



美丽天路号·幸福青藏

BEAUTIFUL SKY ROAD · HAPPY QINGHAI-TIBET

赴世界之巅 享美丽天路

有氧专列12日游



美丽天路号·幸福青藏

BEAUTIFUL SKY ROAD

ITINERARY HIGHLIGHTS

赴世界之巅·享美丽天路

行程特色

美丽天路号
Beautiful Sky Road

全球唯一开往世界屋脊青藏高原的高端旅游专列
单席位独立供氧系统！

多元包间 | 舒适旅居体验

独立卫浴 | 出行干净便捷

观景大窗 | 尽览雪域风光

多功能车厢 | 休闲棋牌观影

穿行青藏 | 邂逅可可西里生灵



地道美食

DELICIOUS
FLAVORS

品尝鲁朗石锅鸡、牦牛肉汤锅、烤羊藏餐宴、
特色藏香猪、藏家特色餐！



高端享受

HIGH-END
ENJOYMENT

陆地高端酒店住宿+专列舒适包间
西藏2+1座航空座椅旅游大巴！



旅途安心

PEACE OF MIND
ON YOUR JOURNEY

海拔逐步攀升，列车持续供氧，西藏落地全程安
排有氧住宿，大巴配氧，医护随行！



EXQUISITE SCENERY

美丽天路号·幸福青藏



精华美景



布达拉宫

红山圣殿，触摸千年雪域信仰



大昭寺

千年古寺，阅尽人间朝圣烟火



珠峰大本营

奔赴世界之巅，仰望皑皑雪峰



羊卓雍措

高原碧玉圣湖，湖湾蜿蜒如梦



察尔汗盐湖

万丈盐桥，遇见浩瀚盐湖奇观



巴松措

碧绿神湖，藏匿林海间的秘境



鲁朗小镇

林海山间，邂逅藏式田园风光

美丽天路号·幸福青藏

BEAUTIFUL SKY ROAD



美丽天路号·幸福青藏高端有氧专列 12 日游

格尔木（察尔汗盐湖 将军楼）

拉萨（布达拉宫 大昭寺 药王山观景台 八廓街 非遗体验）

林芝（巴松措 卡定沟 雪山营地下午茶 鲁朗林海 雅尼湿地）

日喀则（珠峰大本营 加乌拉山口 嘉措拉山口）山南（羊卓雍措）

美丽天路号：全球唯一开往世界屋脊青藏高原的高端旅游专列，单席位独立供氧系统可持续舒缓高原反应，专列设独立卫浴豪华 2 人间，另有多功能车厢配备棋牌室，休闲水吧，大屏观影区；观光车厢大面积观景玻璃窗，视野开阔。列车将藏地自然人文与现代化旅居设施相结合，让旅客朋友以最舒适休闲的方式体会青藏铁路征服雪域圣地的骄傲，欣赏可可西里藏羚羊的奔跑！

甄选线路：美丽天路号西宁往返，白天过可可西里，独家打卡世界上海拔最高的铁路车站唐古拉站，独家打卡紧邻水岸的措那湖站！特别安排格尔木住宿一晚，观光一天，有效缓解高原反应。西藏涵盖拉萨、林芝、日喀则、山南，包揽丰富的藏地文化和绝美的高原风光，更可直抵珠峰大本营，让旅行不虚此行！

旅途安心：海拔逐步攀升，列车持续供氧，西藏落地全程安排有氧住宿，大巴配氧，医护随行！

地道美食：品尝鲁朗石锅鸡、牦牛肉汤锅、烤羊藏餐宴、特色藏香猪、藏戏特色晚宴！

高端享受：陆地高端酒店住宿+专列舒适包间，西藏 2+1 座航空座椅旅游大巴



行程简表

时间	行程	用餐	住宿
DAY1	西宁集合，登上美丽天路号旅游专列，开始幸福之旅	敬请自理	美丽天路号
DAY2	格尔木→察尔汗盐湖→将军楼	早中晚	格尔木
DAY3	格尔木→唐古拉山→措那湖→拉萨	早中晚	拉萨
DAY4	拉萨→布达拉宫→药王山观景台	早中晚	拉萨
DAY5	拉萨→大昭寺→八廓街、西藏非遗体验馆→专列赴林芝	早中晚	美丽天路号
DAY6	林芝→巴松措→雪山营地下午茶→卡定沟	早中晚	林芝
DAY7	林芝→色季拉山→鲁朗林海→雅尼湿地→赴日喀则	早中晚	美丽天路号
DAY8	日喀则→加乌拉山口→珠峰	早中晚	珠峰巴松村
DAY9	珠峰→嘉措拉山口→日喀则	早中晚	日喀则
DAY10	日喀则→羊卓雍措→卡若拉冰川→拉萨	早中晚	拉萨
DAY11	拉萨→可可西里→沱沱河→唐古拉山→昆仑山隧道	早中晚	美丽天路号
DAY12	抵达西宁，结束难忘的青藏之旅！		

详细行程

赴世界之巅 享美丽天路

时间	行程	用餐	住宿
DAY1	【高原集结，美丽启程】	敬请自理	美丽天路号
	西宁出发 西宁集合，调整身体状态，初步适应高原气候。 晚上按照指引前往车站，登上美丽天路号旅游专列，21:00 左右专列发车，向着格尔木方向前行，包间配备独立供氧系统，可一路感受夜间高原。		
DAY2	【戈壁盐湖，回望青藏公路建设峥嵘岁月】	早中晚	格尔木
	格尔木-察尔汗盐湖-将军楼 美丽天路号抵达格尔木，乘车前往 【察尔汗盐湖】 （车程 65KM 约 90 分钟，游览约 2.5 小时），漫步一望无际的白色盐滩，观赏形态万千的天然盐花，打卡万丈盐桥，澄澈湖水倒映蓝天白云，尽情拍摄盐湖镜面大片，感受戈壁深处盐湖的磅礴壮阔。 前往 【将军楼】 （车程约 65KM 约 90 分钟，参观约 90 分钟），参观青藏公路历史纪念馆，了解慕生忠将军与青藏筑路先辈的故事，回望当年建设雪域天路的艰苦历程。参观结束后返回格尔木市区。 【温馨提示】 高原湖区风力偏大，注意穿戴防风外套。		
DAY3	【青藏精华天路，穿越世界屋脊】	早中晚	拉萨
	格尔木→美丽天路号→唐古拉山-措那湖-拉萨 早乘美丽天路号专列缓缓驶出格尔木，正式开启青藏铁路精华观光。沿途戈壁荒漠逐步过渡到高原草甸，透过加宽观景窗欣赏昆仑雪山风光。打卡海拔 5068 米的世界最高火车站 【唐古拉站】 （约 30 分钟），打卡紧邻水岸的 【措那湖站】 （约 30 分钟）措那湖是世界上海拔最高的淡水湖，传说它曾是西王母的沐浴之地。在当地藏族人民的心目中，措那湖是一个“神湖”，这里羌塘国家级自然保护区的腹地地带，有大量的野生动物栖息在此，是高原精灵的理想家园。 傍晚时分专列抵拉萨，专属接站敬献哈达，办理酒店入住，放缓行动节奏，适应拉萨海拔。 【温馨提示】 1.短时间进入高原，均可产生头疼、头昏、心悸、气短等反应，重者食欲减退、恶心、呕吐等为急性高原反应，请提前自备西洋参含片或提前饮用红景天，携带高原安等保健药品，以缓解高原反应。出现上述情况要情绪放松，多喝水、吃颗糖或者口服葡萄糖。 2.抵达拉萨当天不要做任何剧烈运动，当晚不要洗澡，以防感冒。不要饮酒，多饮水及吃水果，勿饱食。		
DAY4	【圣地拉萨，朝拜雪域圣殿】	早中晚	拉萨

赴世界之巅 享美丽天路

	拉萨→布达拉宫→药王山观景台 前往世界文化遗产【布达拉宫】（游览约 120 分钟），跟随专业讲解员游览红宫、白宫，欣赏古老壁画、灵塔与海量珍贵文物，了解吐蕃到历代达赖的厚重历史，感受红山宫殿的神圣恢弘。 来到【药王山观景台】（游览约 30 分钟），50 元人民币背景取景地，拍摄布达拉宫全景。 【温馨提示】 1、因布达拉宫特殊的建筑设计和保护世界非物质文化的要求，布达拉宫管理处设定每天最高人数的参观限制，每家旅行社每天只有限定数量的参观名额，为尽量保障游客正常参观，我会通过多种渠道来解决，因不同渠道的特殊要求，敬请客人听从地接社安排，布达拉宫限时限人次参观，以下情况均属正常安排： ①游客报名错过团队报票时间，会由工作人员提前联系游客进行微信小程序散客门票预约 ②同一组报名参观客人很可能会拆散参观布达拉宫 ③同一组报名游客可能会出现参观路线不同 ④参观日期和时间由布达拉宫管理处统筹安排。同一旅游团可能会分批参观，整体行程游览会根据布达拉宫实际参观日期和时间做相应调整 2、出于文物保护考虑，布宫参观时间严格限制在 1 小时之内，请出行时务必带上本人二代身份证原件，否则不能进入布达拉宫。 3、参观布达拉宫不能穿拖鞋、短裤，女士不能穿短裙、背心、打底裤，必须着裤装。进入殿堂不能拍照，不能戴帽子、不能戴墨镜。请严格遵守导游所提示的注意事项。 4、布宫和大昭寺个别楼梯狭窄，坡度较陡，游览时请根据自身身体情况，保证安全。		
DAY5	【老城漫行，感受藏地非遗】 拉萨→大昭寺→八廓街 citywalk、非遗体验馆 早餐后前往【大昭寺】（游览约 90 分钟），朝拜藏地朝圣核心圣地，观赏精美建筑与造像，感受信徒虔诚的朝拜氛围。 【八廓街 citywalk】（含非遗体验共约 120 分钟），沿着千年转经道慢慢漫游，穿梭藏式老民居，看经幡飘动、信徒转经，逛特色藏式商铺，沉浸式感受拉萨老城鲜活的市井烟火。前往【非遗体验工坊】，可参与藏香手工制作体验或绘制唐卡，深度感受藏地传统非遗文化，也可自行安排藏服旅拍。晚乘美丽天路号专列赴林芝	早中晚	美丽天路号
DAY6	【雪域江南，湖泊与山林慢时光】	早中晚	林芝

赴世界之巅 享美丽天路

	林芝→巴松措→雪山营地下午茶→卡定沟 早抵达林芝，乘车前往 5A 景区【巴松措】（车程 130KM 约 3 小时，游览约 120 分钟），欣赏如同绿宝石一般的高山堰塞湖，雪山环抱碧绿湖水，湖畔森林郁郁葱葱。来到巴松措旁专属雪山营地，体验**雪山营地下午茶**（约 60 分钟），对着神山圣湖悠闲闲谈。 之后前往【卡定沟】（车程 140KM 约 3 小时，游览约 60 分钟），走进峡谷山林，观赏落差壮观的天佛瀑布，峡谷内林木繁茂，空气清新。 晚入住酒店。 特别说明：桃花节期间【卡定沟】改【桃花沟】		
DAY7	【翻越色季拉，林海草甸纵情山野】 林芝→色季拉山-鲁朗小镇-雅尼湿地 驱车翻越【色季拉山口】（车程 70KM 约 2 小时，打卡约 30 分钟），天气晴好可以远眺南迦巴瓦峰壮丽的雪山全貌。一路下行来到鲁朗小镇，漫步【鲁朗林海】（车程 20KM 约 30 分钟，含小镇游览约 90 分钟），莽莽原始森林连绵起伏，草甸溪流散落其间，如同藏地小瑞士。 前往【雅尼湿地】（车程 80KM 约 90 分钟，游览约 60 分钟），观赏雅鲁藏布江与尼洋河交汇的湿地风光，江河滩涂、田园村落相映。返回林芝（车程约 50KM1 小时），晚登上美丽天路号专列前往日喀则。	早中晚	美丽天路号
DAY8	【巡礼垭口五极，仰望世界之巅】 日喀则→加乌拉山口→珠峰大本营 早抵日喀则，大巴前往【加乌拉山口】（车程 260KM 约 5 小时，游览约 60 分钟），是前往珠穆朗玛峰大本营途中的一个垭口，在世界上唯一可以观赏 5 座 8000 米级雪峰的观景平台(从左向右排列的顺序是:玛卡鲁峰、洛子峰、珠穆朗玛峰、卓奥友峰、希夏邦玛峰)。 后前往【珠峰大本营】（车程 75KM 约 90 分钟，游览约 60 分钟），珠峰大本营（是为了保护珠峰核心区域环境而设立的保护地带，海拔 5200 米，与珠峰峰顶的直线距离约 19 公里。这里是普通人能到达离珠峰最近的地方，也是距离天空最近的地方，目前珠峰大本营迁至绒布寺附近）。 结束后乘车赴珠峰巴松村（车程 25KM 约 60 分钟），小镇内自由活动，观日落星空。 温馨提示： 1、今日出发时间需配合边防单位办证时间，节假日期间窗口开放少等原因边防证办理等待时间可能较长敬请谅解。 2、因为是国家重要的自然保护区，大部分核心区并未开发，游览时请不要私自前往未开放区域，注意旅行安全。	早中晚	珠峰巴松村

赴世界之巅 享美丽天路

	3、需要拍摄星空晚间需外出，请结伴而行，注意防寒保暖；		
DAY9	【五彩经幡漫舞 四极雪峰鼎立】 珠峰大本营→嘉措拉山口→日喀则 早乘车赴【嘉措拉山口】（车程 120KM 约 2.5 小时，打卡 30 分钟），这里是珠峰的门户，这里是珠峰国家级自然保护区的山口，巨大的保护区标牌竖立在公路上，无数的经幡迎风飘扬。嘉措拉山口 5248 米，水泥标高牌上挂满了五彩经幡。天气晴朗时，站在嘉措拉山口，不仅可以眺望到珠穆朗玛峰，还可以眺望到另外三座海拔均在八千多米之上的卓奥友峰、洛子峰和马卡鲁峰。诗人聂作平感叹道：“在同一个垭口能够眺望到四座八千米级的极高峰，这在 318 线甚至全世界所有公路翻越的垭口中，都是绝无仅有的。 乘车返程日喀则（车程 240KM 约 5 小时），抵达后入住酒店休息。	早中晚	日喀则
DAY10	【圣湖冰川，后藏风光盛宴】 日喀则-羊卓雍措-卡若拉冰川-拉萨 早餐后出发赴【卡若拉冰川】（车程 160KM 约 3 小时，游览时间约 60 分钟），近距离观赏巨型大陆冰川，巨大冰体矗立在群山之间，感受雪域冰川凛冽磅礴的力量。 后前往【羊卓雍措】（车程 90KM 约 2 小时，游览时间约 2 小时），在观景台俯瞰蜿蜒百里的圣湖，湖水随光线幻化深浅不一的蓝，雪山草甸环绕湖面，欣赏羊湖绝美的湖湾画卷。湖边风大温度低，务必穿戴防风保暖衣物。 游玩结束驱车返回拉萨（车程 110KM 约 2 小时）。入住酒店 【温馨提示】羊湖海拔高温度低，不宜久留，并注意保暖。景区附近有当地藏民兜售物品，请谨慎讲价购买，需要骑牦牛拍照请提前讲好价钱！	早中晚	拉萨
DAY11	【天路归途，湖畔风光】 拉萨 - 可可西里 - 沱沱河 - 唐古拉山 - 昆仑山隧道 乘美丽天路号返回西宁，回眸相望，布达拉宫正依依不舍望向我们离开的轨迹。青藏铁路从可可西里横穿而过，沿途可欣赏可可西里独特的野生动植物资源，野生藏羚羊，藏毛驴等等，您还将和列车一起跨越长江起源瑰丽的沱沱河和世界屋脊的草原冰川——唐古拉山、唐古拉河，穿越世界上最长的高原冻土隧道——昆仑山隧道，一路欣赏青藏线迷人风光，欣赏青藏高原的壮阔与秀美。 再见，我亲爱的布达拉；再见，我挚爱的雪域阳光！ 【温馨提示】请离开前检查好自己随身行李是否全部收拾完毕。	早中晚	美丽天路号
DAY12	【圆满收官】		