**静谧甘南八日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XM-GS1751936953gT | **出发地** | 无锡市 | **目的地** | 西宁市 |
| **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** | **客源地--兰州新区/西宁抵达兰州新区**  各地抵达兰州新区/西宁抵达兰州新区（西宁小车接送或动车抵兰州新区），落地后根据航班时间安排车接机，前往酒店报名字入住休息，休息期间可以自由活动。兰州新区景点推荐：秦王川--国家湿地公园、敦湖温泉、晴望川民俗文化村、长城西部影视城等旅游景点温馨提示：1、请提前告知航班时间，地面联系人会提前一天以短信方式告知接机方式、集合地点等信息。如出发前一天下午21：00前还没有收到相关信息，请来电咨询。2、赠送接机服务，我们的工作人员提前出发前往机场接您。3、今日没有安排景点游览，自由活动，注意安全，无陪同，无用车，全天为接机时间。4、接送机与行程是分开用车。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州新区兰州兰石中川机场美仑酒店 兰州瑞岭国际商务酒店 兰州悦蔓酒店 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 宏建中川机场美仑店 半亩方塘大酒店 兰州铂悦尚雅酒店或同级 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **兰州新区--天水（300KM 约4小时）**  酒店早餐，后乘车前往天水，途中参观【大地湾遗址】(游览0.5-1小时，周一闭馆，免费景点，不退不换），位于甘肃省天水市秦安县五营乡境内的邵店村东侧清水河谷及南岸山坡上。是甘肃省东部地区保存较完好的一处原始社会新石器时代古文化遗存，被公布为省级文物保护单位。后前往参观【诸葛军垒】(游览0.5小时），诸葛军垒为国家AA级旅游景区。诸葛军垒公园是秦州三国文化、爱国主义教育基地。后乘车前往参观【天水古城】(游览0.5-1小时），位于天水市秦州区西关片区，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，区域内有众多的明、清时代和民国时期的建筑遗存。后入住酒店。温馨提示：西北地区昼夜温差较大，多夜雨，建议大家带一件厚点的外套以及雨伞。美食推荐：1、猪油盒：酥脆松软、滋味浓香。2、天水呱呱：口感绵软，加上芝麻酱、辣子油、蒜泥和醋之类的调料后，吃起来香辣爽口。3、天水撒饭：用玉米等杂粮做成，成糊状，再用自家做的咸菜、酸菜、土豆丝等配着吃。4、天水浆水：有去热清火的作用，当地的浆水面可以说是一绝，入口味美微酸，有机会一定要试试。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 天水天水中心智选假日酒店 天水蓝莓羲华酒店 天水华陇国际假日酒店 天水皇城国际 天水美豪丽致（南站盛达广场店）天水万达广场美居酒店 天水丝路万利酒店 天水山水苑酒店 天水地质宾馆 天水滨河大酒店或同级 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **天水--宕昌（260KM 约4.5小时）**  酒店早餐，后参观【麦积山石窟】（不含区间车、游览1.5-2小时），是中国四大石窟之一。整座山像麦子堆积形态，所以被称为麦积山。和其他三大石窟相比，麦积山石窟就显得低调小众一些。给人感觉跟悬空寺一样，在悬崖峭壁上开凿石窟，可见极其惊险。后乘车前往参观【伏羲庙】(游览1-1.5小时），是伏羲文化的重要物质载体，也是研究、展示、传承伏羲文化、龙文化、易学文化的中心。伏羲庙已成为世界华人寻根祭祖的圣地和探寻中华先祖圣迹的著名旅游景区。后前往宕昌入住酒店。温馨提示：1、尊重当地风俗，入佛殿不戴帽子、墨镜、不衣着暴露。2、庙附近不喧闹嬉戏、不讨论宗教事宜、不心无敬畏。3、见僧人点头示意、礼貌回礼(这边的僧人非常友好，大多都会报以微笑)。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 宕昌宕昌五钻：宕昌豪生温泉酒店 宕昌四钻：宕昌龙海大酒店 宕昌佳豪国际大酒 宕昌雷古山大酒店 宕昌新官鹅大酒店 宕昌天瑞大酒店或同级 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **宕昌--茨日那（110KM 约2.5小时）--扎尕那（70KM 约1.5小时）**  酒店早餐，后前往参观【官鹅沟】（不含区间车、游览1.5-2小时），在甘肃省宕昌县境内官鹅沟紧靠县城，全长32公里,景区内有二十多个碧绿清澈的湖泊，湖水颜色随天气变化十分美丽，还有老树盘旋水中，人称“小九寨”。后前往参观【腊子口景区】(游览0.5-1小时），走进腊子口，可以感受到历史的厚重与壮烈。曾经的战场如今已经化为一片宁静的森林公园。在公园内，峡谷险峻，林木茂盛，青藏高原东缘的岷山山系北支、迭山山脉横亘其中，每一个角落都散发着自然的清新和历史的厚重。 后乘车前往参观【茨日那毛泽东旧居】(游览1小时），旧居是栋晚清民居式建筑，坐东朝西，面积为436平方米，砖木结构，青砖灰瓦，传统的天井堂屋加厢房组合成三进屋宇。原房1956年因修武昌公园而拆除，现在的房屋系1967年经中共湖北省委和武汉市委决定按原貌重建，复原的7处陈列。后乘车前往扎尕那，入住酒店。温馨提示：1、官鹅沟主要以各种形态的瀑布为主，建议穿厚外套，防滑的鞋，带伞最好。2、景区越往里海拔会越高。建议准备补充体力的吃的还有热水，景区有泡面，一桶10块。3、目前官鹅沟景区开放到天瀑为止，往里会有野生动物不安全。4.下山注意放慢速度，否则不经常运动的人会腿疼。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 扎尕那扎尕那石城酒店 扎尕那大拇指 扎尕那热姆精品客栈 扎尕那藏家大酒店 扎尕那人家大酒店 扎尕那牧家酒店 扎尕那清源客栈 迭部益过瓦 迭部扎尕那诺桑山水间民宿或同级 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **扎尕那--小独库公路（30KM 约0.5小时）--花湖（40KM 约0.5小时）--唐克/若尔盖（100KM 约1.5小时）**  酒店早餐，后前往参观【扎尕那】（不含区间车、游览1.5-2小时），位于甘肃省甘南藏族自治州迭部县西北30余公里处的益哇乡的自然景区，藏语意为“石匣子”。地形构造是像一座巨型宫殿似的天然岩壁的群山。后乘车前往花湖，途中穿越穿越小独库公路（含换车费），小独库公路是连接甘肃迭部和四川若尔盖大草原，穿越扎萨格大峡谷的一条小路，地貌景观极其丰富，沿途穿过高山、峡谷、溪流、石林、高山草甸，还能看到羊群、寺庙，每一个转弯都是惊喜。后参观【花湖】（不含区间车、游览1-1.5小时），花湖坐落于“中国最美湿地”、“黄河蓄水池”若尔盖湿地的核心，生态环境极好，哺育了丰美的草场，更是众多生灵的栖息地。珍贵如黑颈鹤，呆萌如土拨鼠，接地气如牦牛、高原羊、赤麻鸭，都能在这里看到。照片篇幅有限，不一而足;游览时头顶不时掠过叫的上或叫不上名的鸟类，隐隐约约还有清脆的鸟鸣声，配上湖光，真是山光悦鸟性，潭影空人心。后乘车前往唐克/若尔盖入住酒店。温馨提示：1、注意早晚温差大，备件较厚衣服，晚上易着凉。2、便于行走的鞋子，扎尕那景区有徒步路线和木质栈道步梯需要爬。3、预备高反药品、氧气瓶等。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 唐克/若尔盖 若尔盖唐古特酒店 若尔盖途缘天际大酒店 若尔盖黄河第一湾大酒店同级 若遇特殊情况，则安排以下酒店： 若尔盖云际大酒店 若尔盖噶玛沃措 若尔盖玉龙酒店 若尔盖凯德丰大酒店 若尔盖大藏阳光酒店 若尔盖天边花海 若尔盖一米阳光或同级 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **唐克/若尔盖--郎木寺（120KM 约2.5小时）--夏河（180KM 、约3.5小时）/合作（160KM 、约3小时）**  酒店早餐，后前往参观【黄河九曲第一湾】（不含扶梯、游览 1-1.5 小时），黄河之水犹如仙女的飘带，在四川边上轻轻抚过又转身飘回青海，故称九曲黄河第一湾。黄昏时分，夕阳缓缓西 沉，恰似落入长河之中。后乘车前往参观【郎木寺】(游览 0.5-1 小时），郎木寺是指川甘交界处的小镇，属于甘肃甘南藏族自治州碌曲县和四川阿坝藏族羌族自治州若盖尔县共同下辖。后乘车前往夏河或合作，途经郭莽湿地，它是黄河最大支流洮河的发源地和水源涵养地，长长的木栈道通往一个巨型黑颈鹤塑像群，这是郭莽湿地的标志，这里属于尕海国家级保护区的一部分，由于拥有非常优良的生态环境，是许多珍稀鸟类南迁北返的落脚点和繁殖基地。后途经尕海湖，是甘南地区最大的淡水湖，位于草原中心。尕海湖还是一片鸟类保护区，每年夏季这里都有黑天鹅、白鹭、雁鸭等多种水鸟在此栖息。后入住酒店。温馨提示：1、西北风沙大，紫外线强，注意防晒，多饮水，夏季吃完水果后不要立马喝开水,以免腹泻。2、请携带并妥善保管好个人有效证件、往返车票及其它个人财物。3、外出旅游，安全第一，旅游途中请听从导游人员安排，配合司机、导游工作。团友之间相互关照，自由活动，请注意人身及财产安全。4、初入藏区，虽海拔较低，但早晚温差较大，注意穿衣，晚上尽量不要洗澡，以防感冒。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 夏河/合作 夏河：夏河民航大酒店 夏河玖盛酒店 夏河天珠国际酒店 夏河佐重隆盖大酒店或同级 合作：合作羚城峻海国际饭店 诺桑洲际酒店 合作颐和酒店 合作源之九色精品酒店 酥油灯假日酒店（挂四）或同级 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **夏河/合作--临夏（110KM 约1.5小时）--兰州市区（120KM 约2小时）/西宁（兰州小车接送或动车西宁）**  酒店早餐，后前往参观【拉卜楞寺】(游览1-1.5小时），是西北地区最高佛教学府，设有六大佛学院,寺内僧侣多达4000多人，珍藏文物数万件，藏文经典、书籍6万余册，称为“世界藏学府”。后前往参观【桑科草原】(游览0.5小时），位于甘南夏河县西侧，草原上有小山丘陵,也有开阔旷野,每到夏季绿草如菌，还有野花遍野,非常漂亮。草原距离拉卜楞寺所在的夏河县城仅约11公里,在游玩拉卜楞寺之后便可来此一游。后前往参观【甘加秘境】(不含区间车、游览1小时），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，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。后乘车前往兰州市区/兰州市区抵达西宁（兰州小车接送或动车抵西宁）入住酒店。温馨提示：西宁返程客人抵达兰州后小车或动车送至西宁酒店。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州市区/西宁 兰州市区五钻：金川宾馆 兰州市区四钻：兰州丽呈气象站店 兰州丽怡酒店 兰州智选假日（正宁路） 兰州长信国际 兰州兰博梁山酒店 甘肃国际大酒店 兰州晋坤酒店 兰州安盛国际 兰州美豪丽致 兰苑宾馆 兰州中鑫国际 兰州华联宾馆 兰州飞天大酒店 甘肃万寿宫大酒店 兰州世家轻奢酒店 兰州西北师大学术交流中心 兰州奥美得国际大酒店 兰州奥体中心酒店 兰州维也纳国际武威路店或同级 西 宁： |
| **D8** | |
| **行程详情** | **兰州市区/西宁--客源地**  酒店早餐后，根据航班时间安排送机，结束难忘的旅程！温馨提示：1、临行前请旅客检查个人随身物品是否齐全！2、我社已代定酒店至机场单趟拼车接送，请根据时间提前退房。3、酒店退房时间为中午12点、出发时间是在12点后的，请提前退房，再自行安排活动、兰州到机场80KM/约1.5小时车程、请提前4小时前往机场、以免误机。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 所有赠送项目不用不退，因客观原因导致赠送的项目参观不了，无费用可退。交通安排：10人以上（含10人）升级2+1航空座椅大巴。1-7人安排1+1豪华用车、8-9人安排14座车，保证一人一正座，不提供座次要求；因沿线有行车公里数限制及部分路段维修，易发生堵车，发车时间均较早，行程内标注出发及行车时间均为预计，具体情况可能略有不同；行程内所有自由活动期间及行程外均不含用车。请予以理解。导游服务：当地优秀导游服务，8人以下（含8人）司机兼向导；司机不做讲解。景区参观不陪同。酒店安排：五晚网评四钻酒店，兰州市区/宕昌升级一晚五钻酒店，特别安排一晚扎尕那民宿。单人报名保拼住，每人一床位。因甘南条件有限，酒店热水分时段供应，部分酒店无空调、带独立卫生间。客人自愿放弃住宿，费用不退。如我社提供的参考酒店无法接待的情况下，我社可以协商安排其他酒店！用餐安排：含7早6正，早餐为酒店配送，不吃不退；正餐标 30 元/人/正，正餐十人一桌、八菜一汤，特色餐 50 元/人，不吃不退。餐厅将根据每桌实际人数，对菜品数量进行相应增减。酒店提供早餐（不吃不退费）。景区一般地处偏远，餐标相对大城市较差，藏区海拔较高，米饭有夹生现象，团餐以蔬菜为主，不习惯者请提前自备佐食，因整体餐费不以个人用餐与否减少，自愿放弃用餐无费用可退，敬请谅解。门票安排：行程所列景点含首道门票和小独库公路换车费（全程门票不含缆车、电瓶车、区间车、保险、讲解费），行程中的车程时间不包含景点的游览时间；当日景点游览顺序在不影响行程的情况下，我社可调整游览顺序。行程所含门票报名的时候均已按照优惠价格减去差价，持有特殊证件的游客，如老年证、导游证、军官证、学生证、客人等等，均不可再次享受门票优惠或退费政策。请周知。购物安排：全程纯玩0购物(注：景区、服务区内的各种小商店不计旅游行程中规定的购物店)。儿童费用：仅含旅游目的地旅游车位费和餐费，不含门票、早餐及赠送项目等的费用，如产生敬请自理！！！特别说明：1.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！2.所有景区视情况而定、有可能会调整参观先后顺序、敬请谅解。3、出行期间请随身携带本人的有效身份证原件，未满16周岁者请携带户口本原件；超过16周岁的游客若没有办理身份证，请在户口所在地开出相关身证明，以免影响登机或酒店入住。出行前请务必检查自己证件的有效期，为不影响您的行程，请您至少在航班起飞前120分钟到达机场办理登机手续。 | | |
| **费用不包含** | 不含项目：一、单房差1人全程单独入住，需补单房差。二、不可抗力原因所引致的额外费用因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。三、景区配套便民服务设施及体验项目1.【黄河九曲第一湾】扶梯60元/人；2.【花湖】区间车30元/人、保险5元/人（必消）； 3.【扎尕那】区间车40元/人、保险5元/人（必消）； 4.【官鹅沟】区间车65元/人、保险5元/人（必消）； 5.【麦积山石窟】区间车30元/人（必消）。所有自费项目请以景区实际公布价格为准！四：航空保险、旅游意外保险；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！ | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 关于旅游风险须知和安全提示确保身体健康:确认自身身体条件能够适应和完成旅游活动。注意饮食卫生:提高防护传染病、流行病的意识。注意用餐卫生，不食用不卫生、不合格的食品和饮料。注意人身安全:请在自己能够控制风险的范围内活动，切忌单独行动，注意人身安全。旅游途中因特殊情况无法联系团队的或遇紧急情况的，应立即报警并寻求当地警察机关帮助。遵守交通规则:过马路时走人行横道或地下通道。行车途中系好安全带并不要在车内走动，老人和儿童要有成年人陪护，以防不确定危险。车辆在颠簸路段行驶过程中不要离开座位和饮食(主要是坚果类)，以免发生呛水或卡咽危险。保管贵重物品:贵重物品随身携带或申请酒店的保险柜服务，勿放入交运行李、酒店房间里或旅游巴士上。随身携带财物稳妥安置，不要离开自己视线范围。游览、拍照、散步、购物时，随时注意和检查，谨防被盗遗失。如果从未进过高原，在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查，如发现心、肺、脑、肝、肾的病变，严重贫血或高血压病人，请勿盲目进入高原，以避免这些人在旅游途中发生意外。患有以下疾病的人员不宜上高原:（1)年龄在50岁以上的高血压患者；（2)患有器质性心脏病、脑血管疾病患者；（3)未获控制的糖尿病患者；（4)患有慢性肺病的患者，各种呼吸功能不全;支气管哮喘病人；（5)各种血液病患者；（6)各种心肺疾病引起的肺动脉高压患者；（7)睡眠中容易出现呼吸暂停的人；（8)癔病、癫痫、精神分裂症等神经与精神性疾病患者；（9)重症感冒、呼吸道感染的人；（10)以往患过高原病及其他严重慢性疾病等的人。甘南出游注意事项1、甘南川西北地区属于高海拔地区，条件较为艰苦。有下列病患的不宜进入高原，严重心脏病（注意有冠心病、心衰、病窦综合症等病史者）；严重肺部疾患（注意有慢阻肺、肺动脉高压、肺心病、呼衰及严重支气管哮喘病史者）；严重肾脏疾患（注意有肾功能不全者）；高血压病2期以上者；严重肝病，贫血、有癫痫、抽搐病史者，不宜进入海拔3500米以上地区。2、藏区高原温差大，即使夏天到甘南旅游也要准备长袖衣服。下车时要准备羊毛衫等衣服；甘南的雨季是6-9月份，虽然多夜雨，但也有携带雨伞的必要。3、常用药品要准备一些，比如抗菌素，感冒药等。4、此地区经济落后，旅游接待设施不同于内地，同等星级及规模的餐厅、酒店等要比内地配置差。5、参观寺院时，游客要遵守当地的规定，有些地方不准女士进入，衣着要庄重，男士最好不带帽子，太阳镜，不能用手指佛像，建议女士们不要穿裙子最好穿长裤。6、寺院是宗教场所，参观时不要大声喧哗，未经允许不准拍照，有不同的人见解，请不要当众讨论。7、行路遇到寺院，玛尼堆，佛塔等宗教设施，必须顺时针方向绕行。8、草原上常有藏狗牧羊，比较凶猛、请勿靠近。9、肉食以牛羊肉为主，藏餐厅和回民餐厅都有，汉餐厅以川菜口味为主。旅行必备：1、衣物：藏区气候变化大，昼夜温差大但日照时间长，此线路六至九月份需要带外套；十月份需要带羽绒服；2、日常用品：高原区阳光辐射强，请携带防晒霜、太阳镜。3、必备药品建议游客自带药品，如感冒冲剂、葡萄糖、黄莲素、板蓝根、阿司匹林、晕车药、泻肚药、创可帖等和一些根据自身身体状况所需备常用药防高山缺氧的药物及氧气袋，并备热能食品朱古力等。 |
| **退改规则** | 以实际为准 |