LEGEND HOLIDAYS

(415) 386-1300