

**25-【甘南全景游】双飞8日行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | DLCT1746675767eF | **出发地** | 北京市 | **目的地** | 甘肃省-兰州市 |
| **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 ，诗意浓郁的风景画卷 ，藏区深邃的心灵净土 ，在这片神秘的土地上 ，湛蓝的天空 ，连绵起伏 的山峦 ，清澈见底的湖水 ，广阔无垠的草原 ，游人稀少 ，仿佛是被时间遗忘在角落 ，这是如同世外桃 源般的存在 ，你可以尽情感受大自然的宁静 ，体味藏族文化的深厚底蕴 ，彻底放空心灵 ，远离喧嚣的 城市 ，一次旅行 ，一段回忆 ，足以让人终生难忘 ~ | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **北京--兰州/天水**  北京--兰州/天水乘飞机前往兰州 ，抵达兰州后 ，接站后乘车前往陇上小江南-天水 ，抵达后入住酒店。自由活动美景推荐：天水：【伏羲庙】【南郭寺】【天水古城】【胡氏民居】【玉泉观】【仙人崖】美食小吃：酿皮、糖锅盔、糖油糕、鸡蛋醪糟、浆水面、砂锅、羊杂、麻辣烫等。温馨提示：1、在您出团前一天 21:00 前 ，我们会将接机信息以短信或电话的方式与您联系 ，请您保持手机畅通 ，耐心等 待 ，导游将在您抵达当天 21:00 前以短信或电话的方式与您联系 ，请您保持手机畅通 ，耐心等待。2、请您提供姓名和个人有效证件在酒店前台办理入住（办理入住时需交押金 ，金额以酒店前台为准 ，退房时如 无物品损坏或其他消费 ，押金将如数退还）。3、来西北旅游 ，早晚温差较大 ，建议带好御寒衣物 ，气候干燥 ，一定要多喝水多吃水果呦。4、按照国际惯例 ，客人正式入住时间是下午 14 点后 ，具体入住时间须视当时的用房情况来定。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 天水 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **天水-麦积山石窟-官鹅沟-宕昌**  天水-麦积山石窟-官鹅沟-宕昌 早/中兰州-天水（约 310KM 约 4 小时） 天水-麦积山（40KM ，约 50 分钟）上午：早餐后 ，前往东方雕塑馆-【麦积山石窟】（参观约 2.5 小时 ，含门票 ，不含往返区 间车 30 元/人） ，乘车赴宕昌 ，沿途领略美丽壮观的自然风光。下午 ：午餐后 ，游览【官鹅沟国家森林公园】(游览约 3 小时 ，含门票 ，不含区间车 65 元/ 人)。结束后入住酒店。景点介绍：【麦积山石窟】： 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”。【官鹅沟国家森林公园】 ：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 ，形象被誉为甘肃的“小九寨沟”。温馨提示：1、麦积山参观区为悬空栈道 ，有恐高者量力而行 ，不要拥挤 ，注意安全；交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 宕昌 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **天水-鹅曼沟-腊子口纪念碑-扎尕那-迭部**  天水-鹅曼沟-腊子口纪念碑-扎尕那-迭部 早/中天水-宕昌（约 251KM 约 5 小时）宕昌-迭部（约 156KM 约 3 小时）上午：早餐后 ，乘车赴宕昌 ，游览【鹅曼沟国家森林公园】(游览约 3 小时 ，含门票 ，不含 区间车 65 元/人)。下午：午餐后 ，乘车前往宕昌 ，途经【腊子口红军纪念碑】（参观约 30 分钟） ，长征途中 著名腊子口战役遗址。后游览“石匣子” -【扎尕那石城】（游览约 2 小时 ，含门票 ，不含 区间车 40 元/人）。结束后入住酒店。景点介绍：【腊子口红军纪念碑】： 自古就有“天险门户”之称 ，地势十分险要 ，为纪念红军长征的 壮举 ，缅怀具有伟大历史意义的腊子口战役。【扎尕那石城】 ：地形极像一处坐落在深山中的巨型宫殿 ，又似天然岩壁构筑的一座完整 古城。这里有你想要的原始 ，这里有你看得到的生态；这片世外桃源早在近百年前就被洛 克誉为亚当和夏娃的诞生地。温馨提示：1、官鹅沟沟内紫外线强 ，准备好充足的防晒用品 ，一条多用头巾将非常实用；2、此天行车时间较长 ，请各位出行备小零食 ，以缓解旅途疲劳交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 迭部 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **迭部-郎木寺-花湖-黄河九曲第一湾-唐克**  迭部-郎木寺-花湖-黄河九曲第一湾-唐克 早/晚扎尕那-郎木寺（约 93KM 约 2 小时） 郎木寺-若尔盖（约 85KM 约 1.5 小时）上午：早餐后 ，乘车抵达郎木寺镇 ，参观甘肃【郎木寺】（游览约 2 小时,含门票） ，结束后 游览-【花湖】（游览约 2 小时 ，含门票 ，不含区间车 35 元/人） ，结束后前往唐克。下午：午餐后游览【黄河九曲第一湾】(游览约2小时 ，含门票 ，不含观光扶梯60元/人) ，结 束后入住酒店 ，当地安排篝火晚会 ，感受藏地歌舞文化。（备注：赠送项目 ，如遇天气等客观 原因无法进行 ，不退任何费用）景点介绍：【郎木寺】 ：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。这里的 寺庙更像一个大村子 ，金光闪闪的屋顶 ，碧蓝的窗边 ，灰白和红色的墙 ，屋梁上挂着黄色的 彩条 ，还不断有人一边走一边摇着转经轮。【花湖】 ：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” ，保护区鸟类以黑颈鹤为主 ，陶醉在湖水和鲜花的美景中。【黄河九曲第一湾】 ：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。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、旅游旺季 ，可能会出现堵车等情况 ，请保持平常心；交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 唐克 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **若尔盖-莲宝叶则-阿坝**  若尔盖-莲宝叶则-阿坝 早/中若尔盖-阿坝（约 210KM 约 3.5 小时） -莲宝叶则（约 70KM,约 1 小时）上午：早餐后 ，前往阿坝县 ，结束后途经-热尔草原公路 ，前往阿坝县。下午：午餐后 ，乘车游览【莲宝叶则】（游览约2.5小时 ，含门票 ，不含区间80元/人） ，结 束后入住酒店。景点介绍：【莲宝叶则】：壁立千仞 ，魔境山水 ，身处旷野之上 ，心藏千峰之顶。 山不向我走来 ，我便 向山走去 ，黑灰色外表之下深藏坠入魔幻世界的通行码。遗落人间的仙境 ，甘南梦幻世界的 天堂。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；交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 阿坝 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **阿坝-娘玛寺-阿万仓湿地-米拉日巴佛阁（外观）-合作/碌曲**  阿坝-娘玛寺-阿万仓湿地-米拉日巴佛阁（外观）-合作/碌曲 早/中阿坝-合作（约380KM 约小时）上午：早餐后 ，参观【娘玛寺】(游览约40分钟)。后游览“ 中国最美的五大草原湿地”第一 名【阿万仓湿地】(游览约1小时 ，含门票）。下午：午餐后 ，乘车途经外观【米拉日巴佛阁】（门票自理20元/人，游览约0.5小时）。 景点介绍：【娘玛寺】 ：创建于公元1834年的寺院，不仅有高达二尺半的莲花生大师全像 ，娘玛寺大藏 经转经筒---是吉尼斯世界纪录保持者。亲手转动经筒 ，只为邂逅生命的一场福源。【阿万仓湿地】：蜿蜒曲折的黄河似一幅河图洛书一般壮观 ，是不曾想过的清澈 ，湿地、草 原、动物都被河水滋养 ，云隙光从云里穿透而出 ，远处的城镇炊烟升起 ，视野所及之处满是 生机盎然 ，一切是那样的静谧、和谐，处处是连绵不断的画卷。【米拉日巴佛阁】：做虔诚的信徒 ，所愿皆所得。满怀虔诚的心 ，赤脚步入圣地。诸佛在昏 暗的光线里注视着你， 日光从层层经帽中透过 ，佛像庄严 ，壁画绚丽 ，心灵升华。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、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：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 合作/ 碌曲 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **合作/碌曲-桑科草原-拉卜楞寺-兰州**  合作/碌曲-桑科草原-拉卜楞寺-兰州 早/中合作--夏河（ 60KM 约 1 小时) 夏河-兰州（ 240KM 3.5 小时）上午：早餐后 ，乘车沿途游玩藏族民间传说中的英雄“格萨尔王”煨桑助阵的美丽草原【桑 科草原】(游览约1小时)（非草原观景台）。结束后用中餐；下午：午餐后 ，参观电影《天下无贼》拍摄取景地【拉卜楞寺】（游览约2小时 ，含门票）， 结束后返回兰州 ，入住酒店。景点介绍：【桑科草原】：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；可以骑上骏马 ，信步漫游草原，尽情领略藏民族风 情。（可自愿前往桑科草原观景台 ，产生门票/草原维护费需自理15元/人 ，请详知）【拉卜楞寺】 ：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。温馨提示：1、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：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **兰州-各地**  兰州-各地 早兰州市区（ 80公里约1.5小时）兰州中川机场早餐后 ，游览【黄河风情线】、【黄河母亲雕像】、【中山桥】 ，结束后乘车前往机场 ，返回北京。温馨提示：1、酒店退房时间为中午12:00之前 ，若您航班为晚班机 ，请于12点前完成退房 ，行李可寄存前台后自由活动， 若由于超时退房所产生的费用请自理；2、机场、车站安检严格 ，市区交通拥堵 ，为确保您顺利返程 ，请提前办理进站手续；交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** |  |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 【费用包含】1.住宿 ：全程入住 5 晚当地舒适酒店+升级 1 晚携程四钻酒店+1 晚藏式酒店（不挂牌；若遇房满安排同级酒店；西北地 区发展落后 ，酒店多无三人间 ，若出现单数用房 ，请补交单房差；甘南地处青藏高原 ，夏季温度较低 ，绝大多数酒店无空 调）；备注 ：西北属偏远、发展中地区 ，住宿条件相对较一般 ，不能和内陆城市同等级酒店相比 ，还请客人多谅解、包涵；2.门票 ：行程所列景点首道大门票（麦积山石窟、官鹅沟、扎尕那、 郎木寺、花湖、九曲第一湾、莲宝叶则、 阿万仓湿 地、拉卜楞寺） ，不含园中园门票、景区电瓶车、缆车、 区间车 ，游客可自由选择乘坐；3.用餐 ：含 7 早 6 正 ，正餐餐标 30 元/人 ，十人一桌 ，八菜一汤 ，不含酒水（客人自行放弃用餐不退任何费用）；4.用车 ：2+1 豪华商务头等舱 ，确保一人一正座（不分座位号 ，先到的客人先选择 ，请尊重中华民族尊老爱幼的优良传 统 ，尽量让老弱及晕车的客人坐靠前的位子） ；接送站为 5-38 座车 ，不含导游；5.导游： 持证中文导游服务；【8 人及 8 人以下司机兼向导 ，非专业讲解】；6.机票 ：北京/兰州/北京经济舱折扣机票 说明： 出机票后不能更改/签转/退票损失巨大全部损失 请慎重。1、 60-69 岁退费 200 元/人 ，70 岁以上退费 400 元/人（以上年龄优惠 ，请组团自行安排退费 ，落地后我社不做年龄退费）！ | | |
| **费用不包含** | 【费用不含】1.酒店押金；2.景点园中园门票、 景区电瓶车、缆车、 区间车 ，不属于旅行社推广的自费项目； 3.单房差、客人自行购物费用、 自费项目等；4.个人所有消费(酒店内洗衣、理发、 电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费)；5.航空意外险、航空延误险、旅游意外险；旅游意外险建议客人自行购买 ，解释权归保险公司所有。旅行社只负责协调处理不承担相应的赔偿；6.因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所产生的额外费用； 7.景区配套服务设施及自费体验项目：麦积山（摆渡车15+区间车15）30元/人、 官鹅沟65元/人、花湖35元/人、莲宝叶则80元/人、黄河九曲扶梯60元/人 、合计区间费用： 270元/人 | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 景区小交通需自费 | 景区配套服务设施及自费体验项目：麦积山（摆渡车15+区间车15）30元/人、 官鹅沟65元/人、花湖35元/人、莲宝叶则80元/人、黄河九曲扶梯60元/人 、合计区间费用： 270元/人 |  | ¥ 270.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 【团队须知】1.以上行程仅作参考 ，具体行程以出发前合同附件为准；2.游客在行程中由于自身过失或自身疾病引起的人身和财产损失责任自负 ，旅行社不承担责任；3.特别说明 ：本行程是一款真正的纯玩产品 ，全程0购物无任何隐形消费 ，各景区、酒店以及高速服务区内均有商品销售 ，不属 于行程内购物店范畴 ，请大家慎重选择 ，我社不提供退换货的协助工作 ，敬请谅解；4.因人力不可抗拒因素（自然灾害、交通状况、政府行为等）影响行程 ，或遇特殊情况时 ，旅行社有权对游览景点时间及顺序进 行调整 ，旅行社将不受理此类投诉 ，敬请您谅解；5.签订合同后 ，如遇景区门票政策性上调 ，请客人现补差价；6.70周岁以上老年人出行 ，必须出具当地县级以上医院提供的健康证明 ， 同时必须有年龄在 18 岁以上亲属陪同出行 ，并签订健 康安全免责协议；7.特别提醒 ：投诉以当地接待社旅游意见单为准 ，请各位游客如实填写 ，若虚假填写、不填写默认为无接待问题 ， 回程后再行投诉 ，我社将不予受理。若接待不满意的请在第一时间与我社相关人员联系 ，方便我社协调处理；8.请您在预订报名时务必提供准确的姓名+证件号码+联系方式 ，以免产生预订错误 ，影响出行。如因客人提供错误个人信息而造 成损失 ，我社不承担任何责任。 |
| **温馨提示** | 【友情提示】1.甘南地处高原 ，大部分游客或多或少会出现高原反应 ，如头痛、胸闷、呼吸急促、恶心、 呕吐、失眠等 ，一般来说只要注意休 息饮食得当（切勿吃得太饱 ，增加肠胃负担），过 1-2 天后以上症状都会逐步减轻或消失（自然会克服）症状若仍无法缓解可适 当吸氧或挂水。若情况较为严重者请及时到医院就诊；2.请客人注意安全 ，切记不要私自脱离团队或改变行程；贵重财物请自行妥善保管 ，晚上出行请结伴同行；3.由于甘南条件特殊 ，海拔较高 ，故请客人注意自身保暖 ，抵达甘南的 1--2 天尽量不要洗澡 ，以免感冒；4.甘南属于高海拔特殊旅游地区 ，避免过于劳累 ，要养精蓄锐充分休息好。适当服用红景天等 ，以增强机体的抗缺氧能力5.本行程是一款真正的纯玩产品 ，全程 0 购物无任何隐形消费 ，各景区、酒店以及高速服务区内均有商品销售 ，不属于行程内购物店范畴 ，请大家慎重选择 ，我社不提供退换货的协助工作 ，敬请谅解；6.旅途中切忌我行我素 ，要有集体观念和时间观念 ，要配合及服从导游安排；7.此线旅途长且艰难 ， 团友间应本着团结友爱的精神并积极配合导游、司机完成旅途工作 ，使旅途愉快和顺利；8.西北风俗习惯受宗教影响 ，游览时请注意有关旅游注意事项 ，在任何场合下都不要提及有关少数民族的政治问题； 9.穆斯林民族地区（包括西北地区回、 哈萨克等民族）部分清真餐厅不允许喝酒 ，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； |