



BUCKET LIST
TICKED



珠峰青藏高原探索之旅

Qinghai - Tibet Plateau Trip
[12天11夜]



Bucket List Ticked (FB Page)



www.bucketlist.com.my



+60 16-741 7250 (Customer Service)
+60 16-741 8106 / 1680 (Admin)



bucketlistticked.travel@gmail.com



西藏

梦里的远方

人生中必定要踏上这片土地，揭开西藏神秘的面纱，亲眼目睹这神圣迷人的风采。

地处世界上最大最高的青藏高原，平均海拔4千米以上，南隔喜马拉雅山与印度、尼泊尔、锡金、不丹、缅甸等国接壤，北部和东部与新疆、青海、四川、云南等省区为邻。

这里江河纵横，湖泊密布，湖水清澈如镜。亚洲著名的恒河、印度河、湄公河、伊洛瓦底江的上源都在这里。西藏历史悠久，很早就有人类栖息。西藏首府拉萨是一座具有1300多年历史的文化名城，保留了许多代表藏民族文化精髓的历史文物。

令旅游者神往的，还有雪域高原的风土人情，西藏素有“歌舞的海洋”之称，角力、投掷、拔河、赛马、射箭，还有众多的民族节日，充分体现了藏族人民性格豪放，能歌善舞的天性。跟我们一起来西藏旅行，体验最真实的地球第三极！



目录表

 若想快速阅读不同章节，请点击下面的章节标题，会把您带到相关章节。

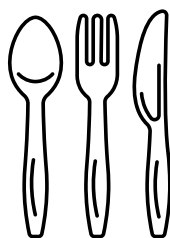
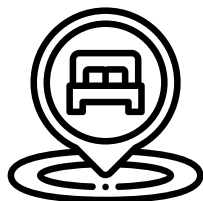
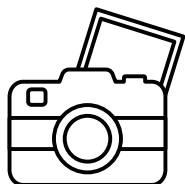
	我们的独特点	04
	总行程表	05
	团费包括/不包括	09
	路程概述	10
	住宿与用车	11
	前往西藏须知	12
	基本条款	13
	旅程 BUCKET LIST	14
	常见问题	17

我们的独特特点

为何选择我们？

藏族家访体验

走进藏族村庄内，探访藏族人民的生活、习俗与建筑，了解真实的藏民生活



01 领队全程记录旅程点滴

领队兼摄影师全程旅拍(无额外收费)，以镜头记录下旅途的珍贵点滴。

03 乘搭飞机入藏

乘搭飞机入藏比火车来的保险，抵达拉萨后可以直接入住酒店休息，大大的减低高原反应的发生，让您无忧省心玩转西藏！

04 不同住宿体验

除了入住4-5星級酒店，我们也会在珠峰大本营体验入住帐篷。

05 伸缩性的餐饮

西藏美食多广，除了当地特色也有非常多中国特色美食，团员们可根据自身喜好自由选择。

06 八廓街&大昭寺 藏服街拍体验

来到西藏，绝对不能错过的就是藏服街拍。带着你走在拉萨的八廓街&大昭寺，拍大片！

07 珠峰大本营 观赏星空

珠峰大本营海拔5200m，是个观星最好的地方。领队会根据天气为大家安排一场户外观星体验。

12天11晚 总行程表

(行程可能因各种不可控因素而调整)

DAY 1

抵达成都天府机场

- 抵达成都天府国际机场, 接机, 送机场酒店并交付入藏函。
- *贴心小提醒: 建议于进藏前一日保持睡眠充足, 可减缓高原反应。

住宿: 成都四星标准酒店
(标准双人间, 含卫浴)

早餐: 已包含
午, 晚餐: 自行选择

DAY 2

成都 - 拉萨 (调整高反日)

- 大清早我们前往机场, 准备乘搭中午班机前往拉萨。
- 抵达拉萨, 导游于机场外, 迎接您的到来。
- 自由活动时间, 大家充分的休息, 让身体慢慢适应高原氛围。

住宿: 拉萨四星标准酒店
(标准双人间, 含卫浴)

早餐: 已包含
午: 自行选择
晚: 藏式欢迎晚宴

DAY 3

拉萨市区游览

- 早餐后, 我们参观世界上海拔最高的古代宫堡式建筑群【布达拉宫】, 历代达赖喇嘛的驻地以及西藏政教权力的中心。
- 下午参观藏传佛教信徒心中的圣地【大昭寺】。这里融合了藏、唐、尼泊尔、印度的建筑风格, 成为藏式宗教建筑的千古典范。
- 自由活动。



住宿: 拉萨四星标准酒店
(标准双人间, 含卫浴)

早餐: 已包含
午, 晚餐: 自行选择

12天11晚 总行程表

(行程可能因各种不可控因素而调整)

拉萨市区浏览 - 沙拉寺

- 早餐后, 可以在拉萨周边自由活动。
- 下午参观藏传佛教格鲁派六大主寺之一的【沙拉寺】。
沙拉寺的辩经非常有名, 时间一般下午开始, 可以随意观看。
(如遇寺庙临时举行法会等活动, 或接待特定人士时, 可能会取消辩经活动。)
- 晚上自由活动。



住宿: 拉萨四星标准酒店
(标准双人间, 含卫浴)

早餐: 已包含
午, 晚餐: 自行选择

DAY 4

拉萨 - 羊卓雍措 - 江孜(白居寺) - 日喀则

- 从拉萨出发, 翻越海拔 4900米的【冈巴拉雪山】, 往**世界上最高的淡水湖【羊卓雍措】**前行。
- 一路前行至抗英英雄镇【江孜】, 这座前藏通往后藏的交通要塞, 远眺【宗山抗英遗址】。
- 参观唯一集西藏三大教派于一体, 以精美绝伦的壁画和雕刻而著称的十万佛塔【白居寺】。
- 再驱车至西藏的第二大城市【日喀则】。



住宿: 日喀则五星标准酒店
(标准双人间, 含卫浴)

早餐: 已包含
午, 晚餐: 自行选择

路程: 约380公里
所需时间: 12小时左右

DAY 5

12天11晚 总行程表

(行程可能因各种不可控因素而调整)

DAY 6

日喀则 - 珠峰大本营

- 驱车前往珠峰, 途径九曲十八弯我们继续往【**珠峰大本营**】的牌匾前进, 近距离凝视海拔8848公尺的世界最高峰。
- 住在大本营的帐篷区, 不彷走出帐篷享受前所未有的星空盛宴。



住宿: 珠峰大本营帐篷
(无卫浴)
或巴松村宾馆 (定日)

早餐: 已包含

路程: 约380公里
所需时间: 10小时左右

DAY 7

珠峰大本营 - 日喀则

- 过了一晚难忘的百万星空酒店, 建议您要早起, 迎接珠峰的曙光。早餐后带着对珠峰的留恋, 返回【**日喀则**】。
- 晚餐后自由活动。

住宿:
日喀则五星标准酒店
(标准双人间, 含卫浴)

早餐: 已包含

路程: 约380公里
所需时间: 12小时左右

DAY 8

日喀则 - 扎什伦布寺 - 拉萨

- 早餐后, 我们前往【**扎什伦布寺**】。这里也称“吉祥须弥寺”。
- 于晚间抵达拉萨市区, 晚餐后自由活动。



住宿:
拉萨四星标准酒店
(标准双人间, 含卫浴)

早餐: 已包含

路程: 约330公里
所需时间: 7小时左右

12天11晚 总行程表

(行程可能因各种不可控因素而调整)

DAY 9

拉萨 - 纳木措 - 拉萨

- 早餐后沿着雅鲁藏布江, 往天湖【**纳木措**】的方向前行。翻越海拔5190公尺的【**那根拉山**】, 到达湖面海拔4718公尺的纳木措。纳木措湖滨广阔、瑰丽迷人、清澈壮观, 像一粒晶莹的明珠般镶嵌在万里羌塘草原上。
- 下午, 带着无比的眷恋离开纳木措, 返回拉萨。



住宿: 拉萨四星标准酒店
(标准双人间, 含卫浴)

早餐: 已包含
午, 晚餐: 自行选择

路程: 约380公里
所需时间: 12小时左右

DAY 10

拉萨 - 成都

- 早餐后团友们可以在拉萨市区走走或购物, 自由活动。
- 按时送往拉萨火车站, 和美丽的藏区说再见。
- 于下午时间, 踏上【**青藏铁路之旅**】。

住宿: 青藏铁路

早餐: 已包含

DAY 11

青藏铁路

- 36小时的青藏铁路之旅。

住宿: 青藏铁路

DAY 12

抵达成都

- 火车在清晨时分抵达成都, 青藏铁路之旅或下完美的句点。

团费包括/不包括

包括



- 成都飞往拉萨的单程内陆机票
- 拉萨到成都的火车票 [软卧/ 硬卧] (依据官网购票而定)
- 入藏函以及所需文件申请费用
- 成都天府机场附近四星级标间住宿 (1晚)
- 拉萨4星级酒店标间住宿 (5晚)
- 日喀则5星级酒店住宿 (2晚)
- 以上注明的酒店早餐
- 珠峰大本营帐篷一晚
- 西藏全程用车以及其费用 (含路桥费、油费、车辆进山费)
- 全程门票包括在内
- 西藏本地中英文导游以及食宿费用
- 全程矿泉水以及拉萨到珠峰的钢瓶供氧
- 行程中所列成都接机, 拉萨接机与送机
- 藏族家庭拜访体验
- 八廓街 & 大昭寺藏服街拍体验
- 抵达拉萨的欢迎晚宴
- 当地旅行社责任险 (最高保额20万元)



领队全程
记录旅程点滴



不包括

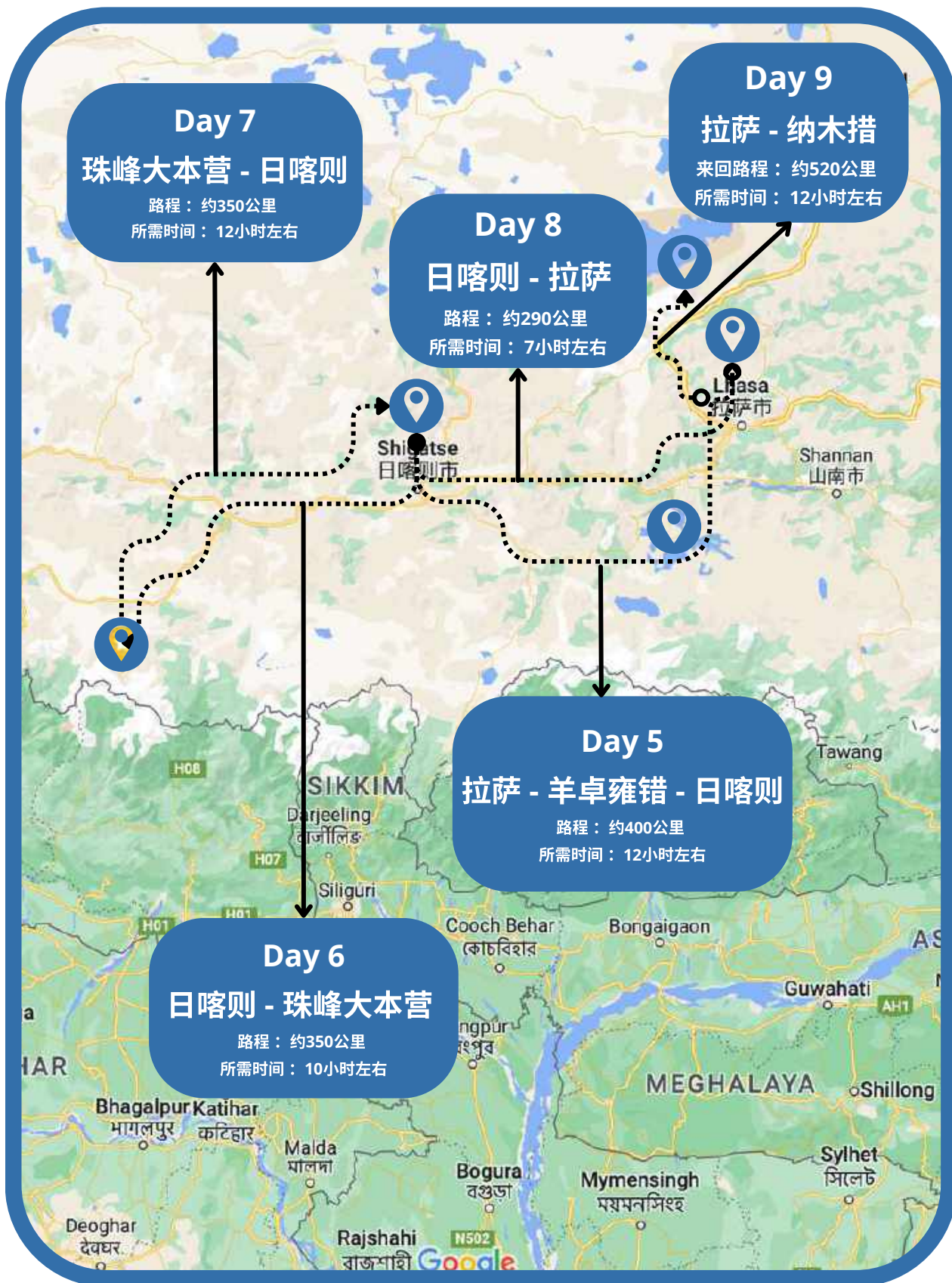


- KLIA - Chengdu 来回国际机票 (RM2000 - RM3000+)
- 前往中国的签证 (团员自行申请)
- 餐费: 每人每餐的费用是30-60元人民币不等 (因路途遥远不定时用餐故不含餐费)
- 个人消费, 如酒店洗衣费、电话费、行李超重费、饮料
- 自费项目: 骑牦牛, 观赏文成公主实景剧等项目
- 小费: 一人大约 500 - 600 元人民币左右 (标准: 每人每天需分别支付司机导游不低于30元的小费, 领队则没有最低限制)
- 任何天气, 时间, 路况, 政治以及其他各种无法操控的因素所造成的经济损失与额外花费。
- 旅游保险 (确保有保障高原反应和相应措施, 并明保障5000米以上的旅游目的地。)

⚠️⚠️⚠️注意⚠️⚠️⚠️

团友需自行承担任何天气、天灾人祸、签证、航班、交通工具、路况、政治、以及其他各种不可抗拒因素的延误所造成的经济损失与额外花费

路程概述



住宿与用车



拉萨市&
日喀则市
豪华舒适
四~五星级
大酒店



珠峰大本营
帐篷区



标准载客客车:
24座 / 29座

前往西藏须知



- 中国西藏地区海拔非常高。白天温度介于10-20度左右,晚上可到达10度以下,到了珠峰大本营更是非常之寒冷。团友们必须要有**强壮的身体素质**,并且**没有潜在疾病**(哮喘、高血压、心脏病)以及有**足够的装备**可以抵抗寒冬的气温。
- 高海拔的地方更是有可能引发高原反应(因人而异),团友必须**听从领队的服药指示**,以防高原反应的发作。
- 最美的风景在路上,有的行程/**部分景点需要进行小段步行**才能抵达,每一天全程来来回回都会行走3-4公里左右。
- **西藏主要景点为寺庙参观**,而周边景点为大自然景观。
- 此旅行团会乘搭青藏铁路火车,团友们的**行李尽量简化**会比较方便携带:一个中的行李箱(25-27inch)+一个手提行李袋+一个小背包。
- 珠峰大本营当然我们会选择体验**住宿大帐篷内**。到了晚上气温寒冷但帐篷内有热毯以及大棉被。
- 西藏厕所为传统的**旱厕**,团友有可能需要在路边或者环境不太好的茅厕里方便。在珠峰大本营的那一住宿的厕所也是旱厕。
- 由于西藏的地域宽广,从一个目的地到另一个目的地的时间有可能**耗费半天时间**,餐饮方面会因为行程关系变得不定时。
- 确保您**不携带任何违禁物品**,如政治宣传材料、敏感文献、非法药物等。遵守当地法律法规,避免任何不必要的麻烦和法律纠纷。
- 西藏拥有独特的文化和宗教传统,对此应予以尊重。**避免在宗教场所或文化遗址内举止不当**,注意遵守当地的礼仪和习惯。
- 在敏感地区,言行应更加谨慎。**避免参与政治讨论或敏感话题的讨论**,以免引起误解或不必要的麻烦。
- 西藏拥有壮丽的自然景观,作为游客,您应该**保护环境**,不随意乱丢垃圾,遵守当地的环保法规。

基本条款

- 出发日期：5 - 6 月份（根据 FB 专页与网站所发布的日期为标准）
- 团员人数：14人成团, 1位领队（20人团满, 两位领队）
- 私人团: 可和主办方自行安排日期与行程, 并享有优惠
- 领队：主办方会根据Bucket List Ticked 旗下所有领队的档期以及各国的出入境政策作出安排与调整

团费：根据网站所发布为标准

备注:

- 独自参与者, 住宿方面, 我们会尽力帮您寻找室友 / 需要支付单房差
- 成团后领队会发布机票详情, 团友则需要自行买机票, 以及跟进机票状态
- 报名以汇款订金为标准, 名额有限, 先到先得

条规

1. 预订需支付定金。全额余款必须在指定时限内支付，最迟在出发前45天完成支付。未能遵守此规定可能导致预订取消并丧失定金。
 - 2a. 取消预订必须以书面形式进行，以避免任何误解。
 - 2b. 如果未找到替代者，取消费用将根据我们接到通知的时间计算：
 - 出发日期前45天或更早 - 旅游定金不予退还
 - 出发日期前22 - 44天 - 旅游费用的70%不可退还
 - 出发日期前21天内 - 旅游费用的100%不可退还（已发生且不可退还的其他相关机构费用，如航班或火车票，不予退还）
3. 如果发生任何不可预见的情况或无法控制的不可抗力事件（天气、潮汐、自然因素、交通延误/取消、疾病、大流行病、罢工、战争或其他原因），公司保留随时更改/取消行程或推迟旅游的权利，不提供退款。
 - 4a. 旅游成员必须持有国际护照或其他被认可的旅行文件，有效期至少为返程日期的六个月；前往目的地国家所需的签证、疫苗接种和健康证明文件等必需文件，由各国相关当局要求。
 - 4b. 公司对于成员因持有不正确文件或其他原因而被拒绝入境或遣返所产生的费用、报销或旅游价格不提供退款责任。
5. 团员若基于个人因素未使用团费中包含的机票、住宿、膳食、游览、交通或任何其他服务的费用，公司将不提供退款或减免。
6. 公司保留取消或撤回任何行程或为客户预订的权利，或拒绝接受或保留任何可能危及其他团员的健康或安全，或影响其他人在旅行中的舒适或愉快的人员。
7. 建议所有成员购买旅游保险，以提供额外的保护，以防发生各种不可预见的事件。

请访问BucketListTicked网站以获取完整的条款。



旅程 BUCKET LIST



布达拉宫

在世界最高的城市广场
领略白天 / 夜景的迷人
魅力

纳木措

前往圣湖欣赏叹为观
止的美景



羊卓雍措

游圣湖领略非一般的
粉蓝色



旅程 BUCKET LIST



珠峰大本营

(Everest Base Camp)

在世界屋脊观看珠峰

*视天气而定



佛教圣地

探索藏内各大著名佛寺
感受神秘的佛教艺术和
文物



*图片取自网络

西藏特色美食

品尝 羊肉 牛肉 酥油茶
酸奶等

了解饮食文化和历史



*图片取自网络

旅程 BUCKET LIST



青藏铁路

盘旋在青藏高原上的列车
体验全新火车之旅



藏服体验

在八廓街穿上传统藏族
服饰体验一番藏民生活

走进当地

当地导游全程陪同
带您深入了解
西藏风土民情



常见问题

1. 为什么选在5-6月&10月？是去西藏的好季节吗？

一年四季都很适合去西藏, 不同季节都有其特色。5-6月属于春末初夏, 天气凉爽不炎热。白天气温介于20°-25°左右, 晚上可达15°左右。在珠峰大本营的夜晚预计0°左右。

2. 哪些人不适合去西藏？

患有高血压、有心脏疾病, 以及哮喘的人, 都不建议前往高原。

3. 去西藏要准备什么文件？

只需准备护照和中国签证, 入藏函由我们提供。
(新加坡公民免签15天)

4. 需要买旅游保险吗？

必须购买。此旅游保险需确保有保障高原反应和相应措施, 并且保障5000米以上的旅游地带。

5. 为何是飞机入藏, 而不是火车？

乘搭飞机的行程比火车短, 机舱环境更舒适, 团友们可以更好地休息。

飞机抵达拉萨后团友可以直接进入酒店休息, 有半天可以调整状态, 更好地适应高海拔环境, 从而减少高原反应的发生&严重性。

乘搭火车: 火车嘈声、36小时无法洗澡、兴奋感、长途旅程等原因都会导致团友无法好好休息, 导致精神状态差, 抵达拉萨时更容易出现高原反应。火车在途中会上到海拔高达5000米的地带, 此时有可能会导致呼吸困难。因此, 飞机入藏可以降低大家在往后10天有高反的几率, 提高旅游质量。

6. 火车卧铺如何分配？

火车票需要看全中国旅客当时的供需, 一般我们都会以软卧为主, 但也有分配到不同车厢的可能。如有以上状况的发生我们会给予抽签。

而在硬卧的团友我们会给予部分退款, 以示公平。

常见问题

7. 午、晚餐包括在内吗？

西藏美食多广,除了当地特色也有非常多中国特色美食以及连锁快餐。因此我们不包午餐以及晚餐,让团员能根据喜好自由选择,换换口味。

8. 想了解住宿,多少星级？

只提供标准双人房,没有三人房。除了入住4-5星级酒店,我们也将会在珠峰大本营体验入住帐篷。

9. 请问布达拉宫的行程如何安排？

布达拉宫门票采预购制,并有参观时间限制。我们会根据实际预约的参观时间,弹性调整行程顺序。一个导游也限制只能带领10位团友。进入布达拉宫后会有一道安检程式,不可携带危险物品,也禁止拍照。

政治议题

某敏感区域即中国领土内的西藏,要避免与当地居民讨论政治问题。

尊重传统文化和避免触犯禁忌

西藏是一个充满宗教氛围的地方,需特别注意进入寺庙的行为准则。无人机拍摄只能在开阔地区进行,如纳木错和羊卓雍错等地。

不确定因素

当地政府的政策,很大程度影响旅行是否顺利。超出旅游团队能掌控的意外事件,团员需要有心理准备。

关于高反

1.发生高原反应,该怎么办?

不用太担心,不是所有人都会经历高反。在出发前,我们会建议大家吃预防高原反应的药物,也建议大家好好休息。一旦抵达拉萨,即可入住酒店休息,让自己适应高海拔环境。

最初的几天,避免剧烈活动,给身体充足的时间来适应。逐渐增加活动强度,以便不过度劳累。饮食方面,避免刺激性食物,以帮助身体适应高原环境。此外,喝一些酥油茶有助于提供能量和帮助身体适应。

根据以往的经验,团员们都有效的克服轻微高反症状。

2.高山症发作,该怎么办?

症状包括头痛、恶心、呼吸困难和食欲不振。在出发前,建议充分休息,避免过度劳累,避免暴饮暴食和饮用过多的烈酒。轻微的症状,吸氧可缓解。西藏能轻易买到氧气瓶,也会提供氧气筒。若病情严重,团员将被安排送往医院吊点滴,或接受进一步治疗。

3.万一有严重的高反,您们有什么应急措施?

如果不幸出现严重高反现象,团友需要前往医院进行治疗。当地导游和领队都会给予帮助,住院费由团友自行支付。

我们会在出发前,给予团友们充足的【适应/对抗高山症】的资料。团友们也需要听从领队指示确保身体能够顺利适应。这里强烈建议团友们购买适合的旅游保险。

4.是否提供氧气桶?

客车以及酒店会提供大型氧气桶,只有在紧急情况(晕倒)才会使用。这里不建议团员依赖氧气瓶,如有高原反应,都建议休息,这也是我们选择坐飞机入藏的原因,团员可以有更长的休息时间。



**领队全程
记录旅程点滴**





**领队全程
记录旅程点滴**





**领队全程
记录旅程点滴**





**领队全程
记录旅程点滴**



BUCKET LIST TICKED

大马首个以“完成您人生的旅游清单”为理念的旅游平台
主打前往世界上非一般的特色目的地与景点
为您打造一场毕生难忘的旅程
您准备好了吗？

FOLLOW US ▼



Website



Bucket List Ticked



Bucket_list_ticked

