**【自营】悦行甘南双飞8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | DXHZL-GS1756284038aB | **出发地** | 江苏省-无锡市 | **目的地** | 甘肃省-兰州市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 南京-兰州9C6188/10:20-13:05兰州-南京9C6187/15:20-18:00 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **无锡-南京-兰州**  适时集合出发前往机场，乘坐航班前往兰州。后前往兰州市区，游览兰州黄河风情线 ，游览【黄河水车博览园】【黄河母亲塑像】及兰州市内标志性建筑之一的【中山桥】！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－夏河【甘加秘境】【拉卜楞寺】**  【拉卜楞寺】（游览约2小时）是藏传佛教格鲁派六大寺院之一 ，被世界誉为“世界藏学府” ，拥有世界最长的转经长廊。一般游览拉卜楞寺的方式都是顺时针绕寺一圈 ，这也是藏传佛教的朝圣仪式 ，在转寺过程中看见散布在建筑群中的大殿即可进去参观。【甘加秘境】（游览约3小时）甘加镇主要有三个景点：八角城、 白石崖峡谷和白石崖寺。八角城呈一空心十字形城 ，为古代军事交通要地 ，始建于汉代 ，在我国现存古城池中独一无二 ，是一座防御性极强的军事要津。 白石崖寺建于十四世纪 ，比拉卜楞寺早300多年 ，依山向南 ，视野开阔 ，俯瞰甘加盆地 ，游人稀少 ，感觉极佳。 白石崖寺因背依白石山而得名。一峡谷进去一公里有一四面环山的平地。【特别体验－八角城徒步】甘加秘境内八角城遗址我们特意安排一段轻徒步 ，在这里您可以爬上观景台看全貌 ，也可以绕城走一圈 ，虽然叫遗址 ，但是古城内至今还有当地藏民居住 ，您可以在城内步行 ，说不定会有一段“奇遇”！【温馨提示】1.拉卜楞寺寺庙参观游览时不要随便拍摄寺庙佛像及僧侣 ，更不要随便摸喇嘛的头；2.在当地需要尊重少数民族的信仰和习俗 ，进入寺院大殿前需要脱帽 ，进入后不能喧哗 ，不可以直接用手指指佛像。另外 ，所有殿内不可以拍照。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 夏河 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **夏河-若尔盖260km 4.5H**  参观景点：【郭莽湿地】（游览约 30 分钟）是黄河最大支流洮河的发源地和水源涵养地 ，在黄河流域生态涵养和水源保护中具有重要意义。郭莽湿地是一个开放式景点。后乘车前往【郎木寺镇】，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。如需进寺参观，门票30元/人，敬请自理。【九曲黄河第一湾】（游览约 2 小时）这里是四川、甘肃、青海三省的交界地 ，从源头缓缓流来的黄河在这里曲折九拐 ，与支流白河交汇 ，在草原上留下了优美的景致和美丽的传说。【温馨提示】1.甘南大部分地区平均海拔在3000米左右 ，每个人的身体素质不同 ，加上每天大量的户外活动 ，请注意避免过度疲劳，饮食起居有规律。初到高原 ，不要频频洗浴 ，以免受凉引起感冒；2.甘南有不少地区是人迹罕至的牧区 ，这里的狗狗（藏獒）非常凶猛 ，要多加小心 ，避免发生危险3.初到高原进食切莫过量 ，可多吃蔬菜、水果、多喝水 ，尽量克制不吸烟、不饮酒交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 若尔盖 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **若尔盖－郎木寺90km 1.5H－迭部75km 1.5H**  【花湖】（游览约 2小时）花湖是热尔大坝草原上的一个天然海子。湖岸边芦苇茂密， 因湖中盛开小花而得名 ，这里是观看国家一级保护动物黑颈鹤的最佳去处。花湖湖面辽阔 ，水下是深不可测的沼泽地 ，沿着湖边的栈道行走 ，可以走到湿地中间的观景台。【温馨提示】1.甘南大部分地区平均海拔在3000米左右 ，每个人的身体素质不同 ，加上每天大量的户外活动 ，请注意避免过度疲劳，饮食起居有规律。初到高原 ，不要频频洗浴 ，以免受凉引起感冒；2.甘南有不少地区是人迹罕至的牧区 ，这里的狗狗（藏獒）非常凶猛 ，要多加小心 ，避免发生危险3.初到高原进食切莫过量 ，可多吃蔬菜、水果、多喝水 ，尽量克制不吸烟、不饮酒交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 迭部 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **迭部-宕昌160km 3H**  【扎尕那】（游览约2小时）“扎尕那”是藏语，意为“石匣子” ，是一座完整的天然“石城”素有“ 阎王殿”之称。这里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。【茨日那革命遗址】（游览约1小时）茨日那革命遗址位于甘肃省迭部县旺藏乡政府驻地东南侧。 1935年9月13日—15日红军到达旺藏寺 ，一军团住进旺藏村 ，三军团和军委纵队住在旺藏寺 ，毛泽东主席住在该村一家普通小院的木楼上 ，并在这里向红四军团下达了"以三天的行程夺取腊子口"的命令【腊子口纪念碑】（游览约1小时） 1935年， 中国工农红军长征途经腊子口 ，在这里取得了腊子口战役的伟大胜利。为纪念红军长征的壮举 ，缅怀具有伟大历史意义的腊子口战役 ，国务院决定将腊子口列为国家一类文物保护单位 ，甘肃省人民政府于1984年在此修建了腊子口战役纪碑。【温馨提示】1.扎尕那位处高原山区 ，气温比其他地区低。夏天去也要带厚秋衣 ，以免着凉。如果要爬山的话 ，还要带好药物 ，注意高原反应。2.到扎尕那的路是土路 ，虽然最近在修 ，但还是颇为颠簸 ，注意备好晕车药等必需物资。3.如果要去扎尕那最好的季节是6—10月 ， 因为6月的时候树木茂郁 ，百花齐放 ，而进入十月 ，扎尕那的树木还未变色 , 依旧茂密葱郁；如果你是12月-2月去的话 ，虽然没有那么色彩鲜艳 ，但有白皑皑的雪景也是不错的风景交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 宕昌 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **宕昌－天水350km 4.5H**  【官鹅沟】（游览约2.5小时）官鹅沟国家森林公园集森林景观、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【鹅嫚沟】（游览约1小时）鹅嫚沟为官鹅沟大景区东线游景区 ，沟内景色宜人 ，美不胜收。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 天水 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **天水－兰州310km 4H**  麦积山石窟】（游览约2小时）麦积山石窟是麦积山风景名胜区重要景点 ，国家5A级旅游景区 ，因山形酷似农家麦垛之状 ，故名 。麦积山石窟为中国四大石窟之一，被誉为"东方雕塑馆" ，其他三窟为：龙门石窟、云冈石窟和敦煌莫高窟。接受后返回兰州，入住酒店休息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州新区 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **兰州-南京-无锡**  根据航班时间结束此次行程。暖心话语：请合理安排时间 ，检查随身物品 ，提前 2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** | ● 旅游费用说明▶ 接送说明：含机场往返接送。▶ 旅游交通：行程用车空调旅游大巴车，保证一人一正座；▶ 住宿标准：全程优选精品酒店：酒店住宿若出现单男/单女，优先拼住，免补单房差。西北属于欠发达地区，酒店的硬件设施及服务意识相对落后，无法用发达地区的标准衡量。▶ 景点门票：所有景区首道大门票，景区区间车讲解费需自理！所有景点视情况而定、有可能会调整参观先后顺序。▶ 保险服务：旅行社责任险，建议客人出发前自行购买意外险。▶ 用餐标准：含7早6正餐。正餐40元/正（小孩餐费减半）；正餐八菜一汤不含酒水（十人一桌，正餐八菜一汤，或根据客人人数情况酌情安排。早餐为酒店餐厅用餐，不用不退）若客人不享用早餐或正餐，费用不退。▶ 导游服务：游览期间优秀地接导游 | | |
| **费用不包含** | 、行程外及自由活动期间之私人消费所产生的个人费用等；2、因战争，台风，海啸，地震等不可抗力而引起的一切费用。3、单房差如1人全程入住相应指定酒店单独包房，需补单房差元/人。4、景区配套便民服务设施及体验项目5、儿童价特殊说明：儿童价格仅含车位、导服、餐；不占床不含早餐，不含门票，超高自理！6、其他以上行程里面未提及包含的一切费用均未含本行程可能涉及自费一览（仅供参考）黄河第一湾 扶梯 60 元/人（选消）花湖 区间车 30 元/人、保险 5 元/人（必消）扎尕那 区间车 40 元/人、保险 5 元/人（选消）官鹅沟 区间车 65 元/人、保险 5 元/人（必消）麦积山石窟 区间车 30 元/人（必消）甘加秘境 区间车 40 元/人（必消） | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 甘南旅游注意事项从兰州穿过临夏回族自治州进入甘南藏族自治州，可以一天之内进入原 汁原味的藏区，体验绮丽的高原风光、正宗地道的藏传佛教。无论你想看草原 风光，还是想体验藏区之旅，甘南都是最便捷安全的目的地。这里没有西藏那 么高的海拔，平均在 3000m 上下，一般不会有明显的高原反应；这里的道路比 西藏要好得多，尤其是近两年改善非常明显；此外，这里的风光够漂亮，这里 的藏民够淳朴，这里的寺院也绝对够正宗。特备以下注意事项供您参考：l 健康： 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！ 在高原地区不宜剧烈运动,少饮酒,多食蔬菜、水果、瘦肉、巧克力等 高维生素、高蛋白和高热能的食或遵医嘱用药。还可预备些强心、利 尿、扩张血管的药品，以及安眠药、晕车药等（并遵照医嘱服用） 景区夏天日照时间长，紫外线强，长时间在户外活动，请带上太阳帽， 涂抹防晒霜，以保护皮肤。冬天较为干冷，注意保暖。l 衣着：甘南，川西地区海拔高，昼夜温差大“早上冻死，中午晒死 ”，所以一定 要注意准备衣服，请备用一件厚外套，线裤，轻便的鞋子，雨伞；由于是 草原，丘陵地貌一下雨雪便道路泥泞，所以雨靴可带来方便，不可穿凉鞋。 另外，一定要有帽子，可防紫外线照射，还应备有晴雨伞，防晒霜，太阳 镜。l 饮食：因南北方饮食差异多有不同，餐食多以牛羊肉为主，也有少数面馆，但由 于海拔因素影响面多半煮的不是很好，菜以川菜为主， 口味偏辣。餐饮质 量较差，蔬菜少且贵，做好思想及胃口的准备，并在出发前准备一些食品 以备不时之需。l 住宿：由于当地接待能力有限和当地条件限制，酒店一般楼层较低、大堂较小， 没分星级，但房间和设施还算基本达标；酒店一般不配备一次性用品，请客人自备。冬季很多酒店还都关门歇业，加之藏民朝拜之日，所以在旅游 旺季酒店非常紧张。l 安全： 爱护景区一草一木，注意景区环保，严禁吸烟、严禁烟火。 尊重当地少数民族的生活和信仰，避免与当地居民发生不必要的纠纷， 由于当地的晚间活动较差，所以出门或参加娱乐活动时要特别注意，请听从领队安排，以免产生不必要的麻烦。l 其它：☆ 此时去民族风情和雪景最佳，请备足电池和记忆卡，最好不要在景区内购 买。纪实题材比风光题材多这里的色彩对比强烈，所以这一地区宜拍摄彩色照 片。高原天气多变，常有风雨骤至的时候建议多带几个塑料袋，用来保护 设备。拍风光讲究拍取异常天气时的景象，若遇风雨雪雾天，正是时机不 要错过。特别提醒：客人在旅途中如有意见，请认真填写旅游意见表，如返程 后再提出异议均视为放弃投诉权力。 |
| **退改规则** | 【证件说明】：请您在签订合同的时候提供有效的身份证件以及随行人员的身份证件及姓名，行程中也请您随身携带有效期内的身份证件（国内游客：身份证、军官证，国际游客：护照），住宿及景区同样出示证件！敬请配合旅行社工作！如因个人原因没有携带有效身份证件造成无法办理入住手续所造成的损失，游客自行承担责任。【不可抗力免责说明】：由于不可抗力等不可归责于旅行社的的客观原因或旅游者个人原因，造成旅游者经济损失的，旅行社不承担赔偿责任。如恶劣天气、自然灾害、火车延误、汽车塞车等不可抗力原因如造成团队行程更改，延误、滞留或提前结束时，旅行社不承担责任。因此发生的费用增减，按未发生费用退还游客，超支费用由游客承担处理。【退团说明】: 游客报名后因故不能参加本次旅游，可在出发前换人参团，再与旅行社重新签订合同；如果确认退团，游客须承担大小交通损失费，出发前7天内要求退团，还须赔偿旅行社业务预订损失费。如出发前3天内退团，按照团款的90%损失费赔偿给旅行社；出发后如中途取消，所有团款不退。【保险说明】：旅行社已经购买旅行社责任险和旅游人身伤害意外险。旅行社责任险是旅行社投保，保险公司承保旅行社在组织旅游活动过程中因疏忽、过失造成事故所应承担的法律赔偿责任的险种。旅游人身意外伤害险(请关注各保险公司对于投保游客年龄的限制，游客自行缴费即为该保险的投保人和受益人，由保险公司对游客受到的意外伤害进行承保，意外伤害的定义是【指遭受外来的、突发的、非本意的、非疾病的客观事件直接致使身体受到的伤害】。游客认真阅读旅游人身意外伤害险的具体条款并无异议后，由旅行社代游客到保险公司购买，理赔额度解释权归保险公司所有)，70岁以上请自行办理保险，保险公司的赔付额为最终赔付，旅行社不再进行赔偿。游客应保证自身身体条件能够顺利完成旅游活动，游客自身疾病不在保险赔付范围之列，由自身疾病所产生一切费用均自理，一切后果均自担，旅行社及保险公司均不承担责任。因道路交通事故造成游客人身及财产损失，将依据《道路交通事故处理办法》进行赔偿，我社给予协助。游客在旅游活动中，发生意外伤害时，旅行社协助游客联络医疗机构进行救治并向保险公司报案，游客或其家属自行缴付医疗费用，因游客或家属拒付医疗费用造成的各种伤害和风险旅行社不承担责任;治疗结束后，旅行社出具证明协助游客办理保险赔付手续。【未成年人保护说明】：旅行社不接受未满十八周岁、不具备完全民事行为能力的未成年人单独参团。未成年人必须有成年人陪伴方可参团，一起报名参团的成人即为其参团过程中的监护人，有责任和义务做好未成年人的安全防范工作。【甲方代表与合同变更说明】：甲方（即旅游者）签订合同的代表必须征得合同内所有游客的同意，方可代表甲方与旅行社签订合同，合同变更的相关事宜也必须由合同签订人携带合同到旅行社进行变更。【特别约定说明】：①行程中发生纠纷，旅游者不得以拒绝登（下）车（机、船）、入住酒店等行为拖延行程或者脱团，否则，除承担给旅行社造成的实际损失外，还要承担旅游费用20-30%的违约金。②游客投诉以在途中填写的《行程满意度调查表或旅行社服务质量跟踪表》为准，请团友认真填写；在行程中，如对服务及接待标准有异议，请及时与带团导游沟通或直接反馈回旅行社。③请您仔细阅读行程及游客须知，如有异议，请在签订本次行程计划合约前提出，协议一旦签订，旅行社即按行程内容安排接待，如若您没有按相关注意事项执行，造成的一切责任后果及相关损失将由您自行承担。 |