**【全景甘南莲宝叶则】双飞8天跟团游（纯玩）行程单**

【全景甘南莲宝叶则】双飞8天跟团游（纯玩）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SGYY-gs1756695969nq | **出发地** | 深圳市 | **目的地** | 阆中市 |
| **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 9C6303/0645-1130（经停南阳45min）兰州-深圳 9C6304/2015-0115+1 （经停南阳45min）（航班仅供参考，具体以实际为准） |
| **产品亮点** | ★线路亮点全景甘南：纯玩 0 购物，8日时间串联甘南+陇南+天水+川北，热门与小众兼顾；甘南自然IP：陇上小九寨官鹅沟，上帝的伊甸园扎尕那；莲宝叶则，九曲黄河第一湾，若尔盖花湖；甘南人文IP：麦积山石窟，拉卜楞寺，郎木寺，伏羲庙；经典与小众：桑科草原，尕海湖，阿万仓湿地，娘玛寺，腊子口，黄河风情线；★行程标准特色品尝：天水伏羲八卦特色餐、特色牦牛肉、夏河藏式风味餐、宕昌农家土暖锅；舒适入住：全程甄选升级6晚网评4钻酒店，舒适入住；尊贵出行：满12人升级2+1宽体座椅豪华大巴；高原能量包：为你的旅程增加动力，登山下河的良友祈福臻品：金刚结，无上法力的加持，带给你平安吉祥有氧甘南：赠送随车氧气瓶，保证你的出行顺畅 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **深圳-兰州接机**请您在深圳宝安机场集合，兰州中川国际机场，甘肃【兰州】古称金城，享有“丝路重镇”、“黄河明珠”，抵达后导游接机。【备注：此天接机安排 2+2 豪华大巴！】温馨提示：1.由于航班的特殊性，机票不换人，不退票，不改签，敬请谅解。2.春秋航空机票只包含7KG手提+14寸以上10KG行李箱托运额，含飞机餐。导游会提前一天电话或短信联系客人，请保持手机畅通；3.出行前请再次确认携带有效身份证原件（身份证.护照.回乡证等，注意大陆居民不可用港澳证 ）登机，上下飞机请携带好行李物品。4.西北紫外线强烈，旅行途中要准备好防晒霜、太阳镜、防晒服、纱巾、帽子等做好防晒措施； - 西北地区由于地域辽阔，城市间路途较远，景点较分散，故乘车时间较长，如若晕车，请您备好晕车药；5.甘南地区部分路段可能会不定期修路，导致行程时间相应延长，敬请谅解交通：飞机/当地旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 夏河4钻：夏河玖盛或珠或民航大酒店或同级 |
| **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）**【拉卜楞寺】（含门票，游览2小时）甘南藏区的政教中心，藏传佛教六大黄教宗主寺之一、格鲁派最高的佛学学府；被誉为“世界藏学府”的拉卜楞寺有着金碧辉煌的大殿，简朴整齐的僧舍，来来往往的喇嘛和世界上最长的转经走廊。【桑科草原】（游览约2小时）藏族传说中的英雄格萨尔王煨桑助阵的桑科草原，夏季的草原碧绿如毯，各色花卉争奇斗艳、绚丽多彩，非常漂亮；景区内有游乐项目，可根据需要自费参加，漫游草原，尽情领略藏民族风情。【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。温馨提示：进入藏区要尊重民风民俗，遵守寺院规定，不要穿过于暴露的服饰，看到藏族小朋友不要摸头顶交通：当地旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 郎木寺3钻：郎木寺中苑假日或同级 |
| **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）**【郎木寺-郎木寺镇】（含门票，游览约2小时）郎木寺不是寺，而是一个小镇，是个山水相依、景色十分秀美的地方。这儿的寺庙更像一个大村子，金光闪闪的屋顶，碧蓝的窗边，灰白和红的墙，屋梁上挂着黄色的彩条，还不断的有人一边走一边摇着转经轮。【阿万仓湿地】（含门票，游览约1小时）位于甘肃省甘南州玛曲县黄河上游，是我国典型的高寒沼泽湿地，被誉为“高原水塔”。作为典型高寒沼泽湿地，这里栖息着黑颈鹤、藏原羚等珍稀物种，分布着蒿草、苔草等高原植被，兼具水源涵养与生态屏障功能，被誉为“地球之肾”。【娘玛寺】(游览约1小时)娘玛寺位于甘肃省甘南州玛曲县阿万仓乡，是藏传佛教格鲁派重要寺院，始建于18世纪。寺内以大经堂为核心，藏有珍贵佛像、壁画及古籍唐卡，尤以高十余米的宗喀巴鎏金像闻名。寺院背靠草原，面朝黄河支流，建筑融合汉藏风格，兼具庄严与自然之美。每年举办晒佛节、辩经法会等宗教活动，吸引众多信徒与游客，是黄河首曲地区宗教文化地标，承载着安多藏区的信仰传承与艺术精髓。温馨提示：1、寺院里请勿用手触摸佛经、法器、佛像等，在寺院殿堂内不可拍照2、进入藏区要尊重民风民俗，遵守寺院规定，不要穿过于暴露的服饰，看到藏族小朋友不要摸头顶交通：当地旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 阿坝4钻：阿坝芒果树1店或同级 |
| **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）**【莲宝叶则】（含门票，游览约3小时）莲宝叶则位于四川省阿坝县与青海久治县交界处，是藏区著名的神山圣境，藏语意为“尊严的玉石之峰”。这里以奇峰怪石、冰川遗迹和高原湖泊群闻名，山体嶙峋如刀削斧劈，主峰海拔5369米，终年积雪。景区内扎尕尔措、珠姆措等湖泊如蓝宝石镶嵌于群峰之间，湖水澄澈倒映雪山奇石，恍若人间秘境。地质构造以石笋状灰岩为主，形成壮观的“魔界石林”景观。传说为格萨尔王征战之地，山间留有英雄传说与祭祀遗迹。夏季高山草甸野花如海，冬季银装素裹，四季风光迥异，被誉为“川西最后一片净土”，是徒步探险与摄影的绝佳胜地。【黄河九曲第一湾】（含大门票+上行扶梯，游览约 2 小时）庄严幻影的黄河九曲第一湾，清澈的河流水势平缓，蓝天白云，绿草繁花，帐篷炊烟，牛羊骏马，盘旋的雄鹰，如诗如画，气象万千。日落时分，当夕阳一点点变红朝山边落下去时，整个河谷笼罩在了一片金黄之中。登上山顶可以俯瞰整个九曲黄河第一湾的风景，可以看到辽阔的草原、蜿蜒的黄河和落日相映衬的美景。温馨提示：1、高海拔地区，请注意休息，沿途大草原不能随意停车，请遵从导游司机意见2、甘南地区部分路段可能会不定期修路，导致行程时间相应延长，敬请谅解3、旅游旺季，可能会出现堵车等情况，请保持平常心4、民风较为淳朴，游玩过程中会有路边要钱的小孩，这种情况不建议直接给钱，以免给孩子建立不健康的价值观。交通：当地旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 唐克4钻：若尔盖黄河度假或若尔盖唐古特或同级 |
| **D5** |
| **行程详情** | **若尔盖-花湖-扎尕那-洛克之路（精华段）-迭部（约220km，车程约4.5小时）**【若尔盖花湖】（含大门票+区间车，游玩约 2 小时）是国家级湿地保护区核心区。作为黄河上游重要水源涵养地，这里夏季湖面如镜，湖畔野花绵延数十里，黑颈鹤、斑头雁等珍稀候鸟栖息其间，高原芦苇与蓝天白云倒影交织，被誉为“高原幻境”。栈道徒步可深入湿地腹地，鸟类天堂，湖面倒映朵朵白云，仿佛一伸手就可以触摸到。【扎尕那石城】(含大门票+区间，游玩约 2 小时)因美国探险家约瑟夫·洛克而被广为人知，国外背包客比游客更多，一圈俏丽的崖壁包裹着一个藏族小村寨。原始藏族风情、青稞田、懒散的牛羊，从早到晚，天气变幻，云雾缭绕，如临仙境，是名符其实的香巴拉净土。【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。温馨提示：1、藏族地区深受宗教影响，有些现象及生活习惯不能以城市人的心态来衡量和行事，请尊重当地民俗民风；2、旅游旺季，可能会出现堵车等情况，请保持平常心。3、扎尕那海拔较高，注意预防高原反应。景区内温差较大，建议携带防寒衣物。4、洛克之路沿途没有商店，进入之前一定要准备足够的饮用水和食物。5、洛克之路平均海拔约4000米左右，注意不要强烈运动，有需要请自备氧气瓶。6、洛克之路全程几乎一半以上路段没有通信信号、山石锋利、碎石路段较多，游览时务必注意安全！交通：当地旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 迭部4钻：迭部赛雍藏寨或同级 |
| **D6** |
| **行程详情** | **迭部-腊子口纪念馆-官鹅沟-宕昌（约150km，车程约3.5小时）**【腊子口纪念馆】（不含讲解，游览约1 小时）纪念1935年红军长征中突破天险腊子口的战役。馆内陈列战斗实物、图片及沙盘模型，再现红军智取险要关隘的历史，为爱国主义教育基地。【官鹅沟国家森林公园】（含门票+区间，游览时间 2.5 小时）官鹅沟的森林覆盖率达 75.1%，官鹅沟最好的季节是夏天，看湖泊、瀑布、峡谷、原始森林、高山草甸等自然景观，峡谷里气候凉爽，是炎炎夏日避暑的知名胜地。【官鹅沟】景观资源整体品位高，空间布局特点突出，动植物分布多样，生态环境优美，自然景观奇特；松柏茂密的原始森林，最深处为高山草甸和终年不化的雪山，形象的被誉为甘肃的“小九寨沟”。温馨提示：1、景区内温差较大，建议携带防寒衣物，春夏季多雨，建议携带雨具。2、参观官鹅沟时，一定要穿着颜色鲜艳的衣服，这样拍出的照片才够漂亮。交通：当地旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 宕昌4钻：宕昌佳豪或宕昌天瑞或同级 |
| **D7** |
| **行程详情** | **宕昌-麦积山石窟-天水古城（约300km，车程约5.5小时）**【麦积山石窟】（含门票+区间，游览约 2.5 小时）中国四大石窟之一，麦积山石窟以其精美的泥塑艺术和独特的自然景观闻名，被誉为“东方雕塑陈列馆”。从东晋十六国开凿至今，自有其深厚的文化底蕴。虽然色彩已经不再鲜艳，外观也会日渐蒙尘，还是可以想象出昔日的繁华。山峦上密布着翠柏苍松，野花茂草。攀上山顶，极目远望，四面全是郁郁葱葱的青山，只见千山万壑，重峦叠嶂，青松似海，云雾阵阵，远景近物交织在一起，构成了一幅美丽的图景，这图景被称为天水八景之首的“麦积烟雨”。【天水古城】（游览约 2.5 小时）坐落于甘肃省天水市秦州区，依山傍水，建城史可追溯至春秋时期（约2700年），古称“上邽”，素有“陇上小江南”之称。现存明清古民居、文庙、南北宅子等建筑群，街巷格局保存完整，伏羲庙、胡氏民居彰显陇右文化精髓。作为丝绸之路重镇，古城融合秦陇建筑风格与商贸遗风，兼具汉唐风韵与市井烟火，是西北地区罕有的历史活态街区。交通：当地旅欧大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 天水4钻：天水山水苑或天水华陇假日或天水华天电子同级 |
| **D8** |
| **行程详情** | **天水-伏羲庙-黄河风情线（约380km，车程约5.5小时）兰州送机> 深圳**【伏羲庙】（含门票，游览约 1.5 小时）在天水这片古老而神奇的土地上，伏羲庙静静矗立，宛如一座不朽的文化丰碑。它始建于明成化十九年，历经岁月的雕琢与洗礼，至今依然散发着独特的魅力。伏羲庙本名太昊宫，俗称人宗庙，是中国保存 Z 完整的明代祭祀伏羲的庙宇，被誉为 “华夏第一庙”。建于元至正七年（1347 年），弘治三年（1490 年）在原 “三皇” 庙基础上重新起造庙宇，始称 “伏羲庙”。伏羲庙坐北向南，主体建筑沿中轴线排列，廊庑式布局，四进四院，有大小建筑 88 间。最南端的戏楼已由伏羲路隔开，由戏楼向北依次进入前院、中院、后院和后花园。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。温馨提示：提前整理好在甘南的收获，与愉快的心情一起带回家！对行程和导游服务，请留下宝贵的意见，签好意见单，感谢各位贵宾对我们工作的支持和理解！希望您一路平安，最真挚的祝福送给您！交通：当地旅游大巴/飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1.大交通：深圳-兰州往返经济舱机票，含机建燃油税费；2.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；3.住宿：行程所列参考酒店1/2标双，受经济发展等客观因素影响，当地酒店与内地地区有所差距；如因特殊节假日、大型政府活动、大型赛事期间，或因游客报名时间太晚等特殊情况导致参考酒店被征用或者无房间，我社将调整至同级酒店入住，敬请谅解； 4.用餐：酒店含早，全程含7早餐10正餐，餐标40元/人，将根据实际人数酌情安排用餐（团队餐不用不退），其中特色餐60-80元：天水伏羲八卦特色餐、夏河特色藏餐、若尔盖牦牛肉火锅、宕昌农家土暖锅（不用不退）；5.门票：仅含行程所列景点首道大门票+区间（不含园中园门票、游客可自由选择乘坐或徒步，不影响正常的游览）；6.导服：中文优秀导游服务（机场安排工作人员协助办理登机手续）；7.保险：含旅行社责任险。强烈建议游客自行购买旅游意外险；8.2-12 岁儿童标准：仅含往返机票、车位费、正餐餐费；不含床位、早餐、门票费，如有超出费 用由家长现付！ |
| **费用不包含** | 1.本产品销售价格已享受景区门票优惠政策，不再重复享受特殊证件优惠退费（如学生证、教师证、军官证、老年证、残疾证等证件）；2.报价是按照2人入住1间房计算的价格。本产品不接受拼房，若一人住宿一间房需补房差1380元；3.自由活动期间交通费、餐费、等私人费用；行程中不含的餐；购物场所内消费；4.酒店非免费餐饮费、洗衣、理发、电话、饮料、烟酒、付费电视、行李搬运等费用；5.因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗拒力导致的额外费用；6.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；7.不含航空保险及旅游意外伤害保险（建议旅游者购买）；8.“旅游费用包含”内容以外的所有费用。及行程中未提到的其它费用等；9.行程中的自费选择项目；10.甘南线路路途遥远，不接受孕妇，年龄范围以外和身体有重疾病的游客报名，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65-68岁老人至少有一位65岁以下成人陪同。11.行程中的自费选择项目。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 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！我司机位为全款买断，失信人如有隐瞒造成空占机位，即使没有出票，机票费已产生，取消只退税，此损失由报名人自行承担！2、行程中所有赠送项目以及风味特色餐不参加及视为自动放弃，不去不退；3、报名出票后，临时取消行程，不退任何费用；4、新疆气候炎热干燥，请带好必备的防晒用品、太阳镜、太阳帽及雨伞。同时配备清热、解毒的药或冲剂。5、夜间或自由活动期间宜结伴同行并告之导游，记好导游电话备用。注意安全，保管好个人财物，贵重物品请放置酒店保险箱保管或到酒店前台免费寄存；6、文明出行，自觉爱护景区的花草树木和文物古迹，不任意在景区、古迹上乱刻乱涂。7、行程结束前请配合地接导游如实填写当地《游客意见书》，由于旅游行业的跨区域性，地接社均不受理因虚假填写或不填意见书而产生的后续争议和投诉；有争议尽量当地解决。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。8、因游客个人行为在旅游行程中主动与司机、导游、其他游客、旅游地居民等个人或群体发生纠纷、语言和肢体冲突后，所造成的一切后果由造成者个人承担；行程中发生纠纷后，游客不得以个人理由拒绝登（下）飞机（车辆、船只）和入住酒店等行为拖延行程或者脱团，造成的一切损失由游客游客旅行过程中因不可抗力因素（自然灾害、政府行为、战争及其他非人力可抗拒因素）、游客个人行为和第三方团体或人员（非旅行社及游客个人行为）对游客造成的人身及财产损害、损失而产生或相关的一切责任、索赔、权利主张和诉讼请求，本旅行社不予受理和承自行承担。9、如遇人力不可抗拒因素（台风、暴雨、检修等）或政策性调整，导致无法游览的景点和项目，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； |
| **温馨提示** | 友情提示1.甘南地区均为少数民族居住地，请游客尊重当地民俗风情。2.高原海拔高、紫外线强、日照强烈、早晚温差大，需准备相关雨具和外套、薄毛衣、请携带墨镜、太阳帽、防晒霜润唇膏、感冒药、肠胃药、阿斯匹林等物品。3.因当地海拔在3000 米左右，进藏区后睡眠和休息要充足，可适当饮用红景天胶囊，多喝水多吃水果蔬菜。不要奔跑和剧烈运动，严重高血压、心脏病患者不宜进高原。1、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。2、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。3、西北气候比较干燥，应当及时补充水分、盐分及维生素，保持身体处于良好状态。4、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。5、大西北特色之一是清真餐多、汉餐少，在饮食口味上您要有心理准备；受旅游地自然条件限制，景点沿途餐厅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，且北方大部分地区口味偏重，喜辛辣；但我们将会与餐厅协调，尽量满足游客的不同需求。6、受旅游发展限制，西北地区酒店发展较慢，硬件及软件方面较内地落后，门面大厅及房间面积相对较小、设施粗糙，不能以内地标准星级酒店来衡量西北的酒店。7、西北地区受宗教影响，风俗习惯特殊，游览时请谨记导游宣布的有关旅游注意事项，在任何场合下都不要提及有关少数民族的政治问题，配合好导游工作。穆斯林民族地区部分清真餐厅不允许喝酒（包括西北地区回、维吾尔、哈萨克等十个民族），请入乡随俗；（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。8、来到西北地区，沙漠娱乐项目必不可少，是久居闹市的人修整身心、调节情绪、锻炼意志、是您体验神奇经历的最佳选择。沙漠旅游虽然新奇刺激，但它毕竟属于探险旅游范畴，因而特提供以下忠告：（1）骑骆驼时要防止骆驼站起来和卧倒时将人摔下，在这时要抱紧驼鞍或驼峰，要绷着劲，要顺着骆驼的步伐自然骑坐，随时调整坐姿，并适时下来步行一段；（2）沙漠景区沙子较多较细，要小心保护好摄影器材和手机等；（3）在沙漠中要注意环保，一定要把垃圾带出沙漠，不能就地掩埋。9、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。 |