**畅游甘南双卧8日行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SK17486740428H | **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** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 日期行程安排用餐住宿D1北京西站-天水 X X X 火车北京西站出发 Z151（15:59-07:07+1）车次或其他车次，以实际出票为准。【火车票和沿途上车特别提示】1、火车票须知：火车票实名制，不保证铺位及车厢，报名需提供客人身份证正反面扫描件或者清晰复印件。进入旺季，火车票紧张，我们会根据实际情况进行整体调配，所以会出现游客姓名和火车票姓名不符现象，请理解配合！我们会确保您正常出行，行程景点及游览时间不会因此减少，请您放心！ D2 天水接站-麦积山石窟-宕昌 早中晚 宕昌早天水接站，早餐后乘车前往国家 5A 级景区【麦积山石窟】（门票区间车已含，活动时间约 2 h）麦积山位于甘肃省天水市麦积区，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余平方米壁画，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。麦积山风景区由麦积山、仙人崖、石门、曲溪、街亭温泉五个子景区 180 多个景点组成，拥有丰富多样的生物类型和物种，被称为&quot;陇上林泉之冠&quot;，具有深厚的旅游价值，是丝绸古道黄金旅游线上的一颗耀眼的艺术明珠和最具潜力的旅游胜地。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。（车程公里数约 350 公里，车程时间约 4.5 小时）后前往宕昌，入住酒店。 D3宕昌-官鹅沟-腊子口-迭部 早中 X 迭部早餐后前往【官鹅沟】（门票区间车已含,活动时间约 3 h）园内集原始森林景观、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，动植物分布多样，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。特别是官鹅沟景区，景点分布忧为突出，官鹅沟景区前 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。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&quot;地质公园&quot;。游览结束后，乘车前往【腊子口纪念碑】（公里数约 65 公里，车程约1.5 小时，活动时间约 30 分钟）。前往迭部，入住酒店休息~D4迭部-扎尕那-黄河九曲第一湾-若尔盖 早中晚 若尔盖【扎尕那】（含门票+区间车，活动时间约 2 h）“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”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；东边耸峙壁立的峻峭岩壁，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。圣洁的白塔、藏红的木架/金色的寺顶、色彩斑斓的走廊和善虔诚的喇嘛……传佛寺的异域风情,在扎尕那的映衬下显得更加静谧神圣,每到早晨,当晨光点亮了山峦，山雾缭绕之间，拉桑寺的的金顶熠熠生辉，是扎尕那每日最令人向往的美景，它是神明给甘南的最美馈赠，被《国家地理》看中，还入选国家地质公园。前往【黄河九曲第一湾】（含门票+上行扶梯；活动时间约 2.5 h）—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。它与藏族本教(&quot;卍&quot; )和藏传佛教(&quot;卐&quot; )的&quot;生命轮回&quot;或者&quot;日月轮回&quot;学说有异曲同工之妙。黄河九曲第一湾发源于巴颜喀拉山(海拔 4500 米)之黄河，流经四川省境内，在若尔盖县唐克乡索克藏寺院旁形成的著名景点。黄河在此横切径为 300 米，白河横切径为 400 米。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&quot;S&quot;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。D5若尔盖-花湖-梅花鹿基地-郎木寺-郭莽湿地-夏河 早中X 夏河早餐后乘车前往【花湖】（含门票+环保车, 活动时间约 2h）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。若热尔大坝上有 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。若尔盖宛如一块镶嵌在川西北边界上瑰丽夺目的绿宝石，是我国三大湿地之一。【若尔盖热尔部落梅花鹿生态园】（游览约2h），若尔盖热尔部落梅花鹿生态园是以梅花鹿生态旅游文化为核心的 AAA旅游景区。以驯养繁育国家一级野生保护动物梅花鹿及鹿副产品开发利用的梅花鹿生态园，又是体验藏文化感受大草原的生态景区。含游客服务中心、梅花鹿互动区、鹿文化展示区、藏文化体验区、自驾游接待区等多位一体的综合性生态园，是目前阿坝州规模最大的梅花鹿生态园。游客可在景区与梅花鹿亲密接触，喂食梅花鹿，感受梅花鹿的生活习性，了解掌握野生梅花鹿的知识及价值，增长知识；也可零距离融入大草原，感受“风吹草低见牛羊”的美景。乘车前往中国小瑞士【郎木寺】（活动时间约1 h）郎木寺被誉为“东方的小瑞士”，“甘南香巴拉”，这里自然与人文共存，原生态藏族人的生活在这里体现得淋漓尽致，这里也有全藏区唯独向游客开放的景区之一.郎木寺镇一镇跨甘肃、四川两省，白龙江从这里发源。郎木寺小镇被评为中国魅力的 20 个小镇之一，其魅力所在，就在于它不同于我们常常能够看到的那些风光小镇：熙熙攘攘的人群，夹杂着外语、藏语，甘南方言，四川方言等等。前往【郭莽湿地】（活动时间约30分钟），郭莽湿地位于甘肃省绿曲县尕海乡 213 国道旁，海泼 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。一眼望去，无垠的草原，天高山远，水草丰美；弯弯曲曲的河流，纵横交错，九曲回转；漫山遍野的小花，咤紫嫣红，争相怒放；观景台上的黑颈鹤雕像，昂头引颈，展翅飞翔。站在观景台上，极目远眺，满目西北草原的豪放，令人荡气回肠。前往夏河，入住酒店休息~D6夏河-拉卜愣寺-甘加秘境-桑科草原-临夏 早中晚 临夏早餐后前往藏传佛教六大黄教宗主寺之一【拉卜楞寺】（门票已含，游览时间 2 小时）拉卜楞寺是藏语“拉章”的变音，意为活佛大师的府邸。拉卜楞寺在历史上号称有 108 属寺(其实要远大于此数)，是甘南地区的政教中心，目前拉卜楞寺保留有全国最好的藏传佛教教学体系。拉卜楞寺下设六大学院，其中一个显密学院，五个密宗学院。拉卜楞寺成为一个具有 6 大学院，48 座佛殿和昂欠（活佛住所），500 多座僧院的庞大建筑群体，列居格鲁派六大寺院之一，在安多地区有“卫藏第二”之称，享有极高的声誉。让您置身佛国感受藏传佛教的博大精深。拉卜楞寺拥有世界上最长的转经长廊，共有一千七百多个转经桶，环绕整个寺院，绵延 3.5 公里长，很是壮观。要转完所有的转经筒，大约需要两小时。长长的转经长廊，是藏民的希望之路，是灵魂超越尘世进入天国之路。虔诚的朝拜者，手持并轻摇铜质的或大或小的经筒，口吟六字真言，目光坚定而无杂念，在他们心中的圣路上永不停息的朝拜着。慢慢的拨动转经筒，绕着偌大的寺庙，抑或转经道一圈圈走着。这里是电影《天下无贼》的拍摄地，亲眼目睹影片中万人朝拜的宏大场面。【甘加秘境】（含门票+区间；活动时间约1h），甘加秘境是甘肃省的景区，位于甘肃省西南部甘南藏族自治州夏河县甘加草原八角村西侧，南镶千年古刹作海寺，东邻甘加溪豁，凌越北部的达里加山，总面积达131.23平方公里。南北部海拔落差达1300米，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促成了甘加的历史文化积淀。而后前往【桑科草原】（活动时间约 30 分钟），桑科草原属于草甸草原，平均海拔在 3000 米以上，草原面积达 70 平方公里，是甘南藏族自治州的主要畜牧业基地之一，游人在这里可以尽情体味神秘淳朴的藏族风情，领略草原美景。拉卜楞寺行程小贴士：1、景区内及附近山林禁止吸烟2、宗教场所限制游客携带 60 厘米以上长香进入寺内，请勿购买超标香。3、在您燃香祈福时，请注意身边其他游客的安全，防止烫伤。4、景区内花木多为保护树种，请不要攀折。5、尊重他人的宗教信仰，殿堂内佛像禁止拍照。6、转经筒一定要顺时针转，转经廊也要顺时针走。D7临夏-八坊十三巷-东公馆-送站早中X火车早餐后出发,游览【八坊十三巷】(游览时间约40分钟)八坊十三巷是八座“坊”和十三条“巷”的统称，是典型的少数民族聚居区，景区以临夏（古河州）回族民族文化为主题，形成了古街巷长廊、80号民俗馆、64号手工艺馆、盖碗茶广场、红水河、人文生态巷、河州溯源巷、丝路回商巷、书巷、童趣巷、回族婚俗文化巷、八坊味道巷等特色街巷。古典建筑群相对集中、民族文化风情浓郁，景区建筑融合了回族砖雕、汉族木刻、藏族彩绘等建筑特色，堪称西北民族文化建筑的博览园和民族团结融合的“大观园”。【东公馆】(游览时间约40分钟)东公馆为典型的中式四合院布局，正门为仿西洋式建筑风格的砖砌牌坊门。东北正院为其主屋，北房是砖木结构的三层五间楼阁，西北、西南皆为四合院，东西南北各五间。院内建筑浮雕贴金，整个院落共有砖雕189幅。蝴蝶楼座北朝南，主体建筑北面正中主楼为蝶身，面阔七间，歇山顶挑檐。蝴蝶楼整个建筑结构中，没有使用一枚铁钉，保存完好。参考车次：Z56 次（21：18-次日 13:39）或其他车次。〖温馨提示〗1、自由活动期间可以再次前往兰州市内等景点参观，费用自理，但是请注意回京火车时间;2、若遇兰州到北京车票紧张，有可能出Z152（17:22-14:30）等车次。 D8抵达北京自理温馨的家抵达北京，结束愉快行程! |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、住宿标准：全程入住携程三钻酒店。注意：参团时如遇单人，请补交单房差，由于西北条件比内地落后，很多酒店无法安排三人间或加床，敬请谅解！2、餐饮标准：6早 9正。正餐餐标40元/人/餐，十人围桌，不含酒水，餐厅将根据每桌实际人数，对菜品数量进行相应增减，早餐：围桌或自助餐，早餐房费含，不用餐费用不退。3、交通标准：北京-天水,兰州-北京火车硬卧；全程指定委派38座旅游配置空调车，确保每一游客一个正座。注意： 火车车次、飞机班次以实际出票为准，详见出团通知书。4、景点标准：所列景点门票。注意：本价格为打包价格，已享受门票优惠，老年证、教师证等优惠证件无优惠可退。 5、导游标准：提供地陪导游服务，火车或飞机上无导游；注意：青海、甘肃旅游业处于起步发展阶段，当地导游服务无法与内地导游相比较，敬请游客谅解！ |
| **费用不包含** | （1）、个人消费；（2）、因不可抗力因素所引致的额外费用；（3）、旅游意外保险(建议客人在报名时自行购买)；（4）、如遇单人请补单房差；（5）、因景区价格调整产生的门票差价. |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1、海拔：甘南地区平均海拔约3200米，大气含氧量只及平地70%左右，由于海拔高，含氧量低，初到甘南者，都会出现高原反应，可以通过服用葡萄糖、红景天、单晶冰糖、等糖类药物来消除反应，同时还有多喝开水，多歇息，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。2、服装：甘南处于藏区，海拔高，昼夜温差大。夏季服装建议准备短衣短裤+长衣长裤，另外墨镜，遮阳帽，旅游鞋为必备。春秋季节建议准备冲锋衣裤+抓绒衣+保暖内衣裤，冬季建议准备羽绒衣裤+保暖内衣裤+羽绒马甲+厚毛衣。3、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，所以不能以常人的心态来看待。不要独自去看天葬，否则会冒犯当地人，引祸上身，造成没必要麻烦。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，所以不要去做。4、安全：甘南治安不错,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。5、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。菜以川菜为主，口味麻辣。甘南餐饮条件较差，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。6、住宿：甘南经济正在发展中。酒店宾馆质量较低，但是基本设施一般都有，大部分酒店没有一次性用品，请提前自备。7、应急物品：由于甘南海拔较高，所以准备一些应急物品是必须的。如感冒药、消炎药、止咳药、止泻药、防晕药、创可贴等。8、其它：无论是搭乘三轮车、出租车及便车，一定要提前和师傅讲好价钱，否则要价高了弄得心情不愉快。带好必带的东西，身份证，手机等物品，并确保电池电量足够，请带好充电宝。 |