**【甘南小包高端私人订制】甘南川西香巴拉私人订制五日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 私人订制五日游（2人起定） | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 甘南藏族自治州-甘南拉卜楞寺-甘南桑科草原-甘南郎木寺 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 【产品优势】经典网红景点一网打尽： 世界藏学府——拉卜楞寺东方小瑞士——郎木寺                 梦幻仙境----扎尕那 高原湖泊——花湖高原明珠——尕海湖 草原湿地——郭莽湿地中国最大—--大藏经转经筒黄河九曲——首曲黄河第一湾峡谷温泉——河它无边泳池温泉大河上源天上玛曲——河曲马场中国最美五大草原湿地第一名---阿万仓湿地特别赠送：1、临夏东公馆、八坊十三巷，领略回族风情2、梅花鹿基地，观赏野生梅花鹿3、郭莽湿地4、河它温泉景区5、兰州牛肉拉面6、参观合作米拉日巴佛阁高僧僧舍温馨提示：以上赠送的景点若遇特殊情况一律不予退费 | | | | |
| **产品介绍** | - 若尔盖大草原：一望无际，绿草如茵，是体验草原风光的好去处。- 扎尕那：被誉为“中国十大非著名山峰之一”，是一个世外桃源般的地方。- 九曲黄河第一湾：河面宽而蜿蜒，水天一碧，碧波连秀，景色壮观。- 莲宝叶则：有湖泊、雪山、草甸等景观，被称为“天神的后花园”。- 甘加秘境：有雄伟的白石崖、悠久的寺院和神秘的峡谷，是甘南的最后秘境。- 花湖：是中国最美的湿地之一，也是黑颈鹤的栖息地。- 拉卜楞寺：是世界藏学府，也是甘南的宗教中心。 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州—夏河**  早兰州乘车赴夏河（258公里4小时左右）途经有“小麦加”之称的临夏市，领略独特的阿拉伯风情，感受伊斯兰教徒的虔诚。赠送游览临夏东公馆（30分钟），东公馆系原国民党第四十集团军副司令马步青宅邸，于一九四五年落成。这座由青马家族修建的公馆，极尽奢华，原本是准备修建给其眷属居住的，无意间为中国的砖雕艺术留下一座极其宝贵的大观园。东公馆这座古典艺术殿堂，展示了河州悠久的历史文化和不朽的文化魅力；融古典建筑、砖雕、木雕、彩绘以及书画等艺术为一体，是临夏不可多得的一处具有观赏和研究价值的文化遗址，受到越来越多人们的关注，后游览临夏古河州风情街八坊十三巷，走街串巷，通过美食、建筑、蜡像更加深入的了解临夏的历史文化何民族风情。午餐后参观全国六大黄教宗主寺之一《天下无贼》的拍摄地---拉卜楞寺（40元、游览2小时左右）拉卜楞寺是藏传佛教黄教六大寺院之一也是甘、青地区最大的黄教寺院。它金碧辉煌的大殿，简朴整齐的僧舍，来来往往的喇嘛，穿着人文主义的僧袍，一，虔诚的藏民围着转经筒一路走一路转一路念着经文。寺院内设六大学院。喇嘛导游会带我们一一走进并详细地讲解。二，大殿里成千上万的佛像，释迦牟尼、观音、弥勒佛以及一代代的活佛。让您置身佛国感受藏传佛教的精深与博大。后游览藏族传说中的英雄格萨尔王煨桑助阵的美丽草原---桑科草原湿地公园（17公里）领略草原美景，参观牧民帐篷。后返回夏河县城入住酒店温馨提示：夏河白天日晒强烈，注意携带防晒物品，如：防晒霜，太阳伞，遮阳帽等；晚间天气寒冷，携带御寒物品，骑马时要小心谨慎。草原气候多变，多雨，须带必备物品，注意民族礼节，尊重少数民族；客人如有高原反应，请自备药品。出行前多带鲜亮的衣物，艳丽的丝巾将在蓝天、白云、绿色的草原上增添无限的靓丽。特色美食推介：午餐特色美食推荐：临夏八坊十三巷特色小吃：临夏凉皮子、凉面、甜胚子、油香、椒麻鸡 晚餐特色美食推荐：红烧牦牛头肉、香辣牛肚 推荐餐厅：夏河桑科草原扎西牧家乐交通：空调旅游车景点：临夏东公馆、八坊十三巷、拉卜楞寺、桑科草原自费项：骑马80元/人、篝火晚会180元/人 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 准四星级住宿 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **夏河—玛曲**  早餐后前往玛曲，游览格萨尔王广场 ，玛曲是格萨尔王的发祥地之一。格萨尔王广场位于玛曲县城中心地带，西倾山脚下，以格萨尔神马为内容，于2001年8月竣工使用。有主体雕塑台格萨尔神马，国旗台，九龙厅，八个图腾柱，下沉式广场等建筑，整个广场占地面积约15000平方米，由商业楼、电影院、文化展厅、老人娱乐中心等组成，是集商贸、休闲娱乐、购物、文化展示于一体的全县文化、商贸中心。 广场内草坪、绿树、鲜花相依，河曲神马腾跃若飞，雕龙栩栩如生，夜晚霓虹闪烁，漫步其间令人目不暇接，西倾山嵯峨商峻，形成县城落雨，西倾落雪的奇景，在夏日阳光下白雪与绿草相映，令人心旷神怡。玛曲关于英雄史诗《格萨尔》的风物传说最为丰富多彩。相传，格萨尔母子被流放到河曲一带（黄河首曲）后，经过艰苦的努力，改善当地民众的生存环境，发展生产，建立城堡，赢得了广大牧民群众的认可和拥戴，并一举赛马称王，从而拉开了英雄史诗《格萨尔王传》的序幕。据藏学家、格萨尔学方家的考证，玛曲有77处遗迹地名与史诗中的地名相吻合。据传格萨尔赛马称王的遗址就在玛曲，格萨尔一些著名的战役就发生在玛曲，岭国九大著名山峰中的七座就在玛曲，传说景区内比较著名的有霍尔果日山就是与霍尔国征战的地方，夸张的说法是这座山就是这个敌国将士人头堆砌地起来的、传说沃特神山岭国的藏书架、阿尼玛卿神山和贡格拉日布托是格萨尔王的守护神。玛曲的阿万仓牦牛、河曲藏獒、河曲马和欧拉羊格萨尔培育的优良畜种。在《诞辰百花园》、《赛马七珍谈》、《赛马春阳高照》等格萨尔史诗中屡屡提及贡赛尔喀木道。午餐后赴河曲马场50元，30元观光车，河曲马场景区是全国唯一一个“中国三大名马”之一，河曲马的保种培育基地。是藏族传统体育项目的回归地。河曲马场景区的湿地、河流、草原、林地等自然地理及人文景观等旅游资源十分丰富，水域面积达8396亩，在这里你既可以领略青藏高原独特而综合的自然景观，丰富的珍稀动植物资源、还可以了解灿烂多彩的藏民族文化。平坦低洼的地势，湿润多雨的气候，不仅形成了河曲马场景区极富特色的草原湿地景观，而且还极大的为鸟类栖息提供了重要的绿色生态屏障，身处首曲臂弯里的河曲马场景区，是国际鸟类迁徙的重要通道和中途停歇地后返回玛曲县城。游览玛曲最有名的黄河首曲第一桥。位于县城4公里处，是黄河上游在玛曲境内建的第一座桥，因此有第一桥之称。它是1979年所建，这座桥的长280米，宽是7.5米。黄河第一桥有两大美妙绝伦的景观。一是“拱桥拓日”。清晨日出时，立于大桥西侧，当太阳升至拱面时感觉拱桥托起了太阳一样，壮观也！二是“长河落日”。黄昏时分，在黄河桥边远望长河之水，夕阳渐渐西沉，恰似落入黄河中，迷人也！后返回玛曲县城入住酒店。温馨提示：玛曲县海拔较高，3600米，不要剧烈活动，缓慢行动，多喝水、备一些葡萄糖、巧克力之类的必要时补充身体能量。特色美食推介：烤羊排 发子面肠 滚爆山药 清水牛排 特色厥麻猪 萝卜炖羊排 藏包 牛肉盖饼 推荐餐厅：玛曲吉祥饭店 卓格岭地大酒店交通：空调旅游车景点：萨尔王广场、河曲马场、黄河首曲第一桥 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 准四星级住宿 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **玛曲—郎木寺—唐克**  早餐后赴阿万仓湿地50公里50元，游览；2008年《中国国家地理》举办的“选美中国”活动中，以阿万仓贡赛尔喀木道湿地为核心的玛曲湿地群被评为“中国最美的五大草原湿地第一名。阿万仓是我国著名湿地若尔盖、尕海、曼扎塘湿地的核心区。这里因水泻不畅而形成很多汊河和沼泽，使这片广袤的草原水草丰茂、牛羊肥壮。天然自成的优质草地是一片原生态的、苍凉而壮丽的草原。贡赛尔喀木道，是阿万仓著名的湿地草原生态。贡赛尔喀木道，是贡曲、赛尔曲、道吉曲这三条发源于雪山的河流与黄河的汇合之处，是以西北的贡曲、赛尔霞区、东面的道吉曲汇合处为中心的盆形草原区，面积为200平方公里。它包括著名的阿万仓娘玛寺院、散日玛寺、赛尔霞沟吐蕃赞普赤德松赞的军事指挥部遗迹。后游览宁玛寺大藏经转经筒，（宁玛寺外观）宁玛寺也叫娘玛寺，藏语全称为图丹祥德林，又称阿万仓召岱娘玛寺，是藏传佛教四大派之一的宁玛派(红教)寺院。创建于1834年，位于甘肃省甘南藏族自治州玛曲县阿万仓境内。2018年8月31日，甘南玛曲宁玛寺大藏经转经筒的落成开光，为世界最大的转经筒。内藏经书约11万册！宁玛寺大藏经转经筒高约50米，重量约300吨，转经筒筒身部分为钛金制作，外部镶嵌浮雕佛像，花纹贴纯黄金金箔1160㎡，内部藏有经书约11万册，是甘南藏地最具有代表意义的建筑。午餐后赴四川省若尔盖县唐克乡（160公里3小时左右）。游览黄河九曲第一湾（65元、游览2小时左右），这里是四川、青海、甘肃三省的交界地，从源头缓缓流来的黄河在这里曲折九拐，与支流白河交汇，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；在草原上留下了优美的景致和美丽的传说，旁边的藏传佛教寺院——索克藏寺又平添了几分神秘的色彩。后赴唐克乡入住酒店。温馨提示：观唐克首曲根据自己的身体状况可选择上山乘坐电扶梯（60元自理），顺着木栈道边欣赏风景边慢慢走下来比较合理！特色美食推介：唐克黄河冷水鱼（因稀少价格昂贵需提前预定） 高原双椒兔 正宗川菜，推荐餐厅：唐克王府大酒店 特色地道正宗藏餐：清水牦牛肉、安多藏包、牛肉饼、糍粑甜饼 推荐餐厅：唐克王府大酒店交通：空调旅游车景点：阿万仓湿地、娘玛寺大转经筒、黄河九曲第一弯、索克藏寺 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 准四星级住宿 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **唐克—花湖**  早餐后乘车赴花湖（110公里1.5小时左右），游览位于热当坝的草原湖泊—花湖（75元、电瓶车30元、游览2小时）。花湖因水中开满花朵而得名，这里是中国最大最平坦的湿地草原，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”，保护区以黑颈鹤为主，可以走上浮桥，陶醉在湖水和鲜花的美景中，与水鸟嬉戏，寻找黑颈鹤的足迹。途中游览若尔盖梅花鹿基地，（30元)，梅花鹿是国家一级保护动物，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，后乘车前往迭部扎尕那景区（110公里，2.5小时左右）。沿途观赏浓郁的藏族风情与自然风光。途中游览河它温泉景区（120元赠送），景区是以峡谷温泉、游览观光、休闲度假为主的自然生态旅游景区。景区四周群山环抱，怪石嶙峋，山林草水景观齐全，周围高原草甸围绕，遍布高山柏等珍稀植被，青翠原始，是原麝（獐子）等珍稀动物的栖息地。景区拥有天然温泉---仙女温泉池、无边温泉池、净心泉、心身二泉、山洞泉、室内温泉等几十个温泉池；和谐家园、大“使”馆、天空之镜、爱情坡、喜鹊顶、浮云里、生态观光路等特色景观。景区温泉水富含有益微量元素，景区内温泉为保护性开发的原生性天然地下温泉，散布着“马头明王神泉”为主的几十个神奇的大小温泉眼，使水温常年维持在35℃左右，具有医学上的疗养功效，温度舒适宜人，男女老少均可安心沐浴。目前开放有仙女泉、净心泉、净身泉、无边温泉等泉池。景区内除了美丽自然风光和宜人温泉带来的身心康养，更有丰富悠久的历史文化传说带来的心灵净化，在此感知藏系文化之宗本偶遇仙女、牧羊女与小喇嘛、雌鹿爱子化石等传说中的慈悲喜舍，启迪四种广大的利他四无量心，荡涤心中尘垢，引无量之福。（河它温泉景区是赠送景点，赠送体验温泉，可根据自己的身体状况体验温泉，若遇天气或道路交通等不能游览不予退费）后赴扎尕那95公里2小时左右，游览扎尕那石城80元，“扎尕”藏语意为石门，扎尕那原意为“石箱子里”，是一座完整的天然“石城”， 扎尕那石城，迭部主山脊南麓一处地 形奇特的大自然杰作。山、真正的石山、西北难得一见的石山。这里有你想要的原始，这里有你看得到的生态。拍摄山寨日出或日落和烟雾缭绕，古老质朴的踏板房，淳朴的民风民俗，可以进入藏寨拍摄藏族同胞生活原貌。溪水涓涓，水车转转，炊烟袅袅，憨厚朴实的民风，让你流连忘返，相机里留下的全是感动和感慨••• 。后赴迭部县城入住酒店。 温馨提示：河它温泉属高原温泉，水温只有25----35度左右水温较低，无边泳池甚是诱人，可根据自己的身体情况酌情泡温泉，高原反应者禁止泡温泉。扎尕那因地理环境偏僻，医疗条件不便，在高原上如能自备上些日常药物，尽量不携带金属、塑料等不易溶解包装的食品，活动产生的垃圾一律带离，不采摘林中植物。 特色美食推介：藏式土火锅 推荐餐厅：河它温泉度假村餐厅 迭部扎尕那景区和平喜德乐园特色地道藏餐 酥油茶、酸奶 糌粑、牛眼包子、厥麻米饭、厥麻猪肉、烤羊排 推荐餐厅：迭部义达藏餐馆 迭部巴赞林藏餐宫交通：空调旅游车景点：花湖、若尔盖梅花鹿基地、河它温泉景区、扎尕那石城 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 准四星级住宿 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **迭部—合作—兰州**  早餐后乘车赴被誉为“中国小瑞士”“甘南香巴拉”和“小江南”之称的—德合仓拉姆—郎木寺（30公里0.5小时左右）午餐后参观游览郎木寺（30元、60分钟左右，），感受“兜率论修白莲解脱洲”那庄严的佛国气氛，远观神秘而又神圣的---天葬台，途中游览郭莽湿地，郭莽湿地位于甘肃碌曲县尕海乡213国道旁，海拔3562米，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。遇上天气云层较厚，阴沉的天气又为高原湿地增添了壮美与苍凉。从停车场走到观景台需要经过一段木栈桥，路程不远，在高原走起来却有些气喘。观景台上，有三只黑颈鹤的雕像，为这个地方增添了些许的仙气。这里是黑颈鹤的栖息地。站在观景台上。放眼望去，湿地的河水静静流淌，不知是否向着东方，奔向黄河的怀抱？弯弯的小桥，随风飘扬的经幡，远处星星点点的房屋，时时飘起的袅袅炊烟，这些都让草原湿地充满了生气。游览高原湿地明珠国家级自然保护区---尕海湖，夏日的尕海湖，野花铺盖着一望无际的辽阔草原，烟波浩淼的神湖万鸟聚会，这里是雪域高原真正的香巴拉，是甘南碌曲境内的高原明镜。海拔3480米，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。（尕海湖目前景区建设中，开放时间未知，若遇景区恢复50门票+20元环保车请自理）沿途观赏浓郁的藏族风情与自然风光，后经合作市，合作风土人情浓郁，自然景观独树一帜，著名的安多藏区佛教名刹“米拉日巴佛阁”就在市内。当你领略了草原风光，藏传佛教最后让你在米拉日巴佛阁再一次深入僧舍了解高僧的生活状况。特别赠送米拉日巴佛阁高僧僧舍（若愚高僧外出或值日不能参观还请谅解）后经临夏返回兰州，结束愉快的甘南之旅！温馨提示：郎木寺餐以藏餐为主，汉餐以川菜为主.当地有藏吧，可以品尝具有当地风味的西餐.品尝当地的酸奶和糌粑. 藏族人性格直爽、诚实，这和他们全民信仰佛教有关。特色美食推介：被西方游客称为世界上最好吃的苹果派 推荐餐厅： 郎木寺丽莎餐厅交通：空调旅游车景点：郎木寺、天葬台、郭莽湿地、尕海湖 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 准四星级住宿 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 交通： 往返旅游巴士住宿： 行程所列酒店。门票： 行程中所含的景点首道大门票，请参考行程。导服： 当地中文导游，竭诚为您服务。儿童价标准： 儿童价特殊说明:1.儿童出行不含住宿及门票等费用儿童门票不接受预订，请至景区门口自行购买2.0.5-1.2米（含1.2米）儿童，不占床，只含往返车位、保险和导服，产生的其他费用敬请自理3.如您的小孩身高超过1.2米请直接选择成人价，景区对特定人群有门票优惠政策参考温馨提醒赠送： 临夏东公馆(赠送的临夏东公馆属少数民族地区，若遇民族宗教活动，影响参观，不予退费！) | | |
| **费用不包含** | 单房差：单房差（具体见团期报价）。门票：行程中注明需要另行支付的自费景点（）。补充：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。；酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。；当地参加的自费以及以上"费用包含"中不包含的其它项目。旅游意外险：旅游人身意外保险 | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 骑马、篝火（包含敬酒献哈达、点篝火、跳锅庄、看烟花） | 到达桑科草原下车后，有草原帅气的扎西和漂亮的卓玛为您敬酒献哈达，自理晚餐后，夜幕降临时，点起草原雄壮的篝火，千人锅庄跳起，尾声在满天繁星的照耀下，观看夺目的烟花表演。约晚21点左右返回酒店。（不参加篝火晚会的客人，可自行回酒店休息，或在草原玩耍等待参加篝火的游客一起回酒店） | 240 分钟 | ¥ 180.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **保险信息** | 旅行社责任险 |
| **保险信息** | 私人订制、两人起订，随时出发 |