

# 『菜の花の海』青海省と『天空列車』青蔵鉄道・拉日鉄道2200kmの旅

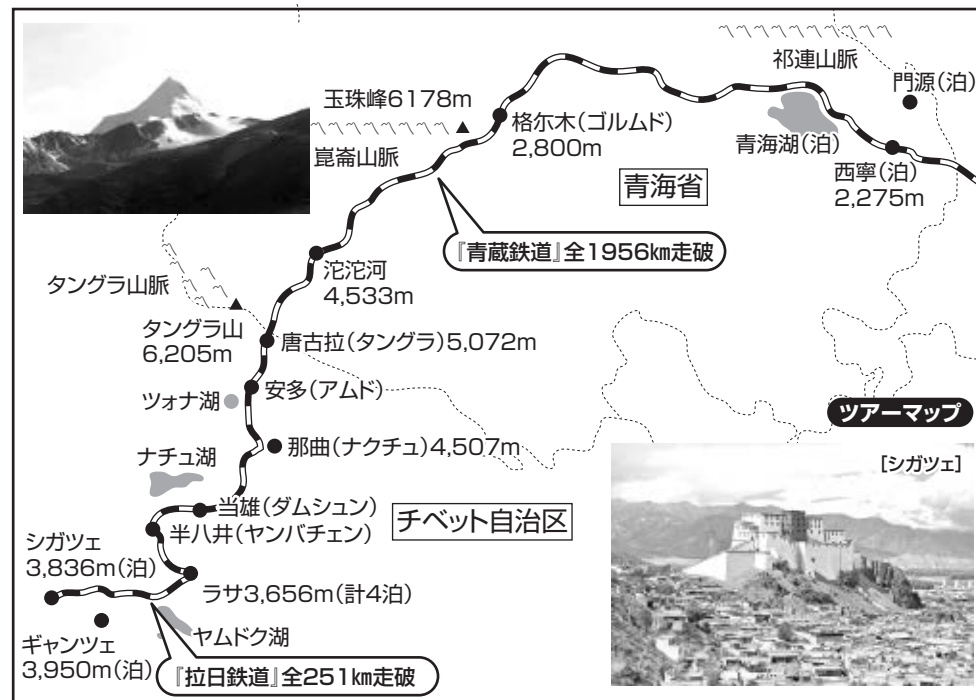
後援：  
中国国家観光局  
美麗中国 Beautiful China  
ポタラ宮



2018年 7月10日(火)発~7月21日(土)着... ¥423,000  
一人部屋利用追加料金 ¥59,000(青蔵鉄道車中1泊を除く)

## 青海省の遅い春 ~ 青海湖と祁連山脈の麓で『菜の花の海』を楽しむ

- 祁連山脈山麓の門源は世界一の菜の花畑が広がることで知られています。
- モンゴル語でココノール(青い海)と呼ばれる青海湖には青海公路を走って向かいます。途中の海拔最高地点の峠が、チベットに嫁いだ文成公主の物語が残る日月山(3500m)で、中国とチベットの分水嶺であると同時に麦作農耕文化圏と遊牧文化圏の境界になっています。
- 琵琶湖の6倍の面積を持つ青海湖も菜の花で有名ですが、湖があるところ青海高原は標高が3260mあるため、高山植物にも出会えます。電気カーで湖畔を観光します。
- 青海湖には、4月から7月にかけて雁、鴨、鳶色頭カモメなど多くの渡り鳥が飛来します。



### 高山病について

海拔3000メートル以上の高地では、身体が気圧の違いに順応できない場合があり、頭痛がしたり気分が悪くなったり、肺気腫や、最悪の場合、死に至ることもございますが、その病状は人によって様々です。

当コースでは、現地での安全に際し、細心の注意を払いますが、過去に心臓、肺などに病気を患った方、持病のある方、高地に滞在経験のない方など、お医者様とご相談の上、改めてご自身の体力により、ご参加をご検討ください。

酸素ボンベ等で対応しても、高山病になってしまった場合は高度を下げるしか有効な手段がございません。その際の移動費用・宿泊費用・通訳費用等はご本人負担となりますので、必ず「疾病死亡・治療」「救援者費用」の含まれた海外旅行保険にご加入ください。クレジットカード付帯の保険の場合は保険手続きのお手伝いが困難な場合がございますのでご了承ください。

離団の判断は添乗員が持参するパルスオキシメーターなど客観的な数値を基準に現地ガイドの指示に従っていただきます。

## 仏教芸術の宝庫・タール寺

タール寺(塔爾寺)は、青海省西寧市遼中[ツォンカ]の蓮花山にあるチベット仏教最大規模のお寺です。14世紀に当時、政治に癒着し墮落していたチベット仏教の宗教改革を行ない、ゲルク派(黄教、黄帽派)を興した開祖ツォンカバの出生地です。チベット語でクンプム(10万の仏像の意)と呼ばれ、現在のチベット仏教最大宗派ゲルク派の六大寺院の一つです。幅500m、奥行き1kmの敷地に現在、僧侶が400人暮らしています(最盛期には4000人)。ロシア人探検家・コスロフにより「世界で最も美しい寺」と紹介されました。

1379年から建設が始まり、640年以上の歴史を持っています。現在の規模になったのは1708年です。お寺のある蓮花山は、漢民族とチベット族の技術をともに活用した僧院が林立し、高い建物と低い建物とが相まって、雄大な景観です。広大な建築群の中心は大金瓦殿で、緑の壁と金色の煉瓦によって輝いています。他に、小金瓦殿、大経堂、弥勒殿、釈迦殿、文殊菩薩殿などが建ち並び、神聖な雰囲気があります。歴史を重ねた塔爾寺には、様々な姿勢の仏像など数多くの重要文化財が収められており仏教芸術の宝庫です。特に、壁画、堆織(タンカの刺繍)、酥油花(バターを原料として彫られた芸術的仏像や花卉草木の彫塑)は「塔爾寺の三絶」として知られています。

## ご旅行条件

- 募集人員/18名様限定
- 最少催行人数/10名様
- 旅券必要残存期間/入国時3ヶ月
- 全食事付/朝食11回・昼食10回・夕食9回
- 千歳空港使用料/¥1,030(別途必要)
- 旅行代金には、海外の空港税、出国税、航空保安税が含まれております。
- 弊社では燃油サーチャージを別途徴収いたしません。
- 千歳空港より、全行程、社員添乗員同行
- トランク往復無料託送サービス [ご自宅~空港~ご自宅]
- ※ビジネスクラス利用追加料金はお問合せください。
- ※成田・関空・中部・福岡など日本各地の空港から出国して、上海空港にて合流するプランも同料金にて承ります(日本の国内空港使用料が別途必要です)。

## ご利用予定ホテル

- 西寧/神旺大酒店、青海賓館
- 青海湖/共和諾布林カホテル、帳房賓館
- 門源/浩城大酒店
- ラサ/西藏賓館、拉薩雅汀舍麗花園酒店
- シガツェ/神湖大酒店、日喀則飯店
- ギャンツェ/江孜飯店
- ※上記ホテル又は同等クラスとなります。
- ※右記の時間は、すべて現地時間で表示されております。
- ※現地の都合によりスケジュールが変更される場合がございます。その場合でも極力日程に従って旅行サービスがお受けになられるよう万全の手配努力を致します。
- ※表記の「[ ]」はそれぞれ「朝食・昼食・夕食・機内食」を示します。[ ]印の食事は含まれておりません。

日次	都市名	スケジュールと見どころ/宿泊地とお食事
1	千歳 上海 西寧	スーツケース無料託送サービス 自宅~空港 午後、千歳空港より、中国東方航空にて、上海へ[13:30発/15:55着]。上海着後、中国東方航空を乗継ぎ、青海省の省都・西寧へ[19:45着/23:10発]。夜、西寧到着[海拔2,200m]。専用バスにてホテルへ。 [西寧泊][ ]
2	西寧 日月山 青海湖	午前、中国最大の塩水湖で琵琶湖の6倍の広さを持つ青海湖(ココノール)[海拔3,266m]へ。途中、黄土高原と青蔵高原の自然の境界線で、唐代に文成公主が吐蕃(チベット)に嫁ぐ際に立寄りた日月亭(ニンダーラ)[海拔3,520m]に立寄ります。午後、青海湖周辺の地平線まで続く菜の花をご覧いただけます。また、ボートで湖の遊覧もお楽しみください。 [青海湖泊][ ]
3	青海湖 遼中県 タール寺 門源	専用バスにて、祁連山脈の麓・門源[海拔3,200m]へ。途中、チベット仏教ゲルク派(黄教)開祖の生誕の地であり、黄帽派六大寺院の一つ、16世紀建立の蔵伝仏教聖地タール寺[塔爾寺](クンプム)を見学します。中国を代表する仏教芸術の宝庫です。 [門源泊][ ]
4	門源 西寧 青蔵鉄道	菜の花畑 午前、門源の世界一広い菜の花畑の観光。万年雪を頂いた広大な祁連山脈が連なる門源周辺は菜の花畑が幅10km、長さ50kmに渡り一面絨毯のように広がります。更に天候が良ければガンシカ雪山もご覧いただけます。青海省の遅い春をお楽しみください。午後、専用バスにて、西寧へ戻ります。夕食後、「青蔵鉄道」(1等にあたる軟臥4名1室コンパートメント利用)に乗り、チベットの都・ラサへ[20:10発]。 [青蔵鉄道車中泊][ ]
5	青蔵鉄道 玉珠峰駅 五道梁 ココシリ 沱沱河 唐古拉山駅 安多駅 那曲駅 当雄駅 ラサ	青蔵鉄道 終日、「青蔵鉄道」にて、チベット高原を大走破します。[総距離:1,956km・通過標高最高点:5,072m] *崑崙山脈、玉珠峰(6178m)、崑崙トンネル *世界遺産 可可西里自然保護区、清水河特大橋 *長江の源流・沱沱河 *世界で最も高い唐古拉山駅[タングラ駅](海拔5,068m)※青海省とチベット自治区の境界線。永久凍土を走ります。 *怒江の源で海拔4,650mのチベット族の聖なる湖・錯那湖[ツォナ湖] *念青唐古拉山[ニエンチエンタングラ山](標高7,162m) *青く澄んだ水をたたえるナチュ湖 ※朝食・昼食は車内レストランにて、お召し上がりいただけます。夜、ラサ[海拔3,656m]到着のち、専用バスにて、ホテルへ[18:57着]。 [ラサ泊][ ]
6	ラサ滞在 珍宝館	終日、聖なる都 世界遺産 ラサ[拉薩]市内観光。 午前、天空の宮殿ポタラ宮と、雪城内にある一般公開が始まったばかりの貴重な文物を展示するポタラ宮の珍宝館を見学します。午後、チベット仏教第一法王・ダライ・ラマの離宮ノル布林カ宮殿、チベット全土からラサを目指す巡礼者が訪れる大昭寺(ジョカン)、大昭寺を取り巻く賑やかな市場・バルコル(八角街)を見学します。 [ラサ泊][ ]
7	ラサ 拉日鉄道 チュシュ シガツェ	ラサ 午前、青蔵鉄道支線[ラサ・シガツェ線]の高原列車「拉日鉄道」にて、ラサ川沿いに走り、ヤルツァンボ河大峽谷を通り、チベット高原南西部を総距離251km走り、チベット第二の都市・シガツェ[海拔3,836m]へ[軟座:1等席利用]。午後、シガツェ[日喀則]市内観光。チベット仏教第二法王・パンチェン・ラマの居城タシルンボ寺と、シガツェ・ゾン跡(日喀則故城)を見学します。 [シガツェ泊][ ]
8	シガツェ ギャンツェ	午前、専用バスにて、チベット第三の都市ギャンツェ[海拔3,950m]へ。午後、ギャンツェ[江孜]市内観光。チベット最大の仏塔を持つパンコル・チョルデ(白居寺)、ギャンツェ・ゾン跡(宗山城堡)などを見学します。 [ギャンツェ泊][ ]
9	ギャンツェ カロー峠 ヤムドク湖 ラサ	専用バスにて、連なる高峰が美しいカロー峠[海拔5,045m]とカムパ峠[海拔4,749m]を越えてラサへ戻ります。途中、神秘的なグリーンに輝く聖湖ヤムドク湖を観光します。 [ラサに再び連泊]です。 [ラサ泊][ ]
10	ラサ滞在	終日、ラサ市内観光。 荘大な伽藍が広がるデブン寺、河口慧海も学んだセラ寺、竜王潭、西藏博物館、ラサ川からのポタラ宮の眺望などにご案内します。 [ラサ泊][ ]
11	サムイエ寺 ラサ空港 上海	午前、ヤルツァンボ河を越え、チベット仏教建築史上の最高傑作サムイエ寺(桑耶寺)を見学します。午後、航空機にて上海へ[15:15発/21:15着]。着後、専用バスにて、ホテルへ。 [上海泊][ ]
12	上海 千歳	午前、中国東方航空にて、帰国の途へ[08:00発]。(※朝食はお弁当です)午後、千歳空港到着[12:30着]。入国審査・税関検査ののち、解散。 スーツケース無料託送サービス 空港~自宅 [ ]