**【纯真甘南】双飞6日 汉中往返行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SK174901342711hY | **出发地** | 北京市 | **目的地** | 甘肃省-甘南郎木寺-甘南拉卜楞寺 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 【五星口碑】历经市场检验，好评如潮，超高性价比路线 ，是无数游客心中的优选之旅！【独家玩法】甘南•陇南•天水•汉中 ：6 天时间横跨三省， 串联多个 人气景区 ，热门与小众兼顾；全面覆盖甘南精华景点 ，领略绝美风 光。深度游览，沉浸藏地文化 ，感受独特魅力【甄选住宿】全程舒适型酒店 ，天水升级 1 晚 4 钻酒店；【行程用车】豪华旅游大巴 ，十年以上驾龄司机问您保驾护航；【特色美食】伏羲八卦宴•陇南农家木桶鱼•藏式牦牛肉土火锅•虫草花老鸭汤锅；【专业团队】金牌导游全程贴心陪伴 ，专业讲解 ，细致入微的关怀让旅途更舒心；【特别安排】扎尕那晨曦与黄河九曲第一湾日落 ，将为您的增添不可多得的视觉盛宴 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **出发地—汉中 用餐 ：自理 宿 ：汉中**热烈欢迎各地游客抵达汉家发祥地汉中 。 出站后由我社安排专车接站服务（ 司 机 师傅会提 前 一天打 电话 或 短 信通 知） 前往市区 酒 店入住 ， 到达 酒 店后可 自 由活动。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 汉中 |
| **D2** |
| **行程详情** | **汉中-官鹅沟-腊子口战役遗址-迭部 用餐 ：早午 宿 ：迭部**早餐后，指定时间集合乘车前往陇南市宕昌县。（车程约 5 .5 小时）中餐品尝宕昌农家宴特色木桶鱼。后前往 5A 景区小九寨—【官鹅沟】（车程约 0 .5 小时 ，游览时间 3 .5小时）官鹅沟位于甘肃省陇南市宕昌县城郊 ，得名于氐族青年官鹅与羌族姑娘鹅嫚之间的美丽传说。景区内有20 多个碧波荡漾蓝如宝石的湖泊海子 ，雄奇幽深仰不见天的峡谷绝壁，有飞流直下玉珠四溅的悬泉瀑布，还有原始森林里的各种奇花异草。山奇水秀，林茂谷幽，粗犷中蕴细腻 ，豪放中含温婉 ，集北国雄奇与南国灵秀于一身 ，聚阳刚健美与阴柔妩媚共一体，春夏秋冬景各异 ，阴晴雨雪韵不同，被誉为“人间蓬莱境，陇上九寨沟” 颠覆你对西北甘肃的认知。处处都是山水画，四季皆胜，处处为景。被专家誉为最有观赏价值的“地质公园”。后乘车后前往甘南藏族自治州迭部县。途径腊子口上神兵降 ，百丈悬崖当“云梯”—【腊子口战役遗址】（车程约 1 .5 小时，游览时间约 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。游览结束前往迭部入住酒店。 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。交通：汽车景点：官鹅沟-腊子口战役遗址 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 迭部 |
| **D3** |
| **行程详情** | **迭部-扎尕那-若尔盖 用餐 ：早晚 宿 ：若尔盖**早餐后 ，前往参观游览“天然石城，人间仙境”【扎尕那】（车程约0 .5 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。继而前往游览【红原大草原观景台】（车程约 2 .5 小时，拍照时间 15 分钟）红原大草原地域辽阔， 自然景观独特 ，资源丰富 ，素有高原“金银滩”之称。当年红军长征时曾经过这片草原 ，并在此休息、驻扎。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若尔盖县入住酒店。 黄河九曲第一弯行程小贴士：1、可徒步走栈道抵达观景台 ，九曲海拔 3500 米以上，根据自己身体量力而行 ，切勿快步走 ，不要大声呼喊，以免产生高原反应。2、景区内专门给游客提供了上行扶梯，60 元/人 ，非必乘，建议可乘坐扶梯抵达观景台，观赏九曲日落之美全景。3 、景区会随处碰到可爱的草原精灵土拨鼠 ，建议游客们不要给野生动物投喂零食、饮料等 。不要触摸它们的皮毛 ，防止细菌产生 ，如不小心摸到请立即洗手做好消毒工作。★晚上参加赠送价值 180 元的游牧体验：包含藏式牦牛肉土火锅+草原骑马+篝火晚会+藏装体验+草原 JEEP 旅拍+敬献哈达；温馨提示：赠送项目不参加不予退费！不吃不退！（如遇下雨雪天气或旺季堵车严重 ，或不可抗力因素 ，导致游牧体验不能参加 ，不予安排恕不换同等价格体验项目）交通：汽车景点：扎尕那 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 若尔盖 |
| **D4** |
| **行程详情** | **若尔盖—若尔盖大草原-花湖-郎木寺-郭莽湿地-拉卜楞寺- 合作 用餐 ：早中 宿 ：合作/夏河**早餐后 ，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。继而前往【花湖】（车程约 10 分钟 ，游览时间 2 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。午餐后 ，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）郎木寺坐拥在海拔 3480米的高原之上。寺庙分为两部分 ，一是四川达仓郎木寺寺院 ，又称格尔底寺 ，包括虎穴、仙女洞、郎木寺大峡谷以及肉身佛舍利等 ，而另一部分为甘肃寺院，又名赛赤寺。两座寺院隔着小溪相互守望 ，形成了一幅宗教与自然相融的画卷。在郎木寺，游客可以参观大雄宝殿、金顶、经堂等主要建筑 ，感受浓厚的宗教氛围。大雄宝殿内供奉着释迦牟尼佛像 ，殿内的壁画和雕塑工艺精湛，令人叹为观止。继而乘车前往【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。继而前往夏河县，途径车观【桑科草原•桑科湿地】这里是著名的英雄格萨尔王烟祭铸神 、赛马称王的地方。走进桑科草原，但见绿草如茵、花团锦簇 ，蓝天、流云、悠闲的羊群、翔鸣的飞鸟 ，一切如诗如画。游览【拉卜楞寺】（车程约 1.5 小时，游览时间 1.5 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 。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。在这里，随处可见虔诚的信徒 ，他们或低眉沉思 ，或合十祈祷 ，那份对信仰的执着与坚持 ，让人动容。红衣僧人们穿梭其间，他们的存在 ，不仅为这座寺庙增添了浓厚的宗教氛围 ，更成为了信徒们心灵的慰藉交通：汽车景点：若尔盖大草原-花湖-郎木寺-郭莽湿地-拉卜楞寺 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 合作/夏河 |
| **D5** |
| **行程详情** | **合作—天水 用餐 ：早中 宿 ：天水**早餐后，乘车前往【安多合作寺院米拉日 巴九层佛阁】(车程约 10 分钟，景区免门票，如登佛阁20 元/人自愿自理，游览时间 1 小时)米拉日 巴佛阁建筑宏伟，外观金碧辉煌，色彩浓烈，内部更是绘满了精美的壁画，展示了藏传佛教的丰富内涵和深厚底蕴。佛阁共有九层，每一层都代表着不同的教派和佛教理念，供奉着不同的佛像和主尊 。在佛阁内 ，你可以感受到那种庄严肃穆的气氛和佛教信仰的力量。继而前往【美仁大草原游客中心】（车程约 10 分钟 ，游览游览时间约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。 温馨提示：游客服务中心设有华羚牦牛乳制品销售 ，属于景区附属产业，请理性消费！记得索要发票收据！中餐后 ，乘车前往【美仁大草原—草原牧歌观景台】（车程约40 分钟 ，游览时间 0 .5 小时）位于甘肃省合作市东，这里是青藏高原特有的高山草甸草原地貌 。这里地势平缓、景色奇特，风格迥异 ，置身其境 ，让人感受到高原草地的辽阔和雄浑。同时 ，大草原上牛羊成群，座座帐篷如明珠般镶嵌在碧绿的草地上 ，纯朴的民情，辽阔的草原。置身其境 ，让人忘记城市的喧嚣和繁杂，真正体会到大自然的博大与神奇 。之后乘车前往非常绚丽多彩的旅游公路，打卡【经幡隧道】经幡隧道长 600 米 ，宽 14 米 ，高 7 米。在藏地人们深信，经幡有祈求福运隆昌 ，消灾灭殃的作用。它是由五种颜色不同的小幡条构成一组。开车或者步行经过经幡隧道 ，迎风猎猎的五彩经幡 ,会让你充满步入藏区的仪式感。 温馨提示：美仁大草原经幡隧道来往车辆较多 ，注意安全！游览结束前往天水市 ，赠送前往飞将军李广故里【天水古城】（车程约 5 小时，游览时间1 小时）天水古城始建于先秦，明代时 ，逐渐演变出东关、大城、中城、西关、伏羲城五座城池 ，形成“五城连珠”的格局。天水以前有古民居 2000 余座 ，古巷数百条 ，大都是官宦、富豪、名人、学士的故居，多建于明清两朝。随着时代的变迁，经过数百年的日晒雨淋及不可避免的人为破坏 ，到现在只剩伏羲城和西关两座城池 ，现存古民居 200 余座，这些凝固的建筑史已成为天水这座历史名城的灵魂所在，见证着天水璀璨的文化和辉煌的历史。 温馨提示：天水古城为赠送免费景点 ，如行程中路程较远抵达天水时间过晚景区关闭，恕不能前往参观！景点：【美仁大草原—草原牧歌观景台】【经幡隧道】 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D6** |
| **行程详情** | **麦积山石窟—诸葛古镇—汉中—出发地 用餐 ：早 宿 ：**早餐后 ，在指定地点集合乘车前往汉中【麦积山石窟】（车程约40分钟 ， 游览时间2.5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。中餐后前往汉中市。游览【诸葛古镇】（游览时间 1 小时）诸葛古 镇，位于陕西省汉中市勉县，是当地十分具有代表性的景点之一 。诸葛古镇选址紧邻勉县 诸葛武侯祠 ，易形成游客聚集 ，南邻汉江，与定军山南麓相望 ，周边马超墓、古阳平关等 景点相隔距离非常近 ，古镇具有浓厚的三国文化，因此设计专题性三国文化、诸葛文化、 军事文化等的主题展览馆 ，如冷兵器博物馆、廉政馆、忠义堂等。游览结束后送机。 温馨提示：今天是本次行程的最后一站 ，如若你对此次行程有任何异议，请告诉我们 ，我们会在第一时间根据你反馈的情况落实调查并及时处理；并请您为导游如实填写【游客意见单】以便于我们得到您真实意见的反馈。我们将以此作为旅游服务质量标准依据。并以多数游客填写的意见单作为旅游服务质量评定标准。如果游客在完团后提出与其填写《游客意见单》意见不符的投诉我社将不予处理。交通：飞机景点：麦积山石窟—诸葛古镇 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** |  |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | .往返机票：北京/汉中/北京往返经济舱机票 ；特别说明 ：出机票后不能更改/签转/退票损失巨大全部损失 ，请务必慎重；2 .行程用车 ; 当地正规旅游用车 ，行程内每人一个正座车位 ，不保证对座位前后座次的个人要求 。敬请理解；3 .用餐：5 早4正 ，正餐餐标 25 元。（个别酒店早餐为打包路早 ，正餐八菜一汤、十人一桌 ，不足十人则按比例减少菜品数量和分量 ，沿线餐饮质量比较差 ，不吃不退 ，请游客提前做好心理准备 。另途中用餐时间难于掌握可以自 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：舒适型酒店,天水升级1晚四钻酒店 .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） 藏区和青藏高原地区沿线住宿硬件和软件条件都有限 ，请不要以城市的标准来衡量，敬请谅解！ 行程中提到的酒店 ，为经济舒适型住宿 ，是非国家旅游局授牌的星级酒店，仅指旅行社行业内部 评称 ，特别告知！地区特殊 ，酒店服务人员未经过专业培训上岗；因特殊气候酒店易潮湿 ，行程 内酒店住宿押金均为客人自付自退。 温馨提示：1 .所预定酒店均没有 3 人间 ，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，比较落后，同档次酒店要比内地酒店低一档次 ，请勿拿内地酒店来衡量。由于甘南特殊地区 ，住宿条件有限 ，请您理解！参考酒店：汉中：美天假日酒店 、海逸酒店、泊客酒店、IU 酒店或同级迭部：迭部兴盛酒店 、迭部星期天宾馆 、迭部山舍酒店、迭部鸿泰酒店、迭部恒兴酒店、迭部红顺酒店、迭部新视界假日酒店、迭部龙达酒店、迭部雪山家园酒店或同级若尔盖：若尔盖岭嘎多酒店、若尔盖一米阳光、若尔盖大酒店、若尔盖夏尔巴酒店、若尔盖宝盈大酒店、若尔盖花湖大酒店或同级合作：合作景恒国际酒店、合作塞纳生态饭店、合作龙柿之家酒店、合作香巴拉酒店、夏河白云酒店、夏河桑珠大酒店或同级天水：天水华陇国际酒店 天水蘭霉曦华以上酒店仅为参考酒店 ，如房满等特殊情况，因房源紧张 ，将安排不低于以上酒店档次。5 .导游：持全国导游资格证优秀导游服务。6 .儿童 ：年龄 3-12 岁 ，包含车位费、半价餐费、导服等费用；儿童不含床位，不含早餐及门票，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。如产生早餐费用家长现付，如需要给儿童安排床位家长补全程单房差。 |
| **费用不包含** | .门票及景交车自理。（详细费用参考最后一页表格）2 .景区自费项目以及一切私人开销 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 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烈运动、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。请记住不要离团去观天葬 ，偶有不慎 ，就会触怒当地人引起不必要的麻烦；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；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 ·因当地条件限制 ，甘南酒店整体环境与服务比较差 ，不能和内陆发达城市同级相比较；9 ·购物属于个人自愿行为，慎重选择。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；10 ·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。11 ·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； |
| **温馨提示** | .在出团前导游会将出团信息发至客人手机。2 .客人在自由活动时 ，请结伴而行保证财务安全。3 .请保持手机畅通，以便可以联系上您！4 .中途因个人原因离团需与导游签定离团协议 ，费用一概不退，餐不吃不退！5 .以上行程在景点不减少的情况下我社有保留调整游览顺序的权利；6 .如果因客人自身原因造成景点减少 ，我社不予赔偿；7 .如因人力不可抗拒等因素(如自然灾害、航空铁路部门原因、政治形势或政府机关制定的有约束力的法规、命令、特殊事故)而导致行程延误，造成滞留 ，滞留所产生的费用客人自理 ，我公司协助安排。如门票遇政府政策性或季节性调价 ，差价由客人现付当地接待社；8 . 出现单男单女，我社尽量安排三人间，若酒店无法安排则由客人补足单房差；若出现单男单女，请服从导游安排拼房。9 .敬请客人如实填写意见反馈单，衡量团队质量标准以游客意见反馈单为准；10 .敬请游客带好有效身份证；\*部分景区或酒店内设有购物场所 ，属于其自行商业行为；\*车售、高原氧气补给点 ，不算做购物项目；\*我社在保证景点不减少的情况下，保留对行程调整的权利；\*此线路经过地区均属少数民族居住地 ，游客需尊重当地民俗民风；\*客人在行程中如遇问题请及时告知，当天处理,回程后不予处理。特 别 声 明：如游客中途擅自离团 ，未产生的所有费用一概不退（包括往返飞机、门票、住宿、车费、餐费、导游服务费），则视为游客单方面违约 |