SNOWLAND TRAVEL / 詳しい日程表

西寧発・青蔵鉄道とラサ・エベレスト7日間

ツアーコード · SNOWLAND TRAVEL-053

7 日間 | 作成：2026年10月30日・計画参考版



参考料金

CNY 7,280 / 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 1,092.29 / TWD 35,461 / JPY 172,492

Frankfurter参考為替・公表日 2026-10-29

ルート

西寧 → 青蔵鉄道 → ラサ → ヤムドク湖 → シガツェ → エベレスト → シガツェ → ラサ

旅の特徴

列車で高原へ入り、ラサの文化とエベレスト展望を組み合わせます。7日は車両ダイヤに合わせる参考配分で、乗車時間と高地適応に応じて延長します。

日別の詳しい日程

DAY 1 | 西寧で合流・鉄道乗車の準備

西寧で合流し、本人確認書類、必要な許可書、寝台券と駅への集合時間を確認します。列車の運行日により西寧泊または夜の乗車となります。駅での手続きに十分な余裕を取り、寝台等級と食事条件は見積書で明記します。

宿泊 · 西寧または列車内・確定ダイヤによる

食事 · 朝食・昼食・夕食の有無は書面見積りで確認

DAY 2 | 青蔵鉄道で高原を越えラサへ

車窓から高原の変化を眺め、車内では静かに休みます。ゴルムド以南の景色が明るい時間帯になるかは列車と季節次第です。ラサ到着後はホテルへ。実際の到着日に合わせて日程をずらし、途中駅の観光下車は前提にしません。

宿泊 · ラサ

食事 · 朝食・昼食・夕食の有無は書面見積りで確認

DAY 3 | ポタラ宮・ジョカン寺と旧市街

予約時間に合わせてポタラ宮とジョカン寺の参観を調整し、バルコルでは巡礼と日常の風景にふれます。館内撮影の可否と時計回りの巡礼動線を尊重し、階段ではこまめに休憩。予約枠により訪問順が変わります。

宿泊 · ラサ

食事 · 朝食・昼食・夕食の有無は書面見積りで確認

DAY 4 | ヤムドク湖・ギャンツェからシガツェへ

ラサからヤムドク湖方面へ進み、公開展望地点で湖と山々を眺めます。カローラ方面を経てギャンツェへ。時間と公開状況が合えばペルコル・チューデの参観を相談し、シガツェ泊。移動の長い日で、峠での散策は短時間とします。

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シガツェへ

天候と体調が許せば朝の展望を取り、ティンリ経由でシガツェへ戻ります。長い帰路のため追加観光を詰めず、適宜休憩。寺院参観を加える場合は開館時間と到着時刻に合わせて判断します。

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 7 | シガツェからラサへ

前日に見学できなかった場合は時間に応じてタシルンポ寺を相談し、承認ルートでラサへ戻ります。道路の遅れを考慮して当日の航空便・列車への短時間接続は避けます。最終泊と翌日送迎は見積書で確認します。

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 7,280 / 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-xining-railway-everest-7-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。