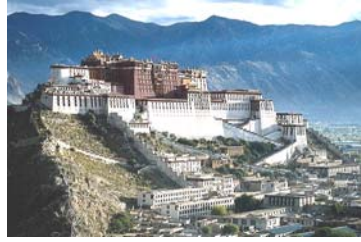




14天拥抱珠峰+青藏高原列车

KMGLXA14D



第一天：新加坡—昆明—丽江/束河古镇 (早午晚餐)

齐集樟宜国际机场，乘搭国际航空飞往中转昆明飞往丽江。丽江拥有丰富的人文景观，是纳西文化中心，又是汉、藏、白、纳西民族文化的交汇点。抵达后游览**束河古镇**，在这里可以看到“微缩的大研古城”，没古城繁华，比古城宁静。这里的规划把集镇的政治因素淡化到了极至把商业的位置突出到了极至，晚餐后入住酒店。

第二天：玉龙雪山 (早午晚餐)

早餐后乘车赴**玉龙雪山**，游览**云杉坪**、**白水河**、**甘海子**。云杉坪在玉龙雪山绿雪峰下，坪周有无数参天的云杉围住。云杉被陡直壁立的雪峰环抱奇观万千犹如仙境。**丽江古城**，丽江古城建于宋末元初已有 700 多年历史。此城北依象山，西枕狮山，不筑城墙，三条从玉龙雪山流下的清溪穿城而过，水声潺潺，淌遍小街窄巷，形成家家泉水，户户垂柳的怡人景象。特别安排观看中国最著名导演张艺谋先生所编排的《印象丽江》。

第三天：丽江—香格里拉 (早午晚餐)

早餐后乘车前往传说中的世外桃源香格里拉—**中甸**。途经**长江第一湾**。金沙江在古代江水是沿横断山脉向南奔流，因阿尔卑斯运动，使地貌改变，突然来了个急转弯，形成了著名的长江第一湾奇景。在抵达后我们将乘车前往**纳帕海**，距中甸 5 公里总面积 2153 公顷，是一个季节性湖泊，夏季四周山上积雪融化，形成青山环抱，湖面波光粼粼，秋季变成一片草甸，这是牧民放牧的季节，冬季黑颈鹤在此越冬。随后参观**独克宗转经古城**。

第四天：香格里拉—拉萨—布达拉宫/大昭寺 (早午晚餐)

搭乘飞机前往世界屋脊“高原明珠”之城—**拉萨**，在机场由导游献哈达欢迎贵宾到来！由海拔 3600 米的世界最高国际民用机场出发，沿世界最高河流—**雅鲁藏布江**逆流而上驱车行驶一小时，至**圣城拉萨**。全程柏油路面，行程约 60 公里。穿越西藏三大粮仓之一的雅鲁藏布河谷，一路浓郁的田园景色、散落的藏式村寨、高原风光即刻让你沉醉于雪域风情之中。在景色迷人的拉萨河畔拍照留影。抵拉萨后游览世界上海拔最高的古代宫堡式建筑群—**布达拉宫**。公元七世纪中叶，藏王松藏干布迁都拉萨并建宫殿于红山之上。随着历史的变迁，十七世纪中叶重建后成为历代达赖喇嘛的驻锡地和政教权利中心，并以其极高的历史价值和旷世宝藏闻名于世。下午游览位于拉萨旧城中心、藏传佛教信徒心中的圣地—**大昭寺**。公元七世纪文成公主进藏时带来的一尊释迦牟尼十二岁等身像被供奉于此。在大昭寺门前可近距离体验信徒们五体投地的虔诚，寺庙金顶处是观赏布达拉宫远景的最佳位置之一。

第五天：色拉寺—罗布林卡—八角街 (早午晚餐)

早餐后前往参观西藏最具代表性的黄教寺院—**色拉寺**。色拉寺位于拉萨北郊的色拉乌孜山下，是藏传佛教格鲁派六大主寺之一。该寺是 1419 年由宗喀巴的弟子绛钦却杰·释迦益西在柳乌宗贵族朗卡桑布的资助下修建的。18 世纪初，固始汗对色拉寺进行扩建，使它成为了格鲁派六大寺院之一。午餐后前往西藏著名的园林宫殿原达赖喇嘛夏宫**罗布林卡**游览，随后**八角街**手工市场自由参观，在这里可以感受到浓郁的民族特色及风土人情。晚餐后回酒店休息。

第六天：拉萨—纳木措/羊八井—拉萨 (早午晚餐)

早餐后驱车前往西藏三大圣湖之一的**纳木措**。沿途世界海拔最高的公路—**青藏公路**将在你身下，远眺横亘千里、雄伟的**念青唐古拉山主峰**的雄姿。纳木措，藏语为“天湖”，是西藏的三大圣湖，湖面海拔 4700 米，东西长 70 公里，南北宽 30 公里，面积 1920 平方公里，是世界上海拔最高的咸水湖。湖边草原水草茂盛，是藏羚羊，黄羊，野驴，狗熊，野牦牛等野生珍稀动物的主要活动场所。纳木措也是佛教徒心中重要的朝圣地，每年都有大批的佛教徒不远万里前来朝拜，湖中的**扎西半岛**至今仍然香火繁盛。游览完毕后返回途经**羊八井地热温泉**。



第七天：拉萨—羊卓雍湖一日喀则

(早午晚餐)

早餐后由拉萨起程，翻越海拔 4852 米的岗巴拉山，站在山口时，被称为天上圣湖之美誉的羊卓雍湖映入眼帘，宛如一条飘带挂在天地之间，清澈的湖水、巍峨的雪山、如洗的蓝天和朵朵白云融为一体，秀美如画的风景让你陶醉于这世外桃源般之人间仙境中久久不忍离去。环绕圣湖途经世纪冰川—卡若拉冰川，前往电影《红河谷》外景拍摄地，抗英古城—江孜，远眺宗山古城堡。游览唯一集西藏三大教派为一体，以精美绝伦的壁画和十万佛塔而著称的白居寺。驱车前往后藏重镇—日喀则。

第八天：日喀则—扎什伦布寺—新定日

(早午晚餐)

早餐后游览修建于 1447 年的黄教六大寺之一、历代班禅额尔德尼驻锡地—扎什伦布寺，远眺整个寺院依山坡而筑，背附高山，殿宇毗连，群楼叠叠，金顶红墙的主建筑群雄伟、浑厚、壮观、金碧辉煌。寺内香炉紫烟升腾供台灯火闪烁，众佛尊容各异。大殿里僧侣诵经井然；佛像前，信徒顶礼膜拜。五百多年来它强烈地吸引着国内外佛教信徒。游人在这里朝拜、观瞻。寺内供奉有高 26 米世界上最大的室内铜像—强巴佛。后乘车途径后藏重镇拉孜前往定日(当日午餐为路餐饭盒)，沿途你将翻越海拔 5220 米的加措拉雪山，入住珠峰宾馆(当地最好)

第九天：协格尔—绒布寺/珠穆朗玛大本营—拉孜(日喀则)

(早午晚餐)

早餐后前往世界上海拔最高的自然保护区珠峰自然保护区，参观建于 1899 年的西藏红教寺庙绒布寺，该寺位于珠峰北坡的绒布冰川末端，海拔 5154 米，是世界上海拔最高的寺庙。在这里你将远眺世界第一高峰海拔 8848 米的珠穆朗玛峰，并可乘坐驴车或可徒步前往珠峰大本营，充分感受珠峰的雄伟及大自然的壮丽。后返回拉孜或日喀则。(全天路途较长条件差)

第十天：拉孜(日喀则)—拉萨

(早午晚餐)

早餐后拉孜(日喀则)返回拉萨，约需 8 小时。抵达后休息调整您也可以前往八角街自由游览感受西藏风情。

第十一天：拉萨—青藏铁路(早餐火车上餐费自理)

宿：火车中

拉萨—格尔木是青藏旅游列车白天快速通过的区段动态观赏自然景观也成为了今天主要的旅游方式您可以坐在车厢中充享受青藏高原的自然风光和独特景观。青藏铁路在设计中增加了各种功用不同的铁路桥，催生出中国铁路建设史上一道靓丽的“桥梁风景线”。铁路桥梁总长约 160 公里，除传统的跨江河桥及跨公路桥外，因环保的需要，还设计有冻土隧道、野生动物通道及穿越湿地沼泽的代路桥等独特的“环保桥”。您将一睹这些桥梁的神彩。这些铁路桥包括：桥墩高达 52 米的青藏路第一高桥三岔河特大桥，千里青藏第一长桥清水河特大桥万里长江第一桥沱沱河特大桥，以及横跨昆仑、穿越唐古拉、雄贯拉萨河的众多大桥，同时又是兼具冻土隧道和野生动物通道两种功能于一身的“环保桥”，银色桥墩孔孔相连，与广阔草原十分搭配。(火车上餐费自理)

第十二天：青藏铁路—西宁

(午晚餐)

今天中午抵达青海的首府—西宁。午餐后参观中国藏传佛教格鲁派六大寺院之一的塔尔寺，这里是格鲁派创始人宗喀巴大师的诞生地，塔尔寺的堆秀，壁画和酥油花被称为“艺术三绝”。

第十三天：西宁—青海湖—西宁

(早午晚餐)

出发乘车经中国第一颗原子弹、氢弹的研制基地退役旧址—原子城(远观)，探寻西部歌王王洛宾驻足写下世界名曲《在那遥远的地方》的金银滩草原，踏上令人向往的青藏公路，开往中国最大的内陆咸水湖泊—青海湖，身临其境的感受是那一座座雪山相连的壮观奇景。返回时车上远观纪念当年文成公主进藏标志性建筑—日月山

第十四天：西宁—上海—新加坡

(早餐)

早餐后自由活动，指定时间集合前往机场，搭乘内陆航班中转上海，飞返温馨家园—新加坡。结束愉快的“雪域高原”西藏神秘之旅，回到新加坡温暖的家！

最后：希望您能够满意人人旅游为您安排的旅行线路，并衷心祝福您度过一个美好的旅行假期。

(最终确认行程以当地旅行社确认及航班时间为准)