# 赞斯卡秘境

## DAY 01 : 吉隆坡—新德里（飞程5小时50分钟）

乘搭深夜航班前往新德里（New Delhi），隔天凌晨抵达。

餐：无

## DAY 02 : 新德里—列城（飞程1小时半）

抵达新德里，转内陆航班飞往列城（Leh）。飞机将飞越喜马拉雅山脉的上空，壮观的雪山连绵不绝，一座又一座超过6000米的高峰尽收眼底。抵达位于海拔3500米的列城后，接送至酒店休息，避免激烈活动，以适应高原，避免高山症。

餐：早/ 晚

## DAY 03 : 列城

今日游览列城老城区，感受三大宗教的信徒——藏传佛教、伊斯兰教、印度教，如何在这座高原上的圣城里和谐共存。在老城区溜达，感受当地气息。

餐：早/ 晚

## DAY 04 : 列城—卡吉尔（220公里）

驱车朝西走，途经壮美的印度河与藏斯卡河交汇处。沿途参观以精美壁画闻名的Alci寺院。午餐后到访拉玛尤鲁（Lamayuru），游览“ 月球境地 ”，一片金黄色的山峡，因其独特的山体地貌而得名，这里也有拉达克地区最古老和最大的寺院之一，僧侣人数达数百。夜宿卡吉尔（Kargil）。

餐：早/ 晚

## DAY 05 : 卡吉尔—朗格篤姆（130公里）

朝着赞斯卡谷地前进，穿过海拔3600米的苏鲁河谷（Suru Valley），可见到著名的双峰Nun和Kun，这两座超过7000米高的山，就像是大自然的屏风，将赞斯卡谷地与拉达克其他地区隔开。在垭口顶端，可见到山峦连绵无止境的美景。快接近目的地朗格篤姆（Rangdum）之际，谷地变得开阔，出现绿意和草甸。

餐：早/ 晚

## DAY 06 : 朗格篤姆—帕杜姆（105公里）

早晨参观朗格篤姆寺院后，驱车前往帕杜姆（Padum）。今日翻过4,200米的垭口Pentze La，沿路两旁是冰川景色（Drang Drung glacier）。在垭口顶端，有两个小小的碧绿高原湖，据说是赞斯卡特有小马品种的发源地。在垭口下端的山脚下，是开阔的平原，散落着小村子，以及大片庄田，庄稼的色调会随着季节变化。抵达赞斯卡的行政中心小镇帕杜姆（Padum），我们将会在此留宿3个晚上，体验生活在被世界遗忘的角落的感觉，以及游览周边景观。

餐：早/ 晚

## DAY 07 : 帕杜姆

今日游览赞斯卡谷地最大的寺院Karsha，白墙红瓦的传统藏族建筑风格，寺院内有精美壁画以及大量的唐卡收藏品。另外，也参观临近的尼姑庵Chushikjal，这里专为女生们提供灵性教育。之后前往Sani小村落，参观坐落在一池圣湖边上的寺庙，之后在村子里溜达，跟当地人近距离接触，了解当地的生活面貌。夜宿帕杜姆。

餐：早/ 晚

## DAY 08 : 帕杜姆

驱车前往Zangla村庄，抵达后需步行穿过一座摇摇晃晃的木吊桥，底下是激流咆哮的赞斯卡河。Zangla村一山顶山残留着一座荒废的城堡遗迹。之后，参观另一座立在山崖上的寺院Stongdey，从寺院高处可俯瞰谷地壮阔景观，以及见到山脚下大片的青稞庄田。夜宿帕杜姆。

餐：早/ 晚

## DAY 09 : 帕杜姆 — 普塔尔寺（4小时车程，2小时徒步）

今日沿着湛蓝的Tsarap河驱车前往Purne村落，一路上的景色美不胜收。用过午餐后，开始徒步上山前往被誉为世上最孤独的悬崖寺庙——普塔尔寺（Phukthal）。高耸在4000米山崖上，普塔尔寺俯视着下方险峻的峡谷和激流，其蜂窝式的建筑群，仿佛由石头天然长成，从洞穴蹦出来一般。参观寺院各处，如藏书阁、佛塔、藏传佛教美术收藏品室等。夜宿寺院旅舍，感受与世隔绝的孤独与神圣灵气氛围。

餐：早/ 晚

## DAY 10 : 普塔尔寺— Gonborangjon（2小时徒步，3小时车程）

早餐后徒步下山返回Purne 村子，然后驱车继续往南，经过赞斯卡谷地最后一个村落Khargiah，晚午来到荒芜的Gonborangjon营地，这里有一座孤立的巨大山石，被当地人视为神山。

餐：早/ 晚

## DAY 11 : Gonborangjon—白湖（260公里）

今日车程漫长，首先翻过5150米的Shinko La 垭口，进入与拉达克毗邻的省份Himachal Pradesh，之后再经由Manali-Leh高速公路返回拉达克省份，路程崎岖险峻，要翻过多个高海拔垭口，包括Baralacha La （5030米）， Nakee La (4738米)，以及21弯的盘山路Gata loops。最终抵达白湖（Tso Kar，4500米），一个位于羌唐地区（Changtang）的盐湖。

餐：早/ 晚

## DAY 12 : 白湖—莫里里湖（50公里）

羌唐地区平均海拔4千米以上，相连邻国中国的西藏高原。今日游览羌唐地区两大高原湖，看了有白色盐滩的白湖后，驱车过去海拔4522米的莫丽丽湖（Tso Moriri），静谧的湖泊呈现出多层次的蓝色，湖面倒映出周围群山的镜像。

餐：早/ 晚

## DAY 13 : 莫里里湖 —列城（220公里）

又是车程漫长的一天。返回列城途中，参观被称为小布达拉宫的Thiksey寺院。回到列城后自由活动。

餐：早/ 晚

## DAY 14 : 列城—新德里—吉隆坡

清晨送往机场，乘搭内陆航空飞往德里。之后转乘国际航班飞往吉隆坡。深夜抵达，旅程结束。

## 价格详情

**团费包括：**

1. 住宿（包括酒店、旅舍、营地、寺院。2-3人一房，视住宿规格而定）
2. 交通（越野车，4至5人一车；指定航班机场接送）
3. 部分膳食（行程中列明）
4. 当地向导（英文讲解）
5. 景点门票（仅限行程内指定景点）

**团费不包括：**

1. 印度签证 （电子签证，马来西亚和新加坡国籍免费30天）
2. 机票（印度航空往返吉隆坡—列城机票预估价从RM 3,000起。一旦成团，LevArt将通知团员航班信息，团员自行上网订购。）
3. 每日午餐（预算RM300）
4. 小费（当地向导和司机）
5. 自由活动期间的开销/ 选择性活动及娱乐
6. 任何预料不到的天灾所产生的费用（如公路中断、由氣象导致的班机延迟或行程延误等）
7. 国际旅游保险（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：**

- 拉达克地处高原，海拔偏高，山路崎岖，注意高原反应风险。
- 在高原地区旅游，存有一定的不确定性，若有必要，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宜参加。
- 拉达克地区属于藏传佛教文化，请遵守民族风情，听从当地导游安排。进入寺庙不可带帽、太阳眼镜、不可吸烟、不要擅自触摸佛像，尊重他人文化和信仰习惯。
- 山路崎岖险峻，可能出现晕车反应。

**难度评估: 3.5**★

- 行程中许多地点偏远荒凉，设施条件有限，有的住宿条件较为简陋但干净（尤其在Rangdum, Phuktal, Gonborangjon）。
- 留宿营地和寺院期间的天数（D5/D9/D10），没有洗澡设施。
- D9 & D10 有徒步登上悬崖寺院，需要一定的体能，行动受限者不宜参加。
- 高原地带早晚温差大，山上晚间天气寒冷，海拔高的地区紫外线较强。
- 高原地带可能患上高山症。
- 高原许多路段崎岖颠簸。
- 途中不一定有现代厕所，有时需要在户外解决。