

2016 中國 西藏阿里神山岡仁波齊轉山 16 天行程(賞遍八千巨峰)-MF

出發日期:2016/6/18-7/2

費用: 135000(商務車 4 人 1 車，含領隊、導遊各 1 人)

費用包含：行前會議、活動小手冊、往返經濟艙機票、兵險、機場稅、當地食宿、交通、領隊小費、保險、簽證費用、行政費用等等。

訂金：每位 \$20,000 元需於出團 2 個月前繳交

賞遍八千巨峰：聖母峰、洛子峰、馬卡魯峰、卓奧友峰、希夏邦馬峰共 5 座。

第一天 6/18 六	桃園—廈門 MF882 1125/1300 (D) 搭直航班機前往廈門，下午逛街。
第二天 6/19 日	廈門--拉薩 MF8467 0710/1350(X1.3.6 停 CKG 0950/1055) 搭機飛抵拉薩後休息，適應高度或自由市區參觀。 住宿：剛堅飯店
第三天 6/20 一	拉薩 全日遊覽布達拉宮、大昭寺、八角街等，及適應高度。 住宿：剛堅飯店 門票：布達拉宮 200、大昭寺 85
第四天 6/21 二	拉薩—羊湖—卡若拉冰川—江孜—日喀則（400 公里） 今天起搭乘吉普車準備橫越阿里，先到羊卓雍措，再經卡若拉冰川前往英雄城江孜參觀後前往日喀則過夜。 羊卓雍措：羊卓雍措，藏語意為“天鵝池”，是西藏三大聖湖之一，湖面海拔 4441 米。湖水如羊脂般清澈，湖水甘甜，可以飲用。湛藍的湖水與遠方的雪山連為一體，加上兩岸各色的山脈、極具特色的藏民族村落、遍地的牛羊，一路走來，心曠神怡。 在羊卓雍湖偏西的南岸，浪卡子縣城往北約 10 公里處，有著名的桑丁寺。桑丁寺有長達 300 多年的歷史，其活佛轉世傳承制度已延續了十二世，屬噶瑪噶舉派香巴噶舉支派（即“白教”），值得一提的是，它是西藏唯一由女活佛主持的寺廟，寺廟裡除了主持以外都是男僧侶。 卡若拉冰川：位於浪卡子縣和江孜縣交界處，卡若拉冰川在斯米拉山口北面 5600 米左右的地帶，屬寧金抗沙峰冰川向南漂移後形成的懸冰川。由於長年受公路上的車塵的覆蓋，此冰川整體呈黑白分層形態。 江孜：江孜堪稱英雄城，100 多年前，這裡曾發生過一場西藏民眾抗擊英國侵略的戰爭。1904 年，英帝國主義侵略軍 600 人佔領崗巴宗，同時從亞東向北入侵江孜，在宗山受到江孜軍民的拼死抵抗。江孜民眾在宗山上築起炮台，用土炮、土槍、“古朵”、刀劍、梭標和弓箭與入侵之敵展開了英勇的血戰，戰鬥持續了 8 個月之久。最後所有勇士寧死不屈跳崖殉國，寫下了光輝而悲壯的篇章。俯瞰全城的宗山上至今還保留著當年抗英的炮台。後來為了紀念這一歷史事件，人們就樹起了一座跳崖烈士紀念碑。風靡一時的電影《紅河谷》就取材於這段史實。 住宿：藏隆大酒店 門票：羊湖 40、卡若拉冰川 50
第五天 6/22 三	日喀則—拉孜（410 公里） 日喀則市集與拉薩的八廓街差不多，一邊是出售藏式紀念品，有法器、經輪、飾物等，有一兩攤檔出售日常用品，也可在這裡購得西藏地毯。如果可以接受風乾牛羊肉的味道，不妨買些作乾糧。 到了日喀則，馬上去扎什倫布寺：後藏最大的黃教寺廟，與拉薩的哲蚌寺、色拉寺和甘丹寺以

	及青海的塔爾寺和甘肅南部的拉卜楞寺並列為格魯派的 6 大寺廟。由於政府投入了巨額的維修資金，金碧輝煌的扎什倫布給人以深刻的印象。 住宿：絨布寺珠峰觀景賓館 門票：紮什倫布寺 60
	
第六天 6/23 四	絨布寺—珠峰—希夏邦馬保護區—佩枯措—薩嘎（430 公里） 絨布寺始建於 1899 年，由紅教喇嘛阿旺丹增羅布創建，海拔 4980 米。儘管稱不上多麼古老，但它是世界上海拔最高的寺廟，所以景觀絕妙，這裡的壁畫值得仔細觀賞。到絨布寺，最吸引人的就是附近的聖母峰。很多登山專家認為絨布寺所在地正是觀看聖母峰的最佳位置。從這裡出發經過峽谷、懸崖與怪石到聖母峰大本營，步行需 2 小時，坐車只要 15 分鐘。看聖母峰最好是一大清早或者傍晚時分，此時景色最是宜人。 珠峰：北坡在定日境內，南坡在尼泊爾。全世界 8000 米以上 14 座尖峰此處周遭共 4 座：聖母峰 8848 米、洛子峰 8516 米、馬卡魯峰 8463 米、卓奧友峰 8201 米；另 7000 米以上尖峰有 38 座，不愧為世界第三極。 佩枯措海拔 4590 米，面積約 300 平方公里，是西藏日喀則地區最大的湖泊。不過，相比納木措、瑪旁雍措、色林措、羊卓雍湖，佩枯措實在談不上什麼名氣。幸好，有了希夏邦馬峰（湖南側 60 公里處）的倒影與雅魯藏布江（湖北側 40 公里處）的濤聲，這座寶葫蘆形代表著吉利的高山海子便有了讓人去感動、去駐足的理由。沿途觀賞冰川、牛群，該湖三面環山，地形開闊，魚類資源豐富，湖岸有野馬、藏野驢、藏羚羊、仙鶴、黃鴨、灰鴨等活動。 住宿：薩嘎縣薩嘎賓館 門票：珠峰大本營：門票 180+ 環保車 25
第七天 6/24 五	薩嘎—巴嘎檢查站—瑪旁雍措（約 500 公里） 本日所經路景特棒（還有很多野生動物和人文景觀），南面是喜馬拉雅山脈，北面是岡底斯山脈，我們將在這兩座氣勢磅礴的山脈中穿行，千萬別睡覺，保證看得一楞一楞的。本日經過的地方海拔較高。 巴嘎山口有巨大的瑪尼堆和經幡，可以遠眺神山岡仁波齊，在它的南面則是那遙遙相對的納木那尼，兩座雪峰之間是明鏡般的聖湖瑪旁雍措和風雲變幻的鬼湖拉昂措。 離巴嘎 9 公里處為即烏寺，是最佳的瑪旁雍措拍攝地點。聖湖南面 18 公里處為神山岡仁波齊峰（海拔 6656 米，岡底斯山脈主峰），北面 82 公里處為雄偉壯觀的納木那尼峰（海拔 7694 米，喜馬拉雅最尖峰之一），西面是拉昂措（距 3 公里），風景棒得叫人發瘋！當然這也要看運氣，因為天氣不好的話，岡仁波齊和納木那尼是很難看到全景的。 今天將翻過阿裡與日喀則地區的界山，海拔 5216 米馬攸木拉山口。 聖湖瑪旁雍措，藏語中的意思是“不可戰勝的碧玉湖”，海拔 4588 米，海拔最高的淡水湖，也是西藏著名的三大聖湖之一，湖岸西北是岡仁波齊，南面是納木那尼，兩座終年積雪的山峰將其銀裝裹挾的雪冠倒映於蔚藍色的湖水之中，讓每一個來到瑪旁雍措的人無不為此勝景而傾倒。

	與淡水的聖湖一路相隔的是咸水湖拉昂措，海拔 4573 米。拉昂措湖水呈深藍色，相當咸。周遭沒有植物、沒有牛羊，死氣沉沉，沒有生機，人稱“鬼湖”。一條狹長的小山丘把瑪旁雍措和東側的拉昂措分開，有一道水渠連接兩湖，雖然一向都是乾的，但是當地人相信總有一天會有水從瑪旁雍措流進拉昂措，同時會有一條金色的和一條紅色的魚游進拉昂措，這樣鬼湖的水以後就會變得像瑪旁雍措一樣的清甜了。 住宿：瑪旁雍錯湖邊招待所 門票：珠峰大本營：門票 180 環保車 25 車輛 400 元/臺 希夏邦馬峰大本營：門票 180 元 車輛 400 元/台
第八天 6/25 六	瑪旁雍措—塔欽，準備轉山（100 公里） 神山南面山腳下的塔欽（海拔 4560 米）是過往旅行者的落腳點，同時也是轉山的起點和終點。這個面積不大的小村莊面朝廣闊的巴噶平原，一條小溪從村中流過。小溪東側有一個看起來很像市集的地方，有很多帳篷，有些帳篷出售速食麵、餅乾和一些日用百貨，也有些帳篷什麼也不賣。有幾家簡陋的餐館，如果打算轉山的話可要珍惜，因為這吃的可能是最後一頓飽飯，因為接下來的 2 天只有靠乾糧度日了。 住宿：塔欽招待所 門票：神山聖湖通票 300
第九天 6/26 日	神山岡仁波齊轉山（全程 54 公里） 岡仁波齊，海拔 6638 米，是岡底斯山的主峰。岡仁波齊是世界公認的神山，同時被印度教、藏傳佛教、西藏原生宗教苯教以及古耆那教認定為世界的中心。岡仁波齊並非這一地區最高的山峰，但是只有它終年積雪的峰頂能夠在陽光照耀下閃耀著奇異的光芒，奪人眼目。加上特殊的山形，與周遭的山峰迥然不同，讓人不得不充滿宗教般的虔誠與驚嘆。據西藏傳說，圍繞神山轉山一圈，可以洗淨一生罪孽，轉山百圈，可以成佛升天。據傳說，神山四角有當年佛祖釋迦牟尼的足印，稱為“岡底斯山不動地釘”，不讓外道邪魔將岡底斯山背走。 岡仁波齊常為雲霧繚繞，難以一睹其真容，凡目睹過其全景者，無不為其而傾倒，永世難忘。轉山全程 54 公里，一般行走時間 18 小時，計畫分成 3 天走完。岡仁波齊周遭共有 5 座寺廟。年日寺為轉山第一站，以後依次為止拉浦寺、松楚寺（也稱幻變寺）、江扎寺和賽龍寺，其中後兩座寺位於內線。 住宿：途中招待所或寺廟
第十天 6/27 一	轉山 轉山路上 住宿：途中招待所或寺廟
第十一天 6/28 二	轉山—塔欽 轉山回到塔欽休息。 住宿：塔欽招待所
第十二天 6/29 三	塔欽—土林—扎達（320 公里） 圍繞在扎達縣城四周的土林，異常壯美，堪稱一絕。這種罕見的岩層地貌是經洪水沖刷並風化剝蝕而成的，陡峭挺拔，雄偉多姿。其中，又以毛刺溝的土林最為壯觀，嚴整的山體，酷似一座座土城古堡，面積達數百平方公里，而屹立在象泉河岸上的托林寺與土林融為一體。 住宿：扎達賓館 門票：扎達景區通票 200
第十三天 6/30 四	扎達—古格遺址—噶爾縣（獅泉河鎮）（276 公里） 神祕的古格王朝 300 年前是在一夜之間在歷史上消失的，至今還沒弄清是什麼原因。留給我們的只有那記錄了古格燦爛輝煌的文化藝術成就的遺址。 獅泉河：發源於岡底斯山北麓，印度河上游支流。位於新藏線，與黑(河)阿裡線交匯點上，新藏線 1080 公里處，海拔 4300 米，高原反應不強，阿裡地區公署地位所在地，阿裡地區面積

	30.5 萬平方公里，6.05 萬人，共轄 7 個縣，它是世界上人口密度最小地地區，這裡曾有 70 多公里的紅柳叢林，如今已被人們用作燃料化為灰燼。從很早開始印度教、耆那教、西藏本教，佛教的信奉老尊此為“聖靈之所在”的世界中心。當地的物資十分豐富，尤其是水果。 住宿: 獅泉河酒店
第十四天 7/1 五	獅泉河鎮—日土縣—班公措（180 公里）—獅泉河鎮 日土縣：海拔 4500 米，古代日土王朝的歷史似乎已遙不可溯，但透過一片頽垣斷壁，位於日土縣的古代日土城堡遺址仍讓人依稀可見其輝煌的昨天。屹立在朗欽山上的日土城堡，依山疊砌、凌空聳峙，其外觀極像布達拉宮。日土古城堡東北面是水草豐美的瑪嘎大草原，成群結隊的駿馬在此嘶鳴奔騰。日土除了有世人都知曉的班公措鳥島外，還有著名的岩畫，日土縣岩畫分佈在全縣境內十多個岩石群上，從其內容、規模、年代分析比較完全可以說這是阿裡高原的一大奇跡。 班公措：班公是印度語，語意是一塊小草地，藏語稱此湖為“錯木昂拉仁波湖”意為“長脖子天鵝”。班公措位於新藏線 900 公里，海拔 4320 米，有無鱗淡水魚，還有大量紅嘴鷗和班頭燕，偶爾會在湖邊出現罕見的野馬群，湖中心有著名的鳥島，一到夏季，就有數以萬計的地中海中興鷗到此繁殖。班公措是個狹長的湖泊，東邊 80 多公里是屬於中國，西邊 40 公里屬於印度。有意思的是這湖中國這邊是淡水，湖中有各種魚類；而印度那邊是咸水，沒有魚類。回獅泉河鎮過夜。 住宿: 獅泉河酒店 門票: 沒有預算班公錯景區遊船費用
第十五天 7/2 六	獅泉河鎮(阿里昆莎機場)—拉薩 —廈門 CA3954 /TV9808 1045/1215(X1、2) MF8458 1435/2015(X2.5.7 停 CKG1650/1755) 上午到阿里機場搭機回拉薩接往廈門，晚上慶功。
第十六天 7/3 日	廈門—松山 MF881 1715/1845 (D) 上午安排廈門旅遊，下午搭機回台北