

| チベット仏教の聖地ラサと青蔵鉄道 8日間 |  |
|----------------------|--|
| 1                    | 各地空港 ⇒ 西寧<br>空路、西寧へ（経由便）<br><br>【西寧泊】  |
| 2                    | 西寧 → 青蔵鉄道 → 青海高原 →<br>ゲルク派六大寺院の一つツォンカバの生誕地・タール寺参拝<br>チベット高原鉄道（青蔵鉄道）に乗りし、一路、チベット自治区のラサハ<br>タンラ山脈、崑崙（こんろん）山脈、永久凍土層のチベット高原を走ります。<br>車窓から広大なチベット高原の風景をお楽しみください。<br>途中、青蔵鉄道の最高地点5,072mのタンラ駅を通過します。<br>※車内は気圧が一定に保たれています。<br><br>【車中泊】 |
| 3                    | ラサ → ツェダン<br>ラサ駅に到着後、ツェダンへ<br>ホテルにて高度順応のために休憩<br><br>【ツェダン泊】   |
| 4                    | ツェダン → ラサ<br>吐蕃王国の宮殿跡ムブラカンとチベット仏教最初の僧院・サムイェ寺見学<br>ラサへ<br><br>【ラサ泊】   |
| 5                    | ラサ<br>ラサ市内見学（チベット・ラサの象徴ポタラ宮殿、デブン寺、<br>河口慧海が修業したセラ寺、チベット仏教僧侶の問答の様子）<br>チベット民族舞踊鑑賞<br><br>【ラサ泊】  |
| 6                    | ラサ → ヤムドク湖 → ラサ<br>チベット仏教の総本山・大昭寺（ジョカン）と周囲にある巡礼路である<br>バルコル（八郭街）散策<br>郊外の「トルコ石の湖」ヤムドク湖を望むカンパ・ラ峠見学<br><br>【ラサ泊】   |
| 7                    | ラサ → 成都<br>空路、成都へ<br><br>【成都泊】   |
| 8                    | 成都 ⇒ 各地空港<br>空路、帰国の途へ（直行便または経由便）<br>入国手続き、税関   |