

## 青藏風情12天10夜 (含聖母峰) (2019)

青海湖、西寧、拉薩、日喀則、聖母峰(珠峰)...

### 行程重點

- ▶ **特色安排**：精心策劃無購物旅遊，讓您充分感受青藏之神聖與壯美！
  - 乘船遊覽「中國最美五大湖」之首的青海湖
  - 欣賞長達618公尺的唐卡畫卷，瞭解藏族歷史人文
  - 乘青藏列車進藏，艱苦而特別的體驗，飽覽世界屋脊壯美風光
  - 遠觀、夜賞、親身拜訪...全方位領略聖殿布達拉宮的絕美氣質
  - 大昭寺瞻仰12歲釋迦牟尼等身金像，感受朝聖者頂禮膜拜的虔誠
  - 羊卓雍措遠眺湖景、湖濱漫步，享受聖湖驚艷之美
  - 造訪卡若拉冰川等藏地自然與人文景觀
  - 旅行者的終極夢想——聖母峰，近距離一睹世界之美的神山真容！
  - 乘青藏列車（日喀則－拉薩延伸線）返程，沿途欣賞雅魯藏布江壯美風光
- ▶ **精選住宿**：
  - 西寧－新華聯索菲特大酒店：2015年6月開業，西北地區唯一「白金五星級」奢華酒店
  - 一進拉薩－香格里拉大酒店：步行12分鐘到達布達拉宮，酒店可遠眺布宮
  - 二進拉薩－瑞吉度假酒店 St. Regis Lhasa：從酒店大堂即可眺望布宮全景，巔峰的酒店，巔峰的體驗
- ▶ **品味美食**：美食是高品质旅遊不可或缺的，餐食安排也是超值旅遊非常自豪的一部分，每個餐食都是我們產品小組親自品嚐後評選出來的，絕非一般團體餐

### 每日行程

**第1天** 美國USA/加拿大Canada → 中國China

**第2天** 抵達中國(轉機) → 西寧Xining

▶ 超值專員專車機場接機，接機航班抵達時段10:00AM ~ 9:30PM

🕒【晚餐】依航班抵達時間斟酌安排

🏨 西寧新華聯索菲特大酒店 Xining-sofihotel

**第3天** 西寧Xining 🚗(125英里, 3小時) 青海湖Qinghai Lake 🚗(125英里, 3小時) 西寧Xining 【三餐】

▶ 青海湖：湖濱漫步、乘船遊湖，感受中國最大內陸湖泊的博大與聖潔

🕒【早餐】飯店自助早餐【午餐】精選當地特色餐【晚餐】精選當地肥牛火鍋

🏨 西寧新華聯索菲特大酒店 Xining-sofihotel

**第4天** 西寧Xining 🚗 開往拉薩 Lhasa 【三餐】

▶ 西寧：

- 中國藏醫藥文化博物館：欣賞618公尺長的唐卡畫卷，瞭解博大精深的藏族文化和民風民俗
- 車遊西寧市區

▶ 青藏鐵路本身就是一道壯美的風景，沿途可經過世界第一高橋、世界第一鐵路大橋、世界最長高原凍土隧道等人類建築史上的奇蹟（列車條件有限，時間漫長，特別安排貴賓4人一間軟臥車廂，最大限度減輕旅途辛苦）

🕒 【早餐】飯店自助早餐 【午餐】特色清真餐 【晚餐】列車上套餐

🏠 青藏列車 Qingzang Railway

第5天

### 🚆 抵達拉薩Lhasa 【三餐】

- ▶ 青藏列車沿途經過以下景觀帶（白天看到的景觀會因列車出發時間、天氣狀況等因素而異）
  - 青海湖景觀帶：柴達木盆地中神秘的「情人湖」
  - 崑崙山景觀帶：位於崑崙山和唐古拉山之間的可可西里無人區，偶爾犛牛或羚羊徜徉其間
  - 長江源景觀帶：閃亮的冰川與荒蕪褐色的冰川巖碎片形成鮮明的對比；經過世界鐵路最高點——唐古拉火車站（此站不停留）
  - 羌塘草原景觀帶：翻過唐古拉山，您將看到西藏面積最大的純天然草原
  - 那曲到拉薩景觀帶：雄偉的桑丹康桑雪山、巍峨的念青唐古拉山主峰、迷人的拉薩河

**溫馨提示：**從踏上高原土地的那一刻起，請您切記【慢、慢、慢】，慢慢走路、慢慢說話、慢慢沉思。如果您有輕微頭痛、頭暈、嘔吐等狀況，都屬正常現象，通常第二天會慢慢好轉，如果症狀嚴重者，請即時通知導遊。

\*出發前，請務必諮詢您的家庭醫生，適當的服用處方藥，可緩解可能有的高山反應，讓你一生必遊之旅更輕鬆精彩\*

🕒 【早餐】列車上早餐 【午餐】列車上套餐 【晚餐】酒店精緻自助晚餐

🏠 拉薩香格里拉大酒店 Shangri-la Hotel Lhasa

第6天

### 拉薩Lhasa 【三餐】

- ▶ 羅布林卡：藏區規模最大、風景最佳、古蹟最多的園林，歷代達賴喇嘛消夏理政的地方
- ▶ 色拉寺：藏傳佛教格魯派六大主寺之一，不可錯過這裡的辯經，獨具特色令人大開眼界
- ▶ 布達拉宮夜景：在布宮廣場、藥王山等最佳角度觀賞、拍攝布達拉宮燦爛夜景

🕒 【早餐】飯店自助早餐 【午餐】當地特色茶餐廳 【晚餐】特色菌火鍋

🏠 拉薩香格里拉大酒店 Shangri-la Hotel Lhasa

第7天

### 拉薩Lhasa 【三餐】

- ▶ 布達拉宮：佛教徒和旅遊者心中的精神聖地和藝術殿堂，身臨其境感受震撼之美！
- ▶ 大昭寺：藏傳佛教地位最高的寺廟，在等身膜拜的藏民身上見證虔誠的力量
- ▶ 八廓街自由活動：市場淘寶、街頭漫步或茶館小憩，觸摸最鮮活的西藏風土民情

🕒 【早餐】飯店自助早餐 【午餐】精選本幫菜 【晚餐】精選特色素餐

🏠 拉薩香格里拉大酒店 Shangri-la Hotel Lhasa

第8天

### 拉薩Lhasa 🚗(65英里, 2小時) 羊卓雍措、卡若拉冰川 🚗(110英里, 3.5小時) 日喀則 Shigatse 【三餐】

**8日遊的貴賓於今天結束行程，12日遊的貴賓繼續前往聖母峰**

- ▶ 羊卓雍措（海拔4441公尺）：湛藍的湖水與遠方的雪山連為一體，聖潔美麗
- ▶ 卡若拉冰川：西藏離公路最近的冰川，《紅河谷》、《雲水謠》等電影的外景地

🕒 【早餐】飯店自助早餐 【午餐】精選當地特色餐 【晚餐】飯店內特色晚餐

🏠 西藏喬穆朗宗酒店 Tibet Qo Mo Lang Zong Hotel

第9天

### 日喀則Shigatse 🚗(40英里, 1.5小時) 318國道紀念碑 🚗(105英里, 3.5小時) 定日Tingri 【三餐】

- ▶ 札什倫布寺（海拔3950公尺）：中國著名六大黃教寺院之一，500年來吸引著藏地虔誠的佛教徒

- ▶ 318國道紀念碑：為紀念中國最長的國道、「中國人的景觀大道」318國道而建。在此稍事休息，拍照留念
- 📍【早餐】飯店自助早餐【午餐】當地特色餐【晚餐】飯店自助晚餐（條件有限，請貴賓勿期望太高）
- 🏨 定日世界屋脊大酒店（為減緩車程勞頓，特別選擇當地最好賓館歇腳，但條件仍十分有限，請貴賓勿期望太高）

第10天

**定日Tingri (75英里, 3小時) 絨布寺 (2英里, 30分鐘) 珠峰大本營 (220英里, 9小時, 包含中途休息及晚餐) 日喀則Shigatse【三餐】**

- ▶ 聖母峰日出：早起出發，去看朝陽為世界第一高峰灑上金光的驚艷時刻（能見度依天氣情況而定）
- ▶ 絨布寺前賞聖母峰（海拔5154公尺）：寺前的佛塔和經幡與聖母峰呼應，將會成為您記憶中的經典畫面
- ▶ 珠峰大本營（海拔5260公尺）：地球第三極地，所有旅行者的夢想地。看著近在眼前的世界最高峰，震撼的感覺無法言喻（珠峰的能見概率，視當天的天氣狀況而定，5、6、9月份為80%左右，8月份為60-70%）
- 📍【早餐】飯店中式早餐（條件有限，請貴賓勿期望太高）【午餐】方便米飯（條件有限，請貴賓勿期望太高）【晚餐】精選當地特色餐（條件有限，請貴賓勿期望太高）
- 🏨 西藏喬穆朗宗酒店 Tibet Qo Mo Lang Zong Hotel（2014年7月開業）

第11天

**日喀則Shigatse (155英里, 3小時) 拉薩Lhasa【三餐】**

- ▶ 特別安排貴賓乘坐**青藏列車**從日喀則返回拉薩，減輕旅途辛苦。沿途欣賞雅魯藏布江壯美風光
- 📍【早餐】飯店自助早餐【午餐】精選當地特色餐【晚餐】飯店自助晚餐
- 🏨 拉薩瑞吉度假酒店 St. Regis Lhasa（雪域高原世界頂級酒店）

第12天

**拉薩Lhasa → 您的目的地Destination【早餐】**

- ▶ 精彩的旅程結束，安排專車送機，送機航班起飛時段9:00AM ~ 6:00PM  
貴賓可選擇返回美國、加拿大，也可以選擇加停臺北、香港及東南亞、大陸各大城市（費用另計）
- 📍【早餐】飯店自助早餐

王朝旅游：中国城 精英广场内，敦煌广场侧  
百利大道 大通银行后面 地铺#A14  
6918 Corporate Dr. #A14 Houston TX  
电话TEL: 713-981-8868  
微信WeChat: aat713