ラサ・聖湖・森林散策・エベレスト・峡谷10日間

ツアーコード · SNOWLAND TRAVEL-058

10 日間 | 作成：2026年10月30日・計画参考版



参考料金

計画用試算 CNY 16,600 / 名

計画用の試算：有料参加6名・2名1室。都市部は現地四星級または同等クラス、遠隔地は手配可能な宿を想定。宿泊・車両・料金は未確保です。航空券は別途。列車券は書面見積りに明記された場合のみ含みます。日程とサービス確認後の書面見積りが優先します。

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 2,490.66 / TWD 80,859 / JPY 393,320

Frankfurter参考為替・公表日 2026-10-29

ルート

ラサ → ナムツォ → ヤムドク湖 → シガツェ → エベレスト・ベースキャンプ → ラサ → バスムツォ → ニンティ → ヤルンツァンポ大峡谷

旅の特徴

雪域旅行の参考プラン。毎日の移動・見学・宿泊を、通行、予約、体調に合わせて確認します。写真は地域の参考で、天候、行事や特定施設の公開を保証しません。

日別の詳しい日程

DAY 1 | ラサ到着 | 送迎と休養

航空便・列車に合わせてお迎えし、ホテルへ。翌日以降の予定を確認し、到着日は見学を詰めず休養にあてます。体調に余裕があれば宿泊先の近くを短く散策します。

宿泊 · 宿泊：ラサ。

食事 · 書面見積りに各日明記

DAY 2 | ポタラ宮・龍王潭・バルコル

予約時間に合わせポタラ宮を見学し、歴史と建築を学びます。龍王潭周辺で休憩し、外から宮殿を眺めます。午後はバルコルを歩き、旧市街の路地と暮らしに触れます。宮内は現地の見学順に従います。

宿泊 · 宿泊：ラサ。

食事 · 書面見積りに各日明記

DAY 3 | ナムツォ日帰りとラサでの休養

ラサでの事前滞在と体調を確認したうえで、ナムツォの公開エリアを日帰り訪問。高い峠での停留を短くし、湖畔では無理のない範囲で歩きます。道路や体調により、ラサ周辺の低負担な見学へ変更します。

宿泊 · ラサのホテル

食事 · 各日の食事は書面見積りで確認

DAY 4 | ラサ→ヤムドク湖→ギャンツェ→シガツェ

朝に出発し、ヤムドク湖の停車可能な展望地点へ。ギャンツェ経由でシガツェに向かい、途中に休憩を設けます。ペルコル・チューデ寺は到着時間と開放状況で調整し、長距離移動日は休養を優先します。

宿泊 · 宿泊：シガツェ。

食事 · 書面見積りに各日明記

DAY 5 | シガツェ→ティンリ→エベレスト地域

ラツェ、ティンリ方面を経てエベレスト地域へ。書類確認と休憩の時間を設け、天候がよければ開放された展望地点から山並みを眺めます。観光区域、乗換え、宿泊は事前確認し、登山キャンプへの入場は含みません。

宿泊 · 宿泊：エベレスト地域またはティンリ、予約可能な宿を確認。

食事 · 書面見積りに各日明記

DAY 6 | エベレスト地域→シガツェ

天候と宿泊地が適すれば早朝に山の光景を楽しみます。朝食後シガツェへ戻り、途中に食事と休憩の時間を設けます。到着後は休養。日の出と山頂の眺望は保証されません。

宿泊 · 宿泊：シガツェ。

食事 · 書面見積りに各日明記

DAY 7 | タシルンポ寺→ラサ

午前はタシルンポ寺でツァン地方の文化と寺院建築を学びます。その後ラサへ戻り、途中に食事と休憩を設けます。到着後は荷物の整理や休養の時間です。

宿泊 · 宿泊：ラサ。

食事 · 書面見積りに各日明記

DAY 8 | 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。 バスムツォでは、時間と体調に余裕があれば公開された湖畔を軽く散策します。新措の支線は別途確認が必要です。

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 9 | ニンティの峡谷と山村

ヤルンツァンポ峡谷の公開見学区域やニンティ周辺の村を巡ります。ナムチャバルワの眺望は天候次第です。展望施設と指定歩道を利用し、危険な川岸や未開放区域には近づきません。

宿泊 · ニンティのホテル

食事 · 各日の食事は書面見積りで確認

DAY 10 | ニンティから出発

予約済みの便や列車に合わせて送迎。朝早い出発時の朝食は別途確認し、山道からの到着日には出発便を組み合わせません。延泊をご希望の場合は事前にご相談ください。

宿泊 · —

食事 · 各日の食事は書面見積りで確認

料金とご予約の条件

計画用試算 CNY 16,600 / 名

計画用の試算：有料参加6名・2名1室。都市部は現地四星級または同等クラス、遠隔地は手配可能な宿を想定。宿泊・車両・料金は未確保です。航空券は別途。列車券は書面見積りに明記された場合のみ含みます。日程とサービス確認後の書面見積りが優先します。

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 · tibet-highlights-forest-walk-10-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。