**【甘南】探秘陇原双卧8日/双高6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 61741935424sY | **出发地** | 徐州市 | **目的地** | 天水市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 【纯真之旅】100％真纯玩、零购物、零自费，全程无任何隐形消费，无任何猫腻，让您全心全意沉浸于绝美秘境之中；【特色美食】藏式牦牛肉土火锅、虫草花老鸭汤锅、陇南农家特色木桶鱼、西北特色牛肉面肉蛋双飞；【甄选住宿】甄选4晚舒适型酒店+升级1晚携程3钻酒店；【用车服务】豪华空调旅游大巴，USB手机充电接口，行程更舒心；【专业团队】金牌导游全程贴心陪伴，专业导游讲解，细致入微的关怀让旅途更舒心；【游牧体验】独家赠送价值180元的游牧体验：包含藏式牦牛肉土火锅+草原骑马+篝火晚会+藏装体验+敬献哈达+草原JEEP车旅拍；【网红打卡】打卡龙年爆火歌曲【鹅嫚】中的陇上江南！ |
| **产品介绍** | 天 数行 程 安 排用  餐住 宿D1各地-天水-接站-自由活动自   理天  水D2官珠沟-鹅嫚沟早   中宕  昌D3腊子口-扎尕那-郎木寺-若尔盖大草原早   晚若尔盖         D4花湖-郭莽湿地-桑科草原-桑科湿地公园-拉卜楞寺-八坊十三巷早   中临  夏         D5李家龙宫-麦积山石窟-净土寺-天水古城早   中天  水D6天水-送站-各地早      |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 详细行程：Day1 各地-天水 用餐：敬请自理 住宿：天水根据车次时间乘车前往天水。车次仅供参考具体车次以实际出票为准，选择卧铺乘客提前1天出发。如直达车次无票，则安排沿途车站中转。★高铁参考车次：G1971（徐州东09:12-天水南15:13）/G2685（徐州东14:48-天水南20:50）。★卧铺参考车次：K2187(徐州站17:00-天水站10:11+1）/T113（徐州站18:47-天水站07:44+1）/K419（徐州站23:26-天水站15:40+1）。 热烈欢迎各地游客抵达羲皇故里天水。（司机师傅会提前一天打电话或短信通知）出站后，由我社安排专车接站服务前往酒店入住，到达酒店后可自由活动。天水，是因为“天河注水”的美丽传说而得名。这里是一画开天，文明肇启的宝地，是华人寻根祭祖圣地，享有“羲里娲乡”之美称；这里历史底蕴深厚，有八千多年的文明史、三千多年的文字记载史和两千七百多年的建城史。这里是风光优美，钟灵毓秀的热土，是中国优秀旅游城市，素有“陇上江南”之美誉；这里人文积淀丰厚，以伏羲文化、大地湾文化、先秦文化、石窟文化、三国文化独具魅力。推荐特色美食：麻辣烫、铁板烧、呱呱、面皮、面鱼、杏茶、猪油盒、浆水面、打卤面、散饭、天水老三篇、天水八大碗等；温馨提示： 1.今日抵达天水后接站司机会在车站等候。请每位游客务必保证手机畅通，跟工作人员联系，不要随便和陌生人交流，不要跟陌生人随意走动，我社接站司机确认身份后才上车。（接站服务为我社免费赠送，不用不退费，也不换等价商品）2.送至酒店入住后自由活动，当日无行程安排，不含导游、用餐、用车服务，如时间允许，可自行安排活动，外出时请携带好酒店房卡/名片，熟悉酒店周边环境。外出时请注意个人人身及财产安全。 3.司机或导游将在当晚 18:00-22:00 之间电话或短信方式联系您第二天的接车时间，请您务必保持手机畅通，若超时未通知，可拨打我社24小时紧急联系人电话。Day2 天水-宕昌 用餐：早中 住宿：宕昌县早餐后，指定时间集合乘车前往陇南宕昌县。（车程约5.5小时）中餐享用农家特色木桶鱼。后前往【官鹅沟大景区—官珠沟景区】（车程约0.5小时，游览时间约3小时，必乘景交车70元/人需自理）官珠沟位于甘肃省陇南市宕昌县城郊，是官鹅沟国家森林公园的核心游览区之一。这里集森林景观、草原景观、地貌景观、水体景观和人文景观于一体，是一处自然风光优美、生态环境优美的旅游胜地。之后前往【官鹅沟大景区—鹅嫚沟景区】（车程约0.5小时，游览时间2小时）鹅嫚沟，位于甘肃省陇南市宕昌县新城子藏族乡境内，是官鹅沟大景区的东线部分，与官珠沟西线一山之隔。这里山清水秀，鸟语花香，是一幅壮美的山水画，也是一处浪漫的爱情谷。鹅嫚沟不仅有着美丽的自然风光，还有着丰富的文化底蕴。这里流传着许多古老的传说和故事，比如官鹅情歌的传说，就让人感受到了这里浪漫的爱情氛围，2024年爆火的歌曲《鹅嫚》就写的这里。游览结束入住酒店。Day3 宕昌-若尔盖 用餐：早晚 住宿：若尔盖早餐后，乘车前往腊子口上神兵降，百丈悬崖当“云梯”—【腊子口战役遗址】（车程约1.5小时，游览时间0.5小时）连绵青山之间，一道天堑乍现——这便是位于甘肃省迭部县境内岷山深处、红军长征最后生死关口的天险腊子口。腊子口位于迭部到岷县的公路边上，是一处地势极为险要的峡谷隘口，周围群山耸列，峡口如刀劈斧削，腊子口河从中奔涌而出。“腊子口”为藏语的转音，原意为“险绝的山道峡口”，是四川通往甘肃北上的必经之地，因隘口宽仅 8 米，两边是陡立的悬崖绝壁，中间是水深流急的腊子河，本为天险，加之构筑有碉堡等防御工事，被称为名符其实的“一夫当关、万夫莫开”之地。继而前往参观游览“天然石城，人间仙境”【扎尕那】（车程约2.5小时，游览时间2小时，景交车40元/人，非必乘自愿选择乘坐）扎尕那位于甘肃省迭部县益哇乡，“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”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。山势奇峻、景色优美，犹如一座规模宏大的石头宫殿，这片世外桃源虽然早在近百年前就被地理学家洛克誉为亚当和夏娃的伊甸园，但至今仍是一块处女地。扎尕那村寨静谧，宛若仙境，袅袅炊烟，从木质板房升起，融进缥缈的云雾中。扎尕那游玩攻略：1、游客可沿栈道步行前往仙女滩、仙女湖拍照游览。仙女滩与达日观景台遥相呼应，有两个视野开阔的观景台，可以眺望整个扎尕那的全景。2、老虎嘴——一线天——石林是扎尕那的一条美丽的峡谷，一路穿越溪流、瀑布、石林、佛寺，没有尘世间的喧闹，行走在峡谷之内，整个身心都得到了治愈。从一线天开始，便是陡峭的山路了，除了徒步，只能骑马前行。是徒步爱好者的天堂。（扎尕那游览时间2小时，不建议游客前往后山，后山未经开发，路非常难走，并且手机信号很差，注意集合时间）3、乘坐摆渡车抵达达日观景台俯瞰扎尕那全景，看晨雾的最佳拍着地。4、景区门口有藏族老阿妈给来往的游客编织五彩小辫，还有租赁藏服，价格而且不贵，爱美的女神们，可以尽情体验藏式风情。继而前往“东方小瑞士”之称的【郎木寺】（车程约2小时，游览时间1.5小时）郎木寺坐拥在海拔3480米的高原之上，占地面积达55公顷，使其成为一片神秘而庄严的宗教圣地。寺庙分为两部分，一是四川达仓郎木寺寺院，又称格尔底寺，包括虎穴、仙女洞、郎木寺大峡谷以及肉身佛舍利等，而另一部分为甘肃寺院，又名赛赤寺，通往天葬台方向。主要游览赛赤寺。两座寺院隔着小溪相互守望，形成了一幅宗教与自然相融的画卷。一条小溪融合了藏、回两个和平共处的民族，不同民族和宗教在这里会聚。在郎木寺，游客可以参观大雄宝殿、金顶、经堂等主要建筑，感受浓厚的宗教氛围。大雄宝殿内供奉着释迦牟尼佛像，殿内的壁画和雕塑工艺精湛，令人叹为观止。游览结束前往若尔盖参加游牧体验。途径车观【若尔盖大草原】若尔盖，这里是一方圣洁的雪域，一片神奇的土地，若诗若画，如梦如幻，让人流连忘返。★晚上参加赠送价值180元的游牧体验：包含藏式牦牛肉土火锅+草原骑马+篝火晚会+藏装体验+草原JEEP旅拍+敬献哈达；温馨提示：赠送项目不参加不予退费！不吃不退！（如遇下雨雪天气或旺季堵车严重等不可抗力因素，导致游牧体验不能参加，骑马、篝火晚会不予安排恕不换同等价格体验项目）Day4 若尔盖-临夏 用餐：早中 住宿：临夏早餐后，乘车前往“若诗若画若尔盖”【若尔盖花湖】（车程约40分钟，游览时间2小时，景区环保车必乘30元/人需自理）花湖位于四川若尔盖和甘肃郎木寺之间的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。热尔大坝上有3个相邻的海子，最小的叫错尔干，最大的叫错热哈，花湖是居中的一个。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。简单，安静，却让人燃烧，这就是花湖，妖娆的花湖。花湖很大，镶嵌在浩原沃野、广袤无垠的若尔盖县热尔大坝草原中间，如明珠般耀眼。继而乘车前往【郭莽湿地】（车程约1.5小时，游览时间0.5小时）郭莽湿地位于甘肃省碌曲县尕海乡213国道旁，海拔3562米，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。中餐后，乘车前往夏河县，途径车观【桑科草原】这里是著名的英雄格萨尔王烟祭铸神、赛马称王的地方。走进桑科草原，但见绿草如茵、花团锦簇，蓝天、流云、悠闲的羊群、翔鸣的飞鸟，一切如诗如画。前往【桑科湿地公园】（车程约2小时，游览时间0.5小时）。桑科湿地，美的像是天堂流下的眼泪。以山、水、草甸形成的独特湿地风景。湿地四面环山，有一条长长的木栈道横卧在湿地之中，湖水静澈，水草丛丛。蓝天、白云、远处山峦倒映在湖中，白色的栈道上姑娘们红裙随风飘动。水中的小岛上一群灰色小鸭在休憩，远处，成群黑色牦牛在悠闲地吃草......放眼一望，五颜六色，完全是一幅优美的画卷。看到这一切，更引人入胜。顿时让人神清气爽，精神焕发，流连忘返......继而前往【拉卜楞寺】（车程约15分钟，游览时间1.5小时）拉卜楞寺是藏语“拉章”的变音，意为活佛大师的府邸。拉卜楞寺在历史上号称有108属寺。是甘南地区的政教中心，目前拉卜楞寺保留有全国最好的藏传佛教教学体系。拉卜楞寺下设六大学院，其中一个显密学院，五个密宗学院。拉卜楞寺成为一个具有6大学院，48座佛殿和昂欠（活佛住所），500多座僧院的庞大建筑群体，列居格鲁派六大寺院之一，在安多地区有“卫藏第二”之称，享有极高的声誉。在这里，随处可见虔诚的信徒，他们或低眉沉思，或合十祈祷，那份对信仰的执着与坚持，让人动容。红衣僧人们穿梭其间，他们的存在，不仅为这座寺庙增添了浓厚的宗教氛围，更成为了信徒们心灵的慰藉。游览结束前往临夏市，游览【八坊十三巷】（车程约2小时，游览时间1小时）临夏古称河州，尤其是八坊。因此，八坊和河州同时成为临夏的别称，八坊十三巷是河州民族风情的古街区。自唐朝以来，八座教坊、十三条街巷围绕八座清真寺形成，故称八坊十三巷。 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。游览结束入住酒店。Day5 临夏-天水 用餐：早中 住宿：天水早餐后，前往游览【李家龙宫】（车程约2.5小时，游览时间1小时）李家龙宫，位于甘肃省定西市陇西县南安乡一心村庙儿巷，是一座始建于唐初的宫廷式古建筑群。这里不仅是天下李氏族人敦宗睦族、祭祀先祖的宗祠，更因唐太宗李世民御笔亲书“李家龙宫”而闻名海内外。龙宫建筑群规模宏大，东西长600米，南北宽440米，占地面积广阔。这里不仅是李氏族人缅怀先祖、传承家族文化的重要场所，也是研究陇西李氏文化遗址遗迹的重要载体和标志性建筑之一。中餐后，乘车前往“东方雕塑馆”——【麦积山石窟】（车程约2.5小时，游览时间2.5小时，必乘景交车30元/人需自理）麦积山石窟世界文化遗产，国家 AAAAA 旅游景区，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，中国四大石窟之一。它是小陇山中的一座孤峰，高 142米，因山形酷似麦垛而得名。麦积山石窟始建于384-417年，存有221座洞窟、10632 身泥塑石雕、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。后乘车前往【净土寺】（车程约0.5小时，游览时间1小时）净土寺，位于仙人崖后川。该寺群山环绕，苍松满谷，山风吹来，松涛阵鸣，人称&quot;净土松涛&quot;，为秦州十景之一。净土寺，1971年被全部拆除，一切碑迹额联等，也不知失于何地。八十年代以来，净土寺僧众多方筹资进行恢复扩建，现已形成一进三禅院的宏大建筑群。近几年，又新开发增建了罗汉堂、藏经阁、景门牌坊等建筑，更增其规模。天水净土寺，气势宏伟之景象，远非昔日可比，近年该景点常有&quot;佛光&quot;出现，声名远播于海内外。继而前往【天水古城】（车程约1小时，游览时间1小时）天水古城始建于先秦，明代时，逐渐演变出东关、大城、中城、西关、伏羲城五座城池，形成“五城连珠”的格局。天水以前有古民居2000余座，古巷数百条，大都是官宦、富豪、名人、学士的故居，多建于明清两朝。随着时代的变迁，经过数百年的日晒雨淋及不可避免的人为破坏，到现在只剩伏羲城和西关两座城池，现存古民居200余座，这些凝固的建筑史已成为天水这座历史名城的灵魂所在，见证着天水璀璨的文化和辉煌的历史。景区内有很多天水特色小吃，游客可以自行品尝。温馨提示：今天是本次行程的最后一站，如若你对此次行程有任何异议，请告诉我们，我们会在第一时间根据你反馈的情况落实调查并及时处理；并请您为导游如实填写【游客意见单】以便于我们得到您真实意见的反馈。我们将以此作为旅游服务质量标准依据。并以多数游客填写的意见单作为旅游服务质量评定标准。如果游客在完团后提出与其填写《游客意见单》意见不符的投诉我社将不予处理。Day6 天水-各地 用餐：早 住宿：/欢乐的时光总是匆匆而过，伴随着欢声笑语，我们的甘南之行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高铁站/火车站，祝您一路平安！我们下次旅途再会！★高铁参考车次：G2686（天水南08:19-徐州东14:19）/G1972（天水南12:19-18:21徐州东）。★火车硬卧参考车次：K420（天水13:19-徐州05:47+1）/T118（天水15:13-徐州05:29+1）/T114（天水18:15-徐州09:18+1） 温馨提示：酒店中午12点之前退房，请检查好您的行李以及贵重物品后到前台办理退房手续。如您的火车时间较晚，行李可以免费寄存酒店前台，自由活动。如需12点以后退房，到前台办理延住手续，酒店产生的延住费用自理，旅行社不承担延时费用！敬请悉知! |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1.门票：行程内所含景点首道门票，麦积山二道石窟门票已包含。重要提醒：报价已是供综打包优惠价格，故持导游、军官、残疾、老人、教师、学生等优惠证件的客人均不再享受门票减免或其它优惠退费。2.交通：徐州-天水往返高铁二等座/徐州-天水火车硬卧。当地38座豪华空调旅游大巴，或根据人数安排安排车型，保证一人一座，不提供座次要求。3.用餐：5 早 4正，正餐餐标25元。（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，沿线餐饮质量比较差，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以自己准备饼干、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）。5.住宿：甄选4晚舒适型酒店+升级1晚携程3钻酒店；以两人一房为标准，报价含每人每天一张床位。西北大部份酒店无三人间和加床（若参团人数为单或单男单女的游客，我社协调拼房，如不能拼房则客人补单房差380元。藏区和青藏高原地区沿线住宿硬件和软件条件都有限，请不要以城市的标准来衡量，敬请谅解！行程中提到的酒店，是非国家旅游局授牌的星级酒店，仅指旅行社行业内部评称，特别告知！地区特殊，酒店服务人员未经过专业培训上岗；因特殊气候酒店易潮湿，行程内酒店住宿押金均为客人自付自退。温馨提示：1.所预定酒店均没有3人间，没有加床业务，如不愿与其他客人拼住，单男单女拼住不上，自行当地现补单房差。2.西北经济条件有限，比较落后，同档次酒店要比内地酒店低一档次，请勿拿内地酒店来衡量。由于甘南特殊地区，住宿条件有限，请您理解！6.导游：持全国导游资格证优秀导游服务。8人以上安排导游，8人以下司机兼向导，负责沿途协调工作，无专业讲解。7.儿童：年龄3-12 岁，包含车位费、半价餐费、导服等费用；儿童不含床位，不含早餐及门票，如产生门票及其他费用由家长现付。1.2 以下需大人带进景区，1.2 以上门票超高家长现付。如产生早餐费用家长现付，如需要给儿童排床位家长补全程单房差。 |
| **费用不包含** | 1.麦积山石窟景交车30元（必须乘坐）2.官鹅沟景交车70元（必须乘坐）3.花湖景交车30元（必须乘坐）4.扎尕那景交车 40 元/人（非必乘， 自愿选择乘坐）5.景区自费项目以及一切私人开销。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 收客年龄标准:3-75 岁因为部分地区车程较长，海拔较高，75 岁以上老年人及孕妇恕不接待，敬请谅解！18岁以下的未成年人报名，须至少一名成年旅客陪同；70 周岁以上的游客报名，须至少一位18周岁-69 岁家属亲友陪同方可参团，65 周岁以上游客报名参团时，必须提供由子女签订确认的健康证明和免责声明书。 |
| **温馨提示** | 注 意 事 项：1.在出团前导游会将出团信息发至客人手机。2.客人在自由活动时，请结伴而行保证财务安全。3.请保持手机畅通，以便可以联系上您！4.中途因个人原因离团需与导游签定离团协议，费用一概不退，餐不吃不退！5.以上行程在景点不减少的情况下我社有保留调整游览顺序的权利；6.如果因客人自身原因造成景点减少，我社不予赔偿；7.如因人力不可抗拒等因素(如自然灾害、航空铁路部门原因、政治形势或政府机关制定的有约束力的法规、命令、特殊事故)而导致行程延误，造成滞留，滞留所产生的费用客人自理，我公司协助安排。如门票遇政府政策性或季节性调价，差价由客人现付当地接待社；8.出现单男单女，我社尽量安排三人间，若酒店无法安排则由客人补足单房差；若出现单男单女，请服从导游安排拼房。9.敬请客人如实填写意见反馈单，衡量团队质量标准以游客意见反馈单为准；10.敬请游客带好有效身份证；甘 南 须 知：1、甘南平均海拔约 3200 米，大气含氧量只及平地 70%左右，初抵步者，有或轻或重的高山反应，只要多饮开水，多休息，服用红景天、螺旋藻、单晶冰糖和葡萄糖，症状很快会消失，无需担心和恐惧。在高原行动切忌过剧、不跑步，不闭气，不着凉，不吸烟，不饮酒，防感冒，平时多喝水，睡眠充足，注意保暖。2、日照充分游览时间需备太阳伞、太阳镜、丝巾、护肤霜、防晒霜、唇膏、晕车药等；5、重要提醒：游客如患有心脏病、高血压、哮喘、肺并呼吸系统疾并严重糖尿病和贫血等疾病，以及医生认为不宜进藏或高原者不能参团，如隐瞒病情，后果一切由游客自身承担，旅行社不承担任何连带责任；6、甘南地区的民风深受藏族宗教影响，有些现象和习惯，不能以城市人的心态标准来衡量和看待。请记住不要离团去观天葬，偶有不慎，就会触怒当地人引起不必要的麻烦；7、藏族寺庙建筑风格独特，遇上节日，藏族人衣着更是华丽，色彩缤纷，这些都是摄影的好题材，取景前要注意：一般寺庙的外围建筑可以随意拍摄，但殿堂内是严禁拍摄的，有些地方则注明付款拍摄，请勿偷拍。摄影人物也要小心，藏族人未必都喜欢被人拍摄，为免不必要的麻烦，取景前最好先打个招呼8、藏族人不喜欢随地吐痰，不喜欢被人摸头搭肩，不喜欢大声喧哗；当地治安算是不错，但若在偏僻地方或夜间外出应结伴同行，不要单独行动，不要掉队和离团；在藏区，政治问题是十分敏感的，无论在任何场合，都不宜讨论政治问题；9、在少数民族地区参观，请尊重当地的生活、宗教习惯，谨记地陪宣布有关旅游注意事项，入乡随俗，在任何场合下都不要提及有关少数民族的宗教和政治敏感问题，配合好地陪工作。8、因当地条件限制，甘南酒店整体环境与服务比较差，不能和内陆发达城市同级相比较；9、购物属于个人自愿行为，慎重选择（旅行社不负责退货，为此请慎重考虑是否购买）。警惕上当受骗，注意防盗、防抢。购买工艺品时，请一定要事先了解价位，如无意购买，请不要随意讲价，以免发生不愉快; 在旅游期间要特别注意人身和财产安全，妥善保管好身份证、现金、相机等贵重物品；10、旅游全程请服从导游的安排，牢记导游告知的安全事项，带小孩的请时刻注意小孩的安全，防止走失，爱护文物古迹，保护环境。旅游者每到一地都应自觉爱护当地的文物古迹和景区的自然环境。11、如遇因人数不足,具体景点可因抵离时间相应调整；旅行中由于人力不可抗拒的原因，造成滞留，超出费用客人自付；特 别 提 示：\*部分景区或酒店内设有购物场所，属于其自行商业行为；\*车售、高原氧气补给点，景区附属产业不算做购物项目；\*我社在保证景点不减少的情况下，保留对行程调整的权利；\*此线路经过地区均属少数民族居住地，游客需尊重当地民俗民风；\*客人在行程中如遇问题请及时告知，当天处理,回程后不予处理。特 别 声 明：如游客中途擅自离团，未产生的所有费用一概不退（包括往返飞机、门票、住宿、车费、餐费、导游服务费），则视为游客单方面违约。 |