**如诗如画甘南四日游行程单**

兰州扎尕那、花湖、九曲、郎木寺、拉卜楞寺四日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 16305 | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 甘南县 |
| **行程天数** | 4 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 行程特色：经典线路 千万人的成熟选择完美景点：扎尕那、花湖、黄河九曲第一湾、桑科草原、郎木寺、拉卜楞寺、郭莽湿地舒适住宿：全程商务舒适型酒店 |
| **产品介绍** | ★ 扎尕那—一座完整的天然“石城”大自然在此展现了她令人敬畏的力量★ 花湖—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★ 黄河九曲第一湾—“黄河天上来，红日地中落”★ 桑科草原—这里是著名的英雄格萨尔王烟祭铸神、赛马称王的地方★ 郎木寺—甘南乌托邦 东方小瑞士★ 拉卜楞寺—藏传佛教格鲁派六大寺院之一，被誉为“世界藏学府”★ 郭莽湿地—黑颈鹤等候鸟冬眠的重要栖息地 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州—夏河（120公里，约2小时）**早上兰州指定地点集合乘车赴有“小麦加”之称的临夏回族自治州，沿途清真寺林立， 领略独特的回族风情。约 2.5 小时后抵达临夏市赠送参观【临夏东公馆】（游览约0.5小时）院内建筑浮雕贴金精巧玲珑，砖雕、木刻、彩绘栩栩如生，惟妙惟肖。东公馆气势之恢弘，造型之高雅，殿堂之华丽是我国北方民间传统私宅的典范， 可谓国内园林文化之精品。赠送参观【八坊十三巷】（游览约1小时）这里融合了回族砖雕、汉族木刻、藏族彩绘，是临夏民族民俗文化的一张 名片、民族建筑艺术的“大观园”。中餐后前往夏河，参观全国六大黄教宗主寺之一的【拉卜楞寺】（门票已含 游览2小时）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，被誉为“世界藏学府”。游览结束乘车赴酒店入住，车览【桑科草原】桑科草原为藏族人民的天然牧场，水草丰茂，夏季草 场碧绿如毯，蓝天白云下牛羊成群，一派自然田园风光。参观牧民帐篷，体验牧民 生活，也可策马扬鞭，驰骋于广阔草原上。交通：汽车景点：东公馆、八坊十三巷 、拉卜楞寺 桑科草原到达城市：夏河/合作 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：全程含3早4正，10人一桌，八菜一汤，人数不足10人菜量相对减少，甘南沿线当地饮食与游客饮食习惯差异较大，餐饮条件有限，尽请游客谅解并可自备些零食（方便面、榨菜等），（景区段所含早餐和晚餐在所住酒店用餐，中餐在沿路指定餐厅用。因团队选择为团队桌餐，如游客不  |
| **住宿** | 夏河/合作 |
| **D2** |
| **行程详情** | **夏河—若尔盖（265公里，约4.5小时）**早餐后前往中国小瑞士【郎木寺镇】（门票已含，游览约1小时）郎木寺被誉为“东方的小瑞士”前往【若尔盖大草原】（游览时间0.5小时）夏季是草原的黄金季节，这里天高气爽，能见度很高。远观花湖风景区 ，天地之间，绿草茵茵，繁花似锦，芳香幽幽，一望无涯。参观结束后前往若尔盖游览【黄河九曲第一湾】（首道门票已含，不含观光扶梯上行60元/人，游览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。午餐品尝特色牦牛汤锅宴，让你在味蕾上品味不一样的美景。交通：汽车景点：郎木寺、若尔盖大草原、黄河九曲第一湾到达城市：若尔盖县 |
| **用餐** | 早餐：全程含3早4正，10人一桌，八菜一汤，人数不足10人菜量相对减少，甘南沿线当地饮食与游客饮食习惯差异较大，餐饮条件有限，尽请游客谅解并可自备些零食（方便面、榨菜等），（景区段所含早餐和晚餐在所住酒店用餐，中餐在沿路指定餐厅用。因团队选择为团队桌餐，如游客不 午餐：全程含3早4正，10人一桌，八菜一汤，人数不足10人菜量相对减少，甘南沿线当地饮食与游客饮食习惯差异较大，餐饮条件有限，尽请游客谅解并可自备些零食（方便面、榨菜等），（景区段所含早餐和晚餐在所住酒店用餐，中餐在沿路指定餐厅用。因团队选择为团队桌餐，如游客不 晚餐：X  |
| **住宿** | 若尔盖 |
| **D3** |
| **行程详情** | **若尔盖—迭部（136公里，约2小时）**早餐后参观【若尔盖梅花鹿基地】（游览约2小时） 梅花鹿是国家一级保护野生动物，野生数量稀少，铁布梅花鹿自然保护区更是中国最早建立的保护区之一，有当今世界上种群数量最大、保护最好的野生梅花鹿种群。游览【花湖】（门票已含 游览约2小时，景区环保车30元/人须自理）又名“麦朵湖”，因湖面五彩斑斓而得名，花湖生态旅游区位于若尔盖县西北部之热尔大草原腹心，是热尔大草原上的一个天然海子。花湖是热尔草原上最美的湖，同时也是若尔盖湿地国家级自然保护区的“实验区”的一部分，全国最大的黑颈鹤栖息地，被评为“中国最美的湿地”（中国国家地理杂志）、“中国黑颈鹤之乡”，享有“最佳休闲旅游目的地”“最佳婚照摄影目的地”“最佳自驾游目的地”等多项美誉。后前往【扎尕那】（门票已含，保险5元/人自理，景交车40元/人自理非必乘。游览2.5小时）“扎尕那，又名扎尕拉，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。交通：汽车景点：梅花鹿基地、花湖、扎尕那到达城市：迭部县 |
| **用餐** | 早餐：全程含3早4正，10人一桌，八菜一汤，人数不足10人菜量相对减少，甘南沿线当地饮食与游客饮食习惯差异较大，餐饮条件有限，尽请游客谅解并可自备些零食（方便面、榨菜等），（景区段所含早餐和晚餐在所住酒店用餐，中餐在沿路指定餐厅用。因团队选择为团队桌餐，如游客不 午餐：全程含3早4正，10人一桌，八菜一汤，人数不足10人菜量相对减少，甘南沿线当地饮食与游客饮食习惯差异较大，餐饮条件有限，尽请游客谅解并可自备些零食（方便面、榨菜等），（景区段所含早餐和晚餐在所住酒店用餐，中餐在沿路指定餐厅用。因团队选择为团队桌餐，如游客不 晚餐：X  |
| **住宿** | 迭部 |
| **D4** |
| **行程详情** | **迭部—合作—兰州（440公里，约6小时）**早餐后乘车前往【米拉日巴佛阁】米拉日巴佛阁位于甘肃安多藏区合作市，它的全称是“安多合作米拉日巴九层佛阁”，名字虽然有点儿长，却也讲得很明白。始建于清乾隆四十二年（1777年），原建楼阁已毁于“文革”。现存建筑重建于1988年5月，历时四年落成。米拉日巴佛阁是为纪念米拉日巴而修建的佛阁。是藏传佛教噶举派（白教）在安多藏区的代表寺院。交通：汽车景点：米拉日巴佛阁到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：全程含3早4正，10人一桌，八菜一汤，人数不足10人菜量相对减少，甘南沿线当地饮食与游客饮食习惯差异较大，餐饮条件有限，尽请游客谅解并可自备些零食（方便面、榨菜等），（景区段所含早餐和晚餐在所住酒店用餐，中餐在沿路指定餐厅用。因团队选择为团队桌餐，如游客不 午餐：全程含3早4正，10人一桌，八菜一汤，人数不足10人菜量相对减少，甘南沿线当地饮食与游客饮食习惯差异较大，餐饮条件有限，尽请游客谅解并可自备些零食（方便面、榨菜等），（景区段所含早餐和晚餐在所住酒店用餐，中餐在沿路指定餐厅用。因团队选择为团队桌餐，如游客不 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | ● 住宿：全程商务舒适型酒店双人标间。如遇单男单女请补房差或调三人间；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！；● 门票：首道门票：扎尕那、花湖、郎木寺、拉卜楞寺（所有门票折扣不退）● 用餐：全程含2正2早；早餐：酒店内早餐（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，沿线餐饮质量很差，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餐时间会较早或较迟，游客可以自己准备饼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● 用车：全程正规空调旅游车，每人一个正座，确保车况良好，干净卫生，司机服务态度好。● 导服：优秀中文导游服务（获得旅游局认可的导游资格证书）。 |
| **费用不包含** | 扎尕那保险5元/人（必须产生），景交车40元/人（非必乘）黄河九曲第一湾观光上行扶梯60元/人（自愿自理）花湖景交车30元/人（必须产生）注：本线路价格为团队行程综合旅游报价，持有任何优惠证件的游客均不再享受景区门票的优惠政策，行程所列赠送项目，不用不退。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 接送说明】接送站我社统一安排接送机，不安排导游，客人航班落地后请及时开机，我社专属接站人员会及时联系客人，送机会提前一天晚上告知具体接站联系方式请您保持电话畅通。【住宿说明】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.初到甘南地区，由于地区海拔较高，不建议游客饮酒，剧烈运动跑、跳等。以免引起高原反应。（吸烟的游客们，请不要怀疑您的打火机坏了，去周边商店购买高原打火机使用）2.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。3.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，请根据自身情况谨慎购买，并索要票据。4.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。 |
| **签证信息** | 旅行社责任保险；如因交通事故造成客人身体伤害及财物损失，按照《中华人民共和国道路交通事故处理办法》进行赔偿，解释权及理赔权由保险公司负责。团队在游览过程中，如客人或团队擅自脱离我公司导游而跟其他无关人员前往行程以外景点，则视为客人或团队违约，我公司有权终止该客人或该团的一切接待活动，并对客人或团队所出现意外情况不承担任何责任。患有(心、脑、肺、血管病史等)请不要前往高原地区，且因此而出现的人身伤亡由游客自理,与我社无关；请出行前确认自身身体情况适合本条旅游线路。【接送说明】 |
| **保险信息** | 旅行社责任保险；如因交通事故造成客人身体伤害及财物损失，按照《中华人民共和国道路交通事故处理办法》进行赔偿，解释权及理赔权由保险公司负责。团队在游览过程中，如客人或团队擅自脱离我公司导游而跟其他无关人员前往行程以外景点，则视为客人或团队违约，我公司有权终止该客人或该团的一切接待活动，并对客人或团队所出现意外情况不承担任何责任。患有(心、脑、肺、血管病史等)请不要前往高原地区，且因此而出现的人身伤亡由游客自理,与我社无关；请出行前确认自身身体情况适合本条旅游线路。 |
| **保险信息** | 甘肃丝绸之路国际旅行社安全告知书为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知：尊敬的客人：感谢您选择甘肃丝绸之路国际旅行社的服务！为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知，请您在参团前仔细阅读。一、参团前准备事项：1．根据当地气候准备应时衣物用品⑴不同的景点气候多变，老年人易受凉感冒，所以衣服要带够，以便随时增减。穿旅游鞋，请酌情带防晒霜、太阳帽、晴雨伞、墨镜、雨鞋等；上年纪的人带上手杖；山区不宜打伞,请自备雨衣。安排好所需的行李，行李包中如果有易碎的东西请妥善保管；⑵某些娱乐项目只有穿长裤才适合，因此女游客不要仅带裙子，长袖衣裤都必不可少；⑶到野生动物保护区游览，应穿中性颜色的衣服，如棕色、米色和土黄色；白色和其他鲜艳的颜色会令动物不安。同时，尽量穿长袖衣裤，以防被丛林中的蚊虫叮咬；⑷因乘坐火车时需经常上下铺，尤其老年人会经常起夜，因此长时间乘坐火车时应准备一双拖鞋；⑸参加火车团或用不习惯酒店备的一次性洗漱用品者请自备好洗漱用品2．提前检查身体，自备药品⑴在临行前的体检必不可少，参加旅行前要征得医生同意。如有体质较弱或者曾患病的游客必须坚持治疗，防止旧病复发。平时需要用药治疗者，出游时切不可遗忘服药；⑵为防止水土不服，还要带些急救用品及常用药品，如绷带、创可贴、伤湿止痛膏、感冒药、晕车药、止泻药、消炎药、黄连素、风油精、健胃药、抗过敏药等。有晕车史的要在乘车、乘船前半小时服药；⑶参加高原、野外、长途旅游，旅行社不建议年龄较大或有高血压、心脏病、糖尿病、身体残疾等不适宜旅游的客人参团旅游，如执意参加必须提前征得医生同意，备好药品，并征得家属子女同意，如因自身原因发生意外，责任自负。3．安排好家中相应事宜⑴如果出游时家中没有留人，请安排好您家的物品投送（如牛奶、报纸、邮件等）；将家中贵重的东西放入保险箱或其他安全的地方；关上自来水龙头、煤气开关，拔下家用电器的电源插头；如有宠物、托付他人代为照看；检查所有门窗的锁，拜托可靠的朋友或邻居不定时察看，自己一定要随身带好家门钥匙；⑵把旅行路线留给自己的家人或与你联系的人。检查是否带好了与家庭、单位和亲朋好友联系用的电话号码。4．出团时请带好证件，如老年证、身份证、军官证、学生证、残疾证、户口本等，提前向导游出示证件以便导游购买优惠门票，如购买门票后再向导游出示，则证件无效。二、出团注意事项：1．认真阅读出团通知并随身携带备用，记好旅行社通知的集合时间、地点、集合标志、联系人电话，要在规定的时间内到达指定的地点集合。带好自己的证件、车票、机票、船票。安排好从家中到车站、机场、码头的路线和交通工具；参飞机团请务必带好身份证原件，儿童带好户口本原件；如因自身原因造成无法办理出境手续或误机一切损失由客人自行承担，旅行社不承担责任。2．证件机票安全⑴护照是我们在国外唯一有效的身份证明，丢失护照将有很大麻烦。护照须由自己保管（到某些国家是由领队保管）。如客人自身原因丢失护照，由此产生的一切费用和造成的损失费用由客人承担。旅行社导游协助补办护照手续，但所发生费用和机票变更费用需由游客承担；⑵机票一旦丢失需自费补票。请注意在每次使用机票换登机牌时，查验清楚只撕了当次飞行段的机票联，如多撕或错撕，机票将无法在下一飞行段使用；⑶证件和贵重物品，如护照、身份证、机票、现金、支票、邀请函原件和复印件等，请务必随身携带，一定不要放在托运的行李中。2．证件机票安全⑴护照是我们在国外唯一有效的身份证明，丢失护照将有很大麻烦。护照须由自己保管（到某些国家是由领队保管）。如客人自身原因丢失护照，由此产生的一切费用和造成的损失费用由客人承担。旅行社导游协助补办护照手续，但所发生费用和机票变更费用需由游客承担；⑵机票一旦丢失需自费补票。请注意在每次使用机票换登机牌时，查验清楚只撕了当次飞行段的机票联，如多撕或错撕，机票将无法在下一飞行段使用；⑶证件和贵重物品，如护照、身份证、机票、现金、支票、邀请函原件和复印件等，请务必随身携带，一定不要放在托运的行李中。4．酒店注意事项⑴入住酒店时请保管好房卡，检查房间内设施（卫浴设备、遥控器、烟缸、毛巾浴巾等）是否有损坏并及时告知酒店，以免退房时发生不必要的麻烦。染发的客人请自备一条毛巾、枕巾或是等发干了再入睡，以免染到酒店枕头上；⑵在使用房间内物品时，看清是否免费使用，如使用非免费物品请看清标价；⑶出入酒店房间请随手关门并把门窗锁好，不要随便开门或让陌生人进入房间以免上当受骗；⑷勿将洗完的湿衣物披在灯上烤干或在床上抽烟。相应证件、护照、现金等应寄存在酒店保险箱内或随身携带，切勿放在酒店房间内、寄存行李处或旅行车内；⑸沐浴时地面、浴缸容易打滑，一定要先把防滑垫放好以防滑倒摔伤；⑹自由活动期间最好结伴而行，去什么地方最好事先与领队和导游打招呼，并带上酒店名片以免迷路。如在自由活动期间发生意外，请首先与全陪和导游联系寻求帮助，旅行社不承担责任和由此产生的费用；⑺每次退房前，请检查您所携带的行李物品，特别注意您的证件和贵重物品。房间内配备的浴巾、毛巾、水杯、烟缸等物品不是免费赠送物品，均不可带出酒店⑶出入酒店房间请随手关门并把门窗锁好，不要随便开门或让陌生人进入房间以免上当受骗；⑷勿将洗完的湿衣物披在灯上烤干或在床上抽烟。相应证件、护照、现金等应寄存在酒店保险箱内或随身携带，切勿放在酒店房间内、寄存行李处或旅行车内；⑸沐浴时地面、浴缸容易打滑，一定要先把防滑垫放好以防滑倒摔伤；⑹自由活动期间最好结伴而行，去什么地方最好事先与领队和导游打招呼，并带上酒店名片以免迷路。如在自由活动期间发生意外，请首先与全陪和导游联系寻求帮助，旅行社不承担责任和由此产生的费用；⑺每次退房前，请检查您所携带的行李物品，特别注意您的证件和贵重物品。房间内配备的浴巾、毛巾、水杯、烟缸等物品不是免费赠送物品，均不可带出酒店 |