**【臻途专享独立成团】行摄甘南单动单卧8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | BW1747795059CS2 | **出发地** | 北京市 | **目的地** | 天水市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 动车 |
| **参考航班** | 动去卧回/卧去动回 |
| **产品亮点** | 推荐理由：1：口碑承诺：超高体验度，让您旅途开心放心安心。2：景点特色：安排具有高知名度和值得玩的黄金景点，拒绝走马观花，不留遗憾。3：管家服务：金牌旅行管家，24 小时出游中On Call,贴心服务。4: 安心出行：全新豪华 2+1陆地头等舱，135 度座椅躺卧随行，USB手机充电口充电，使您旅途无忧！5：超值赠送：赠送价值 180 元的藏羌迎宾宴—包含敬献哈达、酥油茶、藏式牦牛肉铜鼎火锅、歌舞互动、篝火晚会。用原声态的牧羊山歌，加上姑娘们一曲挤牛奶舞蹈，用肢体和语言让客人了解藏族文化，了解藏族风情。6：舌尖上的美味：独家升级天水非遗美食—天水伏羲八卦宴；独家升级陇南特色木桶鱼；独家升级甘南特色虫草花老鸭汤锅；独家升级藏羌迎宾宴——藏式牦牛肉铜鼎火锅；独家升级西北特色牛肉面；7：优质睡眠：升级 2 晚携程 4 钻酒店，1 晚携程 3 钻酒店，一晚藏式风格酒店； |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **Day1 北京-天水 用餐:敬请自理 住宿:火车**欢迎大家参加此次秘境甘南之旅。请在规定集合时间内与导游汇合， 后根据车次前往天水。请保持电话畅通，方便导游与大家取得联系。景点：北京西站 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** |
| **行程详情** | **Day2 天水一日游 用餐:早中餐 住宿:陇西**热烈欢迎各地游客抵达羲皇故里天水。天水古称成纪，因相传华夏始祖伏羲氏就诞生于此，所以又有“羲皇故里”之称。天水市历史悠久，历代人文荟萃，境内文物古迹众多，几乎每平方公里就有一处新石器时代的文化遗址，天水伏羲庙、卦台山，是海内外炎黄子孙朝宗拜祖的场所；天水是丝绸之路的一个重要节点，西接陇右，东通关中，南通汉中入蜀，是古代的交通孔道。地接导游接站后，带大家吃一碗热气腾腾的西北特色牛肉面。稍作修整后，乘车前往游览中国四大石窟之一的 AAAAA 级景区【麦积山石窟】（车程约 1 小时，游览时间 3 小时）麦积山石窟世界文化遗产，国家 AAAAA 旅游景区，国家重点风景名胜区，国家森林公园，国家地质公园，全国重点文物保护单位，中国四大石窟之一。它是小陇山中的一座孤峰，高 142 米，因山形酷似麦垛而得名。麦积山石窟始建于 384-417 年，存有 221 座洞窟、10632 身泥塑石雕、1300 余平方米画，以其精美的泥塑艺术闻名世界，被誉为东方雕塑艺术陈列馆。麦积山石窟保留有大量的宗教、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。中餐享用天水非遗美食天水八大碗。后前往天水古城，继而步行前往【天水古城】（游览时间 1小时）天水古城坐落在天水市古民居建筑群落规模较大和保存较完整的天水市西关片区。继而前往乘车前往【净土寺】（车程约 0.5 小时，游览时间 1小时）净土寺，位于仙人崖后川。该寺群山环绕，苍松满谷，山风吹来，松涛阵鸣，人称"净土松涛"，为秦州十景之一。净土寺，1971 年被全部拆除，一切碑迹额联等，也不知失于何地。八十年代以来，净土寺僧众多方筹资进行恢复扩建，现已形成一进三禅院的宏大建筑群。近几年，又新开发增建了罗汉堂、藏经阁、景门牌坊等建筑，更增其规模。天水净土寺，气势宏伟之景象，远非昔日可比，近年该景点常有"佛光"出现，声名远播于海内外。前往【胡氏古民居】（游览时间 1小时），属明代民居古建筑，位于 甘肃省天水市秦州区民主西路，西边毗邻文庙。2001 年 6 月 25 日公布为全国重点文物保护单位，是天水市现存的明代民居建筑的杰出代表之一，也是我国西北地区唯一现存的明代品官府第，具有很高的历史、文化、艺术价值，在全国范围内其规模也是不多见的古民居。前往游览【伏羲庙】（车程约 10 分钟，游览时间 1 小时）伏羲庙本名太昊宫，俗称人宗庙，始建于明成化十九年(1483-1484 年)，前后历经九次重修，形成规模宏大的建筑群，是中国国内唯一有伏羲塑像的伏羲庙。伏羲，是华夏民族的先祖，三皇之一。游览结束前往酒店入住。温馨提示：胡氏民居、伏羲庙 周一闭馆，如遇周一调整最后一天走，免费景点，如第一天 最后一天都闭馆恕不换其他免费景点游览。可在天水古城放宽时间自由活动景点：净土寺 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 陇西 |
| **D3** |
| **行程详情** | **Day3 天水—迭部 用餐:早中晚餐 住宿:迭部县**早餐后，酒店出发，带好您的所有行李以及贵重物品。乘车前往陇南宕昌县。（车程约 2.5小时左右）中餐享用陇南特色木桶鱼。后前往 AAAAA 级景区小九寨——【官鹅沟】（车程约 0.5 小时，游览时间约 3.5 小时）集原始森林景观、草原景观、地貌景观、水体景观、天象景观、人文景观于一体，景观资源整体品位高，空间布局特点突出，生态环境优美，自然景观奇特，奇松遍布，怪石瞬陶，山势陡峭，沟谷峡长，瀑布常年不断，白浪奔腾不息，四季皆胜，处处为景。景区前14 公里为 15 个色彩斑斓的湖泊，后 18 公里为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，被专家誉为最有观赏价值的"地质公园"。继而前往迭部县，途径【腊子口战役遗址】（车程约 1.5小时，游览时间 0.5 小时） 连绵青山之间，一道天堑乍现——这便是位于甘肃省迭部县境内岷山深处、红军长征最后生死关口的天险腊子口。腊子口位于迭部到岷县的公路边上，是一处地势极为险要的峡谷隘口，周围群山耸列，峡口如刀劈斧削，腊子口河从中奔涌而出。“腊子口”为藏语的转音，原意为“险绝的山道峡口”，是四川通往甘肃北上的必经之地，因隘口宽仅 8 米，两边是陡立的悬崖绝壁，中间是水深流急的腊子河，本为天险，加之构筑有碉堡等防御工事，被称为名符其实的“一夫当关、万夫莫开”之地。温馨提示：初到甘南地区，由于地区海拔较高，不建议饮酒，剧烈运动。以免引起高原反应。景点：腊子口战役遗址 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 迭部县 |
| **D4** |
| **行程详情** | **Day4 迭部— 川主寺 用餐:早中餐 住宿:川主寺镇**早餐乘车前往参观游览天然石城—人间仙境【扎尕那】（车程约2小时， 游览时间2.5小时）扎尕那位于甘肃省迭部县益哇乡，“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”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。山势奇峻、景色优美，犹如一座规模宏大的石头宫殿，这片世外桃源虽然 早在近百年前就被地理学家洛克誉为亚当和夏娃的伊甸园，但至今仍是一块处女 地。扎尕那村寨静谧，宛若仙境，袅袅炊烟，从木质板房升起，融进缥缈的云雾中。前往游览【黄河大草原观景台】（车程约 2.5 小时，打卡拍照时间 15分钟）大草原地域辽阔，自然景观独特，资源丰富，素有高原“金银滩”之称。后乘车前往【黄河九曲第一湾】（车程约 1.5小时，游览时间 2 小时）。天下黄河九十九道弯，最美的自然景观要数第一弯和壶口瀑布。这两处景观被誉为神奇的九曲黄河立体大乾坤地图，它是黄河流经这两处景观时形成的一个 S 形大弯道，因其在地图上恰似《周易》中阴阳太极图，故而誉为。黄河于此段流程中，为四 川与甘肃之界河，河西为甘肃，河东为四川。黄河自甘肃一侧来，白河自黄河第一湾湾顶汇入，型如"S"型，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游览结束后乘车前往川主寺镇。景点：黄河大草原观景台 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 川主寺镇 |
| **D5** |
| **行程详情** | **Day5 川主寺—碌曲 用餐:早中餐 住宿:郎木寺镇**早餐后，乘车前往【高原特色藏寨】（车程约 0.5 小时，游览时间约 2 小时），这里依山傍水，风景优美，地方特色浓郁，在青山、绿水、蓝天、白云的环抱下，吸引了过往游客纷纷前来游览留念。游客还能亲身体验藏密撒龙达和煨桑祈福。景区配有解说员，为游客解说。飘扬的经幡、屹立的白塔 、观赏少数民族饰品、欣赏藏族老工匠绝世的手工艺。这里有来自党项羌人的古老仪式，参观当地特色手工艺及藏式银器、银饰品等；中餐后，乘车前往花湖景区。途径车观【若尔盖大草原】若尔盖，这里是一方圣洁的雪域，一片神奇的土地，若诗若画，如梦如幻，让人流连忘返。美丽的若尔盖大草风吹草低，遍地野花，牦牛悠闲的吃着嫩草。湛蓝的天空辽阔而高远，大团大团柔软的白云漂浮不定，脚下的青草地绵延不尽仿佛与天相接，面对这样壮丽的美景，任谁都要赞叹造物主的神奇。乘车前往【花湖】（车程约 3 小时，游览时间 2.5 小时）花湖位于四川若尔盖和甘肃郎木寺之间的 213 国道旁，是热尔大坝草原上的一个天然海子。热尔大坝是我国仅次于呼伦贝尔大草原的第二大草原，海拔 3468 米。热尔大坝上有 3 个相邻的海子，最小的叫错尔干，最大的叫错热哈，花湖是居中的一个。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简单，安静，却让人燃烧，这就是花湖，妖娆的花湖。花湖很大，镶嵌在浩原沃野、广袤无垠的若尔盖县热尔大坝草原中间，如明珠般耀眼。继而前往郎木寺镇参观游览东方小瑞士之称的【郎木寺】（车程约 50 分钟，游览时间1.5 小时）这里是四川和甘肃的交界处，潺潺白龙江水穿镇而过，将山上的两座寺庙分开，年隔江相望。一座是四川的达仓郎木格尔底寺，另一座是甘肃的赛赤寺，主要游览赛池寺，中间还夹着一个清真寺。郎木寺的发源地是四川境内的郎木寺大峡谷，在峡谷内有郎木洞、虎穴、和白龙江源头。郎木寺，实际不是一座寺庙的名字，而是一个安静却又特别的小镇名、一个乌托邦。一镇分两省，不仅语言有差异，而且习俗也有区别，甚至连两省居民的住宅和寺院的建筑风格也大相径庭。景点：郎木寺 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 郎木寺镇 |
| **D6** |
| **行程详情** | **Day6 郎木寺—合作 用餐:早中餐 住宿:合作**早餐后乘车前往【藏博园】（车程约 0.5 小时，游览时间 2 小时）中餐后，后前往【郭莽湿地】（车程约 1 小时，游览时间 0.5 小时）郭莽湿地位于甘肃省碌曲县尕海乡 213 国道旁，海拔 3562 米，是黄河最大支流洮河的发源地和水源涵养地，在黄河流域生态涵养和水源保护中具有重要意义。同时还是黑颈鹤等候鸟冬眠的重要栖息地，著名的唐蕃古道、茶马古道和丝绸之路都曾由此经过。抵达藏传佛教格鲁派六大寺院之一【拉卜楞寺】（车程约 1 小时，游览时间 1.5小时）是藏传佛教格鲁派的六大寺之 一，寺院规模宏大地位崇高，是甘南地区寺院的代表，也是游客来到甘南的必去之地。这里有恢宏的寺院建筑群，而且大多金碧辉 煌，行走其中或是在高处拍摄全景都十分壮观。寺院内供奉着无数的巨大佛像和各种精美的雕塑、壁画、法器等，内容十分丰富。另外，拉卜楞寺超长的转经长廊也是全世界罕见的，可以在这里转经一圈积累功德，为亲友祈福。”。结束乘车前往酒店休息。景点：郭莽湿地 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 合作 |
| **D7** |
| **行程详情** | **Day7 合作—天水 用餐:早中餐 住宿:火车上**早餐后，前往【美仁大草原游客服务中心】（游览时间 2 小时）美仁大草原游客服务中心依托现代科技和多媒体平台，对甘南藏区独有的旅游资源、民族文化、旅游景区、生态文化、旅游风情线、特色产品进行了全方位的展示。在这里，游客不仅可以享受到美仁大草原的旅游服务，还能体验到甘南州七县一市的风土人情、特色产品，是展示甘南州的又一窗口。天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊，走进沉浸投影展区，满眼的草原盛景让参观者惊叹连连。是甘南州牦牛乳品加工生产、旅游观光、绿色产业文化体验、康养营地、休闲度假于一体的综合性特色旅游观光园，也是一个网红打卡地。乘车前往【安多合作寺院米拉日巴佛阁】（车程约20 分钟，游览时间 0.5 小时，首道门票免，如登佛阁 20 元自愿自理）安多合作米拉日巴佛阁是全藏区唯一的一座供奉藏传佛教各派宗师的高层建筑名刹，始建于清乾四十二年(公元 1777 年)，距今已有二百余年历史，建筑总面积 4028 平方米，高 40 余米，共九层。佛阁内供奉有各类佛像一千二百七十多尊，建筑造型独特，融藏族堡式建筑与佛阁式建筑特色为一体，外观雄浑壮观。后前往【八坊十三巷】（车程约 2 小时，游览时间 1 小时）临夏古称河州，尤其是八坊。因此，八坊和河州同时成为临夏的别称，八坊十三巷是河州民 族风情的古街区。自唐朝以来，八座教坊、十三条街巷围绕八座清真寺形成，故称八坊十三巷。它融合了回族砖雕、汉族木刻、藏族彩绘，集民族特色、休闲旅游、绿色生态、人文科教为一体， 呈现出穆斯林的生活画卷，是河州民族民俗文化名片，民族建筑艺术“大观园 。欢乐的时光总是匆匆而过，伴随着欢声笑语，我们的旅途也将在这里画上一个圆满的句号。这一天您将乘车返回温馨的家，根据您的车次时间送您前往车站站，祝您一路平安！我们下次旅途再会！景点：安多合作寺院米拉日巴佛阁 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D8** |
| **行程详情** | **Day 8 天水-北京**返回温馨的家！景点：北京西站 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 温馨的家！ |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1.交通：甄选全新豪华宽体保姆车 2+1 陆地头等仓。保证一人一座，不提供座次要求；2.餐：6 早 8 正（个别酒店早餐为打包路早，正餐餐标 25 元，八菜一汤、十人一桌，不足十人则按比例减少菜品数量和分量，请游客提前做好心理准备。另途中用餐时间难于掌握可客可以自己准备饼干、朱古力等高热量干粮，异地旅游用餐较易引起水土不服，请自备常用药品）。4.住宿：升级 2 晚携程 4 钻酒店，临夏升级 1 晚携程 3 钻酒店，甘南升级 1 晚藏式风格酒店，1 晚舒适型酒店。以两人一房为标准，报价含每人每天一张床位。西北大部份酒店无三人间和加床（若参团人数为单数或单男单女的游客，我社协调拼房，如不能拼房则客人补单房差，6-9 月旅游旺季单房差 700 元）。5.导服：持全国导游资格证优秀导游服务。6.儿童：3-12 岁含车位费、半价餐费；不占床位，不含早餐及门票费，如产生门票及其他费用由家长现付。1.2 以下需大人带进景区，1.2 以上门票超高家长现付。7.购物店：山巴藏寨、臧博园、美仁大草原不属于购物店（3选2）。8.旅行社责任险（强烈建议游客出团前购买旅游意外险）。9.景交已含。 |
| **费用不包含** | 60 周岁以内需补门票+保险 475 元/人（景区购买门票。计算方式看身份证周岁生日为准，特殊优惠证件根据景区政策免票，请提前报备，如出团前没有报备票损自行承担）如：残疾证、退役军人证。60 周岁—69 岁以内需补门票+保险 220 元/人（景区购买门票。计算方式看身份证周岁生日为准，特殊优惠证件根据景区政策免票，请提前报备，如出团前没有报备票损自行承担）如：残疾证、退役军人证。70 周岁以上需补景区保险 25 元/人（景区购买门票。计算方式看身份证周岁生日为准）温馨提示：米拉日巴佛阁免首道门票，如登佛阁 20 元，自愿自理，无年龄优惠政策和特殊证件优惠政策。如登佛阁付费 20 元。退役军人证游客：郎木寺、拉卜楞寺、米拉日巴佛阁、三个寺院无优惠政策。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1.所预定酒店均没有 3 人标准间，没有加床业务，如不愿与其他客人拼住，单男单女拼住不上，自行当地现补单房差。2.西北经济条件有限，请勿拿内地酒店来衡量。3.由于甘南特殊地区，住宿条件有限，请您理解！4.收客年龄:28-75 周岁。因为部分地区车程较长，海拔较高，75 岁以上老年人及孕妇恕不接待，敬请谅解！65 周岁以上游客报名参团时，必须提供由子女签订确认的健康证明和免责声明书。13-27 岁附加费 300 元。 |
| **温馨提示** | 1、甘南地区平均海拔约 3200 米，大气含氧量只及平地 70%左右，初抵步者，有或轻或重的高山反应，只要多饮开水，多休息，服用红景天、螺旋藻、单晶冰糖和葡萄糖，症状很快会消失，无需担心和恐惧。在高原行动切忌过剧、不跑步，不闭气，不着凉，不吸烟，不饮酒，防感冒，平时多喝水，睡眠充足，注意保暖。2、日照充分游览时间需备太阳伞、太阳镜、丝巾、护肤霜、防晒霜、唇膏、晕车药等；3、重要提醒：游客如患有心脏病、高血压、哮喘、肺并呼吸系统疾并严重糖尿病和贫血等疾病，以及医生认为不宜进藏或高原者不能参团，如隐瞒病情，后果一切由游客自身承担，旅行社不承担任何连带责任；4、甘南地区的民风深受藏族宗教影响，有些现象和习惯，不能以城市人的心态标准来衡量和看待。5、藏族寺庙建筑风格独特，遇上节日，藏族人衣着更是华丽，色彩缤纷，这些都是摄影的好题材，取景前要注意：一般寺庙的外围建筑可以随意拍摄，但殿堂内是严禁拍摄的，有些地方则注明付款拍摄，请勿偷拍。摄影人物也要小心，藏族人未必都喜欢被人拍摄，为免不必要的麻烦，取景前最好先打个招呼；6、藏族人不喜欢随地吐痰，不喜欢被人摸头搭肩，不喜欢大声喧哗；车站等地点小偷较多，外出小心财物，不要随便施舍，否则可能不易脱身。当地治安算是不错，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；在藏区，政治问题是十分敏感的，无论在任何场合，都不宜讨论政治问题；7、在少数民族地区参观，请尊重当地的生活、宗教习惯，谨记地陪宣布有关旅游注意事项，入乡随俗，在任何场合下都不要提及有关少数民族的宗教和政治敏感问题，配合好地陪工作。8、购物属于个人自愿行为，慎重选择（旅行社不负责退货，为此请慎重考虑是否购买）。警惕上当受骗，注意防盗、防抢。购买工艺品时，请一定要事先了解价位，如无意购买，请不要随意讲价，以免发生不愉快; 在旅游期间要特别注意人身和财产安全，妥善保管好身份证、现金、相机等贵重物品；9、旅游全程请服从导游的安排，牢记导游告知的安全事项，带小孩的请时刻注意小孩的安全，防止走失，爱护文物古迹，保护环境。旅游者每到一地都应自觉爱护当地的文物古迹和景区的自然环境。10、如遇因人数不足,具体景点可因抵离时间相应调整；旅行中由于人力不可抗拒的原因，造成滞留，超出费用客人自付； |