



# ทิเบต ลานา

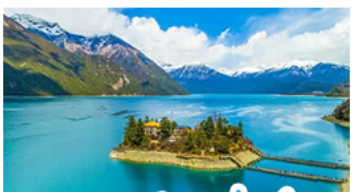
รถไฟสายแล้งคาโลก พระราชวังโปตาลา พระราชวังฤดูร้อนนอร์บูลิงคา

ได้แก่

|                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| 06 - 13 ก.ค. 69 57,888   | 14 - 21 ก.ย. 69 55,888 |
| 13 - 20 ก.ค. 69 57,888   | 21 - 28 ก.ย. 69 55,888 |
| 20 - 27 ก.ค. 69 58,888   | 12 - 19 ต.ค. 69 56,888 |
| 27 ก.ค. - 03 ส.ค. 57,888 |                        |

ไฮไลท์

รถไฟสายแล้งคาโลก - พระราชวังโปตาลา  
วัดโจคัง - ทะเลสาบปาซัง  
พระราชวังฤดูร้อนนอร์บูลิงคา



ทะเลสาบปาซัง



วัดโจคัง



พระราชวังนอร์บูลิงคา

ราคาเริ่มต้น  
**55,888**

2UXNN-VZ001

**vietjet air**

8วัน 7คืน

# ทิเบต ลานา

รถไฟสายหลังคาโลก พระราชวังโปตาลา พระราชวังฤดูร้อนนอร์บูลิงคา



เส้นทาง

|                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| 06 - 13 ก.ค. 69 57,888   | 14 - 21 ก.ย. 69 55,888 |
| 13 - 20 ก.ค. 69 57,888   | 21 - 28 ก.ย. 69 55,888 |
| 20 - 27 ก.ค. 69 58,888   | 12 - 19 ต.ค. 69 56,888 |
| 27 ก.ค. - 03 ส.ค. 57,888 |                        |

ไฮไลท์

รถไฟสายหลังคาโลก  
พระราชวังโปตาลา  
วัดโจคัง - ทะเลสาบปาซัง  
พระราชวังฤดูร้อนนอร์บูลิงคา



ราคาเริ่มต้น  
**55,888**

2UXNN-VZ001

vietjet Air

8วัน 7คืน

# บินตรงซีหนิง ทิเบต ชิงไห่ นั้รงรถไฟสายหลังคาโลก

## พระราชวังโปตาลา พระราชวังฤดูร้อนนอร์บูลิงคา

8 วัน 7 คืน โดยการบิน ไทย เวียดนาม (VZ)

|   | โปรแกรมเดินทาง                                                                                               | เช้า                                                                                | เที่ยง                                                                               | ค่ำ                                                                                   | โรงแรมที่พัก                                                                                    |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | กรุงเทพฯ(สนามบินสุวรรณภูมิ) – ซีหนิง (สนามบินเฉาเจียเป่า) (VZ3690 : 17.40-22.40)                             |                                                                                     |                                                                                      |    | XINING YONGHE INTERNATIONAL HOTEL<br>หรือเทียบเท่าระดับ 4 ดาว<br>** มาตรฐานประเทศจีน **         |
| 2 | ซีหนิง (สนามบินเฉาเจียเป่า) - ลาซา (สนามบินลาซากงกา) (บินภายใน) - พักผ่อนปรับสภาพร่างกาย                     |    |    |    | LA WEI INTERNATIONAL HOTEL<br>หรือเทียบเท่าระดับ 4 ดาว<br>** มาตรฐานประเทศจีน **                |
| 3 | ลาซา – พระราชวังฤดูร้อน นอร์บูลิงคา - พิพิธภัณฑ์ทิเบต                                                        |    |    |    | LA WEI INTERNATIONAL HOTEL<br>หรือเทียบเท่าระดับ 4 ดาว<br>** มาตรฐานประเทศจีน **                |
| 4 | ลาซา – หลินจื่อ (โดยรถไฟความเร็วสูง) – ป่าโบราณจวีป้อ – หุบเขาคางคังโกว -                                    |  |  |  | LINZHI YUNXI HOTEL<br>หรือเทียบเท่าระดับ 4 ดาว<br>** มาตรฐานประเทศจีน **                        |
| 5 | หลินจื่อ - ทะเลสาบปาซง – ลาซา                                                                                |  |  |  | LA WEI INTERNATIONAL HOTEL<br>หรือเทียบเท่าระดับ 4 ดาว<br>** มาตรฐานประเทศจีน **                |
| 6 | พระราชวังโปตาลา – วัดโจคัง – ตลาดบาคอร์                                                                      |  |  |  | LA WEI INTERNATIONAL HOTEL<br>หรือเทียบเท่าระดับ 4 ดาว<br>** มาตรฐานประเทศจีน **                |
| 7 | ลาซา - ซีหนิง (โดยรถไฟสายหลังคาโลก) (ห้องพักรวม 4 ท่านต่อ 1 ห้อง)                                            |  | X<br>อิสระ<br>บน<br>รถไฟ                                                             | X<br>อิสระ<br>บน<br>รถไฟ                                                              | ตู้นอนบนขบวนรถไฟสาย<br>ทิเบต-ชิงไห่<br>** ห้องละ 4 ท่าน แบ่งเป็น<br>เตียงบน 2 และเตียงล่าง 2 ** |
| 8 | ซีหนิง – พิพิธภัณฑ์ชิงไห่ - ซีหนิง (สนามบินเฉาเจียเป่า) กรุงเทพฯ(สนามบินสุวรรณภูมิ) (VZ3691 : 23.40-02.45+1) |  |  |  |                                                                                                 |

รายการทัวร์ข้างต้นอาจมีการปรับเปลี่ยนเพื่อความเหมาะสม โดยคำนึงถึงผลประโยชน์ของลูกค้าเป็นสำคัญ  
กรณีที่ท่านเดินทางจากต่างจังหวัด ค่าใช้จ่ายในการเดินทางเช่น ตัวเครื่องบิน รถไฟ รถทัวร์ ที่พัก ไม่ได้อยู่ในรายการทัวร์ ดังนั้นทางบริษัท  
จะไม่รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในส่วนนี้ ในกรณีที่เที่ยวบินมีการเปลี่ยนแปลง  
อันเนื่องมาจาก สายการบินเปลี่ยนแปลงเวลาบิน เที่ยวบิน ยกเลิกเที่ยวบิน หรือสาเหตุสุดวิสัยอื่นๆ

| วันเดินทาง       | ผู้ใหญ่พัก 2-3 ท่าน<br>ท่านละ | พักเดี่ยว<br>เพิ่มท่านละ<br><b>*** ไม่รวมห้องพักบนรถไฟ ***</b> |
|------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 06 – 13 ก.ค. 69  | 57,888 .-                     | 10,000.-                                                       |
| 13 – 20 ก.ค. 69  | 57,888 .-                     | 10,000.-                                                       |
| 20 – 27 ก.ค. 69  | 58,888 .-                     | 10,000.-                                                       |
| 27 ก.ค. – 3 ส.ค. | 57,888 .-                     | 10,000.-                                                       |
| 14 – 21 ก.ย. 69  | 55,888 .-                     | 10,000.-                                                       |
| 21 – 28 ก.ย. 69  | 55,888 .-                     | 10,000.-                                                       |
| 12 – 19 ต.ค. 69  | 56,888 .-                     | 10,000.-                                                       |

**ราคาทัวร์ข้างต้นยังไม่รวมค่าทิปมัคคุเทศน์ท้องถิ่นและคนขับรถ 2,500 บาท/ท่าน/ทริป**

แม้ว่าผู้ถือหนังสือเดินทางไทยสามารถเดินทางเข้าจีนได้โดยไม่ต้องขอวีซ่า  
ท่านยังคงต้องยื่นขอใบอนุญาตเข้าทิเบต (Tibet Travel Permit)

**ขอความร่วมมือเตรียมเอกสารและยืนยันการเดินทางล่วงหน้าอย่างน้อย 30 วัน**

### คำเตือนสุขภาพ: การเดินทางสู่ทิเบต (พื้นที่สูงเฉลี่ย 4,000 ม.)

#### โรคหัวใจและหลอดเลือด & ทางเดินหายใจ

โรคหัวใจรุนแรง  
กล้ามเนื้อหัวใจตาย  
หัวใจเต้นผิดปกติ  
ความดันสูงคุมไม่ได้  
ผ่าตัดหัวใจเร็วๆ นี้

หอบหืดรุนแรง  
ถุงลมโป่งพอง  
หลอดลมอักเสบเรื้อรัง  
โรคปอดรุนแรง

#### กลุ่มเปราะบาง

สตรีมีครรภ์: ตั้งแต 28 สัปดาห์ขึ้นไป  
(อันตรายจากออกซิเจนต่ำ)  
เด็กเล็ก: อายุต่ำกว่า 3 ปี  
(ปรับตัวยาก, สื่อสารไม่ได้)

#### โรคเรื้อรัง & ระบบอื่นๆ

โรคเลือด: โลหิตจางรุนแรง (Severe Anemia)  
(ลำเลียงออกซิเจนไม่ดี)

โรคเบาหวาน: คุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี

โรคลมชัก: ยังคุมอาการไม่ได้

#### สำหรับผู้ที่มีไข้ & ผู้ที่เพิ่งผ่านการผ่าตัดใหญ่

อาการป่วยเฉียบพลัน: ไข้สูง (>38°C), หัวใจรุนแรง  
ไอ (เสี่ยง HAP/HACE อันตรายถึงชีวิต)

ผ่าตัดใหญ่: เพิ่งผ่าตัด (โดยเฉพาะหัวใจ/ปอด)

**4,000m**

**ไม่แนะนำให้เดินทาง หากท่านมีภาวะดังต่อไปนี้**

โปรดปรึกษาแพทย์อย่างละเอียดก่อนตัดสินใจเดินทาง

2UXNN-VZ 001 บินตรงซีหนิง ทิเบต ซึ่งให้ นักรถไฟสายหลังคาโลก พระราชวังโปตาลา พระราชวังฤดูร้อนนอร์บูลิงคา 8 วัน 7 คืน โดย ไทย เวียดนาม (VZ)

| วันแรก   | กรุงเทพฯ(สนามบินสุวรรณภูมิ) – ซีหนิง (สนามบินเฉาเจียเป่า) (VZ3690 : 17.40-22.40)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14.30 น. | พร้อมกันที่ <b>สนามบินสุวรรณภูมิ</b> อาคารผู้โดยสารระหว่างประเทศ ประตู 10 เคาน์เตอร์สายการบิน <b>ไทย เวียดนาม (VZ)</b> โดยมีเจ้าหน้าที่บริษัทคอยให้การต้อนรับและอำนวยความสะดวกตรวจเช็คสัมภาระและเอกสารการเดินทางให้กับทุกท่าน                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 17.40 น. | ออกเดินทางจาก <b>สนามบินสุวรรณภูมิ</b> สู่ <b>สนามบินซีหนิง</b> โดย <b>สายการบินไทยเวียดนาม</b> เที่ยวบิน <b>VZ3690</b> (เที่ยวบินเช่าเหมาลำและไม่มีอาหารบนเครื่อง)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 22.40 น. | เดินทางถึง <b>สนามบินซีหนิงเฉาเจียเป่า เมืองซีหนิง</b> ประตูสู่ที่ราบสูงชิงไห่-ทิเบตและศูนย์กลางแห่งวัฒนธรรมตะวันตกเฉียงเหนือและเป็นศูนย์กลางทางการเมือง เศรษฐกิจ การศึกษา และวัฒนธรรมของภูมิภาคนี้ ตั้งอยู่ทางตะวันตกเฉียงเหนือของจีน บนที่ราบสูงชิงไห่-ทิเบต เมืองซีหนิงถือเป็น "ประตูตะวันออก" ของที่ราบสูง และเป็นจุดยุทธศาสตร์สำคัญบนเส้นทางสายไหมตอนใต้และเส้นทางโบราณสมัยราชวงศ์ถัง จากนั้นนำท่านผ่านขั้นตอนตรวจคนเข้าเมืองและรับสัมภาระสมควรแก่เวลานำท่านเข้าสู่ที่พัก |
| ที่พัก   | <b>XINING YONGLE INTERNATIONAL HOTEL หรือเทียบเท่าระดับ 4 ดาว (มาตรฐานประเทศจีน)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| วันที่สอง | ซีหนิง (สนามบินเฉาเจียเป่า) - ลาซา (สนามบินลาซากงกา) (บินภายใน) |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|
| เช้า      | รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม <b>(มื้อที่ 1)</b>      |



นำท่านออกเดินทางสู่ **สนามบินซีหนิง** เพื่อออกเดินทางสู่ **ลาซา** โดยสายการบิน ...

กรุณาดำเนินการตามรายการ ของมีคม และวัตถุไวไฟทุกชนิดติดตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง: กรรไกรตัดเล็บ, มีดโกน, ไฟแช็ก, ไม้ขีดไฟ, สเปรย์หรือกระป๋องอัดแก๊สทุกชนิด สถานีรถไฟและสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ในประเทศจีนมีมาตรการรักษาความปลอดภัยที่เข้มงวด หากเจ้าหน้าที่ตรวจพบสิ่งของต้องห้ามดังกล่าว จะถูกยึดโดยไม่มีข้อยกเว้น และไม่สามารถขอคืนได้ในทุกกรณี เวลาและเที่ยวบินอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม ซึ่งทางบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับสถานการณ์หน้างาน โดยจะคำนึงถึงประโยชน์ของท่านเป็นสำคัญ

... น. ออกเดินทางจาก **สนามบินซีหนิง** สู่ **สนามบินลาซากงกา** โดยสายการบิน ...



... น. เดินทางถึง **สนาบบินลงซากกา** สถานที่ที่ทั้งสูงสง่า สงบนิ่ง และเปี่ยมด้วยจิตวิญญาณ บนหลังคาโลกด้วยความสูงเฉลี่ยกว่า 4,000 เมตรจากระดับน้ำทะเล และภูมิประเทศอันกว้างใหญ่สุดลูกหูลูกตา จากนั้นนำท่านผ่านขั้นตอนตรวจคนเข้าเมืองและรับสัมภาระ

ระดับความสูงจากน้ำทะเล 3,656 เมตร ท่านอาจมีอาการแพ้พื้นที่สูงเฉียบพลัน (Acute Mountain Sickness; AMS) จะมีอาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร คล้ายอาการเมาค้าง อาการเหล่านี้ไม่รุนแรงและหายเองได้ใน 1-2 วัน

กลางวัน **รับประทานอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร (มื้อที่ 2)**

บ่าย นำท่านเดินทางเข้าสู่ที่พัก **ปรับจังหวะของร่างกาย** เพื่อให้ท่านได้พักผ่อน ผ่อนคลายอิริยาบถ และปล่อยให้ร่างกายได้ค่อยๆ ทำความคุ้นเคยกับความสูงในระดับที่แตกต่าง นี่คือช่วงเวลาสำคัญที่จะช่วยให้การเดินทางในวันต่อไปของท่านเป็นไปอย่างราบรื่น จากนั้นหัวหน้าทัวร์และไกด์ท้องถิ่น จะนัดหมายสำหรับเวลาในการทานอาหารเย็น

ค่ำ **รับประทานอาหารค่ำ ณ ภัตตาคาร (มื้อที่ 3)**

สมควรแก่เวลานำท่านเข้าสู่ที่พัก

ที่พัก **LA WEI INTERNATIONAL HOTEL หรือเทียบเท่าระดับ 4 ดาว (มาตรฐานประเทศจีน)**

วันที่สาม **ลาซา – พระราชวังฤดูร้อน นอร์บูลิงคา - พิพิธภัณฑ์ทิเบต**

เช้า **รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม (มื้อที่ 4)**

นำท่านเดินทางสู่ **พระราชวังฤดูร้อน นอร์บูลิงคา** สวนสวรรค์แห่งนี้เป็นพระราชวังฤดูร้อนขององค์ทะไลลามะ ซึ่งถูกสร้างขึ้นในศตวรรษที่ 18 และถูกขยายอย่างต่อเนื่องยาวนานกว่า 200 ปี จนกลายเป็นสวนสไตล์ทิเบตที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในภูมิภาค จากผืนดินรกร้างที่เคยมีเพียงพุ่มไม้ปกคลุมและสายน้ำไหลเอื่อย

สู่พื้นที่เขียวชอุ่มกว่า 360,000 ตารางเมตร ที่ประดับประดาไปด้วยพันธุ์ไม้หายากกว่า 100 ชนิด นำท่านชม พระราชวังใหม่ที่สร้างขึ้นในสมัยทะเลาะมองค์ที่ 14 ซึ่งผสมผสานความงามของสถาปัตยกรรมทิเบตกับสิ่งอำนวยความสะดวกแบบสมัยใหม่ไว้อย่างกลมกลืน ภายในตกแต่งด้วยภาพจิตรกรรมฝาผนัง เครื่องเรือน หูหระ และแท่นบูชาทองคำที่หุ้มด้วยอัญมณีอันระยิบระยับ และภายในแต่ละห้องบอกเล่าเรื่องราวของประวัติศาสตร์ ศาสนา และวิถีชีวิตของผู้นำทางจิตวิญญาณแห่งทิเบตในแต่ละยุคสมัย



กลางวัน รับประทานอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร (มื้อที่ 5)

บ่าย จากนั้นนำท่านเดินทางสู่ **พิพิธภัณฑ์ทิเบต** สถานที่ซึ่งเปรียบเสมือนหีบสมบัติที่รวบรวมความทรงจำและมรดกทั้งหมดของอารยธรรมทิเบตเอาไว้ ประตุนี้นำพาท่านย้อนเวลากลับไปสู่ยุคแห่งมหาราช ชงเซ็น กัมโปผู้ยิ่งใหญ่ ผู้ก่อตั้งอาณาจักรทิเบตอันเกรียงไกร ท่านจะได้พบกับภาพทั้งห้าโบราณ ที่ถูกวาดขึ้นด้วยแร่สีจากธรรมชาติ แต่ละภาพคือจักรวาลแห่งคำสอนและตำนานอันศักดิ์สิทธิ์ ขึ้นชมความวิจิตรของพระพุทธรูปและพระโพธิสัตว์สำริด ที่ถูกหล่อหลอมขึ้นด้วยศรัทธาอันแรงกล้า สะท้อนศิลปะอันเป็นเอกลักษณ์ของทิเบต และค้นพบเรื่องราวของวิถีชีวิตผู้คนชาวทิเบตอันมีเอกลักษณ์



คำ            **รับประทานอาหารค่ำ ณ ภัตตาคาร (มื้อที่ 6)**  
                  สมควรแก่เวลานำท่านเข้าสู่ที่พัก

ที่พัก       **LA WEI INTERNATIONAL HOTEL หรือเทียบเท่าระดับ 4 ดาว (มาตรฐานประเทศจีน)**

วันที่สี่      **ลาซา – หลินจือ (โดยรถไฟความเร็วสูง) – ป่าโบราณจวีป้อ – หุบเขาคาตังโกว**

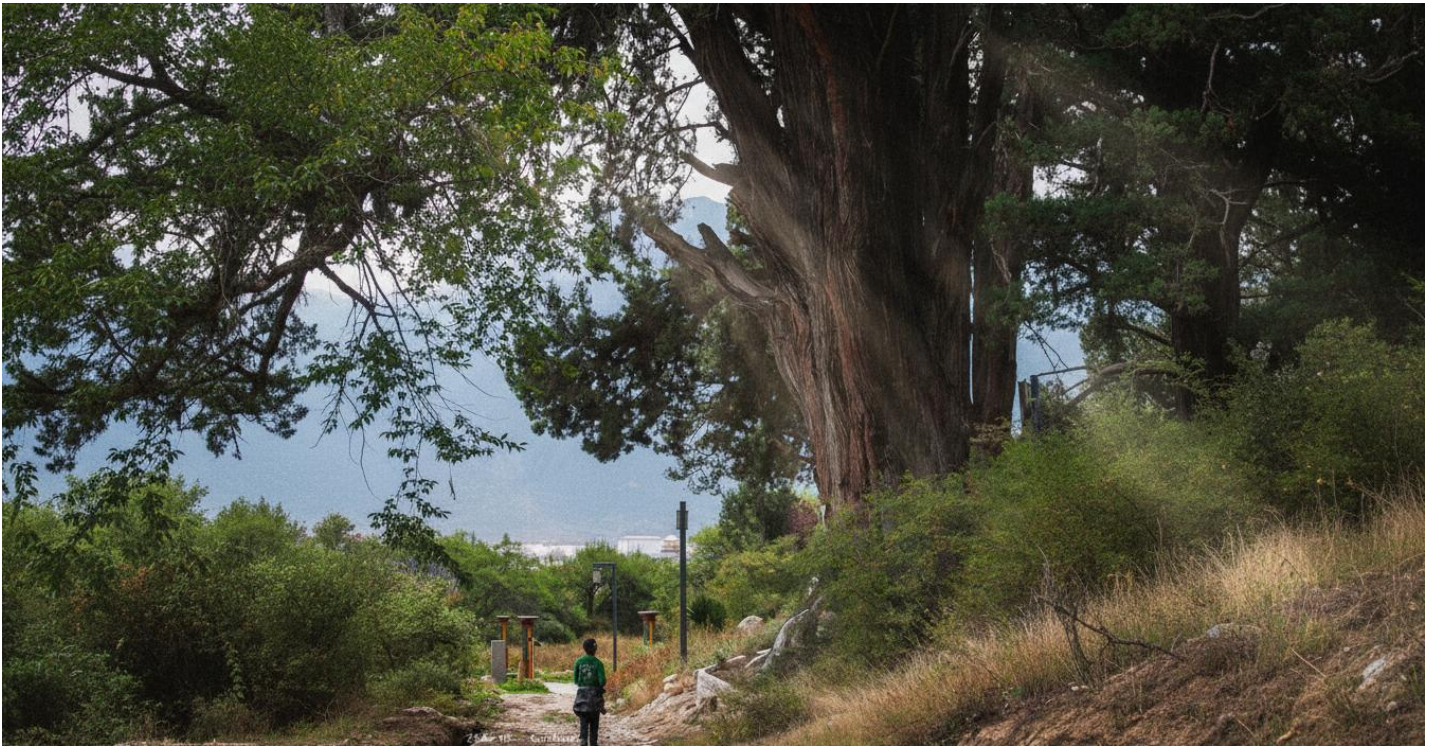
เช้า          **รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม (มื้อที่ 7)**



นำท่านออกเดินทางสู่ **สถานีรถไฟเมืองลาซา เพื่อโดยสารรถไฟความเร็วสูง เดินทางสู่ เมืองหลินจือ** (ระยะทาง 436 ก.ม. ใช้เวลาเดินทางประมาณ 5 ชั่วโมง) **เมืองหลินจือ** หรือที่ชาวทิเบตรู้จักในนาม "บัลลังก์แห่งดวงอาทิตย์" คือดินแดนที่ภาพฝันกับความจริงบรรจบกันอย่างกลมกลืน ที่นี่ไม่ใช่ทิเบตในจินตนาการที่คุ้นเคยซึ่งมีแต่ที่ราบสูงแห้งแล้ง ท่ามกลางอ้อมกอดของขุนเขาเขียวขจี ป่าไม้อันอุดมสมบูรณ์ และสายน้ำที่ไหลรินราวกับบทกวี ด้วยภูมิประเทศที่ต่ำกว่าพื้นที่ส่วนใหญ่ของทิเบต โดยมีระดับความสูงเฉลี่ยเพียง 3,100 เมตร หลินจือจึงมีอากาศที่เย็นสบายและปริมาณออกซิเจนที่สูงกว่า เมื่อรถไฟค่อยๆ เคลื่อนตัวจากลาซามายังหลินจือ ภาพทิวทัศน์จะค่อยๆ เปลี่ยนจากที่ราบสูงกว้างใหญ่มาเป็นหุบเขาเขียวชอุ่ม การเดินทางครั้งนี้จึงเปรียบเสมือนการเปลี่ยนผ่านจากโลกหนึ่งไปสู่อีกโลกอีกใบอันเขียวขจี

**หมายเหตุ รถไฟความเร็วสูง เมื่อเข้าสู่พื้นที่ราบสูงทิเบต ที่เต็มไปด้วยเทือกเขาสูงและชั้นดินเยือกแข็ง รถไฟจำเป็นต้องรักษาความเร็วไว้ที่ประมาณ 80 - 100 กม./ชม. เพื่อความปลอดภัยสูงสุดและเพื่อรักษาสภาพรางรถไฟบนพื้นที่ที่มีออกซิเจนเบาบาง**

กลางวัน     **รับประทานอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร (มื้อที่ 8) (รูปแบบของมื้ออาหารอาจมีการปรับเปลี่ยนตามตารางการเดินทางรถไฟ ในกรณีที่เที่ยวรถไฟตรงกับช่วงเวลาอาหารกลางวัน ทางบริษัทฯ จะจัดเตรียมเป็นชุดอาหารกล่อง สำหรับรับประทานบนรถไฟแทน เพื่อความต่อเนื่องและความสะดวกในการเดินทาง)**



**บ้าย** นำท่านเดินทางสู่ดินแดนแห่งพญาไม้พันปี ก้าวสู่ผืนป่าที่เวลาหมุนช้า ที่นี่คือ **จูบัวหลิน หรือป่าสนไซเปรสยักษ์แห่งหลินจือ** ที่ซึ่งพญาไม้สูงเทียมฟ้าหยั่งรากลึกผ่านกาลเวลามากกว่า 2,500 ปี ในภาษาทิเบตเรียกขานกันว่า "กั๋ยชินชีวปา" อันมีความหมายว่า "ต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์" ผืนป่าแห่งนี้ไม่ได้เป็นเพียงที่อยู่อาศัยของต้นไซเปรสทิเบตที่พบได้เฉพาะถิ่นเท่านั้น แต่ยังเป็นสถานศักดิ์สิทธิ์ของชาวบ้านผู้มีความเชื่อว่า ต้นไซเปรสที่ใหญ่ที่สุดคือ "ต้นไม้แห่งชีวิต" ของปรมาจารย์แห่งศาสนาบอนนิกาย บรยากาศภายในป่าสงบและเปี่ยมด้วยมนต์ขลัง ชวนให้รู้สึกถึงความยิ่งใหญ่ของธรรมชาติที่ยืนหยัดผ่านร้อนผ่านหนาวมานับพันปี



จากนั้นนำท่านสัมผัสมนตร์แห่งน้ำตกสวรรค์และพุทธศิลป์แห่งธรรมชาติ ณ ดินแดนทิเบตตะวันออก **หุบเขาค้างคาว หรือ "คาตังโกว"** ในภาษาทิเบต "คาตัง" หมายถึง "แดนสวรรค์บนโลกมนุษย์" ซึ่งเป็นคำบรรยาย

ที่ไม่เกินจริงเลยแม้แต่น้อย ที่นี่คือดินแดนแห่งป่าไม้โบราณอันอุดมสมบูรณ์ โอบล้อมด้วยหน้าผาสูงชัน และมีไฮไลท์สำคัญคือ "น้ำตกสวรรค์เทียนผอ" ที่ตั้งตัวลงมาจากหน้าผาสูงเกือบ 200 เมตร ความพิเศษไม่ได้มีเพียงความยิ่งใหญ่ของสายน้ำ แต่คือภาพของพระพุทธรูปที่ปรากฏขึ้นเองตามธรรมชาติบนเนื้อหิน หลังม่านน้ำตก ซึ่งชาวทิเบตเชื่อว่าเป็นเทพผู้พิทักษ์คุ้มครองดินแดนหลินจื่อแห่งนี้ เดินเท้าไปตามทางเดินไม้ที่จัดเตรียมไว้อย่างดี จะนำท่านลัดเลาะผ่านแมกไม้เขียวขจีและลำธารใสสะอาด สูดอากาศบริสุทธิ์ที่หาได้ยากในเมืองใหญ่ ระหว่างทาง เพลิดเพลินกับประติมากรรมจากธรรมชาติที่ซ่อนอยู่ตามหน้าผา ทั้งรูปพระโพธิสัตว์กวนอิม, รูปเทพผู้พิทักษ์, หรือแม้แต่รูปสัตว์มงคลต่างๆ

คำ                   **รับประทานอาหารค่ำ ณ ภัตตาคาร (มื้อที่ 9)**

สมควรแก่เวลานำท่านเข้าสู่ที่พัก

ที่พัก               **LINZHI YUNXI HOTEL หรือเทียบเท่าระดับ 4 ดาว (มาตรฐานประเทศจีน)**

วันที่ห้า           **หลินจื่อ - ทะเลสาบปาซง - ลาซา**

เช้า               **รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม (มื้อที่ 10)**



ดื่มด่ำกับความงดงามของ **ทะเลสาบปาซง** (ระยะทาง 133 ก.ม. ใช้เวลาเดินทางประมาณ 2 ชั่วโมง) หรือทะเลสาบน้ำสีเขียวในภาษาทิเบต ทะเลสาบอัลไพน์แห่งนี้เปรียบเสมือนมรกตเม็ดงามที่ซ่อนตัวอยู่ท่ามกลางหุบเขาของเมืองหลินจื่อ ที่ความสูงกว่า 3,480 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล ที่นี่ไม่ได้เป็นเพียงแค่วัฒนธรรมอันน่าทึ่งของผืนน้ำสีเขียวใสราวกับคริสตัลที่สะท้อนเงาของยอดเขาหิมะโดยรอบ โดยมีจุดเด่นสำคัญคือ **เกาะทาชิ** เกาะเล็กๆ กลางทะเลสาบซึ่งเป็นที่ตั้งของวัดเก่าแก่ อันเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ของพุทธศาสนานิกายนิงมาปะ

กลางวัน           **รับประทานอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร (มื้อที่ 11)**

บ่าย               สมควรแก่เวลานำท่านเดินทางกลับ **เมืองลาซา** (ระยะทาง 353 ก.ม. ใช้เวลาเดินทางประมาณ 6 ชั่วโมง)

คำ                   **รับประทานอาหารค่ำ ณ ภัตตาคาร (มื้อที่ 12)**

สมควรแก่เวลานำท่านเข้าสู่ที่พัก

ที่พัก               **LA WEI INTERNATIONAL HOTEL หรือเทียบเท่าระดับ 4 ดาว (มาตรฐานประเทศจีน)**

วันที่หก พระราชวังโปตาลา – วัดโจคัง – ตลาดบาคอร์

เช้า รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม (มื้อที่ 13)



นำท่านสู่ **พระราชวังโปตาลา** เหนือผืนฟ้าแห่งหลังคาโลก ณ ใจกลางนครลาซา พระราชวังโปตาลาอันศักดิ์สิทธิ์ตั้งตระหง่านบนเนินเขามาบูรี ประหนึ่งป้อมปราการแห่งจิตวิญญาณที่เฝ้ามองโลกด้วยความเมตตาและปัญญา สถาปัตยกรรมศักดิ์สิทธิ์ที่ตั้งตระหง่านดุจป้อมปราการแห่งพุทธธรรม ถูกออกแบบตามผังจักรวาลของพุทธศาสนา มหาปราสาทขนาดมหึมานี้มีทั้งพระตำหนัก วัด วิหาร หอธรรม โรงเรียนสงฆ์ และห้องพระกว่า 1,200 ห้อง รวมเป็นศูนย์กลางสูงสุดของโลกแห่งธรรมและอำนาจในอดีต นับแต่อดีตกาลเมื่อกษัตริย์ซงเช็นกัมโปทรงสร้างขึ้นเพื่อบูชาองค์เจ้าแม่กวนอิมและเสริมพระราชอำนาจ จวบจนยุคขององค์ทะไลลามะที่ห้าซึ่งทรงบูรณะพระราชวังแห่งนี้ให้เป็นศูนย์กลางแห่งศาสนาและการปกครองในทิเบตในปัจจุบัน



พระราชวังโปตาลาไม่เพียงเป็นสัญลักษณ์ทางศาสนาที่สำคัญที่สุด หากยังเป็นสถานที่ซึ่งสะท้อนถึงจิตวิญญาณแห่งพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง การเดินทางเริ่มต้นที่แนวกำแพงนอกอันสงบนิ่ง นำทางผ่านอารามย่อย บันไดศิลา และธงมนต์ที่พลิ้วไหวในสายลม ได้ระดับสู่ด้านนอกของพระราชวัง ลัดเลาะผ่านกำแพงสูงตระหง่าน เคียงคู่กับเส้นทางแสวงบุญของเหล่าศาสนิกชน นำสายตาสู่หอคอยสีขาวแห่งพระราชวังฤดูหนาวขององค์ดาไลลามะ ที่เปี่ยมไปด้วยบาร์มีและความอบอุ่น ถัดขึ้นไปคือหอคอยสีแดงที่เก็บรักษาพระสรีระธาตุและสตูปทองคำของดาไลลามะหลายพระองค์ไว้ เป็นศูนย์กลางแห่งพิธีกรรมอันสูงส่ง และเป็นดั่งแหล่งรวมแห่งพระธรรมคำสอนอันบริสุทธิ์ ภายใน ท่านจะได้พบกับภาพจิตรกรรมฝาผนังและรูปเคารพนับพันองค์ บางองค์ถูกสร้างขึ้นจากทองคำแท้ ประดับด้วยอัญมณีล้ำค่า ถ่ายทอดเรื่องราวการตรัสรู้ ความเมตตา และคำสอนของพระพุทธองค์ด้วยฝีมืออันประณีตแห่งช่างศิลป์ทิเบต ที่นี้มิใช่เพียงที่อยู่อาศัยขององค์ศาสดาในอดีต แต่คือสวรรค์บนพื้นพิภพที่หลอมรวมจิตวิญญาณของพุทธศาสนิกชนผู้แสวงหาความรู้แจ้ง

หมายเหตุ: เนื่องจากพระราชวังโปตาลาเป็นศาสนสถานที่ยังคงมีการใช้งานจริง ในบางช่วงเวลาอาจมีการปิดบูรณะซ่อมแซมหรือมีการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาในบางห้อง ซึ่งอาจส่งผลให้ไม่สามารถเข้าชมได้ครบทุกส่วน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และการจัดการของทางพระราชวังในวันเดินทาง

กลางวัน      รับประทานอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร (มื้อที่ 14)



บ่าย      ท่านเดินทางสู่กลางใจเมืองลาซา ณ ศูนย์กลางแห่งศรัทธาที่เก่าแก่ที่สุดของทิเบต นำท่านสักการะ **วัดโจคัง หรือวัดดัจจา** สถานที่ศักดิ์สิทธิ์สูงสุดที่รวบรวมพลังแห่งพุทธธรรมและความเลื่อมใสของผู้คนทั่วแผ่นดินหิมาลัย สถาปัตยกรรมที่มีอายุกว่า 1,300 ปีแห่งนี้ เป็นศูนย์กลางจิตวิญญาณที่ทำให้ลาซาได้รับสมญานามว่า “นครศักดิ์สิทธิ์” และเป็นที่ตั้งของพระพุทธรูป “พระศากยมุนีปาง 12 พรรษา” ซึ่งถูกอัญเชิญมาจากราชสำนักถังโดยพระนางเหวินเฉิง เป็นที่สักการะสูงสุดของชาวทิเบตในทุกยุคสมัย เมื่อก้าวเข้าสู่ลานหน้าวัด เสียงสวดมนต์ดังก้องอยู่ในอากาศ เสียงกระซิบของการภาวนาจากผู้แสวงบุญผสานกับควันรูปที่ลอยวนอย่างสงบเหนือแผ่นศิลาโบราณที่เปื้อนรอยกราบของผู้มาบูชานับไม่ถ้วน สะท้อนให้เห็นถึงความศรัทธาอันไม่มีวันเสื่อมคลาย



ภายในวิหารกลางมีพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์องค์นั้นประดิษฐานอยู่ท่ามกลางแสงสลัวของหมื่นดวงประทีปเนยจืดบูชา เป็นแสงแห่งปัญญาที่ส่องนำทางแก่ผู้แสวงหา ด้วยรูปแบบสถาปัตยกรรมที่ผสมผสานศิลปะทิเบต จีน อินเดีย และเนปาล วัดโจคังกลายเป็นต้นแบบของวัดพุทธในภูมิภาคที่ดงามและเปี่ยมด้วยสัญลักษณ์เชิงธรรม นอกจากนี้ รอบวัดยังมี “ทางเดินศักดิ์สิทธิ์สามชั้น” ให้ผู้ศรัทธาได้เดินเวียนแสดงความเคารพ ได้แก่ “นั่งคอร์” (รอบใน), “ปากอร์” (รอบนอก), และ “ลิงคอร์” (รอบเมือง) ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมอันลึกซึ้งที่สืบทอดกันมาเป็นพันปี

หมายเหตุ วัดโจคังถือเป็นศาสนสถานศูนย์กลางที่มีผู้แสวงบุญเดินทางมาสักการะเป็นจำนวนมากตลอดทั้งปี ในบางช่วงเวลาหรือวันสำคัญทางศาสนา ทางวัดอาจมีการจำกัดพื้นที่เข้าชมภายในวิหาร หรือสงวนสิทธิ์การเข้าสักการะเฉพาะชาวทิเบตเพื่อประกอบพิธีกรรมสำคัญ ส่งผลให้คณะนักท่องเที่ยวไม่สามารถเข้าชมภายในได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประกาศของทางวัดและสถานการณ์หน่วยงานในวันดังกล่าว



นำท่านสู่ใจกลางเมืองลาซาอันเก่าแก่ มีเส้นทางสายหนึ่งที่ไม่เคยหลับใหล **ตลาดแปดเหลี่ยมหรือตลาดปากอร์** เส้นทางแห่งชีวิตและจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงผู้ศรัทธาเข้ากับวิถีชาวทิเบตอย่างแนบแน่น ไม่เพียงแต่

เป็นเส้นทางเดินเวียนรอบวัดโจคังของผู้แสวงบุญ แต่ยังเป็นหัวใจของการค้าขาย ศิลปะ วัฒนธรรม และ การใช้ชีวิตแบบทิเบตแท้ดั้งเดิมที่ยังคงเด่นอยู่ทุกจังหวัดของวันและคืน ตลอดแนวถนนที่ปูด้วยหินขัดมือ ท่านจะได้พบกับภาพชีวิตอันคึกคัก ตั้งแต่ผู้สรีรธาที่หมั่นกงล้อมนตืในมือขณะเดินเวียนตามเข็มนาฬิกา ไปจนถึงพ่อค้าแม่ขายที่เสนอสินค้าท้องถิ่นด้วยรอยยิ้มอบอุ่น ไม่ว่าจะเป็นธงมนต์หลากสี เครื่องประดับเงิน ทิเบต พระพุทธรูปทองเหลือง ผ้าทอ งานหนัง หรือชาจากแคว้นต่างๆ สินค้าหลายชนิดสื่อถึงวัฒนธรรมที่ เดินทางมาจากอินเดีย เนปาล จีน หรือแม้แต่แคว้นทิมาลาอันอื่นๆ จนกลายเป็นศูนย์กลางการค้าแห่ง ขุนเขา ชมบรรยากาศอันมีชีวิตชีวาราวกับเวทีแห่งมนต์เสน่ห์ ศิลปินพเนจร ศิลปะทิเบตในรูปของ ธังกา ภาพวาดศักดิ์สิทธิ์ที่ห้อยเรียงรายบนผนัง ร้านชาเล็กๆ ที่คลุกคลีนั่นเอง

คำ รับประทานอาหารค่ำ ณ ภัตตาคาร (มื้อที่ 15)

จากนั้นนำท่านเดินทางเข้าสู่ที่พัก

ที่พัก LA WEI INTERNATIONAL HOTEL หรือเทียบเท่าระดับ 4 ดาว (มาตรฐานประเทศจีน)

วันที่เจ็ด ลานา - ซิหนิง (โดยรถไฟสายหลังคาโลก) (ห้องพักรวม 4 ท่านต่อ 1 ห้อง)

เช้า รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม (มื้อที่ 16)

หลังอาหารเช้าท่านเดินทางสู่ สถานีรถไฟเมืองลานา เพื่อออกเดินทางสู่ เมืองซิหนิง (ระยะทาง 1,956 ก.ม. ใช้เวลาเดินทางประมาณ 26 ชั่วโมง) เดินทางด้วยรถไฟสายชิงไห่-ทิเบต รถไฟขบวนพิเศษสู่หลังคา โลก เป็นเส้นทางรถไฟที่สูงและยาวที่สุดในโลก เริ่มต้นจากเมืองซิหนิง สู่ปลายทางที่กรุงลานา เมืองหลวง ของทิเบต รวมระยะเวลาเดินทางประมาณ 20-22 ชั่วโมง เส้นทางนี้ถือเป็นหนึ่งในสิ่งมหัศจรรย์ทาง วิศวกรรมของโลกยุคใหม่ ที่จะนำท่านเดินทางได้ระดับความสูงผ่านทิวทัศน์อันน่าทึ่งของที่ราบสูงชิงไห่



ข้อมูลเกี่ยวกับขบวนรถไฟ (ตู้นอน ท่านละ 4 ท่าน แบ่งเป็นเตียง 2 ชั้นบน และ 2 ชั้นล่าง)

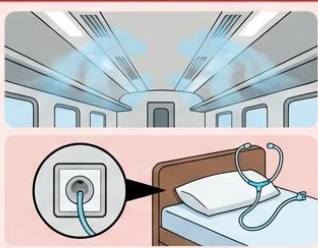
1. ห้องนอนประเภท Soft Sleeper สิ่งอำนวยความสะดวกภายในห้อง 1 ห้องประกอบด้วย 4 เตียง (เตียงล่าง 2, เตียงบน 2) มีประตูบานเลื่อนที่สามารถล็อคได้จากด้านใน **\*\*ไม่มีห้องพักแบบเดี่ยว หรือแบบส่วนตัว\*\*** แต่ละเตียงมีชุด หมอนและผ้าห่ม , ไฟอ่านหนังสือ, โต๊ะกลาง **ปลั๊กไฟริมทางเดิน (ไม่มีปลั๊กไฟภายในห้อง)**

2. ห้องน้ำมาตรฐาน ห้องน้ำให้บริการที่ปลายทางทุกตู้ **เป็นห้องน้ำรวม** โดยทั่วไปจะมีทั้งแบบนั่ง (ชักโครก) และแบบนั่งยอง อย่างละห้องในตัว ส่วนตู้ประเภทอื่นอาจมีแต่แบบนั่งยองเป็นหลัก ห้องน้ำจะดูแลความสะอาดเป็นอย่างดี อ่างล้างหน้า บริเวณใกล้กับห้องน้ำจะมีอ่างล้างหน้าพร้อมกระจกให้บริการ 2-3 อ่าง สำหรับล้างหน้าและแปรงฟัน โดยจะมีสบู่เหลวล้างมือให้ แต่แนะนำให้เตรียมของใช้ส่วนตัวไปเอง

3. **ห้องอาบน้ำ: บนรถไฟไม่มีห้องอาบน้ำให้บริการ** ควรเตรียมทิชชู (ทั้งแบบแห้งและเปียก) และของใช้ในห้องน้ำส่วนตัวไปให้พร้อม เนื่องจากของใช้บนรถไฟมีจำกัดและอาจหมดได้

### ข้อควรปฏิบัติและสิ่งที่ควรทราบ:

**กรณีที่สมาชิกในครอบครัวหรือกลุ่มไม่ได้พักห้องเดียวกัน** ในช่วงที่มีผู้เดินทางหนาแน่น (Peak Season) เนื่องจากข้อจำกัดด้านระบบการจัดที่นั่งและจำนวนผู้โดยสาร ทั้งนี้ผู้โดยสารสามารถพูดคุยตกลงแลกเปลี่ยนที่นั่งกับผู้โดยสารท่านอื่นได้ตามความสมัครใจ โดยขอความกรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ประจำขบวนเพื่ออำนวยความสะดวกและดูแลความเรียบร้อย **ทั้งนี้ขอเรียนให้ทราบ ว่าด้วยห้องพักที่มีจำกัด ทำให้การเลือกห้องพักบนรถไฟอาจส่งผลให้ต้องมีการแยกท่านออกจากคณะ หรืออาจมีผู้โดยสารท่านอื่นร่วมที่นั่งในบางกรณี ซึ่งเจ้าหน้าที่จะพิจารณาและดูแลตามความเหมาะสม โดยคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>ห้องนอน Soft Sleeper (4 ท่าน/ห้อง)</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• สิ่งอำนวยความสะดวก: 1 ห้องมี 4 เตียง (ล่าง 2, บน 2), ประตูบานเลื่อนล็อคได้</li> <li>• แต่ละเตียง: มีหมอน, ผ้าห่ม, ไฟอ่านหนังสือ, โต๊ะกลาง</li> <li>• ข้อควรทราบ: ไม่มีห้องพักเดี่ยว, ปลั๊กไฟมีจำกัดบริเวณทางเดิน</li> </ul> |  <p><b>ห้องน้ำและอ่างล้างหน้า (ห้องน้ำรวม)</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• ห้องน้ำ: ที่ปายตู้, แบบนั่ง/นั่งยอง</li> <li>• ความสะอาด: ดูแลอย่างดี</li> <li>• อ่างล้างหน้า: 2-3 อ่าง, กระจก, สบู่เหลว, เตรียมของใช้ส่วนตัว</li> <li>• ไม่มีห้องอาบน้ำ: อาบก่อนขึ้น, เตรียมทิชชูแห้ง/เปียก, ของใช้ส่วนตัว</li> </ul> |  <p><b>สัมภาระและของใช้ส่วนตัว</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• กระเป๋า: ขนาดกลาง/เล็ก, พ้นที่จำกัด</li> <li>• เสื้อผ้า: ชุดนอน/ชุดเปลี่ยนสบาย</li> <li>• ยาประจำตัว: เตรียมพร้อม</li> <li>• อาหาร/เครื่องดื่ม: เตรียมอาหารแห้ง, บะหมี่ฯ (น้ำร้อนฟรี), ขนม, เครื่องดื่ม, ตู้สับยंत्रราคาสูง</li> <li>• อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์: Power Bank สำคัญ, ปลั๊กไฟจำกัด</li> </ul> |  <p><b>ระบบออกซิเจนบนรถไฟ: เพื่อสุขภาพบนที่สูง</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• ระบบ 1 (ทั่วขบวน): อัตโนมัติที่สถานี เกอเดอร์บู (Golmud), เพิ่ม O2 เป็น 23%</li> <li>• ระบบ 2 (ส่วนบุคคล): ช่องปล่อยส่วนตัวข้างเตียง</li> <li>• วิธีใช้: รับท่อฟรี, เสียบ, สอดจมูก, หายใจปกติ</li> <li>• เมื่อไหร่ควรใช้: มีอาการแพ้ (ปวดหัว, หายใจถี่, เวียนหัว, เหนื่อย), ไม่ต้องรอหมอน</li> <li>• ข้อควรระวัง: ห้ามนำถังออกซิเจนพกพาขึ้น</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



### สัมภาระและของใช้ส่วนตัว:

1. กระเป๋าเดินทาง: ควรใช้ขนาดกลางหรือเล็กที่ไม่ใหญ่เกินไป เนื่องจากพื้นที่เก็บของมีจำกัด (ใต้เตียงล่างหรือชั้นวางเหนือศีรษะ)
  2. เสื้อผ้า: เตรียมเสื้อผ้าที่สวมใส่สบายสำหรับนอน และเสื้อผ้าสำหรับเปลี่ยน
  3. ของใช้ในห้องน้ำ: แปรงสีฟัน, ยาสีฟัน, ผ้าเช็ดหน้า, และของใช้อื่นๆ เนื่องจากบนรถไฟมีให้เพียงขั้นพื้นฐาน ยาประจำตัว: หากมีโรคประจำตัว ควรเตรียมยาไปให้พร้อม
  4. อาหารและเครื่องดื่ม: บนรถไฟมีตู้เสบียงจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม แต่มีราคาสูงกว่าปกติและมีตัวเลือกจำกัด แนะนำให้เตรียมอาหารแห้ง, บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (มีน้ำร้อนบริการฟรี), ขนม, และเครื่องดื่มไปเอง (มีบริการน้ำร้อนฟรี) แม้บนรถไฟจะมีตู้เสบียงจำหน่ายอาหาร แต่ตัวเลือกอาจมีจำกัดและราคาสูงกว่าปกติ
  5. อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และอื่นๆ: อุปกรณ์ชาร์จ: เตรียม Power Bank ไปด้วย แม้ว่าทางเดินจะมีปลั๊กไฟบริการ แต่มีจำนวนจำกัด
  6. การปรับตัวกับความสูง: รถไฟทั้งขบวนมีระบบปรับแรงดันและปล่อยออกซิเจนเพื่อช่วยให้ร่างกายปรับตัวกับสภาพอากาศบนที่สูง ผู้โดยสารไม่จำเป็นต้องเตรียมถังออกซิเจนไปเอง รถไฟสายนี้ถูกออกแบบมาเป็นพิเศษเพื่อเดินทางในพื้นที่สูงกว่าระดับน้ำทะเลมาก จึงมีการติดตั้งระบบออกซิเจน 2 รูปแบบเพื่อความปลอดภัยและความสะดวกสบายของผู้โดยสาร
- ระบบที่ 1: การกระจายออกซิเจนทั่วทั้งขบวน ระบบจะเริ่มทำงานโดยอัตโนมัติเมื่อรถไฟเดินทางถึงสถานี เกอเออร์มู ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของเส้นทางบนที่ราบสูง ระบบจะค่อยๆ ปล่อยออกซิเจนผ่านระบบปรับอากาศเพื่อเพิ่มความเข้มข้นของออกซิเจนในอากาศทั่วทุกตู้โดยสารให้อยู่ที่ประมาณ 23% ซึ่งสูงกว่าระดับปกติเล็กน้อย เพื่อช่วยให้ร่างกายปรับตัวได้ง่ายขึ้น
- ระบบที่ 2: การให้ออกซิเจนแบบส่วนบุคคล เป็นระบบสำหรับผู้ที่ต้องการออกซิเจนเพิ่มเติม โดยจะมีช่องปล่อยออกซิเจนส่วนตัวติดตั้งอยู่ตามจุดต่างๆ เช่น บริเวณข้างเตียงนอนทุกเตียง

### วิธีการใช้งาน:

1. พนักงานจะแจกท่อพลาสติกสำหรับใช้ส่วนตัว (ไม่มีค่าใช้จ่าย) ให้ผู้โดยสารแต่ละท่าน
2. นำปลายท่อด้านหนึ่งเสียบเข้ากับช่องปล่อยออกซิเจนที่อยู่ใกล้ท่าน
3. นำปลายท่ออีกด้านหนึ่งสอดเข้าที่รูจมูก

4. หายใจตามปกติ ท่านจะได้รับออกซิเจนโดยตรง

คำแนะนำ: ควรใช้ระบบนี้เมื่อเริ่มมีอาการแพ้ความสูง เช่น ปวดศีรษะ, หายใจถี่, เวียนศีรษะ หรือรู้สึกเหนื่อยผิดปกติ ไม่จำเป็นต้องรอให้มีอาการหนัก

โปรดเตรียม หนังสือเดินทางและใบอนุญาตเข้าทิเบต (หัวหน้าทัวร์เป็นผู้ดูแล) ให้พร้อมเสมอ เนื่องจาก จะมีการตรวจเอกสารหลายครั้งตลอดการเดินทาง

อิสระรับประทานอาหารกลางวัน และค่ำ ภายในขบวนรถไฟ

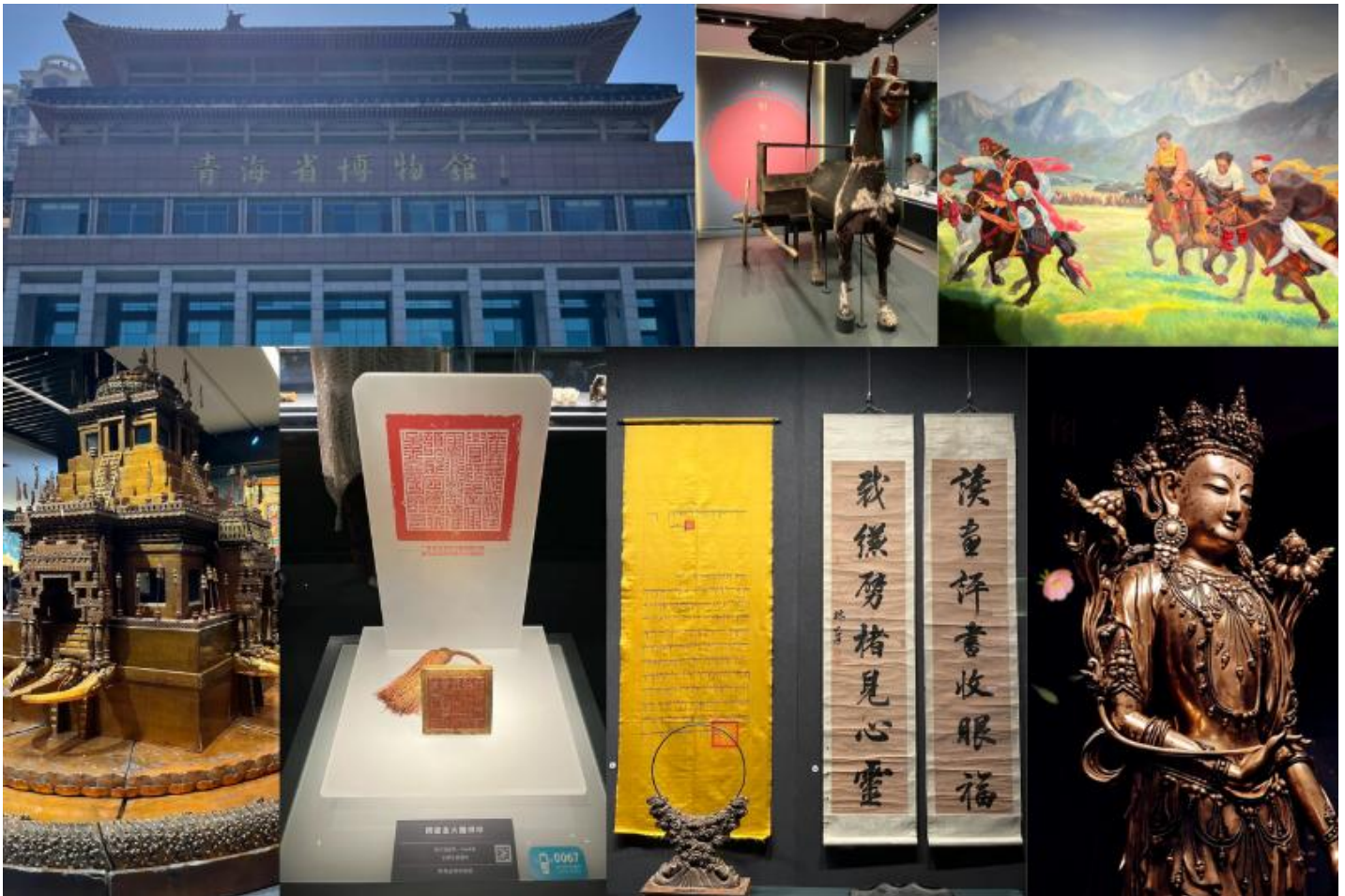
ที่พัก

**SOFT SLEEPER TRAIN** ขบวนไฟสายทิเบต-ชิงไห่

วันที่แปด ซีหนิง – พิพิธภัณฑสถานชิงไห่ – ซีหนิง (สนามบินเฉาเจียเป่า) กรุงเทพฯ(สนามบินสุวรรณภูมิ) (VZ3691 : 23.40-02.45+1)

เดินทางถึงเมืองซีหนิง นำท่านรับสัมภาระจากนั้นออกเดินทางสู่ภัตตาคาร

เช้า รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารภายในโรงแรม (มื้อที่ 17)



นำท่าน ก้าวเข้าสู่ **พิพิธภัณฑสถานชิงไห่** เปรียบเสมือนการเปิดหน้าประวัติศาสตร์อันยิ่งใหญ่ของอารยธรรมบน ที่ราบสูงชิงไห่-ทิเบต ประตุนำพาทุกท่านย้อนเวลากลับไปสำรวจร่องรอยของผู้คน วัฒนธรรม และความ เชื่อที่หล่อหลอมดินแดนอันเป็นเอกลักษณ์แห่งนี้ ตั้งแต่เครื่องปั้นดินเผายุคหินใหม่ที่คงาม ไปจนถึง ศิลปวัตถุทางศาสนาที่สะท้อนความศรัทธาอย่างลึกซึ้ง พิพิธภัณฑสถานแห่งนี้ได้รวบรวมและบอกเล่าเรื่องราว ของหลากหลายกลุ่มชาติพันธุ์ที่อาศัยอยู่ร่วมกันบนผืนแผ่นดินนี้ได้อย่างน่าทึ่ง สถาปัตยกรรมของ พิพิธภัณฑสถานเองก็มีความโดดเด่น โดยใช้รูปแบบสมมาตรตามแกนกลางแบบดั้งเดิม ผสมผสานกับเอกลักษณ์ ของท้องถิ่นและชาติพันธุ์ได้อย่างลงตัว



**บ่าย**      นำท่านแวะชม **ถนนคนเดินลิเหมิง** แหล่งรวมชีวิตชีวาใจกลางเมืองซีหนิง เปรียบเสมือนหัวใจของเมืองซีหนิง ที่ผสมผสานสถาปัตยกรรมโบราณของมณฑลชิงไห่เข้ากับความสะดวกสบายได้อย่างลงตัว ที่นี่คือศูนย์รวมของคนท้องถิ่นและนักท่องเที่ยวที่ต้องการสัมผัสบรรยากาศอันคึกคัก ทั้งร้านค้าแฟชั่น ร้านอาหารเลิศรส คาเฟ่เก๋ๆ และบาร์สำหรับนั่งชิลล์ในยามค่ำคืน ด้วยบรรยากาศที่มีชีวิตชีวาตลอดวัน ทำให้ถนนคนเดินแห่งนี้ได้รับการจัดอันดับให้เป็นหนึ่งใน "ถนนการค้าที่มีชื่อเสียงของประเทศจีน" และเป็นสถานที่ท่องเที่ยวระดับ AAAA ของประเทศ

**คำ**      **อิสระอาหารเย็นตามอัธยาศัย เพื่อให้ท่านได้เพลิดเพลินกับการเดินเล่นและลิ้มลองสตรีทฟู้ดท้องถิ่น หรือเลือกทานร้านอาหารชื่อดังภายในย่านถนนคนเดินได้อย่างเต็มที่**

สมควรแก่เวลานำท่านเดินทางสู่ **สนามบินซีหนิง** นำท่านเช็คอิน ณ เคาน์เตอร์ **สายการบิน ไทย เวียดนาม**

**23.40 น.**      ออกเดินทางจาก **สนามบินซีหนิง** สู่ **สนามบินสุวรรณภูมิ** โดย **สายการบิน ไทยเวียดนาม** เที่ยวบินที่ **VZ3691 (เที่ยวบินเช่าเหมาลำและไม่มีอาหารบนเครื่อง)**

**02.45 น.+1**      เดินทางถึง **สนามบินสุวรรณภูมิ** โดยสวัสดิภาพ พร้อมความประทับใจ



## อัตราค่าบริการรวม



ค่าตัวโดยสารเครื่องบินไป-กลับ ชั้นประหยัด พร้อมค่าภาษีสนามบินทุกแห่งตามรายการทัวร์ข้างต้น



เจ้าหน้าที่บริษัท ๔ คอยอำนวยความสะดวกทุกท่านตลอดการเดินทาง



ค่าประกันวินาศภัยเครื่องบินตามเงื่อนไขของแต่ละสายการบิน



ค่าอาหาร ค่าเข้าชม และ ค่ายานพาหนะทุกชนิดตามที่ระบุไว้ในรายการทัวร์ข้างต้น



ค่าน้ำหนักกระเป๋าเดินทางในกรณีที่เกิดขึ้นกว่าสายการบินกำหนด 20 กิโลกรัม / ท่าน / ใบ



ค่าประกันอุบัติเหตุเงิน 2,000,000 บาท

(เงื่อนไขตามกรมธรรม์) ครอบคลุมประกันภัยการเดินทาง ค่าประกันอุบัติเหตุและค่ารักษาพยาบาล คุ้มครองเฉพาะกรณีที่ได้รับอุบัติเหตุระหว่างการเดินทางไม่คุ้มครองถึงการสูญเสียทรัพย์สินส่วนตัวและไม่คุ้มครองโรคประจำตัวของผู้เดินทาง และคุ้มครองเฉพาะผู้เดินทางไปกลับพร้อมกรุ๊ปเท่านั้น



ค่าที่พักห้องละ 2-3 ท่าน ตามโรงแรมที่ระบุไว้ในรายการหรือ ระดับเทียบเท่า

- กรณีห้อง TWIN BED (เตียงเดี่ยว 2 เตียง) ซึ่งโรงแรมไม่มีหรือเต็ม ทางบริษัทขอปรับเป็นห้อง DOUBLE BED แทนโดยมิ ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
- หากต้องการห้องพักแบบ DOUBLE BED ซึ่งโรงแรมไม่มีหรือเต็ม ทางบริษัทขอปรับเป็นห้อง TWIN BED แทนโดยมิ ต้อง แจ้งให้ทราบล่วงหน้า เช่นกัน
- กรณีพักแบบ TRIPLE ROOM 3 ท่าน ท่านที่ 3 อาจเป็นเสริมเตียง หรือ SOFA BED หรือ เสริมฟูกที่นอน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับรูปแบบการจัดห้องพักของโรงแรมนั้นๆ



## อัตราค่าบริการไม่รวม



ค่าทำหนังสือเดินทางไทย และเอกสารต่างดาว



ค่าภาษีน้ำมัน ที่สายการบินเรียกเก็บเพิ่มภายหลังจากทางบริษัทฯ ได้ออกตั๋วเครื่องบินไปแล้ว ซึ่งลูกค้าต้องชำระส่วนต่างเพิ่ม



ภาษีมูลค่าเพิ่ม 7% และหัก ณ ที่จ่าย 3%



ค่าทิปมัคคุเทศก์ท้องถิ่นและคนขับรถ รวม 2,500 บาท/ท่าน/กรุ๊ป (เด็กชำระทิปเท่ากับผู้ใหญ่) ชำระที่สนามบิน



ค่าน้ำหนักกระเป๋าเดินทางในกรณีที่เกิดขึ้นกว่าสายการบินกำหนด



ค่าใช้จ่ายส่วนตัวนอกเหนือจากรายการ เช่น ค่าเครื่องดื่ม, ค่าอาหารที่สั่งเพิ่ม, ค่าโทรศัพท์ ฯลฯ สำหรับท่านที่รับประทานอาหารพิเศษ อาหารเจ หรือไม่ทานเนื้อสัตว์ ไม่ทานหมู ไม่ทานไก่ และมีความจำเป็นให้ทางบริษัท จัดเตรียมอาหารไว้ให้ท่านเป็นพิเศษนอกเหนือจากที่กรุ๊ปจัดไว้ในรายการ ขอสงวนสิทธิ์ในการเรียกเก็บค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมตามจริงเท่านั้น



ค่าธรรมเนียมเอกสารเข้าเมืองสำหรับผู้ถือพาสปอร์ตต่างประเทศ

(ทางรัฐบาลจีนประกาศยกเลิกวีซ่าให้กับคนไทย ผู้ที่ประสงค์จะพำนักระยะสั้นในประเทศจีน ในรอบ 6 เดือน ไม่เกิน 90 วัน \*\*ถ้ากรณีทางรัฐบาลจีนประกาศให้กลับมาใช้วีซ่า ผู้เดินทางจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มในการขอวีซ่าตามที่สถานทูตกำหนด)





## เงื่อนไขการให้บริการ

1. การเดินทางในแต่ละครั้งจะต้องมีผู้โดยสารจำนวน 10 ท่านขึ้นไป ถ้าผู้โดยสารไม่ครบจำนวนดังกล่าว ทางบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงราคาหรือยกเลิกการเดินทาง
2. ในกรณีที่ลูกค้าต้องออกตัวโดยสารภายในประเทศ กรุณาติดต่อเจ้าหน้าที่ของบริษัทฯ เพื่อเช็คว่ากรุ๊ปมีการคอนเฟิร์มเดินทางก่อนทุกครั้ง เนื่องจากสายการบินอาจมีการปรับเปลี่ยนไฟล์ทบิน หรือเวลาบิน โดยไม่ได้แจ้งให้ทราบล่วงหน้า ทางบริษัทฯ จะไม่รับผิดชอบใด ๆ ในกรณี ถ้าท่านออกตัวภายในโดยไม่แจ้งให้ทราบและหากไฟล์ทบินมีการปรับเปลี่ยนเวลาบินเพราะถือว่าท่านยอมรับในเงื่อนไขดังกล่าว
3. การชำระค่าบริการ
  - 3.1 กรุณาชำระมัดจำ ท่านละ 30,000 บาท
  - 3.2 กรุณาชำระค่าทัวร์เต็มจำนวน ในกรณีที่ค่าทัวร์ราคาต่ำกว่า 10,000 บาท
  - 3.3 กรุณาชำระค่าทัวร์ส่วนที่เหลือ 30 วันก่อนออกเดินทาง \*\*45 วันก่อนเดินทางสำหรับช่วงสงกรานต์และปีใหม่\*\*
  - 3.4 กรณีวันเดินทางน้อยกว่า 21 วัน หรือราคาทัวร์โปรโมชั่น ต้องชำระค่าทัวร์เต็มจำนวนเท่านั้น
4. กรณีผู้เดินทางที่ต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษ เช่น การขอใช้วีลแชร์ที่สนามบิน กรุณาแจ้งบริษัทฯ อย่างน้อย 7 วันก่อนการเดินทาง หรือเริ่มตั้งแต่ท่านจองทัวร์ มิฉะนั้นทางบริษัทฯ ไม่สามารถจัดการได้ล่วงหน้า ทางบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเรียกเก็บค่าใช้จ่ายตามจริงที่เกิดขึ้นกับผู้เดินทาง (ถ้ามี)
5. กรณีใช้หนังสือเดินทางราชการ (เล่มน้ำเงิน) เดินทางเพื่อการท่องเที่ยวเกี่ยวกับคณะทัวร์ หากท่านถูกปฏิเสธในการเข้า-ออกประเทศใด ๆ ก็ตาม ทางบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนค่าทัวร์และรับผิดชอบใด ๆ ทั้งสิ้น



## เงื่อนไขอื่นๆ

**โปรดตรวจสอบ PASSPORT :** กรุณานำพาสปอร์ตติดตัวมาในวันเดินทาง พาสปอร์ตต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า 6 เดือน หรือ 180 วัน ขึ้นไปก่อนการเดินทาง และต้องมีหน้ากระดานอย่างน้อย 6 หน้า

**หมายเหตุ :** สำหรับผู้เดินทางที่อายุไม่ถึง 18 ปี และไม่ได้เดินทางกับบิดา มารดา ต้องมีจดหมายยินยอมให้บุตรเดินทางไปต่างประเทศจากบิดาหรือมารดาแนบมาด้วย





## เงื่อนไขการยกเลิก

\*\*กรณีการขอยกเลิกการเดินทาง หรือเลื่อนการเดินทาง นักท่องเที่ยวหรือตัวแทนจำหน่าย(ผู้มีชื่อในเอกสารการจอง) จะต้องแฟกซ์ อีเมลล์ หรือ มาเซ็นเอกสารการยกเลิกที่บริษัท อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นการแจ้งยกเลิกกับทางบริษัทอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร (ทางบริษัทไม่ขอรับยกเลิกการจอง ผ่านทางโทรศัพท์ไม่ว่ากรณีใดๆ)

\*\*กรณีนักท่องเที่ยวหรือตัวแทนจำหน่าย ต้องการขอรับเงินค่าบริการคืน นักท่องเที่ยวหรือตัวแทนจำหน่าย (ผู้มีชื่อในเอกสารการจอง) จะต้องแฟกซ์ อีเมลล์ หรือ มาเซ็นเอกสารการขอรับเงินคืนที่บริษัท อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อทำเรื่องขอรับเงินค่าบริการคืน โดยแนบหนังสือมอบอำนาจพร้อมหลักฐานประกอบการมอบอำนาจ หลักฐานการชำระเงินค่าบริการต่างๆ และหน้าสมุดบัญชีธนาคารที่ต้องการให้นำเงินเข้าให้ครบถ้วน โดยมีเงื่อนไขการคืนเงินค่าบริการ ตาม “ประกาศคณะกรรมการธุรกิจนำเที่ยวและมัคคุเทศก์ เรื่อง หลักเกณฑ์เกี่ยวกับการกำหนดอัตราการจ่ายเงินค่าบริการคืนให้แก่นักท่องเที่ยว พ.ศ. 2563” ดังนี้

### ยกเลิก ไม่น้อยกว่า 30 วันก่อนการเดินทาง (ไม่นับวันเดินทาง)

**คืนเงินค่าทัวร์เต็มจำนวน** ยกเว้น ค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจริงเพื่อการเตรียมการนำเที่ยว ทั้งหมด เช่น ค่ามัดจำตัวเครื่อง ค่าบริการแลนด์ ต่างประเทศ เป็นต้น

### ยกเลิก น้อยกว่า 15 วันก่อนการเดินทาง

**ทางบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ ไม่คืนเงินค่าทัวร์ทั้งหมด** การจ่ายเงินคืนแก่นักท่องเที่ยวตามข้อกำหนดด้านบน ซึ่งมีการหักเงินในบางส่วนนั้น เนื่องจากทางบริษัทมีค่าใช้จ่ายที่ได้จ่ายจริงเพื่อการเตรียมการจัดนำเที่ยวไปแล้ว เช่น การมัดจำที่นั่งบัตรโดยสารเครื่องบิน การจองที่พัก และ ค่าใช้จ่ายที่จำเป็นอื่นๆ เป็นต้น

### ยกเลิก ไม่น้อยกว่า 15-29 วันก่อนเดินทาง (ไม่นับวันเดินทาง)

**คืนเงิน 50% ของค่าทัวร์ทั้งหมด** ยกเว้น ค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจริงเพื่อการเตรียมการนำเที่ยวทั้งหมด เช่น ค่ามัดจำตัวเครื่อง ค่าบริการแลนด์ ต่างประเทศ เป็นต้น

### หากท่านงดการใช้บริการรายการใดรายการหนึ่ง หรือไม่เดินทางพร้อมคณะ:

ทางบริษัทฯ จะถือว่าท่านสละสิทธิ์ **ไม่อาจเรียกร้องค่า  
บริการและเงินมัดจำคืน ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น**

### การยกเลิกเดินทางกับกรุ๊ปที่ออกเดินทางช่วง เทศกาลวันหยุด เช่น ปีใหม่, สงกรานต์ เป็นต้น

บางสายการบินมีการกักที่นั่งมัดจำที่นั่งกับสายการบิน และค่ามัดจำที่แพง รวมถึงเที่ยวบินพิเศษ เช่น CHARTER FLIGHT **จะไม่มีการคืนเงินมัดจำ หรือ ค่า  
ทัวร์ทั้งหมดที่ชำระแล้ว** ไม่ว่ายกเลิกด้วยกรณีใดๆ

### กรณีที่ท่องเที่ยวตรวจคนเข้าเมืองในกรุงเทพฯ และต่าง ประเทศปฏิเสธการเดินทางออกหรือเข้าประเทศที่ระบุ

**บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ที่จะไม่คืนค่าทัวร์** ไม่ว่ากรณีใดๆ  
\*สำคัญ !! บริษัททำธุรกิจเพื่อการท่องเที่ยวเท่านั้น ไม่สนับสนุนการเดินทางเข้าญี่ปุ่นโดยผิดกฎหมาย ลูกค้าต้องผ่านการตรวจคนเข้าเมืองด้วยตัวของตนเอง โดยมีมัคคุเทศก์ไม่สามารถช่วยเหลือใดๆได้ทั้งสิ้น \*





## สำคัญ โปรดอ่านเงื่อนไขที่ท่านควรรทราบ



### ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับสายการบิน

การจัดที่นั่งบนเครื่องบินจะถูกกำหนดโดยสายการบิน ซึ่งจะดำเนินการผ่านระบบอัตโนมัติ ผู้โดยสารไม่สามารถเลือกที่นั่งได้ และที่นั่งอาจไม่ได้อยู่ติดกัน ซึ่งบริษัทไม่สามารถเข้าไปจัดการได้แต่อย่างใด



### ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับโรงแรมที่พัก

ห้องพักในโรงแรมอาจมีความแตกต่างกัน ดังนั้น ห้องพักประเภทห้องเดี่ยว (Single) ห้องพักคู่ (Twin/Double) และห้องพักสำหรับ 3 ท่าน (Triple) อาจไม่ได้ตั้งอยู่ในอาคารหรือชั้นเดียวกัน



### เงื่อนไขและข้อควรทราบอื่นๆ ที่ท่านควรรทราบ

รายการทัวร์อาจมีการปรับเปลี่ยนหรือยกเลิกตามสภาพอากาศและความเหมาะสม โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้เดินทางเป็นหลัก โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

### หากทำการชำระเงินแล้ว

ทางบริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการถือว่าท่านได้ยอมรับเงื่อนไขดังกล่าวแล้ว และจะไม่มี การฟ้องร้องใดๆ เนื่องจากท่านได้ยอมรับเงื่อนไขในการให้บริการแล้ว



### สำคัญ!!

กรุณาอ่านเงื่อนไข  
แนบท้ายโดยละเอียด  
เพื่อประโยชน์สูงสุดของท่าน

