

9 天 6 晚 西藏 拉萨-林芝-日喀则 (体验西宁青藏铁路)

9D6N TIBET (XINING QINGHAI-TIBET RAILWAY)

卡拉冰川



巴松措



青藏铁路拉萨



乃钦康桑雪山



布达拉宫



羊卓雍错



p1 吉隆坡 ✈️ 西宁 🚂 青藏铁路 (D) KUL/ Xining 🚂 Qinghai-Tibet Railway

西宁接机

晚餐后,乘火车前往拉萨

(全程 22 小时, 火车软卧, 火车上 3 餐不含)

- Xining Airport Pickup
- After dinner, take Qinghai-Tibet Railway to Lhasa.
- The whole journey takes 22 hours, the train is soft sleeper provided, meals are not included on the train.

p2 青藏铁路 (海拔 3650 米) 🚂 拉萨 (X/X/X) Qinghai-Tibet Railway 🚂 Lhasa

拉萨接火车, 入住酒店休息 (缓解高原反应)

- Pick up from the train station in Lhasa and transfer to the hotel for rest.

p3 拉萨 (当天车程每站约 10 分钟) (B/L/D) Lhasa (10 mins journey)

布达拉宫 西藏最庞大, 最完整的古代宫堡建筑群。

大昭寺 藏王松赞干布为尼泊尔王妃建的寺庙。

八廓街 藏族人活动的中心。

- Potala Palace
- Jokhang Temple
- Barkhor Street

p4 拉萨 (4H) 林芝 (B/L/D) Lhasa (4H) Nyingchi

途经米拉山隧道

卡定沟景区 又名卡定天佛瀑布森林景区林,

- Passing through the Mila Mountain Tunnel
- Kadinggou Scenic Area

p5 林芝 (2H) 巴松措 (3H) 拉萨 (B/L/D) Nyingchi (2H) Basum Tso (3H) Lhasa

巴松措 (含观光车) 5A 景区湖水的绿色现出不同的层次

措宗寺 寺内供奉莲花大师,是当地人心中的圣地

- Basongcuo Lake 5A (with shuttle bus)
- Cuozong Monastery

p6 拉萨 (3H) 羊卓雍错 (4H) 日喀则 (B/L/D) Lhasa (3H) Yamdrok Lake (4H) Shigatse

沿途车观雅鲁藏布江风光

翻过岗巴拉山 (海拔 4990 米)

西藏圣湖—羊卓雍错 (观景台) 湖面波光粼粼, 风景如画, 好像人间天堂!

乃钦康桑雪山 (远眺) 西藏四大神山之一

卡若拉冰川 是西藏三大大陆型冰川之一

斯米拉水库 向下是日喀则地区最大的水利发电站

远观宗山抗英古堡遗址

- Moon Bay Scenic Area
- Cross Gangbala Mountain
- Sacred Tibetan Lake — Yamdrok Lake (Observation deck)
- Qinkangsang Snow Mountain (Overlooking)
- Karola Glacier
- Simila Reservoir

p7 日喀则 (3H) 拉萨 (B/L/D) Shigatse (3H) Lhasa

扎什伦布寺 寺院位于日喀则的尼色日山下

沿途欣赏雅鲁藏布江流域风光, 返回拉萨酒店

- Tashilhunpo Monastery
- Enjoy the scenery of the Yarlung Zangbo River along the way and return to Lhasa Hotel

p8 拉萨 ✈️ 吉隆坡 (B/X/X) Lhasa ✈️ KUL

早上自由活动, 根据航班时间送机

- Free and easy in the morning, transfer to the airport according to flight schedule

p9 吉隆坡 KUL

抵达吉隆坡, 返回温馨家园

- Back Sweet Home

机票自由订购, 随时出发! 4 人开始走团!

~ 全程 4+5 📍 酒店 (当地 5 星) Hotel

青藏列车 (4 人一室软卧)

Qinghai-Tibet Railway – Soft sleeper
(4 people per cabin)

5 📍 拉萨平措康桑富氧酒店氧气房 (4N)

Lhasa Pingcuo Kangtsang Hotel – Oxygen-Enriched Room

4 📍 林芝锦江都城酒店 (1N)

Nyingchi Jinjiang Metropolo Hotel

4 📍 日喀则穆伦拉宗酒店氧气房 (1N)

Mulun Lazong Hotel – Oxygen-Enriched Room

美食安排 Local Meals:

1. 野山菌火锅 Wild Mushroom Hot Pot

2. 巴河鱼风味 Ba River Fish Flavor

3. 石锅鸡风味 Stone Pot Chicken Flavor

4. 韩式烤肉 Korean BBQ

5. 中式合菜 Chinese Set Meal

(*8 人开始才有包餐, *4 人不包餐)

Meal is included for 8 pax or more; no meal included for 4 pax

保证自费 Compulsory: 480RMB/Pax

文成公主表演+拉萨藏族甜茶+布宫夜景

Princess Wencheng performance + Lhasa Tibetan sweet tea + Potala Palace night view

团费不含 Tour Package No Including:

保险 Travel Insurance RM 90 /Pax

FROM
RM

4999 / pax

9天6晚

西藏

TIBET

拉萨

LHASA

保证走团

► 8人出发

TP228
TRAVEL PARTNER

Day 1 & 2



Day 3



Day 4



Day 5



Day 6





Day 7



Day 8 & 9



吉隆坡 (Kuala Lumpur)



酒店 Hotel

拉萨平措康桑富氧酒店氧气房 (5)

Lhasa Pingcuo Kangtsang Hotel – Oxygen-Enriched Room



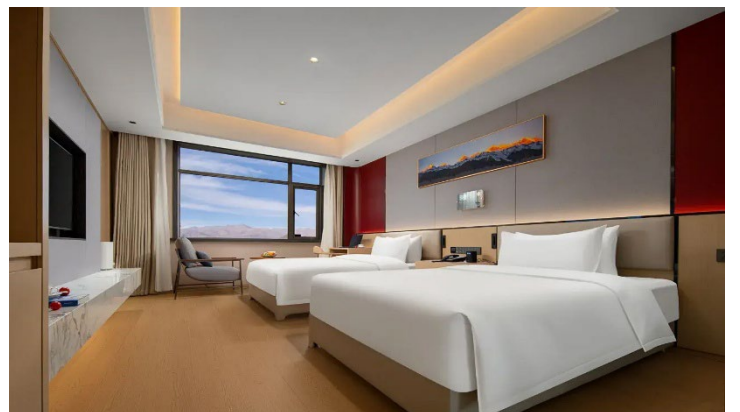
林芝锦江都城酒店 (4)

Nyingchi Jinjiang Metropolo Hotel



日喀则穆伦拉宗酒店氧气房 (4)

Mulun Lazong Hotel – Oxygen-Enriched Room

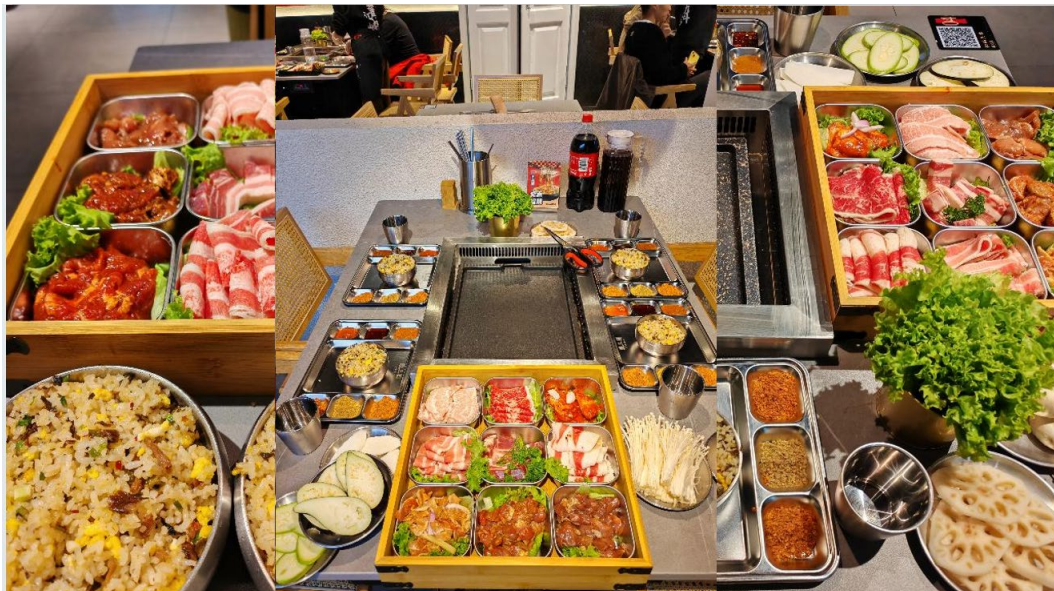


美食 Tibet Meal

野山菌火锅 Wild Mushroom Hot Pot



韩式烤肉 Korean BBQ



中式合菜 Chinese Set Meal

