

天空列車で行く西藏(チベット)7日間
ラサの世界遺産(ポタラ宮・ジョカン・ノル布林カ)／チベット三大聖湖ナムツォ／成都市内観光

日次	期 日	交通機関	出 発		到 着		宿泊 ホテル	食 事	観 光
			都市	時間	都市	時間			
1	10月7日 (日)	CA460 (中国国際航空) 専用バス	東京 (成田空港)	9:00	西寧	17:30	興鼎安 大酒店 ★★★★	夕	成都経由の直行便を使用。 夕刻に西寧到着、夕食後ホテルへ。
青海省の西寧曹家堡空港は初めて、気温13℃。西寧のガイドはドルチェさん。 青海省の人口は587万人で約半数が漢族、外に167万人のチベット族・87万人の回族・11万人のモンゴル族などが居住。 空港から30分でホテルに到着									
2	10月8日 (月)	専用バス 天空列車 (Z6801)	ホテル 博物館 東関清真寺 西寧駅	8:30 10:00 11:40 14:05	博物館 東関清真寺 レストラン	9:00 12:00	1等寝台 4人1室の コンパートメント	朝 昼 夕	青海藏文化博物館と東関 清真寺(イスラム教寺院)の観 光。昼食後「天空列車」に乗 車。
7時にモーニングコール、8時半にホテルを出発し博物館へ。 博物館前には広場があり、女性グループがインストラクターに合わせて中国でブームの健康体操をしている。 イスラム寺院から歩いて昼食のレストランに移動する途中で、渋川さんに頼まれていた黒クコを見つけて購入する。 ガイドから、「天空列車にはトレペーがないのでホテルのトレペーを持参するように」と助言を受ける。 20時45分ゴルムド駅着、牽引車をディーゼル車に交換する間下車してみる。まだ標高2828mで思ったほど寒くない。									
3	10月9日 (火)	天空列車 (Z6801) 専用バス	ラサ駅	8:30 11:30	ラサ駅 ホテル	11:15 12:00	新鼎 大酒店 ★★★★	朝 昼 夕	青藏(チベット)鉄道を満喫。 ラサ(3650m)到着後ホテル へ直行。(観光せずに付近 のスーパーを散策し高地順 化)
ナクチュ駅(2507m)で停車、数十人のチベット族が下車する。車窓のまだ明けきっていない風景は寒々としている。 朝食も昨日の夕食を摂った食堂車で。窓外の雪山を眺めながらの朝食は格別。(あと4時間でラサに到着) 天空列車は11時15分、定刻(12:00)前にラサ駅の到着ホームへ。出迎えは通訳のダラ・ドルマ(月曜日の天女)さん、 和名はラサ大学日本語学科の教授が和恵と命名してくれたとのこと。 駅舎から出てすぐに巨大な駅舎の写真を撮ろうとしたところ、警備中の人民解放軍の兵士に強く禁止される。そのことを和恵さんに話すと、駅前広場に立ち入ることはできず、写真撮影が許可されているポイントまで移動して集合写真を撮る。 お昼はホテルにチェックインした後、和恵さんお勧めの店にチベット麺を食べに行く。									
4	10月10日 (水)	専用バス	ラサ		ラサ		新鼎 大酒店 ★★★★	朝 昼 夕	終日ラサ市内観光。 (世界遺産のポタラ宮、ノル 布林カ、大昭寺、八角街 散策など)
9:00～12:15 ポタラ宮殿の観光。 12:45～14:00 ノル布林カ(夏の離宮)の観光。 遅いお昼(ネパール料理)を食べた後は、ジョカン(大昭寺)とバルコル(八角街)の観光。 夕食はチベタン火鍋。									
5	10月11日 (木)	専用バス	ラサ ナムツォ	往復 260km	ナムツォ ラサ		新鼎 大酒店 ★★★★	朝 昼 夕	ロカ地方の標高4441mにあるチベットの三大聖湖の「ヤムドク湖」とカローラ氷河の観光。
別紙のとおり。									

6	10月12日 (金)	3u8658 (四川航空)	ラサ	9:35	成都	11:35	銀河王朝 酒店 ★★★★	朝 昼 夕	国内便にて成都へ。 諸葛孔明を祭る「武侯祠」 の観光、「錦里古街」の散 策。 夕食後、川劇を観賞する。
<p>5時30分に起床。6時40分にホテルをあとにしてラサ・ゲンガ空港に向かう。 四川航空のエアバスは定刻で離陸、定刻で成都双流国際空港に着陸する。眼下の雪山にしばし時を忘れる。 昼食後、武侯祠と錦里古街の観光。 夕食は本場の麻婆豆腐(陳麻婆豆腐という有名店で)、その後中国風オペラハウス「蜀風雅韻」で川劇などを楽しむ。</p>									
7	10月13日 (土)	NH948 (ANA)	成都	9:00	東京 (成田空港)	15:20		朝	帰国 (王丸、前橋)
7	10月13日 (土)	MU5296 (中国東方航空)	成都	8:10	福岡 (福岡空港)	17:15		朝	帰国 (今村、御手洗)
7・8	10月14日 (土)	OZ324 (アジアナ航空)	成都	0:10	福岡 (福岡空港)	10:15		朝	帰国 (片井、澁田)
3班に分かれて帰国する。									