**秘境甘南双飞8日跟团游行程单**

兰州双飞

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | ZYJQ-gs1755679487rC | **出发地** | 深圳市 | **目的地** | 陇南市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 甘南：被《国家地理》评为此生必去小众秘境，风景不输西藏，还不会高反甘南+陇南+川西精品玩法：打卡甘南川西精华网红景点，感受洛克之路的探险之旅，探寻甘南川西秘境的深邃之美打卡网红城市天水：住一晚网红城市天水，晚上不安排餐食，可以自由品天水麻辣烫或品尝其他特色美食半边烟火半边仙：扎尕那，梦中香巴拉，世人仰慕的人间仙境，被美国权威旅游杂志评为“世界50个户外天堂之一”走进魔幻世界-莲宝叶则，川西高原上的东方魔幻世界，集仙境、魔界、人间于一身的世外秘境“小九寨”官鹅沟：秘林仙境，陇上小江南，被誉为“小九寨沟”，一起去森呼吸领略虔诚信仰：“东方小瑞士、梵天净土”郎木寺 ； 拉卜楞寺，“小布达拉宫”，世界最大藏学府；“中国四大石窟之一、雕塑圣堂”麦积山石窟； 娘玛寺，拥有世界最大的藏经转经筒领略草原+湿地之美：邂逅绿波荡漾，牛羊成群的桑科草原；打卡《中国国家地理》评为“中国最美的五大草原湿地”之首的阿万仓湿地；“中国黑颈鹅之乡”的若尔盖花湖 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **深圳-兰州：接机**  深圳乘飞机抵达兰州机场，【兰州】甘肃省省会，是西部地区重要的中心城市之一，丝绸之路经济带的核心节点城市，中国人民解放军西部战区陆军机关驻地，也是新亚欧大陆桥中国段五大中心城市之一，享有“丝路重镇”、“黄河明珠”、“西部夏宫”、“水车之都”、“瓜果名城”等美誉。接机后前往天水入住酒店。航班时间：深圳-兰州 9C6303/0645-1130（经停南阳 45min ） ，实际以出票为准！【备注： 此天接机安排 2+2 大巴！ 】交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **兰州-夏河-拉 卜愣寺-桑科草原-尕海湖-郎木寺（约430km， 车程约 6.5 小时）**  今日游览：【拉 卜愣寺】【桑科草原】【尕海湖】早餐结束后前往夏河参观【拉卜楞寺】（含门票，游览约2小时）拉卜楞寺是藏语“拉章”的变音，意思为活佛大师的府邸。外围是世界上最长的转经筒，是藏传佛教格鲁派六大寺院之一，被誉为“世界藏学府”。 后游览【桑科草原】（含门票，游览约1小时）是青藏高原的东大门，这里水草丰美，是甘南优良的畜牧业基地。拍摄草原牧歌美景，也可策马扬鞭，驰骋于广阔草原上。结束后前往夏河入住酒店休息！【尕海湖】（含门票 ，游览约 1 小时） 甘南第一大淡水湖 ，是青藏高原东部的一块重要湿地 ，被誉为高原上的一颗明珠， 1982 年被评为省级候鸟自然保护区 。尕海湖所在的地域 ，藏胞称之为"措宁"就是"牦牛走来走去的地方" 。尕海湖水草丰茂 ，许多南迁北返的珍稀鸟类在此落脚和繁殖 ，黑颈鹤 ，灰鹤 ，天鹅等珍禽遍布湖边草滩 。交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 碌曲 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **郎木寺-阿万仓湿地-娘玛寺-阿坝（约 250km， 车程约 5 小时）**  今日主题：转一转世界上最大的转经筒，为自己祈福！奇峰异石的殿堂-莲宝叶则早餐后前往【阿万仓湿地公园】（含门票，游览1.5小时左右）藏语意为贡曲、赛尔曲、道吉曲三条河流与黄河汇流之地。位于玛曲县西南54公里的阿万仓乡政府治所以南，面积约200平方公里。草原上留有著名的阿万仓娘玛寺院、散日玛寺，赛尔霞沟吐蕃赞普赤德松赞的军事指挥部遗迹等人文古迹，世界上最长史诗《格萨尔王传》的序幕也从这里开始 后前往【娘玛寺】（免门票，游览约1.5小时）矗立在扎西贡色草滩上，四周被河流环绕。井然有序的建筑群，长长的转经回廊、石头小屋，刻满经文图符的玛尼堆、经幡阵，与草地融为一体。这样的建筑在甘南随处可见，是藏民心中的信仰。后车赴阿坝，交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 阿坝 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **阿坝-莲宝叶则-九曲黄河第一湾-若尔盖（约 300km， 车程约 5.5 小时）**  早餐后前往，游览【莲宝叶则】（含门票，游览约2小时）风景区是一个规模较大、气势雄浑、奇峰异石变幻莫测、深奥无限、水奇湖秀、瀑布飞扬、温泉蒸腾的奇峰异石的艺术殿堂，是一座雄伟的石头城堡;地处川、甘、青三省结合部，紧靠"大九寨"核心区，具有明显区位优势，核心景区据阿坝县城仅60余公里，面积达300余平方公里的旅游资源十分丰富、风格独特、品位很高、可塑性很强。后乘车赴唐克，游览【九曲黄河第一湾】（含门票+扶梯60/人，游览约2小时）黄河之水犹如仙女的飘带自天边缓缓飘来，在四川边上轻轻抚了一下又转身飘回青海，故此地称九曲黄河第一湾。曲折蜿蜒的黄河在落日的余晖下分外妖娆，仿佛“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”。结束后入住若尔盖店休息！交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 若尔盖 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **若尔盖-花湖-扎尕那-洛克之路（精华段）-迭部**  今日主题：走进洛克笔下的世外隐地扎尕那，这里除了满目的蓝天，便是纯净的藏地光影！早餐后前往游览【花湖】（含门票+区间车，游览约2小时）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，花湖四周数百亩水草地就是“高原湿地生物多样性自然保护区”，保护区以黑颈鹤为主，可以走上浮桥，陶醉在湖水和鲜花的美景中，与水鸟嬉戏，寻找黑颈鹤的足迹。后游览【扎尕那】（含门票+保险5/人，游览约3小时）扎尕那是藏语，意为“石匣子”。扎尕那山位于迭部县西北34公里处的益哇乡境内，是一座完整的天然“石城”，俗有“阎王殿”之称。地形既像一座规模宏大的巨型宫殿，又似天然岩壁构筑的一座完整的古城。正北是巍峨恢弘、雄伟壮观、璀璨生辉的光盖山石峰，古称“石镜山”，因灰白色岩石易反光而有其名；东边耸峙壁立的俊俏岩壁，凌空入云，云雾缭绕；南边两座石峰拔地而起，相峙并立成石门；再南至东哇、纳加一带，峭壁矗立，清流跌宕，水磨飞轮，流转不息。【洛克之路】（含换乘小车穿越， 限 4 人/辆） 也称为江迭公路 ，是一条连接甘肃省甘南藏族自治州卓尼县扎古录镇和迭部县扎尕那的自驾路线 ，这条路以美国植物学家约瑟夫 ·洛克的名字命名， 因其沿途的自然风光和人文景观而著称 。这片土地景观多样 ，有第四纪冰川地貌遗迹有巨石鳞响的山峰 、有幽深狭长的峽谷 ，还有原始而茂密 。今天我们穿越【洛克之路】精华段 ，是一场眼睛上天堂 、轮胎下地狱的极致体验 。它让我们在领略大自然壮美风光的同时 ，也挑战了自我的极限 。当历经艰辛 ，最终完成这段旅程时 ，心中涌起的不仅是对美景的震撼 ，更是对生命的敬畏与对勇气的自豪 。结束后入住酒店休息！结束后入住酒店休息！交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 若尔盖 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **迭部-腊子口纪念馆-官鹅沟-宕昌**  今日主题：领略甘肃唯一可以和九寨沟媲美的地方早餐后前往游览【腊子口纪念碑】为了纪念在腊子口战役中光荣牺牲的革命先烈和战役的辉煌胜利，省人民政府将其列为省级重点文物保护单位，于1980年8月21日，修建了"腊子口战役纪念碑"。纪念碑宽2.5m象征二万五千里长征，高9.16m，寓意1935年9月16日攻破天险腊子口。成为追怀往事，凭吊先烈，宣传和接受红军战斗英雄事迹和爱国主义教育基地。后前往【官鹅沟】（含门票+区间45/人+保险5/人，游览约3小时）位于甘肃省陇南市宕昌县城郊，由官珠沟、鹅嫚沟、木隆沟、庙沟等景区组成，集森林景观、草原景观、地貌景观、水体景观、天象景观等自然景观和人文景观于一体，湖泊如珠、峡谷如线、瀑布如织，动植物分布多样，生态环境优美，自然景观奇特。此外公园内居住有藏、羌民族3000余人，保留着独特的服饰、风俗，亦是民俗游的好题材结束后入住酒店休息！交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 宕昌 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **宕昌-麦积山石窟-天水古城**  今日主题：领略世界文化遗产麦积山石窟，精湛绝伦的佛教石窟艺术！感受博大精深的伏羲文化。早餐后乘车前往丝绸之路之地---天水，游览世界文化遗产【麦积山石窟】（含门票+区间车，游览约4小时）是西北最著名的石窟之一，因山形酷似麦垛而得名,故名麦积山。现存窟龛194个，泥塑、石胎泥塑、石雕造像7800余尊，壁画1300余平方米。它以其精美的泥塑艺术闻名中外，被誉为“东方雕塑馆”。后游览【天水古城】（含门票，游览约2小时）天水古城，是一座充满历史底蕴的古城，拥有着悠久的历史和丰富的文化内涵。这座古城位于甘肃省东南部，是中国历史文化名城之一。天水古城建于西秦时期，至今已有两千多年的历史。古城建筑风格独特，保留了大量的历史文化遗产，是一个不可多得的旅游胜地。交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 天水 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **天水-伏羲庙-黄河风情线-送机**  早餐后前往参观【伏羲庙】（含门票，游览约1小时）伏羲被誉为三皇之首、百帝之先，伏羲庙临街而建，院落重重相套，四进四院，宏阔幽深，是中国国内有人文始祖伏羲塑像的庙宇。后返回兰州 ，黄河风情线【水车博览园】 ，【中山铁桥】 中山桥风雨百年， 是黄河干流上第一座大型铁结构桥 ，百年沧桑的历史衬托兰州的深厚底蕴 。【黄河母亲雕像】 ，黄河母亲像有著名雕塑家何鄂女士创作 ，雕塑象征了哺育中华民族生生不息 、不屈不挠的黄河母亲 ，和快乐幸福 、茁壮成长的华夏子孙 。根据航班时间集中前往兰州机场 ，登机返回温馨的家结束愉快的旅程 。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 往返交通：深圳兰州往返含税机票（以实际出票为准）深圳-兰州 9C6303/06:45-11:30（经停南阳 45min ），兰州-深圳 9C6304/20:15-01:15+1 （经停南阳 45min ）当地交通：满 12 人安排 2+1 旅游大巴 ，不足则安排普通大巴，保证每人一正座，保障舒适安全出行；酒店：全程1晚舒适型酒店+6晚网评4钻酒店，在旅游旺季和节假日期间，由于房源紧张，旅行社可能会安排其他但不低于以上住宿标准的住房。（部分地区无三人间，甘南地区酒店无空调），全程不提供自然单间，产生单房差请自理。用餐安排：含7早10正，早餐为酒店配送，不吃不退；（正餐40/人）已含门票：已含首道门票和部分必消区间车门票导游服务：当地专业地接导游。如10人以下（含10人）司机兼向导。温馨提示：当地人说话比较直爽，若有冒犯之处，请谅解，谢谢！购物说明：全程无购物安排（备注: 景区、餐厅商场不属于旅行社购物店）保险服务：包含旅行社责任险；（具体以保险公司赔付为准）儿童说明：儿童团费含旅游车费、导游服务费，全价正餐、其他自理；不含门票、不含床位费及早餐（如产生早餐费用现付酒店餐厅），如超高产生门票及其他费用由家长现付；出团前请检查身份证是否过期并携带身份证原件，小孩请携带户口本本人页原件；1.2米以下儿童门票免费，18岁以下门票半价； | | |
| **费用不包含** | 1、景区内门票、电瓶车等门票和小交通及娱乐项目。2、单房差：全程入住酒店双人标间，酒店多无三人间，如出现单男或单女参团，为避免不必要的纠纷，我社不安排同团拼住或加床，需补单人房差。3、因旅游者违约、自身过错、自身疾病导致的人身财产损失而额外支付的费用。4、因交通延阻、天气等不可抗力原因所产生的额外费用。5、行程中标明不含的项目和行程以外酒店餐厅内的酒水、洗衣等一切私人开支。6、出行过程中遇到疫情导致滞留、隔离管控、医学治疗、核酸检测等产生的其他额外费用。7、“旅游费用包含”内容以外的所有费用。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、甘南个别海拔较高，请尽量避免剧烈运动，如稍有不适，请尽快告知导游，我们会根据客人身体情况做相应处理；因自身身体原因不能继续行程的游客请提前离团，离团产生的费用游客自行承担。2、出行前请带好本人有效身份证件，提前2小时以上到达机场/车站候机/车，并保持手机随时开机。3、如遇人力不可抗拒因素（降雪、暴雨、汽车检修等）或政策性调整导致无法游览的（如当地寺庙法会等）景点和项目，我社有权取消或更换为其它等价景点或项目,赠送景点和项目费用不退，并有权将景点及住宿顺序做相应调整。4、行程中请避免离团活动，如确有需要，请提前以短信或书面方式通报导游，并在约定时间内准时归队。对于存在安全隐患，治安不理想的地区，请游客避免前往。自由活动期间请结伴而行，避免单独行动。非本公司组织安排的游览活动，旅游者自行承担风险。由此发生的损失及纠纷，由旅游者自行承担和解决，旅行社不承担任何责任。夜间或自由活动期间宜结伴同行并告知导游，记好导游手机号备用，注意人身和财物安全。贵重物品可寄存在酒店前台保险柜，下榻的酒店的名称位置也要记牢，不要随便相信陌生人，特别是三轮摩托车、街头发小广告者，天下没有免费的午餐。5、文明旅游、文明出行，自觉爱护景区的花草树木和文物古迹，不随意在景区、古迹上乱涂乱画、不乱丢垃圾、尊重当地少数民族风俗等。很多景区和酒店周边有小摊小贩，如无意购买请不要与其讲价还价，一旦讲好价格不购买的话容易产生矛盾。出游请保持平常的心态，遇事切勿急躁，大家互相体谅、互相帮助。6、请配合导游如实填写当地《游客意见书》，游客的投诉诉求以在甘南当地，旅游者自行填写的意见单为主要依据。不填或虚填者归来后的投诉将不予受理，如在行程进行中对旅行社的服务标准有异议，请尽量在当地解决。如在旅游期间在当地解决不了，可在当地备案，提醒：旅游投诉时效为返回出发地起30天内有效。7、特种线路对游客年龄及身体状况有如下要求：(1)有高血压、贫血、心脏病、或曾有过肺水肿病史等高原禁忌等疾病的或其他不适合参加高原活动的疾病的游客，严禁参加本次行程。(2)客人对自身健康状况了解，认为可以参加本次行程的需签订---健康承诺书。(3)65岁以上及10岁以下儿童请勿参加本行程。8、少数民族土特产丰富、手工艺品也堪称一绝。但请游客注意，当地客运民航及铁路对藏族工艺刀具有禁运的规定。在旅游地区进行自费项目或选购旅游纪念品时，纯属个人行为。 |
| **温馨提示** | 【甘南旅游温馨提示】：1.甘南属于少数民族聚居地区，各少数民族有其独特的宗教信仰。请游客注意尊重少数民族风俗习惯，与少数民族接触不寻问或谈及其宗教信仰，以免造成不必要的误会。（1）忌食猪、狗、骡等不反刍动物的肉及一切动物的血，不食自死动物；（2）进入清真寺禁止吸烟、饮酒、在礼拜堂内禁止拍照；（3）忌讳在回族聚集的地方或清真餐厅谈论关于“猪”的话题。2.受旅游地自然条件限制，景点、餐厅和住宿的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论从软硬件设施或饭菜质量都有一定的差距，主食以米饭、花卷为主，请有一定心里预期。3.西北酒店标准比南方城市偏低，请旅游者提前做好心理准备。行程中以标间为主，基本没有大床房或三人房。4.一般藏传佛教的寺庙内是严禁拍摄的，偷拍后果十分严重。拍摄人物时，尤其是僧侣、妇女，取景前一定要经对方允许，以免不必要的麻烦。在野外拍摄时，谨记安全第一，请保管好随身的拍摄器材，谨防丢失。5.西北地区气候以温带大陆性气候为主，日照较长，紫外线强，需自备遮阳伞、遮阳帽以及防晒霜、水壶等；6.西北气温一般在15-35摄氏度，温差较大，即使在夏季也建议您带两件较厚的衣物，及时增添衣物，有备无患；昼夜温差很大，要多准备一些衣物备用。要随身携带一些防晒用品，穿浅色的抗紫外线的衣服；7.西北地区地域辽阔，景点之间车程较长，请游客在来西北旅游时注意休息、调配好时间，以充足的体力参加旅游活动。另外穿一双合脚、透气性好的鞋，可以为您的旅途省去不必要的麻烦，让您的心思能全部放在景点上；8.旅游者应做好身体方面的准备，并自带一些常用必备的药品，如：感冒药、腹泻药、阿司匹林等药品及创可帖、清凉油等。 |