**【秘境甘陇】甘南双飞8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 0011745979508Tn | **出发地** | 全国联运 | **目的地** |  |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | ★甄选住宿：5晚4钻酒店+2晚当地商务酒店；★优选景区：摒弃鸡肋景点，优选经典10大王牌景点完美呈现★关于用车：12人以上免费升级2+1陆地头等舱，超大空间，随心充电，豪横葛优躺；★美食味蕾：特别升级4大特色餐-天水八大碗；陇南小吃宴；忆苦思甜饭；牦牛肉汤锅让您一次将美食吃到爽;★匠心定制：特别赠送【篝火晚会】+【藏族家访】;★贴心安排：蜜月惊喜+寿星尊享+节日好礼 | | | | |
| **产品介绍** |  | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **出发地-兰州**  根据航班时间前往出发机场乘机抵达兰州，抵达后我社赠送接机服务，接机为专车师傅接机，送往入住酒店，抵达酒店后办理入住手续（报名字前台拿房），入住酒店后自由活动。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **兰州--伏羲庙（约310KM,行车3.5H）--麦积山石窟（约45KM,行车1H）**  早餐后，兰州出发途经天水，跟天水进出的小伙伴们汇合（天水进出的客人请耐心等待导游和兰州的小伙伴过来汇合），一起开启我们的欢乐之旅吧！参观【伏羲庙，游览约1H】（仅含景区首道大门票），中国西北地区著名古建筑群之一，原名太昊宫，俗称人宗庙，伏羲庙坐北朝南，临街而建，院落重重相套，四进四院，宏阔幽深。 后乘车来到中国四大石窟之一【麦积山石窟，游览约3H】（仅含景区首道大门票，不含小交通，小交通必消）石窟开凿始于十六国后秦时期，经过历代开凿修葺，共有佛像七千余尊，壁画一千多平方米，分布在近两百个洞窟里，并完整保持至今。石窟所在的麦积山是一座岩壁陡峭的孤山，山体形状像一个麦垛一样，麦积山因此而得名。在这里既可以观赏佛教艺术，又能欣赏周围的景色，还能体验到脚下栈道的惊险刺激，晚上入住天水。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 天水 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **天水-官鹅沟（约310KM,行车3.5H）-宕昌**  早餐后乘车前往宕昌，抵达游览【官鹅沟，游览约2H】（仅含景区首道大门票，不含小交通+保险，小交通及保险必消），这里是一个集自然风光与历史文化于一体的旅游胜地。它是森林景观、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。此外公园内居住有藏、羌民族3000余人，保留着独特的服饰、风俗习惯；晚上入住宕昌。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 宕昌 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **宕昌--腊子口纪念碑（约60KM,行车1.5H）--茨日那毛主席故居--迭部（约70KM,行车1.5H）**  早餐后乘车前往迭部，途中参观【腊子口纪念碑，参观约0.5H】腊子口系藏语之转音，意为“险绝的山道峡口。”1935年9月16日，中国工农红军长征进入腊子口地区，通过正面强攻与攀登悬崖峭壁迂回包抄战术，经过激烈的浴血奋战，于17日拂晓一举攻破了重兵扼守的天险，打开了红军北上进入陕甘的通道游。后参观【茨日那毛主席故居，参观约0.5H】（如当天未开放，则外观，不接受投诉）毛泽东旧居在保留原样的基础上稍作了翻修，并保存了红军当年写在门板上的十多条标语。近两年，中央和地方加大革命遗址的建设保护力度，茨日那毛泽东旧居在原来的基础上进一步得到了修缮和扩建，一座象征革命精神的雕像矗立在新建的广场上，再现了伟人当年的英姿，也唤起了人们对历史的追思。后乘车抵达迭部，晚上入住迭部。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 迭部 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **迭部-扎尕那（约70KM,行车1.5H）-唐克九曲黄河第一湾（约180KM,行车4H）-若尔盖（约70KM,行车1.5H）**  早餐后乘车前往《爸爸去哪儿5》拍摄地【扎尕那，游览约2H】（仅含景区首道大门票，不含小交通+保险，小交通及保险必消）一座遗世而独立的室外“石头城”，没错这里四周被石山包裹住，仿佛是这世上的另一个空间，在这里看夕阳缓缓落入山的那一头。扎尕那素有阎王殿之称，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，所以扎尕那也被称作石镜山。午餐后前往参观【唐克九曲黄河第一湾，游览约2H 】（仅含景区首道大门票，不含扶梯+保险，扶梯非必消）黄河在四川若尔盖县唐克乡与白河汇合，形成了壮美的九曲黄河一湾，这里能观赏到奇特且壮丽的自然景观，也是摄影师钟爱的取景地。登上山顶，俯瞰山下，那巨大的“S”型蜿蜒的河水就在我们眼前呈现，非常壮观。结束前往若尔盖县入住酒店。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 若尔盖 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **若尔盖-花湖（约50KM,行车0.5H）-郎木寺（约50KM,行车0.5H）-合作（约170KM,行车2.5H）**  早餐后乘车途径中国第二大草原--若尔盖草原，抵达游览【花湖 游览约2H】（仅含景区首道大门票，不含小交通+保险，小交通及保险必消）花湖因每年6-9月湖上开满不知名的鲜花而得名，花湖湖面辽阔，水下是深不可测的沼泽地，在阳光的照耀下，水面反射出不同的光彩，摄人心魄。湖边是大片茂密的芦苇丛，随微风拂动，越发映衬出湖面的宁静与沧桑。后前往游览郎木寺【郎木寺，游览约2小时】（仅含景区首道大门票）郎木寺不仅有寺院，但远不止于此，美丽的自然风光使之拥有"东方瑞士"的美誉；独特的藏传佛教和习俗，又被称为"天堂的驿站"。结束乘车前往甘南州首府合作，晚上入住合作市温馨提示：合作市是一个体验藏家美食的好地方，在合作市区可以找到正宗的藏家美食，新鲜牛奶煮的奶茶，浇了酥油的蕨麻米饭，青稞磨面制成的糌粑，牛羊肉做馅儿、鲜美多汁的藏包等。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 合作 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **合作-米拉日巴佛阁-拉卜楞寺（约60KM,行车1H）-桑科湿地（约13KM,行车20MIN）-兰州（约240KM,行车3H）**  早餐后【米拉日巴佛阁】（外观）它是一座红色的藏式高层建筑。佛阁的高层宗教建筑在藏区十分少见，在外部拍照十分独特。而佛阁内部供奉了一千多尊塑像，有藏传佛教各大教派的代表人物，还有藏族历史上的名人大师，这种各教派并存的情况在藏区也十分罕见。乘车前往《天下无贼》的拍摄地【拉卜楞寺，游览约2H】（仅含景区首道大门票），刘若英在霞光中祭拜的那个金碧辉煌的寺庙的拍摄场地，没错，就是在这里！这儿是藏传佛教最高学府，寺院内如今还供奉着许多珍贵的佛像、雕塑、壁画等，参观完后一起前往世界第一转经长廊，转动古老的经筒为自己和家人祈福。后抵达【桑科湿地，游览约1H】（仅含景区首道大门票）这里是草原旅游、避暑和体验藏族旅游牧生活、回归自然的理想旅游场所，是甘南最美夏季牧场，拍照留念，再适合不过了，运气好的话可能会偶遇可爱的土拨鼠，可以给他们小零食。结束后乘车返回兰州入住酒店。温馨提示：夏河是一个体验藏族生活的好地方，参观寺院时，记得遵守当地的规定，衣着要庄重，最好不要戴帽子、太阳镜、不用手指佛像，行路遇到寺院、玛尼堆、佛塔等宗教设施，记得顺时针方向绕行。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **兰州--送机**  早餐后自由活动，根据航班时间安排送机，乘飞机返回，结束愉快之旅。酒店退房时间为中午12:00之前，若您航班为晚班，请于12:00前完成退房，超过退房时间退房所产生的费用请自理！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 不含 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 门票 包含：麦积山石窟（不含景交）、伏羲庙、官鹅沟（不含景交）、扎尕那（不含景交）、花湖（不含景交及保险）、唐克九曲黄河第一湾（不含上行扶梯及保险）、郎木寺（赛赤寺）、米拉日巴佛阁（外观）、桑科湿地、拉卜楞寺等以上景区仅含首道门票。住宿 5晚4钻+2晚商务酒店此行程均承诺拼房，单人全程无需补房差，不接受指定酒店；西北地区，三人间房型较少，酒店无法加床，如遇三人出行，我社尽量安排三人间或亲子间（不指定）如酒店无特殊房型时，我们将退1床差，三人住一间，不含早，请您报名时知晓；用餐 含7早餐6正餐；早餐为酒店餐厅用餐或路早，不用不退；含当地4大特色餐；40元/正餐，十人一桌，八菜一汤；根据用餐人数酌情减少菜品数量；交通 12人以（含12人）上安排2+1商务头等舱；12人以下根据人数安排车辆；导游 全程优秀导游服务，8人以上安排中文导游全程为您服务；8人以下（含8人）不提供导游服务，由司机负责全程衔接及接待，司机为辅助工作人员，不做专业讲解，景区参观不陪同，请您知晓！首尾接送机为我社接送组工作人员，不含导游服务；保险 旅行社责任险； | | |
| **费用不包含** | 费用包含以外的费用 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1.甘南紫外线强，注意防晒，多饮水；夏季吃完水果后不要喝开水，以免腹泻；昼夜温差大，注意穿衣；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，少数服从多数。自由活动，请注意人身及财产安全。3.4.行程中部分景点当地海拔超过3000米，有高血压、心脏病、哮喘病患者请自备药品，并尽量不要参加剧烈活动。5.初入藏区，尽管海拔较低，但因为早晚温差较大，晚上尽量不要洗澡，以防感冒。6.甘南属经济欠发达地区，当地酒店均无空调设备，请不要用内地标准星级酒店来衡量西北的酒店；7.甘南平均海拔3000米，大多人不会有髙原反应，但是由于初到高原，请不要剧烈运动，注意休息，切勿感冒；8.清真寺在礼拜时间一般不欢迎非穆斯林参观，但穆斯林的礼拜确实是值得一看的，应当征得同意后才可参观拍照，最好的办法是找一个穆斯林带你进入，然后由他安排你在一旁观看。 到清真寺参观游览，特别要注意卫生，不能随地吐痰，乱扔垃圾，不能吸烟、唱歌和大声喊叫，以保持肃穆的气氛。礼拜大殿一般不能随便进入，若要进去，应征得教长、阿訇的同意并脱鞋进入，不能翻阅经典等。9.佛教寺院参观礼仪：到佛教寺院旅游，不像清真寺那样要求严格，但要行为文明。在佛殿内不准用手乱摸佛像、佛经、壁画、法器等，更不能从上面跨越过去。在僧众集合诵经时，不能从他们前面走来走去。参观时一般不能对着佛像指手画脚，评头论足，大声喧哗。未经管理人员同意，不能随意拍照。在转经轮或烧香拜佛时，应自左向右顺时针方向、不可逆转。藏胞和僧侣的头和帽子一般不能乱摸，印有藏文的纸张不能乱扔，更不能当手纸用，刻有藏文的石头要摆放到干净的地方，不能碰击或打碎。如果你是佛教徒，进佛寺时，把帽子摘下来，双手合掌，举到额头，表示虔诚；如果在佛像前献布施，将得到管理人员的优厚照顾。10.藏族生活中的礼仪：藏族由于受宗教影响深刻，生活中禁忌的内容很多。忌食圆蹄牲畜和有爪子的动物，如骡、马、驴、狗、猫、鹰、乌鸦的肉。进帐篷时以男左女右的方式进入，也以男左女右顺序就座。坐定后不能东倒西歪，腿不能伸向供佛和老年人的方向，供佛的酥油灯上不能接火吸烟或点蜡烛，佛像前必须保持清洁，不能用自己的器具去缸内取水，不能跨越亲人衣服，不能故意打狗，不能用枪射击秃鹫和老鹰，不能在畜棚圈内大小便，不能在众人面前放屁，更不能走进帐篷指手画脚，说三道四，不能说不吉利的言词等。一般情况下，进入帐篷，一定要和颜悦色，尽管语言不通，可伸出大拇指，表示对主人的赞美，这便是同主人建立和谐关系的开始。回族生活中的礼仪：回族和撒拉族的禁忌受到伊期兰教的深刻影响。禁食猪肉和狗、马、骡、驴等不反刍动物的肉及一切动物的血，不食自死之物，凡宰食牲畜，须请阿訇或廉长者按教规屠宰，外教人或不清廉的教内人所宰食肉，均视为不洁。禁止吸烟饮酒。舀惚、倒水要顺手不能反手等等土族也忌食骡、马、驴肉，忌讳他人到牲畜圈内大小便，上炕就座，忌讳坐到主人家的枕头被子上，生孩子后一个月内家中禁止来人，忌穿戴不规范的妇女在长辈前走过，忌清晨出门办事碰上空桶及不净之物。 |
| **退改规则** | 不退不改 |
| **签证信息** | 无 |
| **报名材料** | 身份证 |