**大甘南行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 甘肃1749549670lT | **出发地** | 山西省-太原市 | **目的地** | 甘肃省-天水市 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 动车 | **返程交通** | 动车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |
| **产品介绍** | 天水/麦积山/八坊十三巷/拉卜楞寺/桑科草原/阿万仓湿地/宁玛寺/莲宝叶则/ 红原草原/九曲黄河第一湾/花湖/郎木寺/扎尕那/官鹅沟/腊子口纪念碑 双动7日游 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 行程详情用餐住宿   DAY1太原-天水不含餐天水 太原乘动车前往天水，抵达羲皇故里天水。出站后由我社安排接站服务（司机师傅会提前一天打电话或短信通知）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.司机或导游将在出发前一天17:00-22:00之间短信或电话联系您接车时间，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，打卡热辣滚烫的天水麻辣烫！！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。DAY2v天水-麦积山-八坊十三巷-临夏 早/中临夏 早餐后乘车前往游览【中国四大石窟之一麦积山石窟】（首道门票+电瓶车已含 游览约2小时）：因山形酷似麦垛而得名，主峰高142米，迄今1500年历史，存有221座洞窟、一万多泥塑石雕、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，国家重点风景名胜区，国家森林公园，国家地质公园，全国重点文物保护单位；乘车赴临夏游览【八坊十三巷】（游览约0.5小时）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”。晚餐后入住酒店。记住临夏不妨先从美食开始，为您推荐：手抓羊肉、盖碗茶、黄河鲤鱼、烤全羊、酱牛肉、临夏锅盔等。DAY3v拉卜楞寺-桑科草原-阿瓦仓湿地-娘玛寺早/中阿坝 早餐后乘车前往夏河县游览藏传佛教格鲁派六大寺院之一【拉卜愣寺】（门票已含 游览2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。整个寺庙现存古老也是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。乘车前往阿坝县，途经【桑科草原】（游览约30分钟）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。【阿万仓湿地公园】（门票已含，游览约1小时）是我国著名湿地若尔盖、尕海、曼扎塘湿地的核心区。位居‘’中国美的五大草原湿地。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。游览【阿万仓娘（宁）玛寺】（游览约30分钟）该寺是由康区多·知钦寺(宁玛派一著名寺院)的喇嘛旺达尔所建，年代不详。甘南玛曲阿万仓宁玛寺大藏经转经筒，平台四周为A级汉白玉栏杆，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 平方米，内部藏有经书约11万册，是甘南藏地具有代表意义的建筑，目前正在申报世界大的大藏经转经筒吉尼斯纪录。拉卜楞寺行程小贴士：1、景区内及附近山林禁止吸烟2、宗教场所限制游客携带60厘米以上长香进入寺内，请勿购买超标香。3、在您燃香祈福时，请注意身边其他游客的安全，防止烫伤。4、景区内花木多为保护树种，请不要攀折。5、尊重他人的宗教信仰，殿堂内佛像禁止拍照。6、转经筒一定要顺时针转，转经廊也要顺时针走。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。DAY4v莲宝叶则-红原大草原-九曲早/晚若尔盖 早餐后乘车赴【莲宝叶则】（首道门票已含，游览约3小时），又名石头山，地处青藏高原东南部莲宝叶则山为青藏高原上雄伟的巴颜喀拉山支脉果洛山的余脉，海拔在3500米至5369米之间，高峰5369米，终年积雪。是藏区著名的神山，位居藏区十大神山的第八位，安多地区众神山之首。是当地藏民们顶礼膜拜的神山圣地。有扎尕尔措、磐石、柏香海、盆景滩、落霞湖、草甸花海等自然景观，是以奇峰异石、冰川遗迹、雪山湖泊为主的生态旅游景区。途径【红原大草原】红原大草原，四季变换的绝美画卷，集草原风光、宗教文化、藏乡风情于一体，更承载着红军长征的红色记忆，荣获“红色草原”殊荣，是自然与人文交相。后乘车前往若尔盖游览【黄河九曲第一湾】（门票+观光扶梯上行已含，游览2小时）。天下黄河九十九道弯，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。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，故此地称九曲黄河第一湾。★晚餐参加赠送价值180元的藏族家访——包含敬献哈达、青稞酒、酥油茶、藏式牦牛肉铜鼎火锅、歌舞互动、大型篝火晚会。用原声态的牧羊山歌，加上姑娘们一曲挤牛奶舞蹈，用肢体和语言让客人了解藏族文化，了解藏族风情。温馨提示：赠送项目不参加不予退费！不吃不退！ 莲宝叶则行程小贴士：1、由于莲宝叶则景区属于高海拨区，年老体弱多病者请勿前往，或专门安排特殊之行程。高原地区应注意高山反应，忌酒，少运动，多吃蔬菜水果，应自备太阳镜和遮阳帽，以防紫外线照射。因地理环境偏僻，医疗条件不便，在高原上建议自备一些日常药物，如抵抗高原反应的肌苷、复合维生素、鱼肝油等以及其它一些预防感冒等常见病的药物。2、学会正确的呼吸方法。游客在行走或攀登时，可将双手置于臀部，使手臂、锁骨、肩胛骨及腰部以上躯干的肌肉作辅助呼吸，以增加呼吸系统的活动能力。高原地区，应避免剧烈的运动和洗过烫的热水澡。如果加快了身体新陈代谢，就会加剧缺氧，导致肺水肿。由于气候差别大，容易感冒和不适，因此应带上感冒药、消食药和红景天含片之类药品，此外咀嚼口香糖也有助于缓解高原反应。     DAY5花湖-郎木寺镇-扎尕那早中  迭部 早餐后前往若尔盖参观【花湖】（门票+景区环保车已含 游览约2小时）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，全国大的黑颈鹤栖息地，被评为“中国美的湿地”（中国国家地理杂志）、“中国黑颈鹤之乡”，享有“佳休闲旅游目的地”“佳婚照摄影目的地”“佳自驾游目的地”等多项美誉。前往中国小瑞士【郎木寺】（门票已含 游览约1小时）郎木寺被誉为“东方的小瑞士”，“甘南香巴拉”，这里自然与人文共存，原生态藏族人的生活在这里体现得淋漓尽致，这里也有全藏区唯独向游客开放的景区之一.郎木寺镇一镇跨甘肃、四川两省，白龙江从这里发源。郎木寺小镇被评为中国魅力的20个小镇之一，其魅力所在，就在于它不同于我们常常能够看到的那些风 光小镇：熙熙攘攘的人群，夹杂着外语、藏语、甘南方言、四川方言等等。后前往【扎尕那】（门票已含，游览2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。其中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。温馨提示：1、多饮水。高原空气湿度低，人体容易脱水，加上血红蛋白增高，导致血液黏稠度增加，极易形成血栓，引发心脑血管意外。因此，要不断少量喝。戒烟。香烟产生的一氧化碳与血红蛋白的亲和力是氧气的250倍至300倍，大量抽烟会明显加重高原反应。2、若尔盖草原早晚温差大，所以衣着一定要注意保暖。高原日照强烈，游客好能带上相关雨具、墨镜、防晒霜并注意做好保暖工作。在高原地区，发现有人中暑，应尽快将其移至阴凉通风处，抬高头肩部半躺下，脱掉外衣用水湿润患者内衣，不停扇风并用冷毛巾擦拭患者身体使得患者的体温降低。患者清醒时，应给他补充水分。不可暴饮暴食，晚餐时尤应注意不可过量，以免增加胃肠道负担，使心肺受压，造成胸闷心慌。睡眠可采用半卧位，以减轻心肺负担。3、高原山区建议不要喝酒。在高原地区不要饮酒，尤其是40岁以上的中老年人。饮酒会加重人们心脏和血管的负荷，而且常常会加重高原反应，甚至诱发脑出血等心脑血管疾病的发作。  DAY6迭部-官鹅沟-腊子口纪念碑-天水早中天水 酒店早餐后乘车前往宕昌游览【官鹅沟】（门票+观光车已含，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，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，被专家誉为有观赏价值的"地质公园"。参观【腊子口纪念碑】（ 游览0.5小时）腊子口是川西北进入甘肃的唯一通道，是甘川古道之“咽喉”。 1935年9月15日，党中央、毛主席率领红一方面军一、三军团和军委纵队离开俄界（今迭部县高吉村），沿白龙江东岸向腊子口前进。一军团第二师四团为先遣团，与国民党新编十四师鲁大昌部进行了殊死博战，终于17日凌晨3时左右，胜利攻破了鲁大昌部重兵据险扼守的天险腊子口，打开了中央红军北上进入陕甘的通道。乘车赴天水入住酒店。   DAY7天水--太原早温馨的家 根据返程时间安排送站。欢乐的时光总是匆匆而过，伴随着欢声笑语，我们的旅途也将在这里画上一个圆满的句号。这一天您将乘车返回温馨的家根据您的车次时间送您前往机场，祝您一路平安！我们下次旅途再会！温馨提示：1.酒店退房时间为12:00请在酒店规定时间内办理退房手续，由于客人自身原因延迟退房产生的额外费用敬请自理。退房前请仔细清点行李，以免有物品遗漏在酒店。2. 如果您回程的时间较晚，您可以把行李寄存在前台后进行市区自由活动，自由活动时请注意安全，合理安排和规划好时间，以免误机/误车造成不必要的损失。 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 接待标准旅游交通 太原-天水往返动车二等座，精选2+1豪华保姆车 保证每人一正座（含1人18号太原往返；1人18号霍州往返，2人17号 太原到西安；18号西安到天水）住宿标准 行程所列各地酒店标间，双人独卫间景点门票 首道门票：麦积山+观光车、阿万仓湿地、莲宝叶则、扎尕那、花湖+景区观光车、九曲+上行电梯、郎木寺、拉卜楞寺、官鹅沟+观光车（所有门票折扣不退）；保险服务 旅行社责任险（保额10万元/人），强烈建议游客自行购买旅游意外险用餐标准 全程含5正6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）。导游服务 导游讲解服务，10人以下无导游服务特殊要求 75岁以上暂不接待！门优已退 |
| **费用不包含** | 1、不含单房差（西北大部份酒店无三人间和加床，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 客人现补单房差。2、因交通延误、取消等意外事故或不可抗拒原因导致的额外费用及个人所产生的费用等。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** | 备注： 1、西北大部份酒店无三人间和加床（若参团人数为单数或单男单女的游客，我社协调拼房，如不能拼房则客人现补单房差。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！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。2、根据行程安排，我社有权调整入住酒店顺序！ |
| **温馨提示** | 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。2.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。3.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）4.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费用。 |