**甘南 双飞8天纯玩游【圣境甘南-秘境川西】行程单**

兰州往返

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | FXZL-gs1747293104S9 | **出发地** | 深圳市 | **目的地** | 兰州市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 深圳-兰州DZ6211/06:15-10:45经停庆阳 或DZ6211/07:50-12:45经停庆阳兰州-深圳DZ6212/20:00-01:30+1经停庆阳 或DZ6212/14:00-19:00经停庆阳 | | | | |
| **产品亮点** | 【品质纯玩】0购物0自费！深圳出发，独立成团，不当地拼团！【舒适出游】当地13人以上安排2+1座旅游巴，一排三座，舒适座椅、宽敞空间；【舌尖味道】正餐40元每人每餐起，升级 3大60-80特色餐：天水八大碗60元/人，甘南藏式风味80元/人，兰州暧锅+牛肉拉面80元/人；【贴心赠送】每人每天矿泉水；每人一条丝巾或百变魔术头巾；【三专导游】专业、专职、专心，多年甘南线路带团经验，首选入境团导游； | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **深圳-兰州-天水**  【参考航班】深圳-兰州DZ6211/07:50-12:45经停庆阳 或DZ6211/09:20-14:05 经停庆阳【行程安排】深圳宝安机场，乘飞机赴甘肃省会【兰州】。兰州是历史上的军事要塞，又是丝绸之路上的重镇之一，也是河西走廊的起点，距今已有1400年历史……接机后，乘车前往【天水市】，因“天河注水”的传说而得名，拥有约8000年的文明史，以伏羲文化、大地湾文化、秦早期文化、麦积山石窟文化和三国古战场文化为代表的“五大文化”，为中国优秀旅游城市……晚上可前往逛一逛【天水古城】，是西部地区现存规模较大、保存最完整的明清时期古民居建筑群落，区域内有众多明、清以来的建筑遗存，其中包含文保院落55处。古城是一个秦风氛围浓厚的市井文化生活空间，成为集旅游研学、休闲度假、文化艺术、餐饮美食、民宿客栈、民族风情等为一体的文化旅游景区……后入住酒店。交通：飞机/旅游巴 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：团队餐 晚餐：X |
| **住宿** | 天水美豪丽致\中心智选假日\麦积山温泉旅游酒店或同级 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **天水-陇南**  【行程安排】早餐后，乘车前往参观【伏羲庙】，是中国西北地区著名古建筑群之一，占地面积13000平方米，始建于明朝。伏羲庙临街而建，院落重重相套，四进四院，宏阔幽深。由于伏羲是古史传说中的第一代帝王，因此建筑群呈宫殿式建筑模式，为中国规模最大的伏羲祭祀建筑群。整个建筑群坐北朝南，牌坊、大门、仪门、先天殿、太极殿沿纵轴线依次排列，层层推进，庄严雄伟……前往游览【麦积山石窟】，为世界文化遗产，保留有大量的宗教、艺术、建筑等方面的实物资料，体现了千余年来各个时代塑像的特点，反映了中国泥塑艺术发展和演变过程，丰富了中国古代文化史，为后世研究我国佛教文化提供了丰富的资料和史实……下午乘车前往【陇南市】，简称“陇”，古称“武都”，省域南部重要的交通枢纽和商贸物流中心，具有鲜明地域文化特色的陇蜀之城；扼陕甘川三省要冲，“秦陇锁钥，巴蜀咽喉”，因地貌俊秀，气候宜人，素有“陇上江南”之称；秦人的发祥地、中国古代西部民族氐人和羌人活动的核心地区……晚餐后，入住酒店。交通：旅游巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队餐 晚餐：团队餐 |
| **住宿** | 陇南恒悦祥\兴朝格兰云天国际酒店或同级 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **陇南-宕昌**  【交通用车】旅游巴【行程安排】早餐后，乘车前往游览【官鹅沟-官珠沟】，由官珠沟、鹅嫚沟、木隆沟、庙沟等景区组成。沟内山岭重叠，幽谷纵横，青山碧水，奇峰怪石，瀑布飞溅，草甸雪山，湖泊激流，古木参天，沟两边的悬崖峭壁上有许多形态各异，妙趣横生的岩石构造，被专家誉为最有观赏价值的“地质公园”。主要景点有：通天门、问天石、独秀峰、幽谷洞天、山盘水柱、虎口瀑、珍珠瀑、云烟瀑、官鹅飞瀑等景观。官鹅沟自然风景区原始古朴，环境优美、空气清新、风景如画。现今居住在官鹅沟大河坝的藏族同胞是魏晋南北朝时建立宕昌国的古羌后裔，他们的语言、服饰、生活习俗还保留着古宕昌羌的原生态鲜明特征……游览【官鹅沟-鹅嫚沟】，这里是官鹅沟大景区的东线，与官珠沟西线一山之隔，在雷古山下执手相恋。鹅嫚沟山清水秀，鸟语花香，峰回路转，曲径通幽，是一幅壮美的山水画。走进鹅嫚沟入口，可望见雷古山雄峰。海拔4153米的雷古山下，深藏着神秘的“天池”，海拔2600米的泽荡措，犹如“天使之眼”，深情地望着雷古神山，诉说着千古传奇的“官鹅情歌”……后乘车前往【宕昌县】，晚餐后，入住酒店。交通：旅游巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队餐 晚餐：团队餐 |
| **住宿** | 宕昌天瑞\鸿鹄\新官鹅\佳豪国际酒店或同级 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **宕昌-迭部**  【行程安排】早餐后，乘车前往【腊子口】，腊子口系藏语之转音，意为“险绝的山道峡口”。腊子口周围群山耸立，峡口如刀劈斧削，腊子河两岸是悬崖绝壁，林密道隘，地形险要。实有“一夫当关、万夫莫开”之势。天险腊子口地势十分险要。是甘川通道的咽喉……乘车前往游览【扎尕那石城】，扎尕那是藏语意为“石匣子”，2009年《中国国家地理》杂志发布的寻找十大 “非著名山峰”，扎尕那位于榜单第四位。入榜评语：山势奇峻、景色优美，犹如一座规模宏大的石头宫殿。扎尕那是隐藏在崇山峻岭中的一个藏族村落，半坡上的村落，藏式榻板木屋，鳞次栉比，层叠而上，嘛呢经幡迎风飘扬，村庄四周都是未经开发的奇异山峰，云雾缭绕时景色宛若仙境。还有小麦和青稞的梯田，不管你是徒步爱好者，摄影爱好者，抑或是大自然爱好者，千万不要错过扎尕那，细细欣赏这香巴拉的美丽……下午前往【迭部】，迭部县是甘肃省甘南藏族自治州的下辖县。位于青藏高原东部边缘，西秦岭、岷山、迭山贯穿境内，地势西北高，东南低，海拔在1600米至4920米之间……晚餐后，入住酒店。交通：旅游巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队餐 晚餐：X |
| **住宿** | 迭部赛银\洲际酒店或同级 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **迭部-若尔盖**  【行程安排】早餐后，乘车途经【若尔盖大草原】风光。若尔盖草原宛如一块镶嵌在川西北边界上瑰丽夺目的绿宝石，素有“川西北高原的绿洲”之称，是我国三大湿地之一。若尔盖草原地处黄河上游的大拐弯，它是在青藏高原在隆升过程中，一个相对断陷下沉的低凹地，四周群山环抱，所以也成了黄河上游一些大支流如黑河、白河、贾曲的汇流处……前往草原湖泊【花湖生态旅游区】。花湖位于四川若尔盖和甘肃郎木寺之间的213国道旁，是若尔盖大草原上的一个天然海子。花湖因水中开满花朵而得名，这里是中国最大最平坦的湿地草原，四周数百亩水草地就是“高原湿地生物多样性自然保护区”，可以走上浮桥，陶醉在湖水和鲜花的美景。花湖水色纯美，湖畔开满了鲜花，让人如入仙境。湖水透彻的蓝有着无法形容的纯净；缱绻在水天之间的云彩，有着魔力般的妖艳，简单，安静，却让人燃烧，这就是花湖……乘车前往【黄河九曲第一湾】（含大扶梯），这里是四川、青海、甘肃三省的交界地，从源头缓缓流来的黄河在这里曲折九拐，与支流白河交汇，在草原上留下了优美的景致和传说。这里没有大漠孤烟直，却有长河落日圆。站在索克藏寺后面的小山坡上，大河逶迤直达天际，黄河婉蜒折北而逝，草连水，水连天，苍苍茫茫，两条河流优雅别致，像一对情侣，携手走向西北天边，令人胸襟为之开阔。落日将天地染成昏黄，河水也在夕阳下泛着红色的磷光，远处寺庙传来的风铃响动和隐隐约约的诵经声，大美无言……后乘车前往【若尔盖县】，晚餐后，入住酒店。交通：旅游巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队餐 晚餐：团队餐 |
| **住宿** | 若尔盖云际\玉龙\藏海花\四叶草酒店或同级 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **若尔盖-夏河**  【行程安排】早餐后，后前往【郎木寺镇】，参观【郎木寺】，藏文意为仙女，地处白龙江发源地，远眺神秘的--天葬台，朗木寺不是一个寺庙，而是一个镇子的名字，曾有人到了朗木寺，买了门票，却不知大门在哪儿，朗木寺就在此山中，此山就是朗木寺……徙步【白龙江大峡谷】，沿着小路向白龙江上游走，没多远就能看见。峡谷入口处挂满了彩色的经幡，向上仰望，有着坐井观天的幽雅，乱石岭峋的小路往峡谷深处延伸，两侧则是突兀的岩石......乘车前往游览【甘加秘境】（含电瓶车），独特的地质构造使得其蕴藏了崖壁、草原、高原湖泊、石林、峡谷、史前溶洞、河流等多种地质资源在内的青藏高原所有的景致特征。八角古城、作海寺、白石崖寺、等多个千年藏传佛教古寺簇成了甘加的历史文化积淀，涌现出了宗喀巴大师、贡日仓女活佛、更敦群培、十世班禅大师等学术大师和高僧大德……后乘车赴【夏河】，晚餐后，入住酒店。交通：旅游巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队餐 晚餐：团队餐 |
| **住宿** | 夏河天珠\佐盖隆重\玖盛国际饭店或同级 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **夏河-兰州**  【行程安排】早餐后，参观全国六大黄教宗主寺之一、电影《天下无贼》的拍摄地【拉卜楞寺】，拉布楞寺金碧辉煌的大殿，简朴整齐的僧舍，来来往往的喇嘛，虔诚的藏民摇着转经筒，念着经文一起去转世界上最长的转经走廊，领略神秘的藏传佛教文化……前往游览传说中的藏族英雄--格萨尔王煨桑助阵的美丽草原【桑科草原】，天然的牧场，是避暑和体验藏族游牧生活、回归自然的理想场所……下午途经有“小麦加”之称【临夏市】，外观宏伟的大拱北清真寺，领略独特的阿拉伯风情……返回【兰州】，入住酒店。晚上可自行前往当地夜市，品尝当地特色小吃。交通：旅游巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队餐 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州铂苑\宇阳国际\万寿宫\蓝宝石\云和夜泊酒店或同级 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **兰州-深圳**  【参考航班】兰州-深圳DZ6212/14:00-19:00经停庆阳 或DZ6212/15:40-21:00 经停庆阳 【行程安排】早餐后，乘车前往游览【水车园】水车历史悠久，外形奇特，起源于明朝，是兰州市古代黄河沿岸最古老的提灌工具。参观【中山铁桥】、【黄河母亲像】是目前全国诸多表现中华民族的母亲河--黄河的雕塑艺术品中最漂亮的一尊，观黄河风情线......后乘车前往【兰州机场】，乘航班返回深圳，全程结束！交通：旅游巴/飞机 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 用车：当地13人以上安排2+1座旅游巴，不足13人按人数定车型，保证空座率；住宿：行程简表所列7晚住宿；报价含每人每天一张床位，报名时如出现单人，酒店又不能加床或无三人间时，请补齐单房差 ；用餐：全程7早11正餐（酒店含早，正餐餐标40元每人每餐\*8正，风味餐：60元每人每餐\*1正+80元每人每餐\*2正，品尝天水八大碗，甘南藏式风味、兰州暧锅+牛肉拉面）；门票：行程所列景点首道大门票和行程景点标注已含的电瓶车等； 导游：当地挂牌导游服务；深圳机场安排送机导游；购物：全程0个购物店； | | |
| **费用不包含** | 1、深圳市区-机场往返接送；2、行程中景区内的自费娱乐项目等，和行程以外私人产生的费用、酒店内标明收费的酒水饮料、洗衣等一切私人消费；3、不安排全陪，不含航空险等；4、如报名时出现单男或单女，要补单房差； | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 2周岁以上，不足12周岁儿童报价含：当地旅游车车位费+正餐+导游服务费，如超高产生门票及酒店早餐费用，及其他费用由家长现付；1、团队机票出票后不能换人，不能改签，不能只要单程，必须往返使用；退票将根据航规扣取相应损失；此团价格为整团核算的打包价，如行程中自愿放弃的项目（除门票）不退费用！2、因不可抗力因素造成团队行程更改、延误、滞留或提前结束时，旅行社可根据当时的情况协调处理，如发生费用加减，按未发生费用退还游客，超支费用由游客承担的办法处理。旅行社在旅途中有权根据实际情况对行程先后顺序作调整，但不影响原定的接待标准及游览景点；3、如有任何质量问题，请在当地及时反馈，以便我们积极配合处理解决！团结束时请您认真填写意见单， 希望通过您的意见单我们更好地监督当地的接待质量，您的意见单也将是行程中发生投诉的处理依据。4、因甘南沿途海拔相对较高，孕妇、身体有慢性疾病的游客，如有心脏病、高血压、糖尿病、严重贫血病患者等慢性病，报名前请先问询主治医生是否可以前往！精神病患者，如癫痫及各种精神病人，不建议报名；如有隐瞒自身健康状况而发生意外导致损失的，概由游客承担，旅行社不承担责任；另外不接受65 岁以上游客单独参团，此类人群需有家属或亲友陪同。5、失信人请勿报名！国家最高人民法院公布的失信人禁止乘坐飞机、高铁。我社机位为全款买断，失信人如有隐瞒造成空占机位，即使没有出票，但机票费已产生，此损失由报名人自行承担！6、为了您的出行安全，开车前请系好安全带。7、进入少数民族地区游玩时，请尊重当地少数民族的风俗和信仰,避免与当地居民发生冲突。8、参加游览时，穿运动鞋或平底鞋(不要穿新皮鞋、高跟鞋和硬底鞋)，避免摔伤及扭伤。 |
| **温馨提示** | 一、为了确保旅游顺利出行，防止旅途中发生人身意外伤害事故，请旅游者在出行前做一次必要的身体检查，如存在下列情况，恕无法接待：（1）传染性疾病患者，如传染性肝炎、活动期肺结核、伤寒等传染病人；（2）心血管疾病患者，如严重高血压、心功能不全、心肌缺氧、心肌梗塞等病人；（3）脑血管疾病患者，如脑栓塞、脑出血、脑肿瘤等病人；（4）呼吸系统疾病患者，如肺气肿、肺心病等病人；（5）精神病患者，如癫痫及各种精神病人；（6）严重贫血病患者，如血红蛋白量水平在50克/升以下的病人；（7）大中型手术的恢复期病患者；（8）孕妇及行动不便者、2周岁以下婴儿；二、18周岁以下，70周岁以上（身体健康者），需有家人陪同方可报名。甘南旅游注意事项之海拔甘南地区平均海拔约2800-3200米，黄河第一湾及若尔盖海拔为全程最高，约3400-3800米。初到甘南者，部分人可能会出现高原反应。可以通过服用葡萄糖，单晶冰糖，等糖类药物来消除反应，同时还要多喝开水，多注意休息，注意保暖，不要做剧烈运动。另外，自己心理要调节好，不要害怕和担忧，要知道高原反应是很正常的。甘南旅游注意事项之应急物品由于甘南海拔较高,经济比较落后,所以准备一些应急物品是必须的。常用到的药品感冒药，消炎药，止咳药，镇静剂，止泻药，防晕药，创可贴等。其它物品有手电筒，卫生用品，墨镜，花露水等。另外，单身女性或小孩可以带点防卫工具。甘南旅游注意事项之衣服甘南处于藏区昼夜温差大。所以带上厚衣服或冲锋衣是必要的。另外，需带好墨镜，遮阳帽，旅游鞋。女性最好准备一条大围巾，像甘南妇女一样，在裤子外准备一条裙子。这样，在野外“方便”的时候就安全好多了。甘南旅游注意事项之风俗每到一个地方，都要遵从当地的风俗。甘南地区受藏族宗教影响，形成了一些独有的现象和习惯，所以不能一常人的心态来看待。不要独自去看天葬，否则会冒犯当地人，引祸上身，造成不必要麻烦。由于藏族寺庙构造奇特，别有风格。在一些节假日，藏民穿着华丽，颜色鲜艳，色彩斑斓。所以，引起摄影者的爱好，但是要注意大部分藏庙的外围建筑可以随意拍摄，但殿堂内是严禁拍摄的，好多藏族人民不喜欢被别人拍摄，所以，在拍藏民的时候,要和藏民友善的打招呼，让他们信服自己，从而避免不必要的争执。切记，在藏区任何地方都不要谈及政治，藏民对政治问题特别敏感。随地吐痰，摸头搭肩，大声喧哗都是藏民忌讳的事情，所以要不要去做。甘南旅游注意事项之安全甘南治安算是不错，但若在偏僻地方或夜间外出应结伴同行，不要单独行动，不要掉队和离团。车站等地点小偷较多，外出小心财物，不要随便施舍，起怜悯之心，否则很难脱身。单身女性或小孩可以带点防卫工具。甘南旅游注意事项之饮食住宿饮食：不同地区的饮食文化不一样，口味也不一样，甘南的食物多以牛肉和羊肉为主，另外还少数地区会有面馆，因为海拔高，面食煮的不是太熟。菜一川菜为主，口味麻辣。甘南餐饮条较差，所以要提前做好心理准备，可以带点泡面等食物，以防止不适应当地口味。住宿：甘南经济较差。酒店宾馆质量较低，大多仅为普通标准间，无星级。所以不能以城市的酒店条件来衡量。但是基本设施一般都有，酒店没有一次性生活用品，请提前准备好。 |