**【甘南】仙境甘南双飞8日游行程单**

米拉日巴佛阁、花湖、九曲黄河第一湾、瓦切塔林、各莫寺、莲宝叶则、娘玛寺—郎木寺、纳摩大峡谷、拉卜楞寺、甘加秘境、桑科草原

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XYXB-T1723175832DN | **出发地** | 江苏省 | **目的地** | 甘肃省 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **出发地—兰州**启航前往机场乘机抵达兰州机场，专车接站，接站为司机接站没有导游，后送至酒店，时间允许可自行前往兰州市区游览。与兰州的溯缘从一碗牛肉面开始一天的征程；兰州黄河唯一穿城而过的城市，去黄河边散散步，喝一杯三泡台，在华灯初上，人间烟火气开始之时，去南关民俗风情街，正宁路美食街品尝当地特色美食，感受西北汉子的豪迈之情！当天无行程，无餐食安排，您可以自行品尝当地美食！温馨提示：1.抵达兰州后，接机为师傅接机（期间无导游，接机为散拼，等待时间不超过60分钟，赠送接机服务，不用不退），抵达酒店后自行办理入住手续，后可自由活动。2.如果不愿等待可自行前往市区酒店入住，费用需自理。（a.机场至市区城际高铁21.5元/人，b.机场大巴抵达市区30元/人，c.打车前往市区200元/辆左右）.3.来西北旅游，请随身携带身份证，带好御寒衣物，防晒用品；气候干燥，多饮水，多吃水果！交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 兰州 |
| **D2** |
| **行程详情** | **兰州—米拉日巴佛阁—扎尕那（约500KM/7H）**【米拉日巴佛阁】（含门票，游览约1小时）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。佛阁内部供奉了一千多尊塑像，有藏传佛教各大教派的代表人物，还有藏族历史上的名人大师，这种各教派并存的情况在藏区也十分罕见。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 扎尕那 |
| **D3** |
| **行程详情** | **扎尕那—花湖—若尔盖( 约277KM/3.5H)**【若尔盖花湖】（含门票，游览约2小时）午餐后我们驱车前往若尔盖花湖，若尔盖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。简单，安静，却让人燃烧，这就是花湖，妖娆的花湖。若尔盖宛如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。让我们走进这个镶嵌在草原上的蓝宝石，园内的花湖浮光跃金，一碧万顷，湖岸边芦苇草丰茂。黄鸭、溪鸥、黑颈鹤常栖于湖畔，嬉水自乐，旱獭、灰兔穿梭出没。天鹅、白鹤、黑颈鹤成群结队，或舞姿翩翩，或翱翔于蓝天，欢快的百灵鸟在空中翻飞、身临其境，犹如进入梦幻的动物王国，壮观的草原蜃景更是妙不可言。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 若尔盖 |
| **D4** |
| **行程详情** | **若尔盖—九曲黄河第一湾—瓦切塔林—阿坝（约260KM/4H）**【九曲黄河第一湾】（含门票，游览约2小时）驱车前往气势磅礴的九曲黄河第一湾，在这里看黄河，黄河并不是黄色的河水，是清亮的河水颜色。俗语说："天下黄河九曲十八湾"，这"九曲"就是唐时对贵德以上黄河段的称呼，而这十八湾的第一湾，自然就是在唐克了。日落时分，当夕阳一点点变红朝山边落下去时，整个河谷笼罩在了一片金黄之中。黄河岸边碧草青青，野花遍地，躺在草丛中、卧在花簇里，让我们重新回归大自然的怀抱，给我们的心灵一个解脱。【瓦切塔林】（含门票，游览约1小时）瓦切经幡群位于四川省红原县瓦切乡，此地是一丁字路口，北距黄河第一湾60公里，南距红原县城40公里，往东150公里可去松潘县的川主寺。瓦切塔林藏语意为"大帐篷"，这里有纪念第十世班禅大师颂经祈福之地瓦切塔林，塔林周围是一片连绵的经幡，甚为壮观。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 阿坝 |
| **D5** |
| **行程详情** | **阿坝—各莫寺—莲宝叶则—久治(130KM/2.5H)**【各莫寺】（含门票，游览约1小时）早餐后我们驱车前往阿坝州的各莫寺。各莫寺是四川省阿坝州藏传佛教三大格鲁派寺院之一，是黄教六大寺之拉卜楞寺的分寺之一。各莫寺以其宏大的寺庙建筑、大佛塔和神秘的藏秘修炼而著称，各莫寺又称慧园寺，建于乾隆56年(1790年)，海拔3450米，由拉卜楞寺大赤巴贡却德庆按第二世嘉木祥大活佛之意创建，为四川省阿坝州藏传佛教三大格鲁派寺院之一，是黄教六大寺之拉卜楞寺的分寺之一。各莫寺以其宏大的寺庙建筑、大佛塔和神秘的藏秘修炼而著称。【莲宝叶则】（含门票，游览约2小时）“莲宝叶则”的汉语意思为尊严的玉石之峰，地处青藏高原东南部，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。挺拔的千仞石峰是其雄伟的风骨，晶莹闪亮的湖泊是她宝石般多情的眼睛。这里剑峰干仞，簇拥着湖泊如花绽放，雄奇峻险；石奇异，态势方姿。湖数百，如镶嵌在边瓣中的珠宝，温婉旖旎，醉人心魄。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 久治 |
| **D6** |
| **行程详情** | **久治—郎木寺—纳摩大峡谷—夏河(360KM/5.5H)**【郎木寺】（含门票，游览约1小时）有一条川流不息的白龙江穿镇而过，将这个小镇分为两部分，“江北”属于甘肃，“江南”属于四川，并且都各有一座寺庙，分别是“江北”的赛赤寺和“江南”的达仓郎木格尔底寺，人们似乎找到了小镇取名郎木寺的原因，一个小镇两座寺庙，将这个小镇的文化魅力展现到了极致。赛赤寺是格鲁派最大的寺庙之一，寺庙的建筑金碧辉煌，大金顶尤为显著，如此辉煌壮观的建筑在蓝天白云的映衬下，显得格外的显眼，大放异彩，周围全部都是葱葱郁郁的绿树，在绿树的包围下，赛赤寺格外的壮观和宏伟，这里的建筑每个都有自己的风格，值得大家研究探索。【纳摩大峡谷轻徒步】（免门票，游览约2小时）驱车前往纳摩大峡谷，四川格尔底寺内，清晨徒步或者骑马进入游览，峡谷周围怪石林立，景观奇幻秀美，峡谷里有几片小草原可以野餐，还有“仙女洞”、“老虎洞”、“中阴洞”等充满宗教奇幻故事的景观。纳摩大峡谷，位于若尔盖县北部纳摩格尔底寺所处地带，沿着碎石子路走过草原，盘旋而下热尔郎山，再几经折行，翻山越岭，一排排民房、一座座庙宇散落在小河边、山坡上。苍松翠柏、鲜花绿茵与红墙绿瓦、红岩峭壁交相辉映，相得益彰。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 合作 |
| **D7** |
| **行程详情** | **夏河—拉卜楞寺—甘加秘境—桑科草原—兰州(290KM/3.5H)**【拉卜楞寺】（含门票，游览约1小时）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。拉卜楞寺是藏语“拉章”的变音，意思为活佛大师的府邸。寺主是第六世嘉木样呼图克图，其他领导人包括八大堪布、四大赛赤。拉卜楞寺在历史上号称有108属寺（其实要远大于此数），是甘南地区的政教中心，拉卜楞寺保留有全国最好的藏传佛教教学体系。是藏传佛教格鲁派六大寺院之一，被世界誉为“世界藏学府”。【甘加秘境】（含门票，游览约1小时）甘加秘境位于甘肃省西南部甘南藏族自治州夏河县甘加草原八角村西侧，南镶千年古刹作海寺，东邻甘加溪豁，凌越北部的达里加山，总面积达131.23平方公里。南北部海拔落差达1300米，独特的地质构造使得其蕴藏了崖壁、草原、高原湖泊、石林、峡谷、史前溶洞、河流等多种地质资源在内的青藏高原所有的景致特征。八角古城、作海寺、白石崖寺、等多个千年藏传佛教古寺簇成了甘加的历史文化积淀，涌现出了宗喀巴大师、贡日仓女活佛、更敦群培、十世班禅大师等学术大师和高僧大德。【桑科草原】（免门票，游览约30分钟）在甘南州夏河县城西13公里处、便进入了辽阔美丽的桑科草原。桑科草原是桑科乡达久滩("跑马滩"之间)草原的一部分，为四周群山环抱，中间开阔平坦的高山草原。以其优良的草场和历史上多在此举行盛大的藏传佛教佛事活动，而享誉西北藏区。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 兰州 |
| **D8** |
| **行程详情** | **兰州—出发地**早餐后，根据航班时间，告别兰州。温馨提示：1.临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全，以免造成不必要的损失；2.由于拼车送机，请根据通知时间提前退房，再自行安排活动（请注意酒店退房时间12：00前，避免不必要的损失，外出前可将行李寄存前台），登机手续请根据机场指引自行办理。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 大交通：出发地—兰州往返经济舱含税；具体以实际申请为准用车：行程26座2+1车，接送机普通车，纯玩用房：相应酒店双标间入住，不占床不含早，产生单房差自理 兰州2晚：凯里亚德或同级，含双早 扎尕那1晚：民宿大拇指或同级，含双早 若尔盖1晚：途缘天际或同级，含双早 阿坝1晚：安德喜纳或同级，含双早 久治1晚：隆达雅珠胡同级，含双早 合作1晚：源之九色或同级，含双早门票：米拉日巴佛阁20；花湖75+30区间；扎尕那85+区间车40；黄河第一湾65；瓦切塔林30；莲宝叶则120+65区间；郎木寺30；拉卜楞寺40；甘加秘境80+区间40；桑科20导服：当地中文导游服务，纯玩餐费：7早11正，其余自理 |
| **费用不包含** | 1、酒店押金、单房差或加床费用；2、自由活动期间的餐食费和交通费；3、不含景区内小门票及景区内交通，敬请自理；4、旅游意外伤害保险及航空意外险（建议旅游者购买）；5、个人消费（如酒店内洗衣、电话及未提到的其它服务）；6、地面服务费（如首都机场接送服务、行李物品保管费、托运行李超重费等）；7、因旅游者违约、自身过错、自身疾病导致的人身财产损失而额外支付的费用；8、因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗拒力导致的额外费用9、儿童不含项目产生费用请自理； |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、旅行社对旅游产品有自主定价行为，会因交通方式、出发城市，报名时间、各家旅行社促销力度不同、机票折扣活动等诸多不同相关因素而报名价格不同，整团可能会出现价格差异，游客报名已视为同意此价格，因此我社一律不接受因为价格不同而产生的投诉事宜。2、散客接送均为司机接送，敬请谅解！3、我社有对行程顺序、时间进行适当调整的权利，但不减少景点。因突发事件、人力不可抗拒的因素、不可预见因素导致（如天气变化、自然灾害、航班、火车延误取消交通及航空管制、政治因素管制等）行程时间延长或缩减，旅行社可视情况变更或取消行程，超出原定费用部分由旅游者承担，缩减费用，剩余部分退还旅游者、或更换景点。行程中标明的赠送项目因天气或其它不可抗拒的原因不能前往或是个人自身原因无法参加的不做等价更换，不退任何费用。4、我社处理投诉以游客签认的《意见反馈单》或《质量跟踪调查表》，以及在行程进行当时反应的情况，作为有效凭据！尤其是对不满意或要投诉的情况，请尽量具体、详细注明，以便我社调查核实！在行程过程中若对我社提供的服务标准有异议，请在当时提出并沟通解决；若因特殊情况当时无法解决可进行备案，并由地接导游和游客双方签认，返程后再行协商解决；若游客当时未明确提出异议，或因未填写意见单，我社视为游客自行放弃权利，则无法受理投诉，多谢合作与支持！（投诉解决期限为团队返回后7天内有效）！5.行程中所有景区、餐厅、休息区、加油站等场所附近的商铺非我社安排的购物场所，我社不承担任何责任，不负责退换货，游客如有购物请自行承担一切责任。 6.因客人出发城市不同，报名先后顺序不一样，整团可能会出现价格差异，敬请谅解。本行程为打包价格因客人自身原因放弃行程所有费用不退。 |
| **温馨提示** | 青海属于高原地带，高海拔的影响使得来这里旅行要注意很多事项；甘肃则是一个多气候带、多种地貌形态的省份；除此之外，这两个省份都属于多民族聚集，对于当地的文化和信仰的了解也是必不可少的。(一)气候与穿着:青甘环线大部分属于高原地带，夏秋季节早晚温差较大，游客在出行时需要备好针对不同天气的衣物，比如厚外套、雨具等，以备突发天气变化。一定要合理有规律的增减衣物，以免感冒，在高原地区感冒不容易好，会影响游玩质量；同时，也要做好防晒工作，携带太阳镜、防晒霜等防护用品，避免被强烈的紫外线照射引发皮肤问题。(二)尊重当地习俗：前往青甘地区，尊重当地的宗教和风俗习惯是非常重要的。部分地区有藏传佛教文化的影响，游客在参观寺庙、宗教场所时要保持谦逊、文明的态度，不得随意触碰或干扰宗教活动，以免引起不必要的纷争和误会。此外，当地人民的日常生活习惯和饮食习惯也有所不同，游客在就餐和交往时应尊重当地的风俗习惯，保持礼貌和友善。(三)饮食文化：青海属高原气候、干燥、早晚温差较大，所以饮食口味偏重，以咸辣为主。地方饮食以面食为主。炒菜多以川味为主。西北饮用水水质较硬，矿物质含量较多，如不适应可买矿泉水饮用。西北环线每天吃饭的时间不一定正点，可准备些小零食或者巧克力等高热量食品，水果最好也准备点，可以补充维生素，气候干燥一定要多喝水。甘青地区拥有丰富的特色美食，品尝美食时需要注意以下事项：1.卫生安全选择干净、卫生的餐厅或小摊贩。注意饭菜的新鲜程度和烹饪方式。2.尝试当地特色品尝当地特色菜肴，体验当地人的生活方式。尊重当地饮食习惯，不强求自己吃不惯的食物。3.食量控制青海牛羊肉为一绝，但不能无节制食用（易上火）。合理控制食量，避免过量进食。注意个人身体状况，避免食物过敏或者引起消化不良。(四)旅游装备:1.个人用品建议：保济丸、白花油、红景天等能够缓解高原反应。晕车药、感冒药等个人常备药物；身份证、少量现金、手机、充电器、充电宝等；各种门票优惠的证件：学生证、军人证等证件；适合旅途中食用的小零食等。2.防晒装备：遮阳帽，头巾，墨镜，手套，防晒霜，晒后修复面膜、补水乳液精华等。3.防寒装备：冲锋衣、头巾、口罩、围巾，手套、休闲运动裤、冲锋裤、速干裤、软底旅游鞋、徒步鞋、保温杯等。4.防雨装备：西北风大，雨伞不如雨衣实用，建议准备雨衣，也可以准备冲锋衣裤以及防水的鞋子。5.其它：坐垫（户外徒步休息神器），个人洗漱用品等。藏区住宿条件有限，也可以自备一套床单被套或旅行睡袋。在沙漠地区，要注意防沙和防尘，保护好眼睛和呼吸道。6.环线大部分属于高原地带，患有高血压、心脏病、气管炎、哮喘病的人，初到青海会有头晕、心跳快、气短等反应，因此，一定要带好一些防护药品。有下列病患的不宜入高原（严重心脏病，严重肺部疾患，严重肾脏疾患，严重肝病及贫血，有癫痫抽搐病史者）建议游客量力而行。(五)注意蚊虫叮咬：去青海湖、孟达天池等地方难免会有蚊虫，应该穿长衣长裤去游玩，游玩过程中要定时喷蚊怕水，万一被咬了不要轻易去挠，尤其是青海湖的蚊子比较毒，被咬之后发现有红肿不消的话一定要去医院找医生处理。(六)防范高原反应：环线平均海拔3000左右，一般人都能适应。高反是一个适应过程，有的人适应的快，有的适应的慢。很多轻微高反都是由于个人心理原因或休息不好造成的假性高反，可在来高原之前一两个月内服用红景天之类的抗高反保健品，会在到达高原一至两天内适应后逐渐恢复。甘青地区大部分地区处于高原地带，需要注意高原反应的预防和应对。1.高原反应预防提前适应高原气候，可选择缓慢上升的交通方式。饮食要清淡，避免食用辛辣和油腻食物。多喝水，保持身体水分充足。减少剧烈运动，避免过度劳累。2.高原反应应对休息:一旦出现高原反应症状，立即停止活动，休息片刻。补水:多喝温开水或饮用含有丰富电解质的饮料，如盐水、糖水等。氧气:可以使用氧气瓶进行吸氧缓解症状。3.16岁以下和60岁以上者，患有贫血、糖尿病和较严重的心脑血管疾病和慢性肺病者，精神疾病患者以及孕妇等不宜进入高原旅游。(七)住宿条件：西北地区属于欠发达地区，酒店的硬件设施及服务意识相对落后， 各方面条件暂时无法与内陆旅游发达地区相比较，同级别住宿酒店要比内地旅游发达地区差一些，酒店规模、大堂面积及装修相比地区差异明显。西宁、敦煌、张掖、祁连属于城市，住宿选择性较多。黑马河、大柴旦镇属于乡一级条件，基础设施不够完善，宾馆建筑多为两三层，所以来之前不要对黑马河住宿抱太大希望，做好心里准备，即便这样，旺季依然一房难求，一定要提前预定。(八)谨慎购物：1.买纪念品最好是到正规的商店买。购物要谨慎、理性。2.建议携带适量的现金 |
| **退改规则** | 一经预定 退订损失客人自理！ |