经典西藏

DAY 01 : 吉隆坡—成都

搭乘飞机前往成都，抵达后接送至酒店休息。

DAY 02 : 成都—拉萨（青藏列车，34小时28分）

上午可在宽窄巷子或到锦里游览，穿梭在玲琅满目的特色店铺，并随时见到手艺人在展示各种传统手艺。街里还有各种四川特色小吃，咖啡馆，酒吧等。傍晚离开酒店到火车站，搭乘前往拉萨的夜班火车。

DAY 03 : 青藏列车中

青藏铁路乃世界最高铁路，平均海拔3700米。青藏铁路的建设，面对巨大难题，包括高寒缺氧、多年冻土、生态脆弱，以及建设地段处于地震带。沿途景色震撼动人，尤其是过了西宁的地段，高原景色将带来最大的视觉震撼。

DAY 04 : 拉萨

上午抵达拉萨（3600米）。抵达拉萨后尽量休息，不做巨烈运动，以适应高原，避免高山症。

DAY 05 : 拉萨

一早游览布达拉宫，那是旧西藏政教合一的的统治权力中心，也是藏传佛教的精神象征。接着游览大昭寺，拉萨最古老的寺庙。之后在八廓街自由活动，那里除了汇聚了来自各地的朝拜者，还有琳琅满目的摊位。

DAY 06 : 拉萨—日喀则（266KM）

驱车翻越海拔4990米的冈巴拉雪山，前往世界上最高的淡水湖羊卓雍措（4440米）。之后途经卡诺拉冰川后前往江孜，远眺江孜宗山古堡遗址。夜宿日喀则（3800米）

DAY 07 : 日喀则—定日（238KM）

早上先游览建于1447年后藏最大寺院扎什伦布寺，后驱车经拉孜前往定日（4300米）。定日县境内属于喜马拉雅高山地貌，平均海拔5000米以上，世界最高峰——珠穆朗玛峰即在该县境内。珠穆朗玛峰海拔8844.43米，为万山之首，雄居地球之巅。

DAY 08 : 定日—珠峰大本营（120KM）

早上前往岗噶镇，远眺珠峰、卓奥友峰、洛子峰等雪山，以及游览古堡遗址。之后乘坐环保车到达5200米的珠峰大本营。大本营是为了保护珠峰核心区环境而设立的保护地带，与珠峰峰顶的直线距离约19公里。当天将在大本营过夜，在珠峰山脚下观望日落余晖，感受世界最高峰带来的心灵震撼。

DAY 09 : 珠峰大本营—日喀则（341KM）

早起观赏慑人的日出景色，早餐后原路返回日喀则。

DAY 10 : 日喀则—纳木措—当雄（326KM）

乘车横跨雅鲁藏布江、冬古拉山，前往西藏三大圣湖之一的纳木措（4718米），沿路领略藏北草原迷人风光，在五彩经幡飘荡之地遥望念青唐古拉山雪峰。夜宿当雄。

DAY 11 : 当雄—拉萨（170KM）

下午回到圣城拉萨，自由活动，可泡咖啡馆或到当地人光临的茶座体验。晚上不妨再次前往布达拉宫广场，拍摄亮灯的布达拉宫以及夜景。

DAY 12 : 拉萨—成都—吉隆坡

上午自由活动，可在八廓街购买纪念品，闲逛。下午搭乘内陆航班返回成都后搭乘深夜航班回国。

DAY 13 : 吉隆坡

抵达家园，结束美好旅程。

价格详情

团费包括：

1. 住宿（3-4星酒店，2人一房；珠峰大本营2-3人一房）
2. 酒店早餐 （除了火车上和珠峰大本营）
3. 机场/火车站接送（指定航班/列车）
4. 全程用车（旅游巴）
5. 西藏境内导游（中文讲解）
6. 入藏涵和相关批件
7. 青藏列车软卧（如软卧满座，改硬卧，差价将退回）
8. 行程指定景点门票
9. 拉萨—成都单程机票

团费不包括：

1. 吉隆坡—成都来回机票（一旦成团，LevArt将建议航空和提供航班信息，预估价从RM 2,000起，团员自行上网订购。）
2. 膳食（除了酒店早餐）
3. 小费（当地向导/ 司机）
4. 自由活动的消费/选择性活动及娱
5. 任何预料不到的天灾（如公路中断、由氣象导致的班机延迟或行程延误等）导致的额外开销。
6. 保障高山症的旅游保险（团员务必自行购买，LevArt不承担由于投保不足或没有旅游保险而导致的任何损失）

温馨提醒：

- 西藏地区存在许多不确定因素，行程会依据当时的天气、路况、团员状态，以及政治因素而做出更改，请报名团员要有心理准备。
- 游客如患有心脏病、哮喘支气管和高血压不得入藏。
- 进藏后适量饮用酥油茶，奶制品和牛羊肉可增强对高原气候的适应能力，初入高原多休息，多喝水多吃水果，尽量避免烟酒，不要奔跑和剧烈运动，饮食宜有节制，不可暴饮暴食，以免增加高原反应。
- 西藏自然风景绝美，地处少数民族，请遵守民族风情，听从导游安排。进入藏民的帐篷、居室，不可用脚踩门槛、在他人面前吐痰；进入寺庙店堂不可以带帽、太阳眼镜、不可吸烟、不可拍照、不可擅自触摸佛像，尊重藏族同胞的文化和信仰习惯。
- 西藏地处高原，路途遥远，海拔高，天气变化较快，白天昼夜温差较大，紫外线较强，可能会产生高原反应。请带好足够的防晒霜、防寒衣物、常用药品及个人卫生用品（腹泻药/晕车药/感冒药/旅游鞋/太阳镜/湿纸巾）。
- 西藏条件有限，住宿等条件比内地要略差一些，请多多谅解。

难度评估: 2★

- 路途遥远，山路多，海拔落差大，有晕车的人需要注意
- 可能会患上高山症。
- 天气变化大，温差也大，一日之内可经历四季，需注意保暖。
- 有些酒店未到供暖季节，夜晚会寒冷。
- 有些观景台需拾级而上或徒步登高，须有一定的体力。