**2025【秘境甘南】直飞陇南双飞八日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | KH-XJ1747192898Lo | **出发地** | 上海市 | **目的地** | 新疆维吾尔自治区-乌鲁木齐市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **上海-陇南成县**  上海乘飞机抵达被誉为“陇上江南”的陇南，抵达成县机场后，优秀导游接机后入住酒店【包机航班】HO1107【13:55-16:55】浦东T2-陇南 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 成县 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **成县-麦积山石窟（150km，约2.5H）-伏羲庙（45km，约1H）-天水（20min）**  今日主题：领略世界文化遗产麦积山石窟，精湛绝伦的佛教石窟艺术！感受博大精深的伏羲文化。早餐后乘车前往丝绸之路之地---天水，游览世界文化遗产【麦积山石窟】是西北最著名的石窟之一，因山形酷似麦垛而得名,故名麦积山。现存窟龛194个，泥塑、石胎泥塑、石雕造像7800余尊，壁画1300余平方米。它以其精美的泥塑艺术闻名中外，被誉为“东方雕塑馆”。后参观【伏羲庙】伏羲被誉为三皇之首、百帝之先，伏羲庙临街而建，院落重重相套，四进四院，宏阔幽深，是中国国内有人文始祖伏羲塑像的庙宇。晚上入住天水。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 天水 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **天水--拉卜楞寺(430km,5H)--桑科草原(30min)--夏河（20min）**  今日主题：走进世界藏学府，沿着长廊徒步，感受最虔诚的信仰！早餐结束后前往夏河参观【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。外围是世界上最长的转经筒，是藏传佛教格鲁派六大寺院之一，被誉为“世界藏学府”。后游览【桑科草原】是青藏高原的东大门，这里水草丰美，是甘南优良的畜牧业基地。拍摄草原牧歌美景，也可策马扬鞭，驰骋于广阔草原上。结束后前往夏河入住酒店休息！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 夏河 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **夏河--阿万仓湿地（230km,约4H）--娘玛寺（10min）--阿坝（190km,约3H）**  今日主题：转一转世界上最大的转经筒，为自己祈福！早餐后前往【阿万仓湿地公园】藏语意为贡曲、赛尔曲、道吉曲三条河流与黄河汇流之地。位于玛曲县西南54公里的阿万仓乡政府治所以南，面积约200平方公里。草原上留有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等人文古迹，世界上最长史诗《格萨尔王传》的序幕也从这里开始后前往【娘玛寺】矗立在扎西贡色草滩上，四周被河流环绕。井然有序的建筑群，长长的转经回廊、石头小屋，刻满经文图符的玛尼堆、经幡阵，与草地融为一体。这样的建筑在甘南随处可见，是藏民心中的信仰。晚上入住阿坝酒店休息！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 阿坝 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **阿坝--莲宝叶则（45km,约1H）--瓦切塔林（200km,约4H）--唐克（30min）**  今日主题：奇峰异石的殿堂-莲宝叶则早餐后乘车赴阿坝，游览【莲宝叶则】风景区是一个规模较大、气势雄浑、奇峰异石变幻莫测、深奥无限、水奇湖秀、瀑布飞扬、温泉蒸腾的奇峰异石的艺术殿堂，是一座雄伟的石头城堡;地处川、甘、青三省结合部，紧靠"大九寨"核心区，具有明显区位优势，核心景区据阿坝县城仅60余公里，面积达300余平方公里的旅游资源十分丰富、风格独特、品位很高、可塑性很强。后游览【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，1982年和1986年十世班禅大师先后两次访问和拜见了瓦切人民，并向信教群众传经说法。纯洁的瓦切教徒们为了纪念这位伟大的宗教大师，在班禅大师亲身宝座上建立珍贵灵塔和108座大小不等的白塔。一千多平方米的经幡围绕着数百转经筒，成就了现在占地30多亩的藏传佛教圣地——瓦切塔林。塔林周围是一片连绵的经幡，甚为壮观。结束后入住唐克酒店休息！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 唐克 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **唐克--九曲第一湾（20min）--花湖（100km,约1.5H）--郎木寺（30min）一迭部（70km,约2H）**  主题：怀着虔诚的心漫游原生态小镇，登高远眺水天一色的黄河九曲第一湾早餐后乘车赴唐克，游览【九曲黄河第一湾】黄河之水犹如仙女的飘带自天边缓缓飘来，在四川边上轻轻抚了一下又转身飘回青海，故此地称九曲黄河第一湾。曲折蜿蜒的黄河在落日的余晖下分外妖娆，仿佛“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”。后游览【花湖】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。后游览【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天葬台。结束后入住酒店休息！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 迭部 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **迭部--扎尕那（30min）--腊子口战役（120km,约2.5H）--宕昌(50km,约1H)**  今日主题：走进洛克笔下的世外隐地扎尕那，这里除了满目的蓝天，便是纯净的藏地光影！早餐后前往迭部，游览【扎尕那】扎尕那是藏语，意为“石匣子”。扎尕那山位于迭部县西北34公里处的益哇乡境内，是一座完整的天然“石城”，俗有“阎王殿”之称。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。后游览【腊子口纪念碑】为了纪念在腊子口战役中光荣牺牲的革命先烈和战役的辉煌胜利，省人民政府将其列为省级重点文物保护单位，于1980年8月21日，修建了"腊子口战役纪念碑"。纪念碑宽2.5m象征二万五千里长征，高9.16m，寓意1935年9月16日攻破天险腊子口。成为追怀往事，凭吊先烈，宣传和接受红军战斗英雄事迹和爱国主义教育基地。结束后入住酒店休息！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 宕昌 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **宕昌-官鹅沟（10min）-成县（220km,约3H）**  今日主题：陇南陇南，塞上江南早餐后前往游览【官鹅沟】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，自然景观奇特后根据时间安排送机晚餐敬请自理。送机师傅会根据客人的航班时间提前约定好时间送机。返回上海，结束愉快的旅程！【包机航班】HO1108【21:40-00:30+1】陇南-浦东T2 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 【机票】：上海-陇南往返，团队机票（含机建燃油），机票一经开出一律不得退票改签；【用车】：2+1空调旅游车，满15人升级，不足15人根据人数安排其他车型，接送机为普通车【用餐】：含7早13正，早餐为酒店配送，不吃不退；正餐40元/正【酒店】：2晚五钻/星酒店+3晚四钻/星酒店+2晚三钻/星酒店在旅游旺季等特殊情况下，因房源紧张或政府征用，在参考酒店都不能确保入住的情况下，旅行社可能会安排其它但不低于以下住宿标准的住房成县：成县如见文化酒店、九鑫饭店、成县蓝天酒店、成县成州国际大酒店、成县西狭国际酒店或同级天水五钻：天水嘉孚酒店、公航旅麦积山明珠酒店、兰州饭店天水和谐园店阿坝：阿坝聚德大酒店、阿坝诺基大酒店、黎明大酒店、珊瑚大酒店、阿坝贵宾酒店阿坝格尔登寺店、唐古拉山酒店、阿坝古玩大酒店、阿坝川贝酒店或同级夏河：夏河天珠国际酒店、夏河玖盛国际饭店、夏河拉卜楞民航大酒店、夏河佐盖隆重大酒店、合作颐和酒店、合作诺桑洲际酒店或同级唐克：唐克王府大酒店、唐克玛克西姆大酒店、骏马大酒店、黄河金湾大酒店、牧场大酒店、唐克第一湾酒店、唐克黄龙酒店或同级迭部：迭部赛雍藏寨、迭部赛银酒店、迭部俄界国际大酒店、迭部洛克洲际大酒店或同级宕昌五钻：宕昌官鹅豪生温泉酒店因宕昌酒店特殊性，如不能升级则改为陇南酒店升级：成县酒店升级为陇南市区五钻酒店参考：陇南兴朝格兰云天国际酒店或陇南恒悦祥酒店【导游】：当地优秀持证中文导游服务。10人及以下我社不安排导游，司机为辅助工作人员，不做专业讲解，景区参观不陪同，送机不办理登记牌等相关事宜。请您知晓！【儿童】：不占床不含早，1.2M以下含往返大交通，当地旅游车位费、司导服务费、接送费、正餐费。如超高产生门票及其他费用由家长现付。【保险】：不含旅游意外保险，如果需要我社代买20元/人。【门票】：门票/区间车自理 | | |
| **费用不包含** | 1、景区内门票、电瓶车等小交通及娱乐项目。2、单房差：全程入住酒店双人标间，酒店多无三人间，如出现单男或单女参团，为避免不必要的纠纷，我社不安排同团拼住或加床，需补单人房差。3、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。4、因交通延阻、天气等不可抗力原因所产生的额外费用。5、行程中标明不含的项目和行程以外酒店餐厅内的酒水、洗衣等一切私人开支。6、出行过程中遇到疫情导致滞留、隔离管控、医学治疗、核酸检测等产生的其他额外费用。7、“旅游费用包含”内容以外的所有费用。8、根据各地景区、景点对不同年龄段老年游客的优惠政策，请各位统一凭借身份证上的实际年龄把对应的门票费用交给导游。我们把各景区不同年龄段的参考收费标准列表如下（具体收费以景区实际票价为准）60周岁以下：麦积山石窟80+区间车（必消）30+伏羲庙20+拉卜楞寺40+九曲黄河第一湾65+花湖75+区间车（必消）30+扎尕那85+官鹅沟85+区间车65+莲宝叶则120+瓦切塔林20+郎木寺30+桑科草原10+阿万仓湿地30=785元/人60-64周岁：麦积山石窟40+区间车（必消）30+伏羲庙10+拉卜楞寺40+九曲黄河第一湾5+花湖5+区间车（必消）30+扎尕那45+官鹅沟45+区间车65+莲宝叶则60+瓦切塔林20+郎木寺30+桑科草原10+阿万仓湿地30=465元/人65-69周岁：麦积山石窟40+区间车（必消）30+伏羲庙10+拉卜楞寺0+九曲黄河第一湾5+花湖5+区间车（必消）30+扎尕那5+官鹅沟45+区间车65+莲宝叶则60+瓦切塔林20+郎木寺0+桑科草原10+阿万仓湿地0=325元/人70周岁以上：麦积山石窟0+区间车（必消）30+伏羲庙0+拉卜楞寺0+九曲黄河第一湾5+花湖5+区间车（必消）30+扎尕那5+官鹅沟5+区间车65+莲宝叶则0+瓦切塔林20+郎木寺0+桑科草原10+阿万仓湿地0=175元/人景区便民区间车/其他项目披露（仅供参考，自愿选择）九曲黄河第一湾（上行扶梯）：60元/人扎尕那区间车：40元/人莲宝叶则区间车：河源游客服务站----盘羊坪区间车：35元/人（有个超长的步梯可以爬）盘羊坪----4520观景台区间车：15元/人（往返走路20分钟）河源游客服务站----扎尕尔措区间车15元/人（往返走路20分钟） | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1.甘南地区旅游属发展阶段，硬件条件有限，酒店标准、用餐口味与沿海发达城市有差距。2.西北地区属于大陆性干旱气候，昼夜温差大, 气温乍暖乍寒请注意及时增减衣服，做好预寒工作。3.甘南地区海拔高紫外线强，请多饮水、准备润唇膏、高倍数防晒霜、遮阳伞、帽子、旅游鞋一样都不能少，同时应配备清热防暑的药物或冲剂。4.出行时部分草原地区，手机没有信号；行程路程较远手机会耗电，住宿酒店时，请记得随时给手机充电，以保障您的通信畅通。5.出门在外，会有水土不服，请根据自身身体状况，自备常用药品。6.甘南属于少数民族聚居地区，各少数民族有其独特的宗教信仰。请游客注意尊重，少数民族风俗习惯，与少数民族接触不寻问或谈及其宗教信仰，以免造成不必要的误会。7.少数民族土特产丰富、手工艺品也堪称一绝。但请游客注意，当地客运民航及铁路对藏族工艺刀具有禁运的规定。8.在旅游地区进行自费项目或选购旅游纪念品时，纯属个人行为。9.甘南地区注意不要剧烈活动。绝大多数人初到高原，会有轻微的高原反应，主要症状是头痛、呼吸急促，对此不必惊慌，放松心情，亦可自备抗高反药品。10.陇东南属于秦岭山脉，夏季降雨较多，请随身携带雨具。 |
| **退改规则** | 以实际产生为准 |