

7 Days Scenic Skyway Tour of Qinghai-Tibet Plateau

Valid Till : Dec 2018

D1: 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 hotel about 1 hours' driving. After arrive in Xi'ning, free activities, rest and acclimatize. Overnight in Xi'ning

D2 Xi'ning-Qinghai Lake(160KM)-Xi'ning-Lhasa: Today we will experience the difference between Loess Plateau and Qinghai-Tibet Plateau, as well as between Chinese and Tibetan culture by long distance view of the well-known **Ri Yue Mountain, Ri Pavilion and Yue Pavilion and Dao Tang River.** Another highlight of the day is famous **Qinghai Lake (Koko Nor)** which is the biggest inland salt lake in China. It's a somewhat surreal-looking saline lake, the largest lake in China and contains huge numbers of fish. Then return Xi'ning and take the night train to Lhasa. Over night on the train

D3: 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) .

D4: 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)

D5: Lhasa-Yamdroktso-Shigatse. **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).

After down from the mountain, there's about 30km road along lakeside, with barley fields on the other side of the road. A nice walk by the lakeside can be a great joy. Leaving Yamdroktso is as spectacular as arriving, since you'll cross the 5045m Karola, with its awesome roadside views of the Nojin Kangtsang Glacier.

With the Glacier scene still exciting you, after about 90km, you get to **Gyantse**. There stands the 35m-high famous **Kumbum**, packed with exquisite Tibetan sculpture and paintings, a stunning architectural wonder in Tibet. Overnight in Shigatse(B)

D6: Shigatse-Lhasa. While **Tashilhunpo's** magnificent outside leaves you gasp in admiration, the inside of this monastery introduces you more religious tranquility and sincerity.

Just close Tashilhunpo is the **Old Town** of Shigatse, a great place to wander around: Nicely decorated Tibetan houses and interesting market and bazaar give you a vivid picture of local people's life. Afternoon drive back Lhasa. Overnight in Lhasa. (B)

D7: 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: SGD 1870 per person (based on 2 pax and above)

single supplement: SGD280

Extra cost for soft sleeper(four in one cabin):SGD 121

Includes: The Alien's Travel Permit,

All necessary travel permits,

All necessary tour transportation,

Accommodations based on twin-bed room in 4-star hotels with breakfast

Hotel rate in Xining: basing on 4 star hotel

Qinghai Holiday Dynasty Hotel or the similar standard.

Hotel rate in Lhasa: basing on 4 star hotel

Tibet Snow Heaven International Grand Hotel or the similar standard.

Hotel rate in Shigatse: basing on 4 star hotel

Jiumu Yamei International Hotel or the similar standard

English or Chinese speaking guide,

Breakfast only,

Potala Palace entrance fee,

Sightseeing entrance fees,

Xining-Lhasa one way train ticket(soft sleeper four in one cabin)

Travel accident insurance

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

Notes: 1、Hotels are subject to change, but will remain the same standard.

2、Potala Palace get a limitation 2400 paxs per day to protect the heritage of history. The sequence of sightseeing suppose to be adjust according the situation of entrance permission.

3、Please send me your Passport and Visa copies.

备注：GV4 每人减少 SGD180，GV6 每人减少 SGD300,单间房差不予变更。

备注二：行程全程使用五星级酒店报价，拉萨段使用圣地天堂洲际大饭店

西宁段：青海宾馆或同级；

拉萨段：圣地天堂洲际大饭店或同级；

日喀则段：乔穆朗宗酒店、万润国际度假酒店或同级。

报价：2085 新币/人

其中：单间房差：495 新币/人

备注三：全程使用五星级酒店，拉萨段使用超五星香格里拉拉萨大酒店同级

报价：2145 新币/人

其中：单间房差：555 新币/人

备注：GV4 每人减少 SGD180，GV6 每人减少 SGD300,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7餐，每人需要增加90新币。

简要行程：西宁—拉萨—江孜—日喀则 青藏高原铁路道遥七日之旅

以下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：西宁接机送酒店，浏览高原城市独特风光。 宿西宁

(曹家堡机场至西宁单程 40 公里，约 1 小时，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。

第二天：西宁—青海湖（160KM）—西宁—拉萨： 宿火车（B）

(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)

上午沿唐朝文成公主进藏的唐蕃古道观赏日月山，日亭，月亭，倒淌河，感受黄土高原与青藏高原、汉文化与藏文化的分界线，接着乘船游览面积 4500 多平方公里，我国最大的内陆咸水湖——青海湖。青海湖湖面碧波万顷，湖畔草原辽阔，雪山巍峨，充满诗情画意而又无比壮丽辉煌。晚上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 24 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。

第三天：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

(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，以平稳度过高原气候适应期。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。拉萨在藏语的意思为圣地，市内名胜古迹繁多。抵拉萨后作高原气候适应性休息。

第四天：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世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，浏览各式充满民族特色和异域风情的手制品。

第五天：拉萨—江孜—日喀则，观赏羊卓雍湖，卡惹拉冰川，游览白居寺十万佛塔。

宿日喀则（B）

(360 公里，约 7—8 小时，柏油路面+盘山路) (海拔 3850)

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。观赏世纪冰川卡惹拉冰川，环绕羊卓雍湖前往电影《红河谷》外景地——江孜。参观唯一集西藏三大教派于一体，以精美绝伦的壁画和雕刻而著称的十万佛塔白居寺，远眺宗山抗英炮台后赴后藏重镇——日喀则。

第六天：日喀则游览扎什伦布寺，班禅大师灵塔，沿雅鲁藏布江河谷返回拉萨。 宿拉萨（B）

(单程 280 公里，约 6 小时，柏油路面) (海拔 3650)

上午参观班禅大师灵魂安息地、黄教六大寺之一的扎什伦布寺。扎什伦布寺由一世达赖喇嘛根顿珠巴主持修建于 1447 年，后成为历代班禅额尔德尼驻锡地。寺内供奉有高 28 米世界上最大的铜佛坐像——“强巴佛”即弥勒佛像。瞻仰十世班禅大师灵塔。下午沿雅鲁藏布江回拉萨，沿途欣赏雅

鲁藏布江草地峡谷、后藏大漠风光。

第七天：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。

报价含: 西藏段住宿、早餐、布达拉宫门票、入藏批准函、通行证、景点门票、导游、用车、旅游保险和西宁-拉萨青藏铁路单程火车硬卧 (六人一室)。

报价不含: 正餐、行程内机票、机场建设费和个人消费。

备注: 二人等小费建议 15SGD-20SGD/天, 4 人等建议 10SGD-15SGD/天, 6 人等建议 8SGD-12SGD/天, 如对司陪服务满意可额外打赏。

备注二: 安排成都市区或机场四星级酒店按 80 新币一间核算, 二人以上等团队单接机按 80 新币/次, 送机也按 80 新币/次, 即接送每次 80 新币核算。

供应标准:

1、住宿：(四星级或同级酒店)

拉萨段：雪域天堂国际大酒店、神湖酒店、蒙发宾馆或同级；

日喀则段：久木亚美国际大酒店、藏隆大酒店或同级；

西宁段：青海假日王朝大酒店、新丝路国际饭店或同级；

2、用餐：除早餐外正餐自理。

3、门票：全程景点门票。

4、用车：全程豪华旅游车辆。

5、导游：藏族或汉族优秀导游 (中英文)。

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, 行程中西宁一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)