



## GSHK Summer Trip 2010 - Tibet

### Period: Aug 12– Aug 28, 2010

#### D01, August 12, 2010 (Thu.)

Accommodation: Train

Group meets at Guangzhou train station for Guangzhou → Lhasa train  
(T264/T265, 12:57 to 19:54 + 2; 4980km 55 hrs according to available data)

#### D02, August 13, 2010 (Fri.)

Accommodation: Train

Passing through Loess Plateau 黄土高原, Xian City, etc.

#### D03, August 14, 2010 (Sat.)

Accommodation: Lhasa city

Arriving the Tibetan Plateau in the morning. Passing through Kunlun Mountains, the Tuotuo River, and the Tanggula Pass. Arrive Lhasa at around 20:00 pm.

#### D04, August 15, 2010 (Sun.)

Accommodation: Lhasa city

Lhasa city, acclimatize !!

- Jokhang Temple 大昭寺
- Barkhor Street 八廓街
- Norbulingka 羅布林卡
- Tibet Museum

#### D05, August 16, 2010 (Mon.)

Accommodation: Bayi Town

Lhasa – Nyingchi along Sichuan-Tibet National Road G318

- Suspension bridge in Dagze 達孜吊橋
- Cretaceous volcanic rocks
- Eclogite at Sumdo 榴輝岩
- Impressive sceneries along Lhasa River, etc.
- Mila Pass 米拉山口
- Basum Lake 巴松措

#### D06, August 17, 2010 (Tue.)

Accommodation: Bayi Town

Bayi town to Lulang, eastward along G318

- Lamaling Monastery 喇嘛林寺(the most beautiful temple in Tibet)  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Lamaling\\_Monastery](http://en.wikipedia.org/wiki/Lamaling_Monastery)
- Lulang Forest 魯朗林海
- Sejila Mountain 色季拉山
- Namche Bawa Peak in distance 南迦巴瓦峰

#### D07, August 18, 2010 (Wed.)

Accommodation: Tsedang

Bayi town to Tsedang along Provincial Road S306

- Mila Mountain 米拉山
- Volcanic breccias
- Wo Ka Spring and power station

- Across Yarlung Tsangpo River

**D08, August 19, 2010 (Thu.)**

**Accommodation: Tsedang**

Tsedang and surrounding areas

- Ophiolite at Yarlung Tsangpo River 蛇綠岩
- Tombs of the Tibetan Kings at Qonggyai 藏王墓
- Yungbulakang Palace 西藏第一佛殿-雍布拉克
- Tradruk Temple 昌珠寺廟

**D09, August 20, 2010 (Fri.)**

**Accommodation: Gyantse**

Tsedang to Gyantse (along Yarlung Tsangpo River)

- Ferry across the River
- Samye Monastery 桑耶寺
- Yarlung Tsangpo Suture zone 縫合帶
- Folded Cretaceous strata 褶皺構造
- Mullion structure 窗棧構造
- Yamdrok Lake 羊卓雍措
- Jiaangsanglamu Glacier 羌桑拉姆冰川
- Karo La Glacier 卡熱拉冰川

**D10, August 21, 2010 (Sat.)**

**Accommodation: Shigatse**

Gyantse to Shigatse

- Parlkor Monastery 白居寺
- Bainang purple cherts
- Pillow lava 枕狀熔岩
- Basalt
- Xialu section
- Shalu Monastery 夏魯寺

**D11, August 22, 2010 (Sun.)**

**Accommodation: Tingri**

Shigatse to Tingri

- Folds in Cretaceous rocks
- Ultramafic rocks
- Ophiolite
- Cretaceous breccias
- Rock of different age
- Melange
- Sakya Monastery 薩迦寺

**D12, August 23, 2010 (Mon.)**

**Accommodation: Tingri**

Tingri to Mt. Everest direction

- Pass the check point
- Mt. Everest in distance 喜馬拉雅山群峰
- Rongbuk Monastery 絨布寺
- Glacier deposits

**D13, August 24, 2010 (Tue.)****Accommodation: Shigatse**

Tingri to Shigatse

- New Place of Panchen 班禪新宮
- Night market

**D14, August 25, 2010 (Wed.)****Accommodation: Lhasa**

Shigatse to Lhasa

- Tashilhunpo Monastery 紮什倫布寺
- Conglomerate at Yarlung Tsangpo Suture zone
- Granitic rocks
- Limestones
- River terraces
- Yarlung Tsangpo fault
- Yarlung Tsangpo Canyon

**D15, August 26, 2010 (Thu.)****Accommodation: Lhasa**

Lhasa city

- Potala Palace 布達拉宮
- Sera Monastery 色拉寺
- Night market

**D16, August 27, 2010 (Fri.)****Accommodation: Lhasa**

Lhasa to Namtso

- Unconformity at Maxiang
- Mount Nyainqentanglha etc. 念青唐古拉山
- Karst features in limestone area
- Namtso Lake
- Geothermal power station and hot spring - Yangbajain

**D17, August 28, 2010 (Sat.)**Flight from Lhasa back to Guangzhou (**CZ3418, 13:10-18:10 tentative**)

~~~~~

**Note**

- (1) Total Fee HKD13,000-HKD15,000 (**additional handling fee of HKD400 for non home-return-card holders, for the entrance permits to Tibet and Mt. Everest area**).
- (2) The fee covers accommodation (2 persons/room), local transportation, all entrance fee and meals (meals in the train are not included).
- (3) **You are advised to seek medical assessment for fitness to travel to high altitude before 'lodging' an application.**
- (4) Tibet would be hot and sunny in daytime while cold in the evenings and high altitude areas. Please be prepared for these extreme weather conditions.

## 【香港地质学会西藏考察路线、时间及景点内容安排表】

### 一、行程：香港地质学会西藏考察路线

8月12日：上午从香港出发，下午乘广州至拉萨火车 (T264/T265, 12:57 to 19:54 + 2 暂定)

8月13日：全天在火车观看黄土高原、西安古城

8月14日：早上开始进入青藏高原。翻越昆仑、可可西里、长江源头“沱沱河”，翻越唐古拉山口（5000多米），观赏措拉湖美景，观看藏北高原风光及野生动物。远观念青唐古拉山（7700多米）羊八井地热田，穿越冈底斯花岗岩带。20点到达高原圣城拉萨。

**宿：拉萨凯拉斯宾馆或同级**

8月15日：上午参观大昭寺，八廓学商业步行街。下午参观罗布林卡，达赖夏宫。西藏博物馆。

**宿：拉萨凯拉斯宾馆或同级**

8月16日：乘车过拉萨河向东沿川藏公路：

**宿八一镇：迎宾馆**

(1)、参观达孜吊桥；

(2)、白垩系火山岩；

(3)、松赞干布出生地；

(4)、日多温泉；

(5)、翻越米拉山；

(6)、观看松多榴辉岩；

(7)、沿泥洋河观赏地形、地貌、河谷风光、太昭古镇、阿沛新村、沿巴河到达巴松措景点，巴松措是一个冰川堰塞湖，湖心岛上有一座措宗寺，规模不大，据说是吐蕃赞普时代修建的，已有1500多年的历史。

8月17日：上午由八一镇去喇嘛岭寺，该寺庙是西藏最美丽的一座寺院，它建在三面环山的森林花丛中。在公路边有一座小庙，叫“色根巴”在二楼的坛城模型四角有西藏四大神山：梅里雪山，南迦巴瓦；扎日神山；冈仁波齐峰。四大名江：马列泉河；孔雀河；象泉河；狮泉河等。

中午，向东穿越林海、翻越色季拉山，远眺南迦巴瓦峰，去鲁朗林海“洗肺”。在鲁朗风景区用餐。在回八一镇路上、从巴结村观赏千年柏树林。

**宿：八一镇迎宾馆**

8月18日：从八一镇翻米拉山后、考查火山角砾岩。后从日多东、经增期乡到沃卡温泉、沃卡电站，过雅鲁藏布江到达山南地区重镇—泽当。

**宿：泽当龙马宾馆**

8月19日：上午观看雅鲁藏布江蛇绿岩，后去琼结参观藏王墓。西第一佛殿—雍布拉康，下午参观昌珠寺，近观共巴日神山。晚上观市容。

**宿：泽当龙马宾馆**

8月20日：从泽当沿雅鲁藏布江前往桑耶渡口，乘游船由驶向雅江对岸，再乘中巴车前往桑耶寺，参观最早修建的寺庙—桑耶寺。佛教认为该寺大殿是宇宙的中心。该寺的传说众多。近观哈布日神山。后参观多吉扎寺，西行观察雅鲁藏布江缝合带、曲布日神山、上三叠地层中的褶皱构造、窗棱构造、羊卓雍措、羌桑拉姆冰川、卡若拉冰川、白垩系地层中外来岩块、褶皱构造、玛拉电站水库。

**宿：江孜建藏宾馆**

8月21日：上午参观白居寺，白朗观察含放射虫硅质岩，火山熔岩，在群让看枕状熔岩，球颗状玄武岩，在夏鲁沟考察蛇绿岩，熔岩，地幔橄榄岩、第三系砾岩，紫红色含放射虫硅质岩。参观汉藏结合格式修建的夏鲁寺。

**宿：日喀则岗坚宾馆**

- 8月22日：从日喀则到定日，沿路看：白垩系地质褶皱构造，**那当寺印经院**，**刚坚寺**下布吉丁蛇绿岩组合、柳乡一带地幔橄榄岩、第三系砾岩、侏罗系和三叠系地层中的外来岩块、参观**萨迦寺**，再从拉孜向南翻越加措拉山进入侏罗系地质层。  
**宿：定日协格尔白坝宾馆**
- 8月23日：从定日出发，经过边防安全检查进入珠峰地区，在山顶远眺喜玛拉雅山群峰，在绒布寺北观察前震旦系混合岩、观赏绒布寺冰川侧积遗迹、拍摄雄伟的**珠穆朗玛峰**、参观世界上海拔最高的寺庙—**绒布寺**。之后返回定日。  
**宿：定日协格尔白坝宾馆**
- 8月24日：由定日到日喀则，下午参观**班禅新宫**，观夜景。**宿：日喀则岗坚宾馆**
- 8月25日：上午参观**扎什伦布寺**，下午沿雅鲁藏布江观察：雅鲁藏布江断裂带中的砾岩，雅江河谷地貌，雅江河床阶地，雅江峡谷，雅鲁藏布江超壳断裂，冈底斯中—酸性花岗岩，聂当侏罗系石灰岩中雕琢的佛陀。  
**宿：拉萨凯拉斯宾馆或同级**
- 8月26日：上午参观**布达拉宫**，下午参观**色拉寺**，晚上游布达拉宫广场。  
**宿：拉萨凯拉斯宾馆或同级**
- 8月27日：拉萨至**纳木措**。观赏马乡地层角度不整合接角关系，念青唐古拉山，在拉根拉山口观赏纳木措，到扎西多半岛考查侏罗系石灰岩地层溶蚀后形成的喀斯特地貌形态，纳木措湖水退缩迹象。回来路上观赏羊八井地热发电站（可在门口拍照，不可进入），羊八井地热**温泉**。  
**宿：拉萨凯拉斯宾馆或同级**
- 8月28日：乘坐飞机由拉萨到广州 **(CZ3418, 13:10-18:10, 暂定)**

## 二、服务标准：

- 1、住宿：住宿拉萨，山南住挂三星标准间；林芝，日喀则住准三星标准间；新定日住白坝宾馆标准间。
- 2、用餐：**14早27正**，早餐店内；正餐店外中餐与一顿藏式风味餐。团队个别客人不用餐则视为自动放弃用餐，餐费不退。行车较长，用餐不准时。
- 3、景点：全程所列景点门票。（由于布达拉宫门票限量销售，参观时间届时可能调整。如遇政策性门票上调，由客人自补差价）。
- 4、用车：全程当地挂牌旅游中巴车辆
- 5、导游：全程一名国语导游服务。
- 6、保险：旅行社责任险，人身意外险。

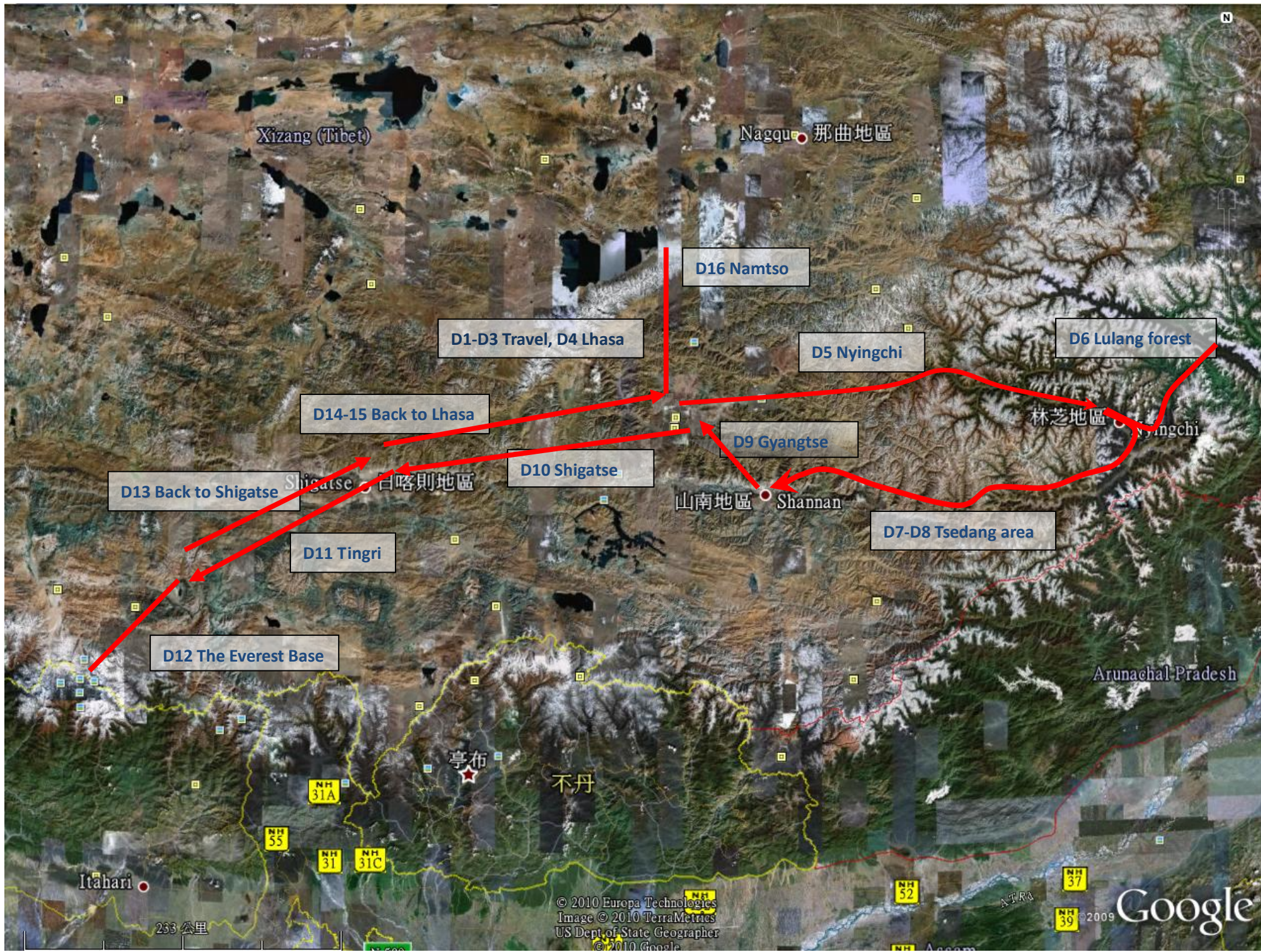
## 三、注意事项：

- 1、身体准备：进藏区前睡眠和休息要充足，有条件者可适当饮用红景天等饮料，严重高血压、心脏病患者不宜进高原。凡有高血压、心脏病、脑溢血、冠心病等病情或年龄在60岁以上，为了你的安全请勿隐瞒病情，你可另择它线或请提前告知旅行社(如隐瞒病情,后果自负)，并做好准备。
- 2、心理准备：保持乐观情绪，可以缓解高原反应，尽快的帮助人体适应高原气候。进入高原每个人都会有不同程度的反应，如头痛、胸闷、呼吸急促、恶心、呕吐、失眠等，一般来说过1—2天后，以上症状都会逐步减轻或消失。
- 3、高原地区海拔高，日照强烈，早晚温差大，需准备长袖衣裤及防寒衣物，同时建议带好墨镜、太阳帽、防晒霜、润唇膏、感冒药、肠胃药、阿斯匹林、安定、头痛粉等物品。

#### 四、友情提示：

- 1、足够的胶卷、相机电池、现金、全球通手机、湿纸巾、个人卫生用品。
- 2、适量饮用酥油茶、奶制品、红景天等饮料可增强对高原气候的适应能力。
- 3、初入高原应多休息，饮食清淡，进餐七分饱，勤喝水勤吃水果，禁烟酒。不要奔跑和剧烈运动。饮食宜有节制，不可暴饮暴食，以免增加肠胃负担。
- 4、部分区域可能造成通讯信号不畅，如遇紧急情况请勿着急，可联系我社工作人员或附近酒店请求协助。
- 5、藏区属特殊地区，请团友和睦相处，尊重民族地区的文化和信仰。





Xizang (Tibet)

Nagqu 那曲地區

D16 Namtso

D1-D3 Travel, D4 Lhasa

D5 Nyingchi

D6 Lulang forest

D14-15 Back to Lhasa

林芝地區 Linyi

D13 Back to Shigatse

Shigatse 日喀則地區

D10 Shigatse

D9 Gyantse

山南地區 Shannan

D7-D8 Tsedang area

D11 Tingri

D12 The Everest Base

Arunachal Pradesh

Itahari

亭布

不丹

© 2010 Europa Technologies  
Image © 2010 TerraMetrics  
US Dept of State Geographer  
© 2010 Google

Google

233 公里