**地接--天水、陇南、甘南7日游（单团）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GN16836256570t | **出发地** | 河北省-邯郸市 | **目的地** | 甘肃省-甘南藏族自治州 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 寻梦香巴拉·烟雨麦积·官鹅沟 甘加秘境·全景甘南7日游行程特色： 藏地体验 深度之旅全程0自费，0购物，品质有保障，安多藏区震撼自然景观+陇上小江南的灵秀——热门与小众兼顾特色藏食 食在安多特别升级特色藏食（藏式土火锅、草原项目）万事旺烤鱼宴·天水八大碗特别安排天水 特色美食 呱呱藏式祈福 抛撒龙达特别安排 向导手把手教您体验藏族独特祈祷习俗撒龙达，为自己的家人朋友祈祷安康精选景点：☆ 全景甘南美景  ☆ 陇上小九寨--官鹅沟 ☆ 中国四大石窟 麦积山石窟☆ 世界藏学府，中国拉卜愣寺             ☆甘加秘境 八角古城☆ 最美的日落--黄河九曲第一湾          ☆ 高原明珠 花湖☆ 东方小瑞士-郎木寺                         ☆ 亚当夏娃的诞生地-扎尕那☆ 丹顶鹤栖息地-郭莽湿地                   ☆甘南草原明珠-桑科草原☆一夫当关万夫莫开-天险腊子口☆ 尕海湖-甘南第一大淡水湖☆ 临夏八坊十三巷精选住宿： 全程当地准四酒店住宿  让您住的舒心，如遇行程中酒店满房等情况，将安排调整为同级别的酒店。   竭尽整合一切可能，让您的旅途更加愉悦！   天数行程安排 （详细/请看最下面“服务提供项目”）住宿安排早餐中餐晚餐D1邯郸—天水天水———D2天水—麦积山石窟—八坊十三巷临夏√√√D3甘加秘境—拉卜楞寺—桑科湿地—郭莽湿地—尕海湖—郎木寺郎木寺√√√D4梅花鹿生态园—花湖—黄河九曲第一湾郎木寺√√√D5郎木寺—扎尕那—腊子口纪念碑—宕昌宕昌√√√D6官鹅沟-天水天水√√√D7天水送站-邯郸/√××根据当地情况，会调整景区游览以及住宿先后顺序，但保证所有行程全部游览完毕   D1邯郸—天水—接站—直达酒店--|--|--天水 ◆乘车抵达天水站，出站后由我社工作人员接站，专车前往酒店入住，到达酒店自由活动，可自行品尝天水特色美食。温馨提示：1.今日抵达天水后接站司机会在车站迎接，请每位游客务必保证手机畅通，跟工作人员联系，不要随便和陌生人交流，不要跟陌生人随意走动，我社接站司机确认身份后才上车。（接站服务为我社免费赠送，不用不退费，也不换等价商品）。2.送至酒店入住后自由活动，当日无行程安排，不含导游、用餐、用车服务，如时间允许，可自行安排活动，外出时请携带好酒店房卡/名片，外出时请注意个人人身及财产安全。3.司机或导游将在当晚19:00-22:00之间短信或电话联系您第二天的接车时间，请您保持手机畅通，若超时未通知，可拨打我社24小时紧急联系人电话。舌尖上的天水：推荐您到麦积区一马路夜市，这里有呱呱、面皮、面鱼、浆水面、打卤面、鸡丝碎面、牛肉扁食等小吃美食，或者您可以来一碗天水杂烩：天水杂烩是把鸡蛋清和蛋黄搅匀，摊成薄饼。取鲜五花肉剁碎，放入盐、粉面、花椒后拌匀，加在两层薄蛋饼中间压平，上蒸笼蒸熟，切成条形，做成夹板肉。以夹板肉为主，配以响皮条、丸子，浇上鸡汤，撒上葱花、香菜、木耳等，盛入汤盆，量足汤多，荤素搭配，边喝边吃，不油不腻，味道鲜美。D2天水—麦积山石窟—临夏八坊十三巷早|中|晚  临夏 ◆早餐后乘车前往国家5A级景区【麦积山石窟】（门票已含，景交15自理，车程约30分钟，游览2小时）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"陇上林泉之冠"，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。◆乘车前往【临夏八坊十三巷】（门票已含，车程约4.5小时，游览1小时）八坊十三巷是国家AAAA级旅游景区，位于甘肃临夏回族自治州首府临夏市。临夏古称河州，知道河州的人，还会知道临夏市内的回民又称“八坊人”。“八坊”和“河州”同时成为了临夏的别称，而八坊十三巷便是河州民族风情的古街区。从唐朝至今，围绕着八座清真寺形成了八个教坊、十三条街巷，故称为“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”。 温馨提示：1、我们已经提前通知酒店为您准备了打包早餐，早上退房请前台领取，并带好所有行李物品。初到临夏时带点防晒霜，多穿点衣服，多喝水。因为那边紫外线有点强，昼夜温差大2、此日天水—临夏全程约 300 公里左右，车程需4.5小时左右，途中可停留休息、停车拍照、上洗手间。3、旅游旺季车辆增多，有可能会堵车，导致用餐时间较晚或抵达酒店 入住的时间较晚，敬请理解。4、途中红景天、御寒衣服售卖点、沿途休息站（加水点，厕所）小卖部不属于购物店范围，谨慎购买。5、本行程沿线用餐及住宿硬软件条件较大城市相对有限，请不要以大城市的同等标准来衡量；酒店不提供一次性洗漱用品，若对卫生条件比较在意，游客请自带洗漱以及毛巾等个人用品。6、行程中的特色餐一般情况下为指定餐厅用，如果因为特殊原因不能安排，则改为同餐标餐！7、如因季节原因，在不减少景点的情况下，我社可能安排拼车或者调整景点游览先后顺序！ 舌尖上的临夏：1. 东乡手抓，东乡手抓是生活在甘肃省临夏回族自治州东乡族自治县的东乡族人民招待宾客的特色菜肴，也是生活在这里的人们，乃至整个西北人民最喜欢的清真食品之一。2. 河沿面片，被誉为陇上的饮食精品。它诞生于20世纪70年代，是由解放前流传下来的广河最有名的"炒面片"演变而来的。因这种烹饪技法最早源于广河县洮河西岸三甲集临园河沿一带的邓家饭馆和麦苏热饭馆，故统称河沿面片。现在，兰州、临夏等许多地方都可以看到打着"河沿面片"字样的餐厅。3. 临夏扁食，馅子和一般水饺相似，但造型各异，既不象水饺也不象混沌，恰似元宝。象征福禄吉祥。吃法多样。如酸汤、臊子、干蘸等。有些家中在馅子里适量加入虾米、虾仁、鸡精等，以提升鲜味。由于外形美观，味道香醇，吃起来让人食欲大增。 D3甘加秘境—拉卜楞寺—桑科湿地—郭莽湿地—尕海湖—郎木寺早|中|晚 郎木寺 ◆早餐后乘车前往夏河【甘加秘境】（ 门票已含，景交40自理，车程约1.5小时，游览120分钟）从甘南夏河县拉卜楞寺向北走约四十公里，有一座造型奇特的古城--八角城。古城每面均向前突出，呈十字形，这样的好处是没有死角，攻城的人会遭到来自不同方向的攻击。唐代前期，这里是唐与吐蕃争斗的前线，安史之乱后陷于吐蕃，八角城很可能是唐代留下的军事堡垒，如今城内是一座安静的村子，还有不少老乡生活在城内。◆后参观游览藏传佛教格鲁派六大寺院之一【拉卜楞寺】（门票已含车程约1.5小时， 游览3小时）位于甘肃省甘南藏族自治州夏河县，藏语全称为：“噶丹夏珠达尔吉扎西益苏奇具琅”，意思为具喜讲修兴吉祥右旋寺。简称扎西奇寺，一般称为拉卜楞寺。拉卜楞寺是藏语“拉章”的变音，意思为活佛大师的府邸。是藏传佛教格鲁派六大寺院之一，被世界誉为“世界藏学府”。鼎盛时期，僧侣达到4000余人，1980年对外开放旅游。寺主是第六世嘉木样呼图克图，其他领导人包括八大堪布、四大赛赤。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，拉卜楞寺保留有全国最好的藏传佛教教学体系。1982年，被列入全国重点文物保护单位。整个寺庙现存最古老也是唯一的第一世嘉木样活佛时期所建的佛殿，是位于大经堂旁的下续部学院的佛殿，游览结束前往郎木寺入住。◆途径郭莽湿地，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。◆远观尕海湖是甘南第一大淡水湖，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”。◆途经桑科草原·桑科湿地车览。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。◆乘车前往郎木寺（门票已含游览时间1.5小时）郎木寺是一个地名，许多人都认为郎木寺就是寺院名，其实，这里有三座寺院。在四川阿坝藏族自治州格尔底寺的入口处，还有一座逊尼派的清真寺。蓝天白云下高高耸立的叫醒楼与浑圆的佛塔并立，显得十分壮观。与格尔底寺遥相对应的是甘南藏族自治州的赛赤寺。他们的全名分别是安多达仓纳摩寺，即格尔底寺，郎木寺清真寺和安多达仓赛赤寺。    温馨提示：1、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，取景前先打个招呼； 2、赠送价值180元的走进藏家，娱乐项目：藏式牦牛肉土火锅、草原项目赠送项目不吃不退。舌尖上的郎木寺：郎木寺有一个很有名的丽莎餐厅，是一个西餐厅，很受老外欢迎；吃藏餐可以去阿里餐厅，铁板牦牛肉真是太好吃了，还有十块钱一碗的牦牛酸奶，虽然很贵，但是味道很赞，还可以尝一尝他们家的牛肉汉堡；吃川菜就极力推荐小平故里，量大，味道好，价格又很公道。 D4花湖—黄河九曲第一湾早|中晚  迭部 ◆早餐后乘车前往花湖◆后游览【花湖景区】（门票已含，车程约10分钟，游览时间2.5小时，景区环保车30元自理）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。◆结束后乘车前往【黄河九曲第一湾】（首道门票已含，不含观光扶梯上行60元/人，车程约1.5小时，游览2.5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。它与藏族本教("卍" )和藏传佛教("卐" )的"生命轮回"或者"日月轮回"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"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。 温馨提示：1.   按照黄河就九曲第一湾景区的规定，进入景区的客人必须购买景区意外保险且乘坐扶梯入内，请客人务必按照景区要 求购买 D5迭部—扎尕那—腊子口纪念碑—宕昌早|中|晚宕昌 ◆后前往扎尕那（门票已含车程约1.5小时，游览3.5小时）“扎尕那，又名扎尕拉，位于甘南藏族自治州迭部县，是一圈俏丽的崖壁包裹中的一个藏族小村寨，风景秀丽奇幻，是整个甘南藏区风光尤为优美的地方之一。其中最为核心的景点仙女滩实际是大片的草甸，野花盛开，绿色的草甸点缀黄色、白色、粉色的野花，一眼望去，美不胜收，而对面的藏族村寨达日村后有一块视野开阔的观景台，适合俯拍全村。可以看到整个村庄和后面奇幻岩壁的全貌，所有的房屋都是古老的木制房顶和土墙建筑，显得古朴安详，在崖壁包裹之下构成美丽的画卷，也是拍出好看照片的绝妙之地。我们的游客有机会被邀请到家里做客，品尝糌粑酥油茶等传统美食，体验当地人的淳朴热情。◆乘车前往腊子口景区腊子口纪念碑（车程约2小时，游览30分钟）。游览结束后前往天水酒店入住。温馨提示：1、郎木寺肉身殿三五天开放一次，只有有佛缘的游客才能见到；2、辩经每天17:30分开始准备，18:00开始，逢僧侣休息日或寺院重大活动停止；3、在当地需要尊重少数民族的信仰和习俗，进入寺院大殿前需要脱帽，进入后不能喧哗，不可以直接用手指指佛像，所有殿内不可以拍照。4、赠送景点，导游有权根据当天实际情况，比如时间及不可抗力因数等，选择参观或不参观，无任何费用退换，请知晓。   D6官鹅沟-天水 早|中 |晚天水   ◆早餐后，乘车前往官鹅沟（5公里左右）（门票已含 观光车/人50元自理，游览3小时）-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"地质公园"。结束后前往天水。温馨提示：今天是本次甘南之旅游程的最后一站，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【质量跟踪表】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《旅行社服 务质量跟踪调查表》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《旅行社服务质量跟踪调查表》意见不符的投诉，我社将不予处理。D7天水—邯郸早| |  ◆今日可睡到自然醒，自行酒店早餐， 根据返程高铁车次时间，安排专人送至天水火车站，乘高铁返程！温馨提示：1、今日开始返程，退房返程前请仔细整理好自己的行礼物品，请不要有所遗漏，增加您不必要的麻烦。2、天水酒店的退房时间规定为中午的12：00之前，需延长休息的游客请自行与酒店前台了解情况，并请根据酒店的要求办理退房手续。退房后可在酒店大厅等侯旅行社送站人员，大件行礼可寄存在酒店前台。贵重物品请自行保管。。  报价包含内容↓交通邯郸-天水，往返高铁二等座，当地正规旅游巴士，保证1人1正座，因沿线有行车公里数限制及部分路段维修，易发生堵车，发车时间均较早。行程内标注出发及行车时间均为预计，具体情况可能略有不同；行程内所有自由活动期间及行程外均不含用车。请予以理解。门票含：含景区首道门票，不含景区观光车。行程为特价打包门票政策，无任何优惠免票政策住宿全程双人标准间（有独立卫生间等相关服务设施，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。）。特别备注：1.为保证行程质量，酒店不接受加床及三人间，单数客人请自补单房差。2.酒店房满期间，调整为同级的其它酒店。3.甘南地区住宿硬软件条件较大城市相对有限，请不要以大城市的同等标准来衡量；酒店不提供一次性洗漱用品，若对卫生条件比较在意，游客请自带洗漱以及毛巾等个人用品。用餐含：占床者-含餐6早10正餐（不含水酒）；10人1桌，8菜一汤，计算，若人数减少则按比例减少菜品和菜量。餐厅酒店菜品可能随季节有所变化，不影响餐标质量。早餐午餐晚餐均按旅游包价组合消费，任一项取消均不退费。赠送赠送项目：为我社品牌建立，突出行程特色的促销回馈行为，是无附加条件的赠送，无优惠、免票政策，不参加不退费不换等价项目，仅限成人打包赠送，小孩价格仅含车位、半餐及保险。故小孩自理，需要补足费用。导游含：行程内持证中文导游讲解服务报价不包含↓1、单房差/如1人全程入住相应指定酒店单独包房，需补单房差。2、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引致的额外费用。3、 麦积山景交15/人自理    扎尕那保险5/人自理  甘加秘境景交40/人自理，花湖景交30/人自理 ，  黄河九曲上行扶梯60/人自理      参考酒店↓天水天水天泽宾馆、天水万利大酒店、天水东安饭店临夏临夏银龙酒店或同级郎木寺郎木寺酒店、郎木寺朗瑞酒店、郎木寺80、90酒店或同级--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------★安全提示：参团旅游的上车前、下车后，均为自由活动和自主游览时间，请您注意保护自身人生安全及财物安全，请入住酒店后不要擅自或单独外出，不要轻信陌生人，不贪图小便宜，警惕上当受骗！★特别说明：1.此线路经过地区多为少数民族居住地，请游客尊重当地民俗风情；2.甘南平均海拔3000米以上，属高原气候、温差大、空气稀薄、不宜做剧烈运动，不宜喝酒，游览景区时需穿旅游鞋；建议有严重心脏病，高血压者，不宜参加甘南旅游；3.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；4.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；5.初次进入高海拔地区，请游客带足保暖衣物，注意身体谨防感冒，应多休息多饮水,正常高原反应（如头疼、失眠、胸闷、心慌等）稍作休息,建议自带部分防止高原反应的常用药品（如氨茶碱、复方阿司匹林、维生素C、EB1、B6等）。★行程说明：1.旅游旺季（7-10月）期间，因前往景区的游客非常多，导致沿线经常堵车或交通管制，旅行社和地陪导游会根据当天或近期实际情况，调整早上出发时间、用餐时间、用餐地点、甚至是住宿地点，以尽量保证游客能正常游览，或尽量降低因堵车、人流量太大等因素造成的损失。望游客给予理解和配合。2.行程中所列景区游览时间，是指游客抵达景区门口（含排队等待进景区的时间在内）开始计时。3.行程内导游会以同团大部分旅游者作为照顾对象，如需按照自已意愿游览，或不按规定时间安排的，为避免同团其它旅游者造成不满，我社不作任何特殊安排，车站接送不提供导游服务。4.常规散客拼团，旅行社安排随车导游一名，提供行程解说及沿途食宿安排及沿途风土人情介绍服务，不陪同客人进入有讲解员或属于自然风景观光的旅游景区。★特别申明：如游客中途擅自离团，未产生的所有费用不退（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。 ★备注1 . 旅游者必须确保自身健康，如有身体不适请不要参加旅游团，如因自身疾病或个人自身原因，自然发生的突发疾病或事故。属于个人责任，与旅行社无关。1.游客从事爬山、滑雪、骑马、漂流、游泳、攀岩等具有人身危险性的活动和自由活动时一定要根据自身的健康状况来自主决定，老人和孩子应有家人陪同不能单独活动；游客在活动期间不遵守规定、自身过错、自由活动期间内的行为或者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。2.途中可能对不在减少任何行程的前提下，导游会根据意外情况对行程先后顺序作出调整，该调整不视为违约；如遇旅行社不可控制因素（如塌方、塞车、天气、航班延误、车辆故障等原因）造成行程延误或不能完成景点游览，本社负责协助解决或退还门票款，由此产生的费用自理，本社不承担由此造成的损失及责任。（游览顺序调整提示）3.团费包含每人每天一张床位，行程中团队住宿如出现单男单女时，团友应听从及配合导游安排住房，或在当地补足单房差。 |