**甘南+陇南+天水兰州9日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GS1625812985Nv | **出发地** | 天水市 | **目的地** | 天水市-陇南市-甘南藏族自治州 |
| **行程天数** | 9 | **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** |
| 【具体行程】 日 程行程/交通/景点 用   餐 酒   店0806天水--麦积山--中天水0807 官鹅沟  鹅漫沟早中宕昌0808宕昌 /迭部  扎尕娜景区早中扎尕那0809  唐克   九曲黄河第一湾   花湖景区 早中唐克0810     红原草原  阿坝早中 阿坝0811  阿万仓湿地  莲宝叶则  阿坝早中郎木寺0812拉卜楞寺    郎木寺  桑科草原早中夏河0813甘加秘境   兰州早中兰州   0814            兰州自由活动                               早                                  甘南+陇南+天水兰州9日游 具体行程安排8月06号:各地/天水                                                                     住：天水                           中午接 7月6日T116或者Z40上海-天水站火车 12点左右，抵达后游览天水麦积山景区，行程结束后入住酒店。8月07号:天水/宕昌                                                                                   住：宕昌 早餐后乘车前往宕昌，参观【官鹅沟国家森林公园】（含景区观光车+保险，参观时间  3.5  小时）集森林景观、草原景观、地貌景观、水体景观、天象景观等自然景观和人文景观于一体，湖泊如珠、峡谷如线、瀑布如织，动植物分布多样， 生态环境优美，自然景观奇特，峡谷里有二十多个颜色深浅不一的碧绿湖泊，湖水清澈，还有老树等盘桓水中，是摄影家眼中的“小九寨”。峡谷两侧山势陡峭，山崖上有很多瀑布飞流直下，景观众多。参观【鹅嫚沟】（参观时间 2 小时）这里环境优美，空气清新，风景如画。这里山岭重叠、有股纵横。青山碧水、奇峰怪石、瀑布飞溅、草甸雪山、古木参天，四季色彩变幻，既有九寨沟之秀丽，又有雪山峡谷之壮姿。被称为“小九寨沟”之称。可游览金羊湖、鹅嫚湖、逢缘峡、彩虹桥、官鹅天池、还有陇南境内第一座悬空玻璃桥（鞋套 10 元自理）垂直高度近 30 米，是连接藏经洞和逢缘峡的主要栈道，入住酒店休息入住酒店。8月08号:宕昌/扎尕那                                                              住：扎尕那 早餐后乘车前往迭部赴《爸爸去哪儿》的拍摄地——【扎尕那】欣赏  石头城，小伙伴们有没有很期待，扎尕那是一个让你去过一次还想再去一次的地方，扎尕那是隐藏在崇山峻岭中的  一个藏族村落，遍布宛若火柴盒的榻板房舍和田园风光，这里被称作“神仙居住的地方”，因为当雾气升起时，的  确如仙境一般朦胧。美国《国家地理》摄影师约瑟夫•洛克在 1922 年来到中国扎尕那考察后说：“我平生未见过如此绚丽的景色，如果《创世纪》的作者曾看见迭部的美景，将会把亚当和夏娃的诞生地放在这里”行程结束后返回酒店休息。 8月9号:迭部-唐克  260KM3.5 小时                                                  住：唐克 早餐后乘车赴【花湖景区】，花湖因每年的六七月份湖中盛开满各色小花尔得名，这里简单、安静，却让人燃  烧，宛如镶嵌在川西北边界上瑰丽夺目的绿宝石。抵达唐克，游览【九曲黄河第一湾】欣赏美丽的黄河九曲第一湾，这里的日落很美延栈道蜿蜒前行爬上山顶，俯瞰黄河在你的脚下湾。结束后入住酒店。8月10号:唐克/阿坝/红原/                                           住：阿坝 早餐后乘车赴红原，一路游览拥有红军长征走过的草地——红原大草原，有藏传佛教文化，迷人的大草原风光，著名的黄河鱼。这里是黄土高原与青藏高原的分界区,沿途可欣赏优美的风景,感受纯朴的藏民生活。8月11号:阿坝/郎木寺                                              住：郎木寺 早餐后乘车前往阿坝途中经过【阿万仓湿地】藏族同胞称这个湿地为——吉祥花滩，在 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。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。后经过美丽的。 之后继续前往藏地神山、雄伟奇峰异石的艺术殿堂【莲宝叶则】这里山势雄奇峻  伟，充满阳刚之气;山体规模宏大， 绵延不绝;湖泊星罗棋布，银瀑飞悬。莲宝 叶则既是一个充满幻想、变幻莫测的奇峰异石世界，更是让人充满无限遐想的 大自然杰作。这里聚集着藏传佛教五大教派的大寺，格尔登寺、郎依寺、赛格 寺、德格寺、各莫寺、尼姑庙等，殿塔林立，僧人众多;原始古朴的安多藏寨古 建筑群，风情独具，哇尔玛藏寨、麦坤藏寨、各莫藏寨、神座世外桃源让人流 连忘返。后乘车前往阿坝晚餐后，入住酒店。 8月12号:-郎木寺/夏河                                                住：夏河          早餐后前往游览“中国小瑞士”——【郎木寺】郎木寺这是一个镇子，但是这个小镇地理位置比较特殊，因为它横跨甘肃、四川两省，这里看似一条小溪但是它有一个大气的名字-白龙江，途中游览桑科草原，午餐后游览【拉卜楞寺】（参观 2.5 小时）转山转水转转经筒，《天下无贼》真正的拍摄地不在西藏， 而在甘南拉卜楞寺——佛光闪耀的圣域。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，更是被世界誉为“世界藏学府”，这里还拥有世界最长的转经长廊，有  1700  多个转经筒，长达数里，转遍每个转经筒需一个多小时。还可自行去著名的“丽萨餐厅”品尝下牦牛肉汉堡、苹果派。行程结束后入住酒店。8月13号:夏河 /兰州                                                        兰州                                                                            早餐后乘车前往新晋小众旅行目的地【甘加秘境】位于甘南藏族自治州夏河县的【甘加秘境】总面积达 131.23 平方公里，平均海拔  3000  米左右，是大部分人初到高原容易接受的海拔，所以甘加秘境也被称为“最容易到达的香巴拉”。独特的地质构造使得其蕴藏了崖壁、溶洞、峡谷、石林等高原景观；多个传承流世的教义古刹更为它增添  一抹神秘色彩。行程结束后入住酒店。散团，结束愉快的甘南之行。8月14日：兰州早餐后自由活动。因不可抗力因素造成团队行程更改、延误、滞留或提前结束时，旅行社可根据当时的情况全权处理，如发生费用加减，按未发生费用退还游客，超支费用由游客承担的办法处理。行程中景点如因政策性调整导致无法参观则更换为其他景点参观。行程中游客自行购买其他物品等费用。疫情期间请您佩戴口罩参与行程，请提前申请健康出行码，携带身份证原件出行在不删减景点的情况下师傅有权利对游览顺序进行调整。行程中有大量的户外体力活动，请您穿着适合户外活动的鞋子（建议运动装或休闲装搭配运动鞋或休闲鞋）及时补充水分及热量。出发前请携带好相关物品（遮阳伞、相机、水杯、太阳帽、御寒衣物等）。随身携带保管好自己的贵重物品。小朋友活动时需家长陪同，一切行动听指挥。请高血压、心脏病患者自备药品；晕车者请提前服用晕车活动过程中请您根据自身的情况量力而行，如有不适请立即终止活动并立即反馈。文明出行，请勿将随身垃圾随意丢弃，建议您携带小垃圾袋将垃圾打包带走保持自然环境。★预定指南：不接待孕妇、高血压、心脏病等患有心血管或气管疾病的游客，为了您的人生安全请勿隐瞒，敬请谅解；★穿衣指南：甘南高原夏季凉爽，昼夜温差大，即使在8月，白天最高温也只在20度左右，夜间温度则只有3-6度。如果在4-6月，9-10月来西北旅游，要穿加绒冲锋衣和秋裤；★饮食指南：   1. 藏区的酥油茶不太适合内地人肠胃，不能多喝。当地有待客的酥油茶空碗必重新填满的习俗，故建议始终保持碗内酥油茶三分之二满，即不伤害藏民感情又保护己；2. 藏区的青稞酒后劲颇大，饮酒以自己平日普通白酒酒量的三分之二为宜；3. 建议提前一周服用红景天，携带黄莲素之类止泻药和维生素含片；★护肤指南：高原紫外线强烈，骑行需配备防晒装备，太阳镜、围脖、防晒霜、护肤霜、润唇膏等都是必备用品；★风俗指南：在任何清真餐厅就餐注意不要带入非牛羊肉的外食，不要饮酒，尽量不要浪费食品。穆斯林的清真概念绝非只是禁食猪肉，而有很多禁忌，在没有搞清之前千万谨慎，以免伤害宗教感情；★出行指南：1.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；2. 旅游旺季（7-8月份）堵车严重，返程订票需要慎重考虑，请留够充足的时间。 服务标准餐费：含8早8正餐（酒店早餐不吃不退）用车：兰州-甘南州-兰州往返用车，保证一人一正座；景区:含景区首道门票，住宿：含7晚甘南住宿导服：无保险：旅行社责任险；温馨提示1、出行请带好有效身份证和口罩；2、自带所需药品，如感冒药、晕车药、消炎药等；3、贵重物品请随身携带，否则后果自负；4、行程中要服从导游安排，有问题可向导游提出，请相互配合；5、大巴车上请勿吸烟、乱扔果皮纸屑；6、以上行程我社可机动调节游览顺序，但不减少景点安排；【注意事项】1、出行请带好有效身份证和口罩，检测体温后方得上车；2、自带所需药品，如感冒药、晕车药、消炎药等；3、贵重物品请随身携带，否则后果自负；4、行程中要服从司机安排，有问题可向司机提出，请相互配合；5、车上请勿吸烟、乱扔果皮纸屑；6、以上行程我社可机动调节游览顺序，但不减少景点安排；7、一定要穿【平底防滑鞋】，由于紫外线较强，请准备好防晒用品及雨具，防水鞋套、墨镜 、 遮阳帽，颜色靓丽的纱巾，外套，防潮垫，足够的饮用水！  |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 餐费：含8早8正餐（酒店早餐不吃不退）用车：兰州-甘南州-兰州往返用车，保证一人一正座；景区:含景区首道门票，住宿：含7晚甘南住宿导服：优秀地接导游保险：旅行社责任险； |
| **费用不包含** | 不含个人消费 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **保险信息** | 黄河财产保险股份有限公司 |
| **保险信息** | 甘南+陇南+天水兰州9日游 |