**【旅拍甘南】纯玩2日游行程单**

扎尕那、拉卜楞寺、桑科草原、郭莽湿地纯玩2日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XYTX202504LPGN01 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 扎尕那景区-甘南夏河县-甘南拉卜楞寺 |
| **行程天数** | 2 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 我穿过灵魂，去抚摸你，山的伟岸，祭坛上，五彩风马召唤着，甘南大地这锦中之花，在悠久的长河里，你被一次次分割、拼凑、千百年啊，一如迷离的拼图。大山的梵音，那一脉三生托化的莲池啊，四世之前便盘腿打坐于此，我却在大山倾斜的杯口，吸允你的回魂的圣水。是谁在蝴蝶飞舞的梦境中，遗失了璀璨的蓝宝石？你一定是甘南，滴入梵音的禅，不然为何在一朵蓓蕾的夭折中，坚守家园，以一堵厚实城墙的形状，屹立在甘南大地。甘南啊！经筒翻转，不只是佛的旨意，我在一滴水中也偷窥了前世。雪山怀抱着你，注定给了冰清玉洁的爱人，以河流的轻曼，你取出所有的草籽，撒向虔诚朝拜的路途，一路格桑花开。。。【精华景点】：扎尕那：扎尕那山势奇峻、景色优美，犹如一座规模宏大的石头宫殿，这片世外桃源是旅游者的天堂，至今仍是一块处女地，让人流连忘返，可登临观景台一览众山小，也可骑马纵横于石头城里。前往神仙居住的地方、《爸爸去哪儿5》拍摄地。拉卜楞寺：世界藏学府，格鲁派六大宗主寺之一，藏传佛教的北大清华。桑科草原：水草丰茂，白云悠悠，牛羊成群，一派田园风光。郭莽湿地：郭莽两字为古羌语，意为“沼泽之地”，现为黑颈鹤栖息地。 |
| **产品介绍** | 日期行程安排住宿D1兰州-拉卜楞寺-桑科草原-迭部迭部D2迭部-扎尕那（门票自理）-郭莽湿地-兰州无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | D1：兰州-夏河(240km，约3H)-拉卜楞寺-桑科草原(13km，约0.5h)-迭部(300km，约 3h)早上乘车赴夏河，参观全国六大黄教宗主寺之一的【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 ”。自1709年创建至今，在中国政府的全力支持下，经历了历代寺主嘉木样活佛和广大僧俗信众的不懈努力，已经成为包括显、密二宗的闻思、续部下、续部上、医学、时轮以及喜金刚6大学院，108属寺和八大教区的综合性大型寺院，是藏传佛教格鲁派（黄教）最高佛学学府之一，其建筑风格以“外不见木，内不见石”而闻名中外。之后游览【桑科草原】，桑科草原是当地藏族人民的天然牧场，中有大夏河从南到北缓缓流过，每到夏天蓝天、白云、绿草、牛羊、格桑花相互映衬，宛如世外桃源，途径桑科湿地，停车拍照欣赏美丽的草原湿地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。游玩结束后，前往迭部酒店入住！交通：空调旅游车景点：拉卜楞寺、桑科草原到达城市：迭部县 |
| **用餐** | 早餐：无 午餐：无 晚餐：无  |
| **住宿** | 迭部 |
| **D2** |
| **行程详情** | D2：迭部-扎尕那(30KM，约0.5H)-郭莽湿地(130KM，约2.5H)-兰州(350KM，约5H)早起游览【扎尕那，门票80元/人自理】“扎尕那”是藏语，意为石匣子，被称为人间仙境，世外桃源；洛克笔下的人间“伊甸园”,第五季《爸爸去哪儿》栏目取景地。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”，是一座遗世而独立的室外“石头城”。这里四周被石山包裹住，仿佛是这世上的另一个空间，扎尕那素有阎王殿之称，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，所以扎尕那也被称作石镜山。后返回兰州，途中游览【郭莽湿地】，其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。游玩结束后前往兰州，结束愉快的旅行！交通：旅游空调车景点：扎尕那、郭莽湿地到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：无 晚餐：无  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1：全程空调旅游车，根据人数安排车辆，保证1人1正座。 2：含拉卜楞寺景区首道门票（其他门票产生自理）。3：全程赠送一早餐，不用不退。 4：含旅游社责任保险。5：迭部住宿为商务双人标间，产生单房差自理。 6：专业导游服务讲解（15人以下司机兼向导）。7：1.2 米以下儿童只含车位+导服，产生住宿和门票自理。备注：早餐酒店含早，自愿放弃不吃不退，如儿童不占床，需自理早餐费 |
| **费用不包含** | 1、景区及小交通说明（扎尕那景区门票80+电瓶车往返 40 元/人，景区保险5元/人，自愿消费）。2、个人所产生的单房差。3、自费景点，景区内娱乐以及其他项目自理（游船、骑马、穿民族服装拍照等）。4、儿童不含门票，各旅游景点儿童政策不同，具体以景区相关政策为准，产生自理。5、因交通延阻、天气、火车或航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。6、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费不含。人身意外险、其它娱乐或自费项目。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 旅游注意事项：1、甘肃省位于我国西北内陆，气候以温带大陆性气候为主，日照强度与昼夜温差较大，请游客根据自身情况，带足衣物，水壶、墨镜太阳帽和防晒用品以做外出护肤之用，行程内到达地区早晚温差大，因此在夏季也需携带一件外套备用。2、甘南大部分地区地处青藏高原、海拔通常在1800—4000米左右，不要做剧烈运动。3、受旅游地自然条件限制，景点沿途宾馆、餐厅的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论从软硬件设施或饭菜质量都有一定的差距，敬请理解。4、西北地区由于地域辽阔，景点之间车程较长，请游客在来西北旅游时注意休息调配好时间，以充足的体力参加旅游活动。5、甘青少数民族众多，风俗习惯与内地不同，游览时谨记旅游注意事项，做到入乡随俗。旅行指南：1.穿衣指南：夏季凉爽昼夜温差大，须带厚外套；在4-6月9-10月，要穿加绒冲锋衣和秋裤2.护肤指南：高原紫外线强烈，太阳镜、围脖、防晒霜、护肤霜、润唇膏等都是必备用品3.药物指南：建议携带感冒药、止泻药和维生素含片等4.风俗指南：在清真餐厅就餐不要带入非牛羊肉的外食，不要饮酒不要浪费食品，以免引起误会5.高反指南：多喝热水，备葡萄糖、红景天等口服液，沿途会有售卖氧气点，需要的可以自备6.出行指南：墨镜，纱巾以及颜色较为艳丽的服饰是西北旅行的拍照神器哦7.旅游旺季（7-8 月份）堵车严重，返程订票需要慎重考虑，请留够充的时间 |
| **温馨提示** | 1、请务必随身携带有效、清晰的身份证原件（儿童为户口本原件）。2、此行程为散客拼团，抵达时间会略有差异，故接团时会出现等人情况，请理解。3、若出现单男单女，我社尽量安排拼房，不愿拼房者则自行补交单房差价。4、在行程进行期间因个人原因离团者请主动向导游/带团司机师傅提交离团书面证明，我社概不退还任何费用，离团后人身财产安全自我负责。5、按相关法规规定，因人力不可抗拒因素造成行程的延误及产生的相关费用皆由游客自行承担，行程中还未进行的项目，我社按照相应标准退还费用。6、报名时请购买旅游意外险，且在旅行途中务必注意个人人身安全，若发生意外，则由保险公司全权负责处理，我社将尽义务全力协助，但不承担任何赔偿责任。7、请务必妥善保管好自己的行李及随身物品，若有遗失请第一时间拨打110报警，同时我社将尽义务协助查找，但不承担任何赔偿责任。8、当地属于高海拔地区典型高原气候，早晚温差较大，请自备防晒物品及保暖衣物；如有高血压、心脏病、哮喘病的游客请出行前自备药品。9、带团导游/司机可根据实际情况在不减少景点的情况下拥有对行程先后顺序进行调整的权利。10、请务必认真、如实的填写旅游意见表，如若不填或让人代填，视为无任何问题，回来有任何投诉我社概不负责。11、如遇不可抗力因素（地震、塌方、暴雨、检修、交通管制等）或政策性调整， 导致无法游览的景点和项目，我社有权取消或更换为其它等价景点或项目，赠送景点和项目费用不退；部分景区及酒店为方便旅游者有自设的商场及购物场所，并非我社安排的旅游购物店，此类投诉我社无法受理，敬请谅解。 |
| **退改规则** | 1、据国家旅游局《团队国内旅游合同》，旅游者和旅行社在行程前可以书面形式解除合同。在出发前7日以上提出解约，双方互不承担违约责任。但之后提出解约的，由提出解除一方承担违约责任。2、旅行社在出发前7日以内解除合同的，要向旅游者退还全额费用，并支付违约金。出发前7日至4日，违约金为旅行费用总额的10%；出发前3日至1日为15%；出发当日为20%。若旅客在出发前7日至4日解除合同，违约金为旅行费用总额的50%；出发前3日至1日为60%；出发当日为80%。 |
| **报名材料** | 需要游客提供正确的身份证照片和号码、姓名、电话号码，客人出发前必须带好身份证， |
| **保险信息** | 含旅行社责任险，建议组团社给客人购买旅游意外险； |
| **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费用和造成的损失由客人承担。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。3．在交通工具上注意事项⑴按照国际惯例，团队办理登机手续，是按客人姓氏的英文字母顺序发给登机牌。因此，如需调整座位，应在飞机起飞且平稳后商量调换，切不可挡住通道，影响其他客人行走；⑵飞机上用餐时应将座椅靠背调直，以免影响他人。飞机上用餐每人一份，饮料免费，可按需要索取。如有回民或吃素等特殊用餐要求请提前向乘务员声明。若需服务可按呼叫按钮，不可大呼小叫。飞机上应轻声交谈，以免影响他人休息；⑶出外旅游携带的行李要求轻便，旅行箱、包要坚固耐用，应尽量避免携带贵重物品，行李如需托运，切勿将现金及贵重物品放在托运行李中。大件行李在办理登机手续时交航空公司托运，托运的行李一定要包装结实并上锁；⑷请将随身行李放置在本人座位上方的行李舱内，放不下的请安置在自己前排座位下面；⑸搭乘飞机时扣好安全带，不要在飞机上使用手提移动电话等相关电子品,不要在飞机上随意走动。机舱内全面禁烟；⑹在车厢内行走，随时扶好把手，不要将手扶在门框上，以免行车时或突发紧急制动造成伤害；在火车上打水不宜过满，3/4处为宜，以免烫伤；不要在车厢内吸烟，行李要保管好，夜间防止被盗；睡觉时车窗要关闭，以免受凉；⑺在交通工具上禁止携带易燃易爆、管制刀具等危险物品。乘机、坐车、上船要注意扶梯，在台阶处站稳，乘车时注意颠簸路段及司机急刹车以免扭伤或摔伤身体，途中严禁追跑打闹。勿在车辆行驶过程中任意更换座位，头、脚勿伸出窗外，上下车时请注意来车方向以免发生危险；⑻乘车晕车者请提前跟导游打招呼，请将前方座位主动留给老、幼、晕车客人乘坐；⑼班机（火车）抵达目的地后，请您不要急于下飞机（火车）而遗忘物品，注意检查随身行李和物品；⑽旅行社接团人员会到机场、车站迎接各位，注意看管好自己的手提行李，请尽量和团队在一起，避免走失。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。5．景区注意事项⑴抵达景区游览前，紧记导游交代的集中地点、时间、所乘游览车号，万一走失请于集中地点等候导游返回寻找；⑵团体旅行时不可擅自脱队，单独离队，如果要脱离团队请征得全陪、导游同意，并随身携带当地所住饭店地址、全陪电话及导游电话，以免发生意外。参加团队旅游，要听从领队或导游的指挥安排，不随意活动，以免发生离群、掉队、迷路等事件。要随时注意团队的去向，以免掉队。旅行期间，团友应互敬互谅，配合领队和导游工作，如有违法或者违规行为，领队和导游有权制止或采取相应措施；⑶行程中或自由活动时尽量不参加危险活动项目，如攀岩、高速摩托艇、水上飞机、高速游轮等项目。如执意要参加，要听从该处工作人员的安排，落实各项安全措施，切忌麻痹大意。携带儿童的游客，参加此类活动时应照顾好自己的孩子，不要让他们独自活动。身体状况不佳者请勿参加。患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压、恐高症者切忌从事水上、高空活动。如有意外发生，我社不承担责任；⑷因无法预测海啸、台风，避免受到海蜇、鲨鱼袭击，防止溺水等意外发生，旅行社不组织游客参加游泳、潜水等水上或下水项目，如游客执意下水也需根据自身情况仔细斟酌后再下水，不熟悉水性者，切勿独自下水，儿童一定要有家长陪同一起游玩。如有意外发生，我社不承担责任；⑸搭乘快艇，漂流木筏，参加水上活动，请按规定穿着救生衣，并遵照工作人员的指导。如有晕水、晕船者请勿游玩水上项目；⑹游客在乘坐缆车或其它高空项目时，一定要注意安全，系好安全带；⑺游客在旅游行程中如出现乏力、多汗、头晕、眼花、心悸等症状时，应及时休息，不可勉强坚持。患有心血管病的老年人，更要加强自我监护。老人易疲劳且不易恢复，旅游中要有充足的休息和睡眠。若感到体力不支，可休息几天或中止旅行。在长时间步行游览时应随时坐下小憩并且随时与全陪、导游联系以便在第一时间得到救护；⑻在走山路时靠内侧行走，要注意脚下，切记“走路不看景，看景不走路”，紧跟导游避开危险路线，照相时不要拥挤，以免发生意外；⑼不同的景点气候多变，要随时增减衣服，携带上雨具。行走出汗时不要马上脱衣敞怀。昼夜温差大的地区，睡前要盖好被毯；⑽出游时，老人最好有亲朋好友陪伴，以免生病或发生意外时无人照顾。为防止老年人跌跤发生伤害，最好佐以手杖；在乘车时，最好选择中间位置及舒适座位，以防晕车引起恶心、呕吐等。自觉维护景区内卫生，不乱扔废物，不在禁烟区抽烟，不要投食喂动物，不往河道湖泊里扔垃圾。⑾到少数民族地区请注意民族禁忌，尊重当地民俗。⑿我社郑重提醒旅游者谨慎参加赛车、骑马、攀岩、滑翔、探险、漂流、潜水、游泳、滑雪、滑冰、滑板、跳伞、热气球、蹦极、冲浪等高风险自选活动，若由此造成的人身伤亡或财产损失，我社不承担责任，不负责赔偿；⒀在自由行过程中您自愿参加的一切活动项目，请充分了解活动的内容并严格遵守活动项目的安全规定。建议您主动购买相关保险。我社对您在此过程中发生的意外不承担任何责任；⒁参加西藏等高原类旅行，请你在出发前将自己的身体健康状况如实告知，严重心脏病、高血压、肺和血液系统疾病患者不宜进藏或上雪山。我社建议您前往高原前最好去正规医院进行体检，对自己的身体健康状况负责，如隐瞒身体情况发生的问题我社不承担任何责任。请旅游者带上必要的应急药品和其它物品，不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高原反应；⒂参加海边旅游，请您不要在非游泳区游泳、不要在水中过分嬉戏，防止呛水。水性一般的人最好不要往深水区走，海和游泳池不同，海有涨落潮之分，一旦涨潮，你离海边距离变远，体力消耗过大极其危险。忌剧烈运动后游泳，忌长时间曝晒游泳、忌游泳后马上进食、忌游泳时间过久、忌高血压患者游泳、忌心脏病患者游泳、忌中耳炎患者游泳、忌急性眼结膜炎患者游泳。6．饮食注意事项⑴旅游中不光顾路边无牌照摊档，不吃不洁和生冷食品，防止病毒性肝炎、痢疾、伤寒等肠道传染病经口进入。在外面私自食用不洁食品和海鲜引起的肠胃病旅行社不承担责任；⑵重视饮食卫生，严防“病从口入”。对各地的风味小吃、土特产食品应以品尝为主，一次不宜吃得太多，更不能暴饮暴食，以免引起消化不良等；⑶多吃些新鲜蔬菜和水果，少食油腻和辛辣生冷食物，最好少饮或不饮酒；⑷饮食有特殊要求的提前跟导游打招呼，以便导游更好的给您安排饮食；⑸海边吃海鲜应选择新鲜的海鲜，吃海鲜不宜饮啤酒、不宜与某些水果同吃，且吃海鲜后不要马上去游泳。如果旅游者自行购买海鲜发生问题（非旅行社安排的用餐），我社不承担任何责任。7．购物注意事项⑴切勿在公共场所露财，购物时勿当众清数钞票。⑵购买商品时请向商店索取完整的发票和购买证明。⑶在小摊位购买物品时，看好后再与商贩讨价，如无意购买切勿与商贩多做讨价，以免发生争吵。以上内容请仔细阅读后签字确认，谢谢您的合作，在此代表旅行社祝您身体健康，旅途愉快！（本附件一式两份，双方各持一份）本人已阅读上述旅游安全须知及风险提示，并对自己的人身及财物安全负责。                                              客人（签字)：                     日期：   年   月   日              |