滇藏线

DAY 01 : 吉隆坡 — 丽江

出发日和集合日，经一趟国际航班兼一趟内陆航班后抵达丽江（2,400米），接送至酒店，自由活动或休息。

DAY 02 : 丽江 — 香格里拉 — 納帕海（200公里）

早餐后出发去香格里拉，沿途游览虎跳峡，两岸有雪山对峙，分别为哈巴雪山金额玉龙雪山，由于谷底到山顶的落差大，形成滔滔江水奔腾而过，非常壮观。接着驱车前往香格里拉后，抵达后游览于独克宗古城，一座历史悠久的茶馬古道重鎮。夜宿距离香格里拉十多公里外的纳帕海（3,266米）。

DAY 03 : 納帕海 — 盐井（280公里）

上午游览纳帕海，一个高原季节性湖泊。每年秋季至次年夏初，湖水下落，沼泽草甸显现，展现出“ 湖在草原上，草原在湖中 ”的独特美景。之后前往德钦梅里雪山观景台，眺望耸立于滇藏交界处并拥有13座超过5000米的群山。抵达今日目的地前，参观达美拥葡萄酒庄，在其独特如美术馆的建筑里品酒，并可一览澜沧江河谷的壮阔景色。夜宿盐井村（2,300米）。

DAY 04 : 盐井 — 左贡（250公里）

紧邻澜沧江的盐井，不但有上千年的古盐田以及手工晒盐的传统，还有一座天主教堂。先参观茨中天主堂，西藏境内唯一的天主教堂，百多年前由法国传教士修建。之后参观古盐田，只见绵延数里的两岸盐田层层叠叠，紧挨着澜沧江依山而建，传承着千年的晒盐技艺。参观结束，直奔左贡（3,805米）。

DAY 05 : 左贡 — 然乌湖（300公里）

早餐后出发，午餐时间抵达后在然乌湖（3,850米），藏东第一大高原冰川湖，也是公認的中國最美淡水湖泊之一。抵达后休闲地在湖边散步，看湖水映襯著冰川和皚皚雪山，犹如仙境。

DAY 06 : 然乌湖 — 仁龙巴冰川 — 然乌湖

相较于已开发为旅游景点的来古冰川，仁龙巴冰川则低调许多，游客也更少，但它同样拥有壮扩的自然奇观，并保持着原始的粗犷风貌，同时可以感受到大自然的雄伟与宁静。冰川周围地形复杂多变，除了冰雪覆盖的山峰，还有高山草甸和湖泊点缀其间。尽情拍照，好好享受美景。

DAY 07 : 然乌湖 — 米堆冰川 — 波密（130公里）

今日去米堆冰川（2,400米），一个海洋型冰川，也是低海拔冰川中的代表。米堆冰川高处随处可以见到晶莹的绝壁冰景，而低处的冰川末端却可以一直延伸到亚热带常绿阔叶林中。之后驱车前往波密（2,800米）。

DAY 08 : 波密 — 鲁朗（130公里）

鲁朗（3,300米）位于一条狭长的草甸之中，不仅有森林（云杉和松树），还有草地，也是牧场，另外，周边雪山林立，溪流蜿蜒，绿意盈盈，在这里也可远眺7782米的南迦巴瓦峰。来到鲁朗一定要品尝著名的石锅鸡。

DAY 09 : 鲁朗 — 巴松措（230公里）

先前往色季拉山山口（海拔4728米），可以远眺到鲁朗林海和背后的南迦巴瓦峰。之后再经林芝抵达巴松措湖（3700米）。巴松措树很多，整个湖几乎完全被绿意浓浓的原始森林包围。入住湖畔边的颂赞酒店，一家以藏式风格筑就的精品酒店，感受奢华和精致的入住体验，并沐浴于雪山与碧波之中。

DAY 10 : 巴松措 — 新措 — 巴松措（60公里车程，3小时徒步）

早上开车经土路到桑通牧场，从那里开始徒步到新措。徒步路线来回6公里，走不动的人可以自费骑马或自驾沙地摩托车。这条路线，草原、森林、神湖、雪山、牦牛群，高原景致美如画卷。之后回到颂赞酒店，好好享受剩余时间，或来个下午茶。

DAY 11 : 巴松措湖 — 拉萨（360公里）

早餐后出发前往拉萨，途中经过米拉山口，那里五彩经幡在大地与苍穹之间飘荡摇曳。抵达拉萨后，在拉萨老城区自由活动。

DAY 12 : 拉萨

今日游览布达拉宫，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 13 : 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 14 : 吉隆坡

早上抵达家园，结束美好旅程。

价格详情

团费包括：

1. 住宿（3-4星酒店，精品酒店，2人一房）
2. 酒店早餐
3. 机场接送（指定航班）
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. 行程指定景点门票
8. 拉萨—成都单程机票

团费不包括：

1. 吉隆坡—丽江单程机票，以及成都—吉隆坡单程机票（一旦成团，LevArt将建议航空和提供航班信息，预估价从RM 3,600起，团员自行上网订购。）
2. 膳食（除了酒店早餐）
3. 小费（当地导游/ 司机）
4. 自由活动的消费/选择性活动及娱乐
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）。

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。
- 行程涵盖徒步活动，需要一定的体能。