

探索中国
遊深度

10Days 9Nights 藏东林芝.然乌湖.来古冰川

成都.林芝.波密.拉萨.羊卓雍错

Itinerary Status 行程目录

西藏自治区; 林芝 Nyingchi
~绿宝石湖泊-巴松措 (含观光车)
~峡谷地貌-卡定沟天佛瀑布
~*嘎啦桃花村
(季节限定 3月20-4月20) 观赏林芝桃花~
~东方瑞士-鲁朗林海 (观景台)

西藏自治区; 波密 Bomi
途中翻越海拔4700米的色季拉山、远眺南迦巴瓦峰风光
~被遗忘的雪域圣湖-古乡湖
~*波密桃花沟 (季节限定 3月20-4月20) 观赏波密桃花~

西藏自治区; 八宿 Basu
~开始蓝冰之旅【来古冰川 (含观光车)】近距离接触冰川、与冰合影拍照、纪念难得难忘的冰川体验~ (海拔4200+-)
~【然乌湖】、观赏湖面风光、雪山倒影绝佳拍摄地~

西藏自治区; 拉萨 Lahsa 翻越米拉山隧道
~布达拉宫、大昭寺、八郭街、药王山 (拍摄布达拉宫全景)+夜景拍摄
~羊卓雍错 (藏獒+牦牛合影)、扎基寺 (财神庙)、西藏博物馆



旅程特色

吃好料~全聚德烤鸭、粤菜风味、石锅鸡风味、巴河鱼风味、野山菌火锅、四川火锅

体验感~林芝+波密桃花盛开季节、
观花点: 林芝嘎啦桃花村
观花点: 波密桃花沟
观赏雪域蓝冰【来古冰川】、
拍摄雪山与湖光山色美丽倒影【然乌湖】、
观赏绿水湖泊【巴松措】、
观看峡谷瀑布【卡定沟天佛瀑布】、
观赏四大圣湖之一【羊卓雍错】、
拉萨地标打卡点【布达拉宫】

当地 4+5*酒店住宿

酒店住宿 (或同级)
5* 成都瑞廷西郊酒店
4* 林芝锦江都城酒店
4* 波密藏王大酒店 x 2晚
4* 巴松措喜马拉雅酒店
4* 拉萨扎什颇章酒店 x 3晚
5* 成都东方广场假日酒店

参考航班

内陆双飞

D1: 吉隆坡→成都 3U3994 0005-0445
D2: 成都→林芝 CA2533 0735-0945 (待定)
D9: 拉萨→成都 CA9248 1135-1345 (待定)
D10: 成都→吉隆坡 3U3993 1745-2230



菱信假期

693178A (KPL NO:4294)

YAKIN TERUS HOLIDAY SDN BHD

Addresses: Level 2-1, Wisma TJB. NO 11, Jalan 9/32 Taman Jinjang Baru, 52000 Kuala Lumpur, Wp Kuala Lumpur.

TEL: 03- 6179 5668



10 Days 9 Nights

探视
中国

内陆双飞

藏东林芝·然乌湖·来古冰川

成都·林芝·波密·拉萨·羊卓雍错

No Shopping
纯玩无购物

当地 4+5* 酒店住宿

飞机航班：四川航空

D1: 吉隆坡→成都 3U3994 0005-0445

D2: 成都→林芝 CA2533 0735-0945 (待定)

D9: 拉萨→成都 CA9248 1135-1345 (待定)

D10: 成都→吉隆坡 3U3993 1745-2230

卡定沟
天佛瀑布



蓝冰之美
来古冰川



最美雪山倒影
然乌湖



绿水圣地
巴松措



风味餐：全聚德烤鸭、粤菜风味、石锅鸡风味、巴河鱼风味、野山菌火锅、四川火锅

第1天：吉隆坡→成都

(早/午/晚餐)

集合于吉隆坡国际机场，飞往“成都”。
游览成都【**宽窄巷子**】、【**锦里古街**】、
***春夏秋~观赏不同时节的花卉【漫花庄园】**。
住宿：当地5* 成都瑞廷西郊酒店 或同级

第2天：成都→林芝

(海拔3000米+-)

(机上早餐/午/晚餐)

前往成都机场，乘搭内陆班机飞往“林芝”。
抵达后，游览典型的峡谷地貌【**卡定沟天佛瀑布**】海拔2980米，地处雅鲁藏布江支流尼洋河畔、欣赏【**尼洋河风光**】~
***嘎啦桃花村(季节限定 3月20-4月20) 观赏林芝桃花~**
住宿：当地4* 林芝锦江都城酒店 或同级

第3天：林芝4.5h波密

(海拔3000米+-)

(早/午/晚餐)

前往“波密”、途中翻越海拔4700米的**色季拉山**、欣赏公路雪山风光~
途中**远眺【南迦巴瓦峰风光】**、游览称为被遗忘的雪域圣湖【**古乡湖**】。
住宿：当地4* 波密藏王大酒店 或同级

第4天：波密2.5h八宿2.5h波密

(海拔3000米+-)

(早/午/晚餐)

***波密桃花沟(季节限定 3月20-4月20) 观赏波密桃花~**
前往“八宿”、开始蓝冰之旅【**来古冰川(含观光车)**】近距离接触冰川、与冰合影拍照、纪念难得难忘的冰川体验~(海拔4200+-)
游览【**然乌湖**】观赏湖面风光、雪山倒影绝佳拍摄地~返回波密。
住宿：当地4* 波密藏王大酒店 或同级

第5天：波密4.5h林芝2h巴松措

(海拔3400米+-)

(早/午/晚餐)

前往“林芝”、有“东方瑞士”的美誉的【**鲁朗国际旅游小镇**】、
游览【**鲁朗林海(观景台)**】观赏雪山与原始森林风光~
途中游览【**藏文化民俗第一村**】、前往巴松措入住酒店。
住宿：当地4* 巴松措喜玛拉雅酒店 或同级

第6天：巴松措6h拉萨

(海拔3600米+-)

(早/午/晚餐)

游览【**巴松措(含观光车)-措宗寺(不含船游)**】绿水湖风光~
前往“拉萨”、途中经过沿着尼洋河南下到与雅鲁藏布江汇合后一路向西前行、沿途观赏**雅鲁藏布江风光**、经过的**米拉山隧道**海拔最高处4889.6米，隧道全长5727米。
住宿：当地4* 拉萨扎什顿珠酒店 或同级

第7天：拉萨

(海拔3600米+-)

(早/午/晚餐)

游览西藏标志景点【**布达拉宫**】了解藏传佛教的历史事迹~
游览有“圣地”之誉的【**大昭寺**】可以看到信徒虔诚的膜拜与奉献~
闲逛于拉萨主要街道【**八廓街**】可以购买西藏纪念品、金刚结、绿松石饰品、品尝当地奶茶、酥油茶、奶酪蛋糕、烧饼~等等
住宿：当地4* 拉萨扎什顿珠酒店 或同级

第8天：拉萨2h羊湖2h拉萨

(海拔3600米+-)

(早/午/晚餐)

途径**岗巴拉山**、抵达三大圣湖之一的【**羊卓雍错 4411米**】
*赠送体验：藏装+牦牛合影(用自己手机)
返回拉萨市区、登上【**药王山-拍照布达拉宫全貌**】、
【**夜景拍照布达拉宫**】
住宿：当地4* 拉萨扎什顿珠酒店 或同级

第9天：拉萨→成都

(早/午/晚餐)

游览【**扎基寺**】又称“扎基拉姆寺”是全西藏唯一的一座财神庙~
游览【**西藏博物馆**】了解西藏地域、民俗、建筑、节庆文化、服装、乐器、文书~等等。午餐后、前往机场乘搭内陆班机飞返成都。
住宿：当地5* 成都东方广场假日酒店 或同级 (太古里傍边)

第10天：成都→吉隆坡

(早/午餐)

自由活动闲逛于春熙路+太古里，
午餐后、前往机场乘搭客机飞返吉隆坡。

酒店以当地星级为准，行程安排仅供参考，以最终航班及酒店确认为准。

*行程包含：小费、机票+机场税、内陆航班、20公斤托运行李来回、飞机餐、中国免签证、西藏签证、旅游保险(包含西藏)

*不含：吉隆坡机场接送、一切个人消费~



麦信假期

693178A (KPL NO:4294)

YAKIN TERUS HOLIDAY SDN BHD

Addresses: Level 2-1, Wisma TJB, NO 11, Jalan 9/32 Taman Jinjang Baru, 52000 Kuala Lumpur, Wp Kuala Lumpur.

TEL: 03- 6179 5668



10 Days 9 Nights 2 Way Domestic Flights

Eastern Tibet, Ranwu Lake, Laigu glaciers

Chengdu, Linzhi, Bome, Lhasa, Yamdrok lake

No Shopping shop

Local 4+5*Hotel

Flight Reference: Sichuan Airlines

D1: KUL → TFU 3U3994 0005-0445

D2: CTU → LZY CA2533 0735-0945 (TBA)

D9: LXA → CTU CA9248 1135-1345 (TBA)

D10: TFU → KUL 3U3993 1745-2230

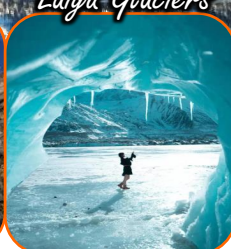
Kadinggou

Waterfalls



Blue Ice

Laigu Glaciers

Beautiful snow
mountain reflection

Ranwu Lake



Green Water

Sanctuary

Bangsongcuo



Meals: Quanjude Roast Duck, Cantonese Style, Stone Pot Chicken Style, Bake Fish Style, Wild Mushroom Hot Pot, Sichuan Hot Pot

Day01: Kuala Lumpur → Chengdu

(B/L/D)

Gather at Kuala Lumpur International Airport and fly to Chengdu. Explore [Kuang Zhai Alley] and [Jinli Ancient Street] in Chengdu. In spring, summer, and autumn, visit [Manhua Manor] to admire flowers in different seasons.

Day02: Chengdu → Nyinchi (Meter 3000+-)

(Breakfast on Board /L /D)

Proceed to Chengdu Airport and take a domestic flight to Nyinchi.

Upon arrival, visit the typical canyon landscape of Kadinggou Forest Scenic Area, which is at an altitude of 2980 meters, situated along the Niyang River, a tributary of the Yarlung Zangbo River. Enjoy the Niyang River Scenery.

Visit Gala Peach Blossom Village (seasonal, from March 20 to April 20) to see the peach blossoms in Nyinchi.

Day03: Nyinchi 4.5h Bome (Meter 3000+-)

(B/L/D)

Travel to Bome, crossing Sejila Mountain at an altitude of 4700 meters along the way, and enjoy the snowy mountain scenery. On the way to see the Namjagbarwa Peak and visit Guxiang Lake, known as the forgotten sacred lake of the snowy region.

Day04: Bome 2.5h Basu 2.5h Bome (Meter 3000+-)

(B/L/D)

*Visit Bome Peach Blossom Valley (seasonal, from March 20 to April 20) to see the peach blossoms in Bome.

Travel to Basu and embark on a blue ice journey at Laigu Glacier (including sightseeing vehicle) get up close to the glacier, take photos with the ice, and enjoy a rare and unforgettable glacier experience (altitude: approximately 4200 meters). Explore Ranwu Lake to appreciate the lake's scenery and its excellent photo opportunities with snow-capped mountain reflections. Return to Bome, rest at hotel.

Day05: Bome 4.5h Nyinchi 2h Basongcuo (Meter 3400+-)

(B/L/D)

Back to Nyinchi, visit Lulang International Tourism Town, known as the "Switzerland of the East." Explore Lulang Forest (Viewing Platform) to enjoy the views of the snow-capped mountains and pristine forest scenery. Along the way, visit the First Tibetan Folk Village, then proceed to Basongcuo and check-in hotel

Day06: Basongcuo 6h Lhasa (Meter 3600+-)

(B/L/D)

Explore Basongcuo (including sightseeing vehicle) and Tsozong Gongba Monastery (No boat ride) to enjoy the scenic beauty of the green lake. Travel to Lhasa, passing along the Niyang River and heading west after it merges with the Yarlung Zangbo River. Enjoy the views of the Yarlung Zangbo River along the way. You will pass through the Milashan Tunnel, which reaches its highest point at 4889.6 meters and has a total length of 5727 meters.

Day07: Lhasa

(Meter 3600+-)

(B/L/D)

Visit Tibet's iconic landmark, the Potala Palace, and learn about the history of Tibetan Buddhism. Explore the Jokhang Temple, renowned as a "holy land," where you can witness the devout worship and offerings of its pilgrims. Stroll along Lhasa's main street, Barkhor Street, where you can purchase Tibetan souvenirs, Vajra knots, turquoise jewelry, and sample local specialties such as Tibetan tea, butter tea, cheese cake, and baked goods.

Day08: Lhasa 2h Yamdrok Lake 2h Lhasa (Meter 3600+-)

(B/L/D)

Travel via Gamba Lashankou to reach Yamdrok Lake, one of the three sacred lakes, at an altitude of 4411 meters. Complimentary Experience:

Take photos with Tibetan mastiffs and yaks (using your own phone). Return to Lhasa and ascend Mount Yaowang to take photos of the Potala Palace in its entirety. Enjoy evening photos of the Potala Palace illuminated at night.

Day09: Lhasa → Chengdu

(B/L/D)

Visit Zhaji Temple, also known as "Zashi Lhamo Temple," which is the only Wealth God Temple in all of Tibet.

Explore the Tibet Museum to learn about Tibet's geography, folklore, architecture, festivals, clothing, musical instruments, and document. After lunch, head to the airport to take a domestic flight back to Chengdu.

Day10: Chengdu → Kuala Lumpur

(B/L)

Enjoy free time to stroll around Chunxi Road and Taikoo Li. After lunch, proceed to Chengdu airport and flight back to Kuala Lumpur.



来古冰川 Laigu Glacier

来古冰川为一组冰川的统称，位于西藏昌都地区八宿县然乌镇境内，紧邻然乌湖，来古冰川包括美西、亚隆、若骄、东嘎、雄加和牛马冰川，该冰川群中亚隆冰川最为壮观。

然乌湖 Ranwu Lake



卡定沟天佛瀑布 Kadinggou Scenic Spot.

卡定天佛瀑布景区位于巴宜区境内，318国道边，距市区24公里处，地理位置优越，交通便利。景区地处喜马拉雅山脉与年都唐古拉山脉东南部的群山之中。



然乌湖，在藏语中意思是“山羊奶一样的湖”，是雅鲁藏布江支流帕隆藏布的主要源头。然乌湖北面有著名的来古冰川

巴松措 Basongcuo Lake



巴松措湖面海拔3700多米，和拉萨市区海拔差不多，湖面面积达6千多亩，位于距林芝地区工布江达县50多千米的巴河上游的高峡深谷里，是红教的一处著名神湖和圣地



林芝桃花 4月

Linzhi Peach Blossom

林芝桃花是林芝旅游最具代表性的景点，每年春天，林芝都会举办林芝桃花节方便游客观赏桃花。林芝桃花观赏地点主要有林芝嘎拉桃花村，波密桃花沟以及雅鲁藏布江大峡谷等。

布达拉宫 The Potala Palace

羊卓雍措 Yamdrok Lake

鲁朗林海 Lulang Forest



八廓街

大昭寺

麦信假期

693178A (KPL NO:4294)

YAKIN TERUS HOLIDAY SDN BHD

Addresses: Level 2-1, Wisma TJB. NO 11, Jalan 9/32 Taman Jinjang Baru, 52000 Kuala Lumpur, Wp Kuala Lumpur.

TEL: 03- 6179 5668

