**【心泊甘南】甘南双飞8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | LF-GS1723442269HL | **出发地** | 全国联运 | **目的地** | 兰州市 |
| **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** | **江苏-兰州**  飞机抵达兰州新区或西宁，兰州是甘肃省省会，在大西北处于座中四联的位置。建国50多年，特别是改革开放以米，兰州经济和社会各项事业蓬勃发展，各项经济实力进入全国大会中城市50强，成为黄河上游重要的经济中心，西陇海兰新线经济带的重要支撑点和辐射源，为甘肃和我国的现代化建设做出了重要历献。后入住酒店。温馨提示：客人可兰州进出或西宁进出，抵达西宁的客人小车或动车送至兰州新区入住酒店。1、出发前一天，我们会以短信或打电话方式与您联系，手机一定要保持畅通。2、因为散拼客人，到站后可能稍微会有等待，我们会及时与您联系，免费接送您到酒店。3、今日不含餐、无导游，到酒店后若需交押金，需您前台现付，退房时在无损坏和其他消费的情系会如数退回。4、来兰州后，早晚温差会有所变化，建议带好合适衣物，西北气候干燥，一定要多喝水。5、兰州是享有盛名的瓜果城，白兰瓜、黄河密瓜、西瓜、籽瓜等瓜果久负盛名，百合、玫瑰、黑瓜子、水烟等土特产品蜚声中外。特色小吃：兰州牛肉拉面 灰豆子 酿皮子 甜醅子。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **兰州新区—天水**  早餐后出发前往天水（300KM 约4小时）,抵达后参观诸葛军垒（游览时间约40分钟），相传三国时蜀相诸葛亮领军北伐，恐蜀军至陇右不服水土，命军士各带川土一包备用。军至天水，饮水后觉秦地水土与川蜀水土无异，遂将所带之土，堆积于天水城东教场南，成一土丘，此土丘至今犹存，遂为秦州之胜，为古秦州八景之一。城市建设规划需要，现已将诸葛军垒迁至南山下，重建了诸葛军垒公园。后参观天水古城（游览时间约1小时），是西北地区现存规模较大和保存较完整的明清时期居民院落群，区域内有众多的古街、古巷、古树、古民居。这些古民居均为明、清时代和民国时期的建筑遗存，时代风格鲜明，文化特色浓郁，是古城现存的珍贵建筑文化遗产。后入住酒店温馨提示：1、天水古城位于天水市主城区解放路以北的澄源巷、自由路、三新巷片区；天水古城西临伏羲庙，北靠成纪大道，南接解放路。2、闻名中外的花牛苹果产自天水市花牛村，是果品中的佼佼者，可与美国蛇果9相美;富含多种维生素的甘谷辣椒肉质肥被加工成了辣椒丝、辣椒面、辣椒油等，用在您烹饪的美味佳肴中，色香味俱全厚、味辣且香，也是馈赠亲友、家居食用的上好佳品。在工艺品的制作上，天水人传承了古老而传统的手艺，天水雕漆、天水地毯、天水丝毯、武山夜光杯以精淇的工艺向世人彰显着自己的骄傲。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 天水 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **天水—宕昌**  早餐后参观麦积山石窟，（不含区间车，游览时间约2小时），是中国佛教的四大石窟之一，与丝绸之路上的其他胜地一起被列为世界文化遗产，早已名扬海内外。石窟开凿始于十六国后秦时期，经过历代开凿修葺，共有佛像七千余尊，壁画一千多平方米，分布在近两百个洞窟里，并完整保持至今。后参观伏羲庙（游览时间约1小时），原名太昊宫，俗称人宗庙，一九六三年被甘肃省人民政府公布为甘肃省重点文物保护单位，现为全国重点文物保护单位，伏羲庙坐北朝南，临街而建，院落重重相套，四进四院，宏阔幽深。庙内古建筑包括戏楼、牌坊、大门、仪门、先天殿、太极殿、钟楼、鼓楼、来鹤厅共10座；新建筑有朝房、碑廊、展览厅等6座。新旧建筑共计76间。整个建筑群包括牌坊、大门、仪门、先天殿、太极殿沿纵轴线依次排列，层层推进，庄严雄伟。后乘车赴宕昌（260KM 约4.5小时），抵达后入住酒店。特别提醒：天水地方风味小吃更是品种繁多、形式多样，制作方法精细，形成了打卤面、浆水面、呱呱等一大批独具特色的地方风味小吃。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 宕昌 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **宕昌--扎尕那**  早餐后参观官鹅沟国家森林公园（游览时间约2小时）是位于甘肃省陇南市的森林公园[1]，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，是国家AAAAA级旅游景区、国家地质公园、国家森林公园。后乘车前往茨日那（110KM 约2.5小时），怀着无限崇敬的心情走进开国领袖毛主席旧居、感受革命家的伟大精神（游览时间约1小时），位于甘肃省迭部县旺藏乡政府驻地东南侧茨日那村，1935年9月13日—15日，中国工农红军长征途经此地时，毛泽东曾居住在该村一幢木楼上，并在这里向红四团下达了“以三天的行程夺取腊子口”的命令。毛泽东15日拂晓离开了这座木屋，为能赶上红四团，决定改走捷径，带领参谋及警卫人员20人，从茨日那村前这座木架仙人桥上渡过白龙江，向高山爬涉翻越3400多米高的压浪尼巴和高日卡两座大山，直奔若尕沟崔古仓村，与大部队汇合，向腊子口挺进。穿一次红军服：逝去的是硝烟，不灭的是精神，感受革命战士的荣耀和艰辛、致敬先烈！后乘车前往扎尕那（70KM 约1.5小时），抵达后入住酒店。温馨提示：宕昌县为北亚热带、温带、高原三种气候的过渡地带。宕昌县属青藏高原边缘和西秦岭、岷山两大山系支脉的交错地带，境内境内山恋起伏，沟壑纵横，地形地貌异常复杂，山岳特征显著。宕昌境内水资源属长江流域嘉陵江水系，县内集水面由白龙江和西汉水两大流域构成，地跨西秦岭铅锌、汞锑两个成矿带上，境内矿产资源种类多，储量大。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 扎尕那 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **扎尕那—花湖--若尔盖/唐克**  早餐后前往参观扎尕那（游览时间约1-2小时），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，古称“石镜山”，因灰白色岩石易反光而有其名；东边耸峙壁立的俊俏岩壁，凌空入云，云雾缭绕；南边两座石峰拔地而起，相峙并立成石门；再南至东哇、纳加一带，峭壁矗立，清流跌宕，水磨飞轮，流转不息。后前往花湖（游览时间约1-1.5小时）（200KM，约3.5小时），是国家AAAA级旅游风景区，四川若尔盖和甘肃郞木寺之间的213国道旁，是热尔大坝草原上的一个天然海子。热尔大坝是我国仅次于呼伦贝尔大草原的第二大草原，海拔3468米。湖畔五彩缤纷，好像云霞委地，而湖中则开满了水妖一样的绚丽花朵这种植物看起来平淡无奇，在雨水充沛的八月把纯蓝的湖水染成淡淡的藕色，时深时浅，像少女思春时低头的一抹酡红,后入住若尔盖或唐克（100KM 约1.5小时）。温馨提示：当天游览景区海拔较高、紫外线强烈、请做好提前预防。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 若尔盖/唐克 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **若尔盖/唐克—郎木寺——夏河**  早餐后出发前往参观唐克九曲黄河第一湾（不含扶梯，游览约1-1.5小时），被誉为“宇宙中庄严幻影”的黄河九曲第一湾，清澈的河流水势平缓，蓝天白云，绿草繁花，帐篷炊烟，牛羊骏马，盘旋的雄鹰，如诗如画，气象万千。后乘车赴郎木寺（120KM 、约2.5小时），抵达后参观郎木寺（游览约1小时），郎木寺处地空灵，山水相依，景色十分秀美。寺前山色，形似僧帽，寺东红色砂砾岩壁高峙，寺西石峰高峻挺拔，嶙峋嵯峨。金碧辉煌的寺院建筑群和错落有致的塔板民居，掩映在郁郁葱葱的古柏苍松间。后乘车赴夏河（180KM 、约3小时），抵达后入住酒店。温馨提示：甘南地处青藏高原边缘，平均海拨在2000米以上，天气多变，一定要准备好防寒衣服及防晒用品。推荐美食：手抓羊肉、藏香猪肉、人参果、奶饼、酥油茶、牦牛肉、烤全羊、和尚包子等。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 夏河 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **夏河—兰州市区**  早餐后参观拉卜楞寺（游览时间约1-1.5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。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”。鼎盛时期，僧侣达到4000余人，1980年对外开放旅游。2018中国西北旅游营销大会暨旅游装备展上，入围“神奇西北100景”榜单。后前往参观甘加秘境（不含区间车，游览约40分钟），位于甘南藏族自治州夏河县甘加镇，南北部海拔落差达1300米，截至2023年4月，总面积达131.23平方公里，是甘南著名旅游景点。后乘车前往兰州（260KM 、约3.5小时），抵达后入住酒店。温馨提示：西宁返程客人抵达兰州后小车或者动车送至西宁酒店入住。兰州特产有：兰州百合、兰州黑瓜子、冬果梨、兰州三泡台、高三酱肉、白兰瓜、籽瓜、黄焖羊肉、兰州牛肉拉面等。晚上可自行前往正宁路夜市：（营业时间 19:00-凌晨 24:00）品尝老马牛奶鸡蛋醪糟、酿皮、 烤黄河鲤鱼、菠菜面、灰豆子、甜胚子、羊肠面 、炙子马特色烧烤、嘉峪关烤肉、羊杂碎、羊脖子、羊肉泡馍！交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **兰州市区—客源地**  早餐后根据航班时间结束此次行程。 请合理安排时间，检查随身物品，提前3小时抵达机场。温馨提示：请合理安排时间，检查随身物品，提前3小时抵达机场。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | .........费用包含.........交通：（26人精品团）。豪华旅游大巴车，百分之十五空座率，根据人数安排车型，每人确保正座。行程内所有自由活动期间及行程外均不含用车。请望理解。用餐：全程4特色餐，2正餐。早餐有酒店免费提供，正餐餐标30元/人，八菜一汤，十人一桌，特色餐50元/人，自愿放弃不吃不退，若人数不够可适当减菜品，望理解。住宿：三晚四钻酒店、三晚当地四星酒店，扎尕那一晚民宿，每人一床位，儿童不占床需自理早餐，单人报名，需补房差，自愿放弃住宿者，则费用不用退。西北经济条件有限，青海部分酒店无空调，请知晓。参考酒店兰州新区：兰州兰石中川机场美仑酒店、兰州悦蔓酒店、兰州瑞岭国际商务酒店、维也纳国际酒店(兰州中川机场旗舰店)、新区智选假日、格林东方、宏建中川机场美仑国际酒店、兰州智选假日、新区你好酒店、半亩方塘大酒店、兰州铂悦尚雅酒店或同级天水：天水地质宾馆、 天水滨河大酒店、天水山水苑酒店、天水华陇国际假日酒店、天水中心智选假日酒店、 麦积山温泉度假酒店或同级宕昌： 宕昌东苑宾馆 、宕昌昌兴、 宕昌速8精选、宕昌宜必思或同级若遇特殊情况安排以下酒店：名品酒店、宕昌熙雅酒店、锦泰酒店 凯瑞酒店或同级唐克或若尔盖：唐克王府大酒店、若尔盖一米阳光、若尔盖大藏阳光酒店、唐克索格藏、若尔盖圣地大酒店若遇特殊情况安排以下酒店：若尔盖大饭店、唐克黄河骏马、唐克玛尔港或同级夏河： 阿尼格拉、若遇特殊情况安排以下酒店：夏河桑珠大酒店、夏河锦珠商务酒店、 夏河诺布藏家 、夏河日照山庄、夏河白云大酒店、夏河曲登大酒店或同级西 宁：西宁美斯国际、交通花苑、西宁兴旺国际、西宁自然里、白云翔羚、福茵长乐国际大酒店、景翔假日、西宁丝路河畔酒店、西宁兰迪斯酒店、西宁果洛大酒店、凯槟国际酒店、西宁雪域圣峰、西宁宜采青航、西宁万信至格、神旺大酒店、尚东国际、新丝路、宜采凯旋、英德尔酒店、 新春兰、智选假日酒店或同级兰州市区： 兰州长信国际、兰州兰博梁山酒店、兰州凯里亚德、兰州华联宾馆、兰苑宾馆、兰州甘肃国际大酒店、兰州兰苑宾馆、兰州蓝宝石、兰州和颐酒店、兰州飞天大酒店、甘肃万寿宫大酒店、安盛国际酒店、兰州西北师大学术交流中心、奥体中心酒店、 兰州维也纳国际武威路店、兰州奥美得国际大酒店或同级门票：只含景区首道门票和标注的区间车，不含景区其他自费项目及自费景点项目。我们会根据当地实际情况，在景点数量不变的情况下，对行程做相应调整。行程所含门票报名的时候已按照优惠价格减去差价，故再无任何二次优惠退费，请周知。。导游：全程优秀中文带团导游服务。8人以下不安排导游，为司机兼向导。儿童价：只含旅游车车位费、导游服务费 、餐费、其余费用均不含，如超高发生费用（如火车票、门票、占床等），费用自理。保险：航空险、旅游人身意外保险，请自行购买。备注：接送站免费赠送，无导游、自愿取消安排接送机服务费用不退！ | | |
| **费用不包含** | 旅游意外伤害保险。单间差或加床费用，酒店房间个人消费物品。行程景区不包含的自费项目，行程之外活动所产生的任何费用。旅游者违约，自身过失、自身疾病导致的额外费用。可能产生的自费预览表、客人自由选择，绝无强迫消费：供参考黄河第一湾：扶梯60元/人花湖：区间车30元/人、保险5元/人扎尕那：区间车40元/人、保险5元/人官鹅沟：区间车65元/人、保险5元/人麦积山石窟：区间车30元/人甘加秘境：区间车40元/人特别提醒：旅行过程中景区内、停留点等配套自营或衍生设置的含有购物可能的场所，均非属于旅行社安排的单独购物环节， 请您特别注意甄选，谨慎选择。在付款前务必仔细检查，确保商品完好无损、配件齐全并具备相应的鉴定证书，明确了解商品售后服务流程；因个人购买非行程中的商品、我社不承担任何责任。特殊限制：为了确保旅游顺利出行，防止旅途中发生人身意外伤害事故，请旅游者在出行前做一次必要的身体检查，如存在下列情况，因服务能力所限无法接待：1、传染性疾病患者，如传染性肝炎、活动期肺结核、伤寒等传染病人。2、心血管疾病患者，如严重高血压、心功能不全、心肌缺氧、心肌梗塞等病人，3、呼吸系统疾病患者，如肺气肿、肺心病等病人；4、大中型手术的恢复期病患者；孕妇及行动不便者。5、精神病患者，如癫痫及各种精神病人；6、脑血管疾病患者，如脑栓塞、脑出血、脑肿瘤等病人；7、严重贫血病患者，如血红蛋白量水平在50克/升以下的病人； | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 大西北属于我国相对边远的地区，自然环境、经济基础、接待条件相比内地可能会存在一定差距。（例如住宿标准方面，不宜用华东沿海 地区的标准去衡量西北的酒店）大家出门在外，请抱有一颗平常心，外出旅游肯定不如在家一般的舒适温暖，一旦遭遇问题请不要急躁，以相互体谅、互帮互助为先。西北旅游的车程普遍较长，相对其他地区的旅行会比较艰苦，请大家注意好休息，保持充沛的精力，以便尽兴地游玩。整个旅途中，各位游客要注意保管好各自的贵重财物：不要轻易将手提电脑、照相机等贵重物品留在房间里，建议寄存在酒店总台。在游览途中或晚上结伴出行时，请注意保管好随身携带的证件、现金、手机等等，以免造成不必要的损失，影响之后的行程。甘南旅游高原反应1、首次进高原的人，将由低海拔到达（兰州）1500-3200米左右的高海拔地区，应准备一些抗高原反应的药物，如红景天；因为路况不太好，容易晕车的人一定要带好晕车药。这里海拔多在3000米以上，一般人头一天晚上睡觉有一定的头疼，以后就没事了，应该说高原反应不太明显。最好能提前配备小型氧气瓶或预防高原反应药物（此物在客源地或景区购买均可）。 高血压、心脏病、哮喘病患者请慎入！ 2、症状：主要表现为头痛、失眠、多梦等，呼吸深、频率增加、心动过速。3、预防：进入高原前，多了解高原的气候特点及有关高原反应的知识，消除对高原环境的恐惧心理。出发前，注意休息，将身体调整到最佳状态。初到时，应多休息，多喝水，多吃水果，补充维生素。也可以喝红景天口服液消除高原反应。 |
| **退改规则** | 提前咨询 |