

2024 川藏公路 318-從四川到西藏 15 日

出發時間

2024 年 4-11 月，每月 15 日出團

行程特色




















- 【獨家】** 全程安排隨車醫生，高原旅遊安全有保障
- 【服務】** 隨團提供航拍服務，為您的旅程留下美好的回憶
- 【免費】** 免費辦理入藏證及其他入藏所需手續(全球海外朋友、台灣、港澳台皆可辦理)
- 【品質】** 純玩、無購物、高品質外賓團(台、港、澳、馬來西亞、新加坡、全球華人)
 - ✓ 10 人出團，最多不超過 20 人
 - ✓ 豪華旅遊車，享受頂級貴賓服務，隨車配備鋼瓶氧氣筒
 - ✓ 精選高級住宿酒店，拉薩全程安排入住頂級奢華國際品牌五星級酒店
- 【保證】** 預約布達拉宮參觀
- 【體驗】** 回程可選世界之最鐵路青藏火車
- 【景點】** 從四川成都一路玩到西藏拉薩，沿途打卡最美的風景
 - ✓ 走進攝影天堂【新都橋】
 - ✓ 尋找香格里拉，造訪【稻城亞丁自然保護區】
 - ✓ 探訪絕色美景【然烏湖】
 - ✓ 前往讓人不想回家的【魯朗林海】
 - ✓ 夜宿【巴松措】湖畔，享受漫步湖邊的悠閒
 - ✓ 奔馳在西藏顏值最高的公路【拉林高速】
 - ✓ 漫步聖城拉薩，走進【布達拉宮】
 - ✓ 前往西藏三大聖湖之一的【羊卓雍措】

行程路線

成都 ➡ 康定 ➡ 新都橋 ➡ 雅江 ➡ 理塘 ➡ 巴塘 ➡ 芒康 ➡ 左貢 ➡ 八宿 ➡ 然烏 ➡ 波密 ➡ 林芝 ➡ 拉薩

每日行程概述

天數	行程路線	住宿	公里數
D01	成都接機(24 小時接機服務)	成都希頓國際酒店或同級	
D02	成都-木格措-康定 主要景點: 二郎山隧道、木格措風景區(約3780 米) 🚗 成都-木格措 277 公里/約 6.5 小時 🚗 木格措-康定 27 公里/約 1 小時	康定玉嶺雪溫泉酒店或同級	300 公里
D03	康定-折多山-新都橋-雅江 主要景點: 折多山景觀台(約4200 米)、新都橋(約3300 米) 🚗 康定-折多山 35 公里/約 2.5 小時 🚗 折多山-新都橋 40 公里/約 3 小時 🚗 新都橋-雅江 66 公里/約 2 小時	雅江悅程大酒店或同級	150 公里

D04	<p>雅江-理塘-稻城-香格里拉鎮</p> <p>主要景點: 理塘(約3900 米)、海子山自然保護區(約4900 米)</p> <ul style="list-style-type: none">  雅江-理塘 134 公里/約 3 小時  理塘-海子山自然保護區 93 公里/約 2 小時  海子山自然保護區-稻城 150 公里/約 2.5 小時  稻城-香格里拉鎮 74 公里/約 1 小時 	華美達安可酒店或同級	360 公里
D05	<p>稻城亞丁自然保護區 (約2900 米)</p> <p>主要景點: 亞丁景區、沖古寺、牛奶海、五色海、洛絨牛場</p>	華美達安可酒店或同級	
D06	<p>稻城-理塘-巴塘</p> <p>主要景點: 二訪理塘(約3900 米)</p> <ul style="list-style-type: none">  稻城-理塘 151 公里/約 2.5 小時  理塘-巴塘 169 公里/約 3 小時 	假日大酒店(Holiday Inn)或同級	320 公里
D07	<p>巴塘-金沙江大橋-芒康-東達山-左貢</p> <p>主要景點: 金沙江大橋、拉烏山、東達山(約4000-5000 米)</p> <ul style="list-style-type: none">  巴塘-金沙江大橋 30 公里/約 0.5 小時  金沙江大橋-芒康 177 公里/約 3.5 小時  芒康-東達山 230 公里/約 5 小時  東達山-左貢 33 公里/約 0.5 小時 	悅溪度假酒店或同級	460 公里
D08	<p>左貢-邦達-怒江 72 拐-八宿-然烏</p> <p>主要景點: 邦達草原(約4200 米)、怒江72 拐(約4600 米)</p> <ul style="list-style-type: none">  左貢-邦達 144 公里/約 2.5 小時  邦達-怒江 72 拐. 八宿 60 公里/約 1.5 小時  怒江 72 拐. 八宿-然烏 164 公里/約 4 小時 	然烏國際自駕房車營地或同級	360 公里
D09	<p>然烏-米堆冰川-波密</p> <p>主要景點: 然烏湖(約3800 米)、米堆冰川(約4600 米)</p> <ul style="list-style-type: none">  然烏-米堆冰川 27 公里/約 1 小時  米堆冰川-波密 97 公里/約 2 小時 	波密柏瀚酒店或同級	130 公里
D10	<p>波密-魯朗林海-色季拉山(南迦巴瓦峰)-林芝八一鎮</p> <p>主要景點: 途經古鄉湖、魯朗林海觀景台(約4300 米)、魯朗國際旅遊小鎮、色季拉山(約4700 米)、遠眺南迦巴瓦峰</p> <ul style="list-style-type: none">  波密-魯朗林海、色季拉山 174 公里/約 3.5 小時  魯朗林海、色季拉山-魯朗小鎮 19 公里/約 0.5 小時  魯朗國際旅遊小鎮-林芝八一鎮 73 公里/約 1.5 小時 	林芝中恒藏吉酒店或同級	280 公里
D11	<p>林芝-巴松措-拉薩</p> <p>主要景點: 巴松措(約3400 米)</p> <ul style="list-style-type: none">  林芝-巴松措 119 公里/約 2 小時  巴松措-拉薩 390 公里/約 4 小時 	五星級洲際天堂酒店或同級	500 公里
D12	<p>拉薩:布達拉宮、大昭寺、八廓街 (約3700 米)</p> <p>主要景點: 布達拉宮、大昭寺、八廓街</p>	五星級洲際天堂酒店或同級	100公里

D13	<p>拉薩-羊卓雍措-卡若拉冰川-江孜-日喀則</p> <p>主要景點: 羊卓雍措、卡若拉冰川、白居寺</p> <p> 拉薩-羊卓雍措 107 公里/約 2 小時</p> <p> 羊卓雍措-卡若拉冰川 86 公里/約 2 小時</p> <p> 卡若拉冰川-江孜 72 公里/約 1.5 小時</p> <p> 江孜-日喀則 94 公里/約 2 小時</p>	格薩爾貴賓樓或同級	350 公里
D14	<p>日喀則-扎什倫布寺-拉薩</p> <p>主要景點: 扎什倫布寺(約4000 米)</p>	五星級香格里拉酒店或同級	
D15	拉薩送機		

行程費用	<p>人民幣 16,800 元/人，7-9 月出發，加價人民幣 2,000 元/人</p> <p>詳細優惠價格，請諮詢旅遊顧問</p>
費用包含	<p>【獨家】配備隨車醫生，為您的健康保駕護航</p> <p>【證件】 所有入藏申請文件辦理</p> <p>【車子】 豪華旅遊座車，備有鋼瓶式氧氣筒(路橋費、油費、自由活動時間自理)</p> <p> 全程使用考斯特或者是2+1保姆車</p> <p>【住宿】 全程入住豪華型酒店，拉薩免費升等國際品牌五星級酒店</p> <p>【用餐】 早餐酒店提供</p> <p>【司機】 優秀中文司機全程服務(含司機食宿費用)</p> <p>【導遊】 優秀中文導遊全程服務(含導遊食宿費用)</p> <p>【保險】 旅行社責任險，人身意外險</p> <p>【贈送】 哈達、每人每日礦泉水兩瓶</p> <p>【贈送】 隨團提供航拍服務，為您的旅程留下美好的回憶</p>
費用不含	<p>【交通】 出發地至成都/西藏來回交通(提供代訂服務)</p> <p>【門票】 全程景點門票</p> <p>【用餐】 午、晚餐現場選擇餐食，現場付款</p> <p>【其他】 個人消費、費用包含中未提及的一切費用</p> <p>【小費】 市場行情:每人每日分別給司機、導遊 CNY30，根據行程天數於行程結束後，一次給付</p>
補充說明	<p> 西藏隸屬於特殊自治區，政府有權隨時開啟或封閉景點，如遇景點封閉，我們於收到通知後，將盡速與團員商討後，提供其他替代方案。</p> <p> 如遇政府臨時徵收酒店、青藏鐵路車廂，我們將提供同等級酒店，並安排最恰當的替代方案。</p> <p> 如遇不可抗力之因素(氣候、路況、政治因素)或參加者自身的原因，導致行程因此有所更動，我們保有變更行程之權利，由此產生增加的費用，需由參加者負擔。</p> <p> 西藏屬於特殊氣候條件，旅遊車多數無空調，因長時間高原行車且翻越高山，可能會遇到汽車拋錨或途中安排檢修的情況，旅行社承諾，遇此突發情況會迅速安排妥善處理方案；請遊客諒解及配合。</p>

詳細行程說明

天數	行程路線	住宿	公里數	餐食
D01	成都接機	成都希頓國際酒店或同級		X

抵達成都，根據航班時間接至酒店休息，養精蓄銳準備沿著川藏公路，走進西藏聖地。
成都是一個來了就不想走的城市，豐富的美食、悠閒生活步調，值得您慢慢品味。

D02	成都-木格措-康定	康定玉嶺雪溫泉酒店或同級	300 公里	早
-----	-----------	--------------	--------	---

晨起，從成都出發，沿著成雅(G5)高速，經過兩城【雅安】，穿過【二郎山隧道】，煙雨朦朧的四川盆地陡然換作康巴高原的壯麗風光。康定位於川西貢嘎山北端，是一座享譽世界的歷史文化名城。一座跑馬山，一首《康定情歌》，“跑馬溜溜的山上一朵溜溜的雲……”唱醉了多少人。



康定是川藏咽喉、茶馬古道重鎮、藏漢交匯中心。自古以來就是康巴藏區政治、經濟、文化、商貿、資訊中心和交通樞紐。

康定是川藏線進入康巴高原後的第一座較大的城市，城內的房子多有藏式風格，兩條大河奔湧其內，四周群山環繞，成長條形沿著 318 延伸。

【木格措風景區】位於康定縣城北雅拉鄉境內，距康定縣城 26 公里，景區面積 500 平方公里。景區由七色海、杜鵑峽、木格措海、紅海、無名峰等一系列景點組成。景區以多處高原湖泊、原始森林、溫泉、雪峰、奇山異石及長達 8 公里的疊瀑組合，構成了獨特秀麗的旅遊區。

D03	康定-折多山-新都橋-雅江	雅江悅程大酒店或同級	150 公里	早
-----	---------------	------------	--------	---

吃過早餐後，從康定出發，經過折多山、新都橋，夜宿海拔較低的雅江。

【折多山】最高峰海拔 4962 米，與康定市的海拔落差整整 1800 米，是川藏線上第一個需要翻越的高山垭口，因此有“康巴第一關”之稱。

【新都橋】海拔約 3300 米，地處在公路 318 國道南、北線分叉路口，是一片如詩如畫的世外桃源。神山巒連綿起伏，藏寨散落其間，牛羊安詳地吃草……並沒有突出的標誌性景觀，但沿線卻有 10 餘公里被稱為“攝影家走廊”。



D04	雅江-理塘-稻城-香格里拉鎮	華美達安可酒店或同級	360 公里	早
-----	----------------	------------	--------	---



早餐過後，從雅江出發，穿越剪子彎山隧道（長 2238 米）卡子拉山（海拔 4718 米）來到有著世界高城之稱的【理塘】。（海拔 4000 米）接著翻越傳說中龜兔賽跑—兔子山。遠觀就像兔子的耳朵特別的可愛。

之後我們即將翻越最為壯觀的青藏高原最大的古冰體遺址、稻城古冰帽- 【海子山自然保護區】海拔（4500 米）。海子山是由 1145 個大小海子和嶙峋怪石組成。猶如上帝失手撒下的一千顆鑽石一般閃爍在山間，其規模密度為中國之最乃至世界規模最大，最典型的古冰帽遺跡。讓人感慨大自然的鬼斧神工。之後將沿途欣賞赤土河谷迷人風光、世外桃源般藏式村寨，抵達最後的香巴拉——【香格里拉】。

D05	稻城亞丁一日遊（牛奶海、五色海、洛絨牛場）	華美達安可酒店或同級		早
-----	-----------------------	------------	--	---

早餐後前往【稻城亞丁自然保護區】，轉乘景區的觀光車，抵達目的地【亞丁景區】。

步行幾分鐘到【沖古寺】，欣賞由草地、森林、小溪和嘛呢堆組成的天然沖古草坪，朝觀神山【仙乃日】（意為觀世音菩薩，海拔 6032 米）。然後乘坐**電瓶車（約 6.5 公里，步行 3 個小時，往返 80 元，單程 50 元，費用自理）**或者步行到達【洛絨牛場】。

然後繼續上山，上山時可遠觀【夏諾多吉神山】（意為金剛手菩薩，海拔 5958 米），【央邁勇神山】（意為金文殊菩薩，海拔 5958 米）。接著可以繼續前往【牛奶海】、【五色海】。



※貼心提醒：因牛奶海和五色海海拔高，務必根據自身實際情況徒步或選擇自費騎馬前往遊覽。

D06	稻城-理塘-巴塘	假日大酒店(Holiday Inn)或同級	320 公里	早
-----	----------	-----------------------	--------	---



【理塘】是整個川藏線上需要入住的最高海拔地區。

即使你之前已經克服高反，也需要特別留意。儘量不要做跳躍、跑步等劇烈的運動。理塘縣位於甘孜藏族自治州西南部，距成都 654 公里。

藏語意為“平坦如銅鏡的草場”，因縣內有廣袤無垠的毛垭大草原而得名。縣城海拔 4014 米，素有“世界高城”之稱。



D07	巴塘-金沙江大橋-芒康-東達山-左貢	悅溪度假酒店或同級	460 公里	早
-----	--------------------	-----------	--------	---



今天我們將進入西藏自治區地界，車開始在三江流域穿行，三江流域由三條發源于青藏高原唐古喇山脈的河流，金沙江、瀾滄江、怒江，在此區域幾近 300 公里的範圍內呈平行競流之勢，切割高山成為江河奔騰、山高穀深的峽谷，這一段也是川藏公路最為艱險的旅途。

向西前進繼續翻越拉烏山（海拔 4358 米）、東達山（海拔超過 5008 米），從高入雲天、白皚皚的山口極目遠眺，川藏公路和瀾滄江似兩條晶亮的絲帶，在千山萬壑間，時隱時現。穀底呈現一片褐紅色的幹熱河谷地貌，周圍是裸露岩壁寸草不長的山脈，山谷中卻矗立著懸崖般的壑壁，一條褐色渾濁的河流從遠處流淌而來，似燃燒的火焰。這也是川藏線上最壯麗的自然奇觀之一。晚抵達左貢縣城。

D08	左貢-邦達-怒江七十二拐-八宿-然烏	然烏國際自駕房車營地或同級	360 公里	早
-----	--------------------	---------------	--------	---

離開左貢向西行駛，穿越另一片廣闊的草原濕地，碧草如茵，野花遍地，牛肥馬壯，羊兒成群，野生動物分佈其間，河流平緩的流淌在草原中，形成草原上的湖泊和濕地，廣闊的濕地生長著茂密低矮的牧草和其他植物，為牛羊提供了一片肥美的天然牧場，這便是西藏東部重要的天然牧【邦達草原】。告別安靜美好的草原，我們將翻越橫斷山最大的天險——業拉山（海拔 4839 米），翻越山口之後一路蜿蜒下坡經過【怒江七十二拐】直至怒江邊，遠處雪山連綿不盡，直至天邊。再往西，雪山、原始森林、藏族村落的田園風光漸漸出現，經過【八宿】不久就抵達我們今晚住宿點【然烏】。

D09	然烏-米堆冰川-波密	波密柏瀚酒店或同級	130 公里	早
-----	------------	-----------	--------	---



【然烏湖】然烏湖是季節性冰蝕湖泊是帕隆藏布江的源頭源，狹長的湖向西蜿蜒十餘公里逐漸收縮成一道河谷，草地、森林、樹影、水鳥、湖岸淺灘、碧藍的湖水、白雪皚皚的雪峰景色如詩如畫，讓人沉醉其中，環湖分佈著一些原始的藏族村落與周圍的環境融為一體。近處是村舍，遠處是然烏湖寬闊的湖面，最遠處是隱藏著冰川的山谷，雪峰隱約可見，山體山可見冰川刻畫出的明顯線條。

離開然烏湖前往西，一路是茂密的森林途徑和奔騰的帕隆藏布江，直至今日的目的地波密縣。途中遊覽【米堆冰川】，被譽為中國最美冰川，它如同雪山中精靈掩藏在森林和湖泊之間，米堆冰川主峰 6800 米，雪線 4600 米，末端只有 2400 米，是世界上海拔最低的冰川，遊客可以零距離觸摸高達七八百米從天而下的冰瀑布和冰川的冰舌，氣勢宏偉，實屬世間罕見。

D10	波密-魯朗林海-色季拉山(南迦巴瓦峰)-林芝八一鎮	林芝中恒藏吉酒店或同級	280 公里	早
-----	---------------------------	-------------	--------	---



早晨離開波密後，往林芝八一鎮方向前行，途經【古鄉湖】，這是距離波密縣城 33 公里的一個堰塞湖，是一處風景優美的休閒景點。告別美麗的古鄉湖，繼續西行，來到了讓人不想家的【魯朗】，在【魯朗林海觀景台】欣賞雪域林海風光，原始灌木叢和茂密的雲杉、松樹林一望無際。接著到【色季拉山】遠眺南迦巴瓦峰，之後乘車前往【魯朗國際旅遊小鎮】自由漫步，感受西藏特色建築與醉天然風光的完美融合，休閒領略西藏首個國家級旅遊度假區美景。

隨後翻越海拔 4702 米的【色季拉山】垭口，團友們可以集體將經幡掛上山口，為團友及家人祈福，如天氣晴好可以看見十人九不遇的【南迦巴瓦峰】。夜宿林芝八一鎮。

D11	林芝-巴松措-拉薩	五星級洲際天堂酒店或同級	500 公里	早
-----	-----------	--------------	--------	---

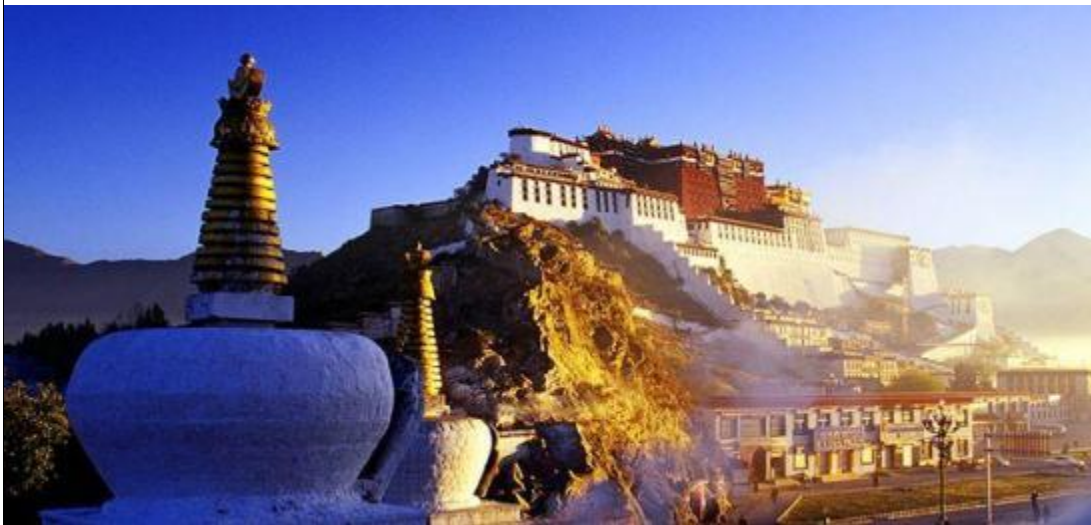
【巴松措】巴松措又稱為措高湖，藏語的意思為“綠色的水”。雪山、湖泊、森林、瀑布牧場、文物古跡、名勝古剎為一體，景色殊異，是西藏旅遊景點中不可多得的人間天堂，也是西藏三大聖湖之一。

離開【巴松措】後，一路征程，終於抵達聖城【拉薩】。此刻什麼都別說了，一起站在布達拉宮廣場前大聲歡呼吧。終於我們一起翻山越嶺到了世界屋脊西藏。

走過高山峽谷、飛石塌方，翻雪山、過大江，我們到了！此刻屬於你！



D12	拉薩:布達拉宮、大昭寺、八廓街 (約3700 米)	五星級洲際天堂酒店或同級	500 公里	早
-----	---------------------------	--------------	--------	---



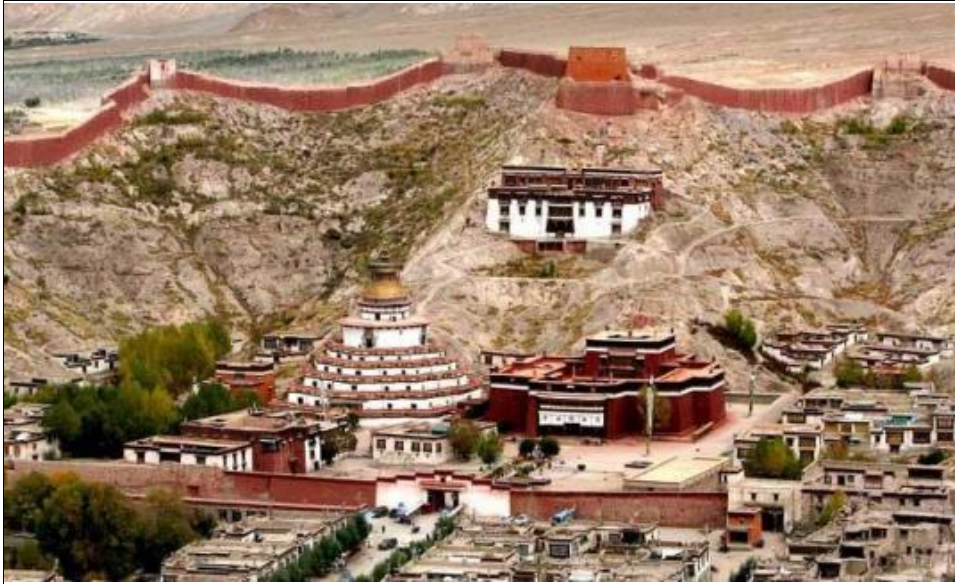
上午參觀世界上海拔最高的古代宮堡式建築群【布達拉宮】，歷代達賴喇嘛的駐地以及西藏政教權力的中心。登上布達拉宮前，您必須攀爬過 1080 級階梯，雖然會有一點累，過程中，您還可以俯瞰整個拉薩城，美麗的景緻，會讓我們忘卻身體的疲累！

下午參觀藏傳佛教信徒心中的聖地【大昭寺】。「去拉薩而沒有到大昭寺就等於沒去過拉薩」，這是大昭寺裏著名的喇嘛尼瑪次仁的話，也是幾乎每一個旅行者都同意的觀點。大昭寺融合了藏、唐、尼泊爾、印度的建築風格，成為藏式宗教建築的千古典範。

離開大昭寺後，您可以以大昭寺為中心順時鐘轉一圈，想像自己是一個轉帕廓的藏人，或是到【八廓街】上的手工藝品市場血拼一番，或者您只是單純的在街頭緩步移動，感受日光之城的溫暖，或是找個甜茶館，學習藏族朋友們的恬靜與怡然自得。

離開大昭寺後，您可以以大昭寺為中心順時鐘轉一圈，想像自己是一個轉帕廓的藏人，或是到【八廓街】上的手工藝品市場血拼一番，或者您只是單純的在街頭緩步移動，感受日光之城的溫暖，或是找個甜茶館，學習藏族朋友們的恬靜與怡然自得。

D13	拉薩-羊卓雍措-卡若拉冰川-江孜-日喀則	格薩爾貴賓樓或同級	350 公里	早
-----	----------------------	-----------	--------	---



今天不能賴床的，吃過早餐後，即將從拉薩出發，翻越海拔 4900 米的【岡巴拉雪山】，往世界上最高的淡水湖【羊卓雍措】前行。
 【羊卓雍措】被譽為世界上最美麗的水，湛藍的湖水與遠方的雪山連為一體，讓人心曠神怡。
 車子繞行羊卓雍措，途經曾為電影《紅河谷》外景地的【卡若拉 冰川】，就在公路邊的冰川，令人嘆為觀止。
 一路前行至抗英英雄鎮【江孜】

這是一座具有 600 多年歷史的古城，也是前藏通往後藏的交通要塞。
 遠眺【宗山抗英遺址】，並參觀唯一集西藏三大教派於一體，以精美絕倫的壁畫和雕刻而著稱的十萬佛塔【白居寺】。
 然後再驅車至西藏的第二大城市【日喀則】，夜宿日喀則。

D14	日喀則-扎什倫布寺-拉薩	五星級香格里拉酒店或同級	39公里	早
-----	--------------	--------------	------	---

早餐後，參觀班禪大師靈魂安息地、黃教六大寺之一的【扎什倫布寺】，也是歷代班禪的駐地，曾經是後藏重地的政權統治中心。寺內供奉有高 28 米世界上最大的銅佛坐像「強巴佛」（即彌勒佛像）。然後返回拉薩。



D15	拉薩送機			早
-----	------	--	--	---

結束行程後，可以選擇搭飛機或青藏鐵路火車返回溫暖的家

