

9天8晚

西藏 世界第三极之称

林芝 | 日喀则 | 青藏列车 【拉萨 - 西宁】

TIBET

Lhasa Scenic Railway (Lhasa - Xi Ning)

Lin-zi | Shigatse | Lhasa | Xi Ning

LIKE us Facebook



www.top-one.com.my



青藏铁路

全长1971公里，由青藏铁路公司管理及营运。铁路沿线共设有45个车站，位于西藏境内的车站均充满了藏族特色，且无一相同。全线桥隧总长约占线路总长的8%，格尔木至拉萨段的冻土层行车时速最高为100公里，非冻土层时速最高160公里。

Validity: March - September

CODE:9LXA

9天8晚 西藏

DAY 1 吉隆坡 / 新加坡 (飞往) 成都
机上用餐

欢迎您于第一旅游世界第三极之称【西藏】。抵达后入住酒店。
住宿 4* 天府国际酒店或同级

DAY 2 成都 (国内航班) 林芝
早餐, 午餐【中式合菜】, 晚餐【石锅鸡风味】

【林芝市区海拔2800米】
清晨乘早班机前往【林芝】林芝号称西藏的江南, 在这里, 春天的桃花和夏季的苍翠在在蓝天和雪山的映衬下颇有几分瑞士风光的意境。
之后翻越**色季拉山**, 远眺喜马拉雅东端最美的**南迦巴瓦峰**, 它是西藏最古老的佛教“雍仲本教”的圣地, 有“西藏众山之父”之称。
游览**鲁朗林海**, 鲁朗位于林芝八一镇以东75公里的川藏线, 鲁朗藏语意为“龙王谷”、也是“叫人不想家”的地方。绿水青山的鲁朗离不开大山的怀抱、雪山、森林, 构成了鲁朗与众不同的自然景观, 它是西藏的另一种风景。
返回**林芝市**。
住宿 4* 林芝万清堂酒店或同级 (当地4星标准)

3月31日至4月20日
季节限定桃花节行程: 游览嘎朗桃花沟, 林芝桃花沟在林芝县东南方向, 在嘎拉村和达则沟之间。
5月10日至6月30日
林芝前往鲁朗林海路上, 杜鹃花盛开, 林芝地区以花闻名, 一般6月中旬开始进入夏季, 夏季有不知名野花。



DAY 3 林芝 (林拉高速) 拉萨
早餐, 午餐【中式合菜】, 晚餐【韩式烤肉】

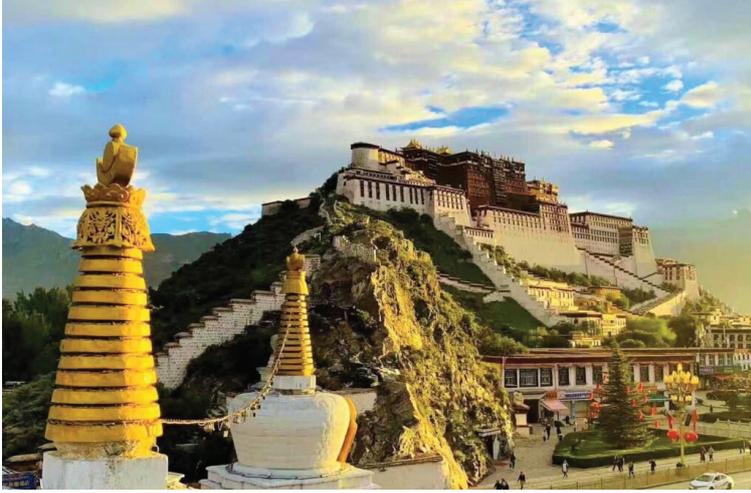
【拉萨市区海拔3650米】
早餐后, 沿途欣赏**雅鲁藏布江和尼洋河两江交汇风光**
游览位于工布江达县内的**巴松错**, 也叫「错高湖」, 意为“绿色的水”, 有瑞士湖光山色之美, 巴松错湖是红教一藏传佛教宁玛派的著名神湖和圣地, 岛上有一座寺, 名为**【错宗寺】**, 香火十分鼎盛, 始建于吐蕃赞普时期。殿内还有两块天然鹅卵石, 石上凹陷的圆窝, 传说是格萨尔王征战此地战马留下的蹄印。岛上的其他地方, 也流传着许多神奇传说, 如格萨尔王挥剑在石头上留下的剑痕, 树叶上有自然形成的藏文字母的“字母树”, 松赞干布在石头上留下的足印, 莲花生洗脸的神泉
返回拉萨市。

备注 林芝-拉萨 约500KM, 车程约7小时
住宿 4* 扎什颇章酒店或同级

DAY 4 拉萨
早餐, 午餐【中式合菜】, 晚餐【野山菌火锅风味】

参观世界遗产保护**布达拉宫**, 世界上最高的宫殿, 也是达赖喇嘛的冬宫, 历代达赖喇嘛驻锡地。下午前往著名的大昭寺, 是藏王松赞干布为尼泊尔王妃建的寺庙, 然后游览**八角街**, 围绕在大昭寺周围的一圈老城街道, 藏族人活动的中心。八角街是传统藏族街道, 在此穿上**传统特色藏装由专业摄影师拍照**, 并赠送10张电子底片。

住宿 4* 扎什颇章酒店或同级



DAY 5 拉萨 (360km 6hrs) 日喀则
早餐, 午餐【中式合菜】, 晚餐【中式合菜】

早餐后, 翻过岗巴拉山 (海拔4990米), 来到西藏圣湖**羊卓雍错**, 湖面波光粼粼, 风景如画, 好像人间天堂! 在碧蓝的湖水边, 与**牦牛合影**, 享受惬意的时光, 之后**再与高大威猛的藏獒拍照 (经驯化过的)**。
在雪山的倒影下, 欣赏一堆堆的玛尼石堆, 在观景台上还能远眺**乃钦康桑雪山**, 乃钦康桑雪山是西藏四大神山之一, 由于高寒, 山体顶部尖锐突兀, 常年终日白云缭绕飘撒粒雪。之后来到**卡若拉冰川**-卡若拉冰川位于西藏山南地区浪卡子县和江孜县交界处, 是西藏三大大陆型冰川之一, 为年楚河东部源头是西藏三大大陆型冰川之一之后途径**斯米拉水库**, 抵达日喀则。

住宿 4* 穆伦拉宗酒店或同级

6月1日至8月20日
拉萨 - 日喀则路上, 整片高原油菜花风景, 位置大约是在羊卓雍错湖往浪卡子部分, 非常好看, 湖边拍照留念。



9天8晚 西藏

DAY 6 日喀则 (280km 5hrs) 拉萨

早餐，午餐【中式合菜】，晚餐【藏式风味】

早餐后前往**扎什伦布寺**，寺院位于日喀则的尼色日山下，是该地区最大的寺院，可与拉萨布达拉宫媲美。该寺最宏伟的建筑是大弥勒殿和历世班禅灵塔殿，大弥勒殿位于寺院西侧，殿高30米，供奉1914年由九世班禅确吉尼玛主持铸造的弥勒坐像。

沿途一路**雅鲁藏布江**相伴而行，返回拉萨市

住宿 4* 扎什颇章酒店或同级



DAY 7 拉萨 (青藏铁路) 西宁

早餐，午餐【火车上】，晚餐【火车上】

早餐后，送火车前往**西宁**，欣赏青藏铁路无限美丽风光，在火车上度过24小时，于第二天中午前到达青海省会西宁市。途经中国最大的地热发电站【**羊八井地热发电站**】；过五道梁，抵达昆仑山口(4837m)，远观西王母瑶池神宫、昆仑玉珠峰等，还可观赏到高原野生动物，观赏长江第一桥。



DAY 8 西宁 (国内航班) 成都

早餐【火车上】，午餐【西宁家宴】，晚餐【四川火锅】

列车抵达西宁，乘坐旅游车前往**力盟商业街**，力盟商业步行街融汇数千年河湟文化内涵，承载城市特色，传袭城市文化底蕴，充分展示城市发展活力；秦砖汉瓦与现代时尚的有机结合，众多原创景观小品与周边相关业态的相互交融，使购物更加享受，游街充满乐趣。（如当天行程来不及，则不参观）之后送机飞往成都

住宿 4* 天府国际酒店或同级



DAY 9 成都 (飞返) 吉隆坡/新加坡

早餐，机上用餐

早餐后，自由活动至接送前往机场。

依据航班而定

游览【宽窄巷子】【春熙路】【太古里】

备注：

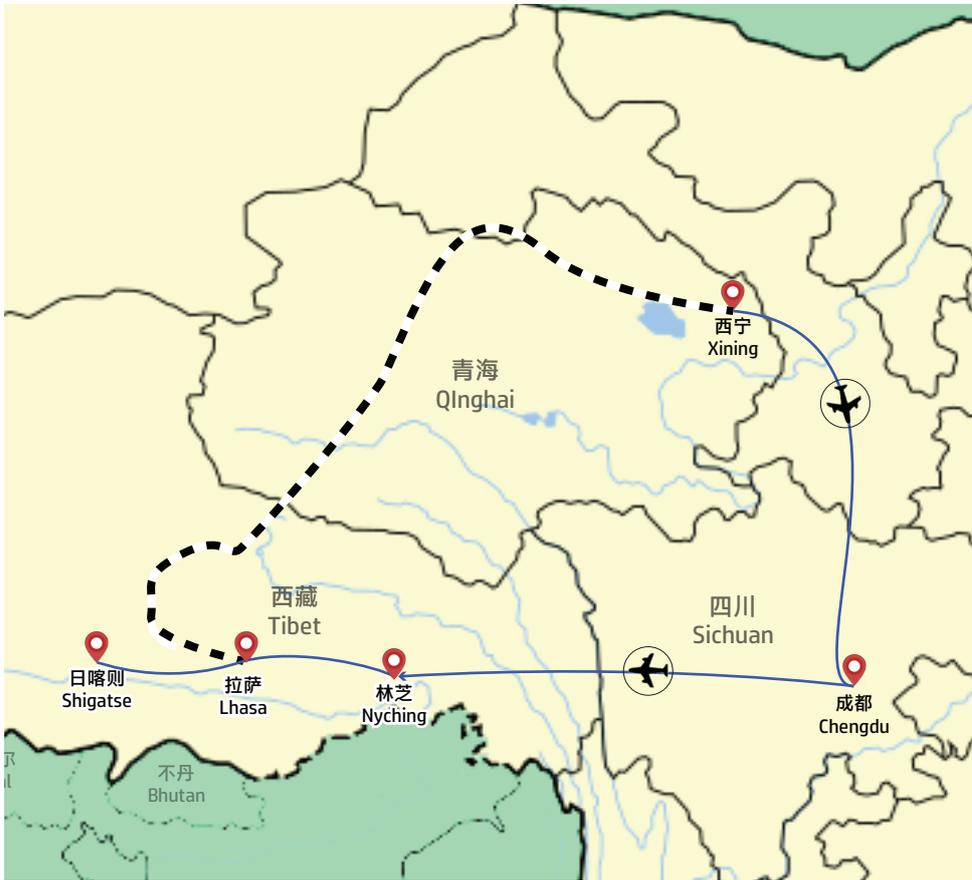
- 全程无购物无自费！
- 需提前60天预订配套，以便处理入藏证
- 青藏铁路（软卧4人房型）*不保证同一间房

一、氣候條件以及穿衣提示

西藏的氣候條件比較特殊，最明顯的便是晝夜溫差較大，太陽輻射強，乾燥，西藏地勢高，氣候較寒冷。並帶上必要的防曬設備如太陽鏡、防曬霜、唇膏等

二、高原反應（高山症）及其預防

西藏的平均海拔為4000米，含氧量是平原的70%。所以大部分遊客到西藏後會有不同程度的高原反應，其症狀為頭疼失眠、心慌氣短、噁心嘔吐等，因此凡有嚴重心、肺、高血壓病的患者均不宜冒險去高原旅遊。我們建議您自備一些針對高原反應的藥物，如阿司匹林、安定、複方黨參片、利尿磺胺、抗感冒藥、維生素C、E、B1、B6等。抵達西藏以後可以買些緩解高原反應類藥物，如高原安、高原康，也可在賓館的氧吧適當吸氧。保持一顆平常心是預防高原反應最有效的方法。不要過分緊張擔心，調整好心態和情緒，保證足夠的休息及睡眠，多喝水多吃水果，高原反應會很快消失。



Travel Information

Currency

Chinese Yuan
RMB 100 = MYR 65

Time Zone

GMT +8 (Same as Malaysia Time)

Phone Code

+86

Weather

Spring (Mar - May) : 5 - 27°C
Summer (June - Aug) : 18 - 28°C
Autumn (Sept - Nov) : (-)5 - 23°C
Winter (Dec - Feb) : (-)17 - (-)1°C

Entry Requirement

** China Tourist Visa Required
** Tibet & Linzi Entry permit required.

Covid-19 Related

Tour Fare and itineraries are subject to change depending on each country's latest Covid-19 policies, local immigration policies and safety measures.

所有行程日期, 价格及内容, 依据各国2019冠病入境的最新政策与措施, 进而调正。

风味餐: 中式合菜, 林芝石锅鸡, 巴河鱼风味, 野山菌风味, 涮羊肉风味, 藏餐风味, 药膳风味, 川菜风味

特别赠送: 每人每天一瓶矿泉水

全程不购物! NO Shopping

PACKAGE ADDITIONAL CONDITIONS:

1. Tours are conducted in Mandarin Speaking Tour Guide Services.
2. Triple Room, Third person shall be based on a roll-away bed.
3. Confirm depart group minimum 10 person, 15 person arrange Tour Leader Services.

TRAVEL DOCUMENT

It is passenger's responsibility to ensure that have a valid international passport at least six (6) months from the return date of the trip, relevant visas & health certificates if required.

Travel Insurance: All tour members are encouraged to buy travel insurance to safeguard themselves against sickness, loss of money, cancellation, flight delays or lost of baggages.

TERMS & CONDITIONS:

1. Itineraries, meals, hotels and transportation are subject to change without prior notice.
2. Every person participating in Top-One Travel's Tours all travel at his/her own risk. Top-One Travel shall not be held liable to any person for additional expenses that may be incurred due to delays or changes in any transport services, sickness, weather, strikes, war or other causes.
3. Top-One Travel reserves the right to make changes to or cancel the itinerary at any time due to unforeseen circumstances, especially during peak periods or in the event of a force majeure.
4. For other terms & conditions, please refer our Tour Consultant of visit <http://www.top-one.com.my/more/tnc>.
5. All Pictures shown are for illustration purpose only.

配套基本条款

1. 所有行程景点以中文讲解为准。
2. 如三人房型, 房内第三名住客床褥将以折叠式为准。
3. 成团人数为10人。15人以上安排领队。

旅游文件

护照及签证 - 团员有责任确保护照有效期至少6个月或以上(从返程日期计算起), 并且取得相关国家签证或准证。任何签证申请团员有责任提供任何签证申请相关资料。

旅游保险 - 出发前, 建议您购买全面的旅游保险。

条规:

1. 所有行程, 膳食, 酒店住宿和交通可能会有所更动, 依据任何的情况而定, 恕不另行通知。
2. 若出现无法预测的特殊情况, 特别是旅游旺季期间, 第一旅游将保留更改行程或取消行程的权利。
3. 每位参与第一旅游的成员, 必须为自身安全或行为负责。若出现无法预测的特殊情况(例如: 交通延误/取消, 天气, 疾病, 示威, 战争, 天灾等), 而引发而外指出问题, 第一旅游一概不负责, 旅客需自行负责额外的费用。
4. 详细条规, 请联络我们任何旅游顾问或游览<http://www.top-one.com.my/more/tnc>。
5. 以上图片仅供参考用途, 请以实物为准。

第一旅游机构(马)有限公司

Reg no. 198601004822 KPL1000

TOP-ONE TRAVEL SERVICES CORPORATION (M) SDN BHD

Address: No.16-16A-16B, Jalan Sutera 2 (Wisma Top-One),
Taman Sentosa, 80150, Johor Bahru, Johor Darul Ta'zim, Malaysia

Hotline: +607-334 3388 +6012-782 3788 info@top-one.com.my



Contact :

联系:

update: 31 December 2024 1:05 pm

www.top-one.com.my