

### 行程特色:

1. 独家西藏真正自由行, 零距离接触和感触藏民真实生活;
2. 全程住宿豪华四星级酒店;
3. 布达拉宫门票全程门票尽收囊中;
4. 特别安排赠送游览东方神犬藏獒园;
5. 西藏旅游车上全程免费提供专业氧气钢瓶供应氧气;
6. 西藏行程中每日均提供饮用矿泉水一瓶。

## 5 Days Scenic Skyway Tour of Qinghai-Tibet Plateau

### Valid Till : Dec 2018

**Day.01 Arrive Xi'ning.** Today we will arrive Xi'ning, pearl of Qinghai-Tibet Plateau. The guide will meet you at Xining Airport, and transfer you to the Railway Station about one hours driving. Free activities ,get tickets and take the train to Lhasa. Over night on the train .

**Day.02 Arrive Lhasa.** Arrive Lhasa in the evening,the warmest welcome from Tibetan people. Acclimate for the altitude. We will take the Qinghai-Tibet train whole day to Lhasa. The route:Xi'ning- Gelmud – Tuotuo River – Amdo – Nagqu – Damxung – Lhasa. (The meals on the train will be covered by yourself). After 22 hrs traveling, we arrive the Sunlight City-Lhasa, a saint city with 1300 years history. Take a good rest to acclimate for the 3650M altitude. Over night in Lhasa. (B)

**Day03: Lhasa.** The first day of sightseeing starts from Lhasa's cardinal landmark–**Potala Palace**, a structure of massive portions. Its towering image already appearing on various occasions, but your first sight of the Potala will still be an awe-inspiring moment. Some 2km to the east of the Potala is the most revered religious structure in Tibet–**Jokhang Temple**.Bustling with worshippers and redolent with mystery, the Jokhang is an unrivalled experience. The quadrangle of streets surrounding the Jokhang is the **Barkhor** – Lhasa's most interesting pilgrimage circuit. This area of the Old Town is both the spiritual heart of Lhasa and the main commercial district for Tibetans. Overnight in Lhasa(B)

**Day04: Lhasa-Yamdroktso-Sera. Yamdroktso(4441m)**, one of Tibet's three holy lakes, is located 110km outside of Lhasa. In the fresh morning air, you're on the way to this lake. It's mostly mountain road, winding and bumpy, even thrilling somewhat. After about 3 1/2 hours' driving, climbing over the snow pass of Kambala(5030m), the dazzling Yamdroktso just lies several hundred meters below the road, and in clear weather is a fabulous shade of deep turquoise. Far in the distance is the huge massif of Mt. Nojin Kangtsang(7191m).This afternoon go to **Sera Monastery** which is famous for its "Buddhism Scriptures Debating".Overnight in Lhasa(B)

**Day05: Leave Lhasa.** Pack your luggage and get ready for leaving. The guide will transfer you to the airport, and help you board the plane. Say goodbye to Tibet and fly out. End of the tour.B.

**Price: SGD1220 per person** (based on 2 pax and above)

single supplement: SGD180

Extra cost for soft sleeper (four in one cabin): SGD 131

**Includes:** the Alien's Travel Permit,(Tibet Visa),  
all necessary travel permits,  
all necessary transfers,

accommodations based on twin-bed room in 4-star hotels with breakfast,  
Hotel rate in Lhasa: basing on 4 star hotel  
Tibet Snow Heaven International Grand Hotel or the similar standard.  
English or Chinese speaking guide,  
Breakfast only,  
Potala Palace entrance fee,  
Sightseeing entrance fees,  
Travel accident insurance,  
Xining-Lhasa one way train ticket( hard sleeper six in one cabin)

**Excludes:** Airfare, meals, tips, all the cost on the train, other personal expense.

**备注:** GV4 每人减少 SGD120, GV6 每人减少 SGD220, 单间房差不予变更。

备注二: 行程拉萨段使用超五星酒店圣地天堂洲际大饭店:

**报价: 1326 新币/人**

其中: 单间房差: 286 新币/人

备注三: 行程拉萨段使用超五星香格里拉拉萨大酒店或同级:

**报价: 1386 新币/人**

其中: 单间房差: 346 新币/人

**备注:** GV4 每人减少 SGD100, GV6 每人减少 SGD200, 单间房差不予变更。

特别提示: 以上行程如果使用软卧(四人一室)需要增加费用121新币/人

GV6 团队如果增加正餐, 首日含晚餐共计 5 餐(火车不含餐), 每人需要增加 50 新币。

### **行程: 西宁—拉萨青藏高原铁路逍遥五日之旅**

特别推荐青海西藏青藏高原铁路专线旅游线路: 贯穿青海西藏最具特色景点最多, 西宁到拉萨陆路进藏游客的首选行程! 沿着世界海拔最高、里程最长、景色最壮观的高原铁路, 走过青海湖、昆仑山、可可西里戈壁红柳长江源、唐古拉山、错那湖和羌塘草原, 全景画般展现青藏高原雪域风光的精彩历程, 是梦想者的心路之旅。

**第一天: 西宁接机送火车站乘坐青藏铁路专线列车前往拉萨: 宿火车**

(曹家堡机场至西宁单程 40 公里, 约 1 小时, 柏油路面)(海拔 2295)

(西宁火车站至西宁单程约 5 公里, 约 30 分钟, 柏油路面)(海拔 2295)

乘飞机抵达四面环山, 三川会聚, 扼青藏高原入口咽喉, 素有“青藏门户”之称的高原明珠城市——西宁。导游接机送火车站, 做好进入西藏的前期准备。取好车票后搭乘世界海拔最高的青藏铁路专线列车前往拉萨。青藏铁路西宁至拉萨总长 1972 公里, 约傍晚发车, 次日晚抵达拉萨, 行驶约计 22 小时。鉴于青藏铁路特殊的运营状况, 火车班次和开行时间将以列车乘坐当日具体票面为准。

**第二天: 晚上抵达拉萨: 拉萨火车站接车敬献哈达迎客, 高原气候适应性休息。 宿拉萨 (B)**

(拉萨火车站至拉萨单程 20 公里, 约 40 分钟, 柏油路面)(海拔 3650)

全日搭乘世界海拔最高的青藏铁路专线列车前往拉萨, 西宁—格尔木—沱沱河—安多—那曲—当雄—拉萨。火车上不含餐, 用餐自理(列车挂有餐车)。沿着世界海拔最高、里程最长、景色最壮观的高原铁路, 走过青海湖、昆仑山、可可西里、戈壁红柳长江源、唐古拉山、错那湖和羌塘草原, 在风驰电掣般奔驰的铁路列车中观赏全景画般的青藏高原雪域风光, 以及在广袤的原野上奔腾撒欢的藏羚羊、野牦牛和其它各种动物。

抵达拉萨后作高原气候适应性休息，以平稳渡过高原气候适应期。拉萨是一座有着 1300 多年历史的古城，是西藏政治、经济、文化、宗教的中心。由于拉萨一年的日照时间很长，故被称为日光城。拉萨在藏语的意思是圣地，市内名胜古迹繁多。抵拉萨后作高原气候适应性休息。

### 第三天：拉萨游览布达拉宫、大昭寺、八角街。 宿拉萨 (B)

上午参观坐落在市中心红山上达赖喇嘛的冬宫，当今世界海拔最高的古代宫堡式建筑群——布达拉宫，布达拉梵语意为观世音圣地，为自公元七世纪以来历代达赖喇嘛驻地和西藏政教权力的中心。下午前往藏传佛教信徒心中的圣地——吐蕃古寺大昭寺，接着赴拉萨最热闹的步行街八角街手工艺品市场游览，浏览和选购各式充满民族特色和异域风情的手制品。

### 第四天：拉萨观赏羊卓雍湖，游览色拉寺。 宿拉萨 (B)

(羊卓雍湖单程 110 公里，约 2 小时左右，柏油路面)

拉萨启程翻越海拔 4900 米的冈巴拉雪山，远眺冈巴拉雷达站，前往世界上最高的淡水湖有天上圣湖之美誉的羊卓雍湖。清澈的湖水、巍峨的雪山和如洗的蓝天融为一体，陶醉、震撼并涤荡着你的灵魂，途中观赏雪域高原美丽壮观的自然风光。下午返回拉萨游览被称为“野玫瑰花园”的色拉寺，如果幸运的话还可以观赏到著名的“喇嘛辩经”，感受藏传佛教博大精深的文化底蕴。

### 第五天：拉萨送机 (B):

(贡嘎机场至拉萨单程 60 公里，约 1 小时，柏油路面)

早餐后休息或自由活动至送机时间团队集合前往贡嘎机场乘机飞离拉萨，结束愉快旅行。

#### 友情提示:

- 1) 严重高血压、心脏病患者请勿参团。外国外交官、记者入藏另行安排。
- 2) 进藏前注意充分休息，初抵高原多休息，避免剧烈运动，禁烟酒，饮食宜节制。
- 3) 西藏海拔高日照强烈早晚温差大，请携带好防晒和护肤用品，诸如墨镜、太阳帽、防晒霜、润唇膏、阿斯匹林和安定等物品。
- 4) 因西藏线路行车时间较长，建议准备一些类如巧克力、牛肉干的食物备用。
- 5) 为保护布达拉宫古迹每天限量参观，届时可能调整参观次序，请务必提醒客人。
- 6) 鉴于青藏铁路特殊的运营状况，火车班次和开行时间将以列车乘坐当日具体票面为准。
- 7) 鉴于青藏铁路目前特殊的运营状况，行程中西宁—拉萨单程火车使用硬卧（六人一室），请按硬卧推广行程，有关具体铺位届时将根据年纪和人数协调分配，火车上不含餐。备注：如果使用软卧（四人一室）每人需要增加费用121新币/人。
- 8) 根据中国青藏铁路特殊的运营和车票发售状况，客人乘坐青藏铁路列车期间可能会发生所乘用铺位与同团其它客人彼此不相邻的情况，如果发生此类情况，建议客人届时可在列车上与相邻其他客人协商调整或更换。
- 9) 七~八月最旺季价格特别提示：鉴于西藏特殊情况和政府相关政策，西藏旅游接待价格自二〇一八年七月一日至八月三十一日相应予以调整：4天线路增加290新币/人，单间差增加245新币/人；5天线路增加320新币/人，单间差增加265新币/人。6天线路增加400新币/人，单间差增加345新币/人。7天线路增加320新币/人，单间差增加265新币/人。

[Click here to Submit Enquiry](#)

(GHT-270318)