**森呼吸-仙山草原 甘肃甘南双卧9日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SXM-GS1754292232Ak | **出发地** | 江苏省 | **目的地** | 甘肃省 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **出发点-成都**  今日从出发地乘坐火车前往天水，夜宿火车上。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **抵达天水-接站入住酒店**  今日火车抵达羲皇故里天水，当地师傅接站入住天水酒店。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 天水 |
| **D3** | |
| **行程详情** | 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、临夏锅盔等交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 临夏 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **拉卜楞寺-桑科草原（32KM 大约 0.5H）-阿瓦仓湿地 （215KM 大约 3.5H）-娘玛寺（大约 10 分钟）**  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。整个寺庙现存最古老也是唯一的第一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‘’中国最美的五大草原湿地“第一名。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，是甘南藏地最具有代表意义的建筑，目前正在申报世界最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交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 阿坝 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **莲宝叶则-红原大草原（165KM 大约 3.5H）-九曲（45KM 大约 40 分钟）**  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，最高峰 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）。下黄河九十九道弯，最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，最容易感冒和不适，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交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 若尔盖 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **花湖-郎木寺镇（40KM 大约 40 分钟）-扎尕那（90KM 大约 1.5H）**  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。花湖是热尔草原上最美的湖，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，全国最大的黑颈鹤栖息地，被评为“中国最美的湿地”（中国国家地理杂志）、“中国黑颈鹤之乡”，享有“最佳休闲旅游目的地”“最佳婚照摄影目的地”“最佳自驾游目的地”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，是圈俏丽的崖壁包裹中的个藏族小村寨，风景秀丽奇幻，是整个甘南藏区风光尤为优美的地方之一。其中最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，游客最好能带上相关雨具、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。在高原地区最好不要饮酒，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。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 迭部 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **迭部-官鹅沟（190KM 大约 3.5H）-腊子口纪念碑-天水 （350KM 大约 4H）**  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，最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，被专家誉为最有观赏价值的"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交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 天水 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **天水-返回**  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交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **抵达江苏**  今日火车抵达出发地，回到家中交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 各地-天水往返硬卧；空调旅游大巴车，保证每人一正座12 人起 升级 2+1 豪华保姆车 保证每人一正座住宿标准 全程携程三钻酒店景点门票首道门票：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 持证专业优秀导游讲解服务，10 人以下无导游服务特殊要求 75 岁以上暂不接待 | | |
| **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**

|  |  |
| --- | --- |
| **退改规则** | 根据实际情况 |