ラサ・ニンティ・ロカ・エベレスト・ナムツォ 9日間

ツアーコード · SNOWLAND TRAVEL-054

9 日間 | 作成：2026年10月30日・計画参考版



参考料金

CNY 6,760 / 名

旅行代金の基準は人民元（CNY）です。季節、人数、部屋、ガイド言語、確定サービスで正式見積りが変わります。外貨換算は公表日の参考値で、決済レートではありません。

出発日はご希望に応じて相談します。催行確定や空席を示す資料ではありません。

参考外貨換算 · USD 1,014.27 / TWD 32,928 / JPY 160,171

Frankfurter参考為替・公表日 2026-10-29

ルート

ラサ → バスムツォ → ルラン → ギャツァ → ツェタン → ヤムドク湖 → シガツェ → エベレスト → ナムリン → バンゴ → 聖象天門 → ラサ

旅の特徴

東の森と湖、ヤルルンの歴史、ツァンの町、ヒマラヤと北部湖岸をつなぐ大周遊。ラサでの事前休養を含まない9日間の移動中心プランです。

日別の詳しい日程

DAY 1 | ラサからバスムツォ・ニンティへ

ラサから東へ進み、谷と森の風景へ。バスムツォでは公開散策路を歩き、湖と島寺の文化を紹介します。景区車両と寺院の公開状況に合わせて見学し、夕方ニンティへ。移動時間が延びた場合は湖の滞在を短縮します。

宿泊 · ニンティ（ハー）

食事 · 朝食・昼食・夕食の有無は書面見積りで確認

DAY 2 | ルランの森と村・ニンティへ

セジラ方面の公開展望地点を経てルランへ。森、草地、村の景観を短い散策で楽しみます。ナムチャバルワの展望は天候次第で、山が見えることは確約しません。住居や人物の撮影は同意を得て、夕方ニンティへ戻ります。

宿泊 · ニンティ（ハー）

食事 · 朝食・昼食・夕食の有無は書面見積りで確認

DAY 3 | ギャツァからツェタン・ヤルルン谷へ

ニンティから承認された道でギャツァを経てツェタンへ。川沿いの景観とヤルルン谷の歴史を道中で紹介します。到着後の観光は時間がある場合のみとし、ヨンブラカンやチャンジュ寺は追加手配で相談。ラモラツォへの高所迂回は含みません。

宿泊 · ツェタン

食事 · 朝食・昼食・夕食の有無は書面見積りで確認

DAY 4 | ツェタン・ヤムドク湖・シガツェ

ツェタンからヤムドク湖の指定展望地へ。湖畔とカローラ方面を経てギャンツェ、シガツェへ進みます。長い移動のため、寺院参観の追加は開館時間と体調で判断し、峠での急な運動は控えます。

宿泊 · シガツェ

食事 · 朝食・昼食・夕食の有無は書面見積りで確認

DAY 5 | ギャウラ峠・ロンブクとエベレスト展望

ティンリ方面へ。天候が合えばギャウラの公開展望地点からヒマラヤの山並みを眺め、許可されたエベレスト観光区域へ進みます。一般観光区域と登山隊のベースキャンプは異なり、登山区域への入域は含みません。宿は手配可能な簡易施設で確認します。

宿泊 · 珠峰周辺の簡易宿 / 体調により標高の低い町へ変更

食事 · 朝食・昼食・夕食の有無は書面見積りで確認

DAY 6 | エベレスト地域からナムリンへ

天気と体調が許せば朝の展望を取り、シガツェ方面へ戻ってナムリンへ向かいます。長距離移動のため観光を詰めず、到着時間を優先。タシルンポ寺の参観は余裕がある場合に限り、難しければ前後泊への追加を相談します。

宿泊 · ナムリン / 道路状況によりシガツェ

食事 · 朝食・昼食・夕食の有無は書面見積りで確認

DAY 7 | ナムリンから北チベットの草原・バンゴへ

承認された道路で北チベットへ。谷から草原へ変わる風景を見ながら、駐車可能な場所で短い休憩を取ります。高地と未舗装区間の状況を運転手が確認し、車外散策は体調に合わせて控えめに。バンゴの宿は設備を事前に確認します。

宿泊 · バンゴ

食事 · 朝食・昼食・夕食の有無は書面見積りで確認

DAY 8 | ナムツォ北岸・聖象天門の観光区域

営業と通行許可を確認してから、ナムツォ北岸の指定観光路へ。聖象天門は公開される区域だけを訪ねます。景区交通の利用条件を確認し、草地や未管理の湖岸へは進入しません。閉鎖時は承認可能な別展望地または休養へ変更します。

宿泊 · バンゴ周辺の手配可能な宿

食事 · 朝食・昼食・夕食の有無は書面見積りで確認

DAY 9 | バンゴからラサへ・旅の振り返り

承認された帰路でラサへ戻ります。道路や天候による遅れに備え、同日出発の航空便や列車へ短時間で接続する計画は避けます。ラサの最終泊と翌日送迎は必要に応じて別途追加。湖岸や峠での追加立寄りは当日の余裕で判断します。

宿泊 · ラサの最終泊は別途相談

食事 · 朝食・昼食・夕食の有無は書面見積りで確認

料金とご予約の条件

CNY 6,760 / 名

旅行代金の基準は人民元（CNY）です。季節、人数、部屋、ガイド言語、確定サービスで正式見積りが変わります。外貨換算は公表日の参考値で、決済レートではありません。

同業他社の公開料金を参考に比較しています。閑散期・三星級の混載ツアーと6名のプライベート手配では条件が異なり、同額を約束するものではありません。

書面見積りで確認するサービス

空港・駅送迎、適法な現地車両、ガイド言語、宿、毎日の食事、入場料、許可手配を個別に確認します。契約日程と見積りに明記された内容のみ含みます。ホテル等級は暖房・酸素設備を保証しません。

通常は別途お見積りする費用

明記のない国際・国内航空券、列車券、査証、保険、1人部屋追加、食事、個人費用、任意のチップ、ポーター・荷運び、避難費用。

宿名と設備は書面で確認します。遠隔地・徒歩巡礼の宿は簡素な場合があります。全泊が都市部の等級とは限りません。

ご出発前の準備

高度に慣れる時間を取り、ゆっくり行動します。高地旅行前に医師に相談し、症状が続く・悪化する場合は速やかに診察を受け、それ以上高度を上げません。道路・天候・予約・公開条件により順序や実施可否が変わります。法会、山の眺望、花期は保証しません。

外国旅券・台湾の旅行者は旅行会社を通じた承認日程が必要です。資料一式は20営業日前まで、アリ・カイラスは少なくとも1か月前までにご準備ください。余裕が必要な場合があります。当社の準備方針として飛行機・列車とも許可証原本と予約に使用した有効な身分証原本を携帯し、出発前に運送会社へ再確認します。

チベット人チームにご相談ください

duojie@tibetmountaintrip.com | +86 132-9891-4222 | +81 80-9078-0875

全日程・ご相談・最新条件

Snowland Travel · private-nyingchi-shannan-everest-namtso-9-days

A4印刷対応・PDFの「用紙に合わせる」を選択

貸切・独立催行の追加代金

ご家族・ご友人のみの貸切、または他のお客様と混載しない独立催行をご希望の場合は、掲載旅行代金に追加代金が必要です。金額は参加人数、出発日、専用車、ガイド、宿泊および手配内容により個別に算出し、お申込み確定前に正式見積書でご案内します。ページの予算試算には、この追加代金は含まれていません。すでに貸切条件で提示した正式見積書では、含まれる追加代金を明示し、同じ項目を二重に請求しません。