**《茶马佛音》**

**兰州/拉卜楞寺/郎木寺/花湖/迭部**

**/扎尕那/唐克黄河第一湾/若尔盖/腊子口/岷县六日游**

**●多年老司机带你旅行 ，安全至上让您出行无忧**

**●各种车型总有一款适合你**

**★五座轿车/SUV：人数4人，行李3件。随机发车，不接受指定车型。**

**★七-九座商务车：人数5-6人，行李5件。随机发车，不接受指定车型。**

**●纯玩无购物无任何消费陷阱**

**●行程可自主 违约必赔**



|  |
| --- |
| **行程安排预览表** |
| **天数** | **行程介绍** | **全天公里数** | **早餐** | **中餐** | **晚餐** | **酒店** |
| 第一天 | 各地—兰州 | / | / | / | / | 兰州 |
| 第二天 | 兰州-拉卜楞寺-桑科草原-郎木寺镇 | 390KM | 含 | 不含 | 不含 | 郎木寺 |
| 第三天 | 郎木寺-花湖-迭部 | 77KM | 含 | 不含 | 不含 | 迭部 |
| 第四天 | 迭部-扎尕那--唐克-黄河九曲第一湾-若尔盖 | 230KM | 含 | 不含 | 不含 | 若尔盖 |
| 第五天 | 若尔盖-腊子口-岷县 | 300KM | 含 | 不含 | 不含 | 岷县 |
| 第六天 | 岷县-兰州-各地 | 245KM | 含 | / | / | / |

**DAY1：全国各地兰州（机场-市区70km，正常行车约1.5小时 餐：X 住宿：兰州**

自行发现兰州美景。

接团向导会根据大家抵达时间，通知第二天出团时间并告知注意事项；酒店通常入住时间为下午14:00以后 ，如果抵达时间较早，您可以先把行李寄存在酒店前台后自行游览：黄河母亲雕像，水车博览园，中山桥，省博物馆。温馨提示：我社接送机服务为赠送项目，我社有权自行选择或更改交通工具接送机，费用不用不退。接机有30-40分钟等待时间，请多多理解。师傅接机后，送至酒店，前台报（自己姓名）入住， **晚上入住：兰州**准**四星级酒店**

**DAY2：兰州—拉卜楞寺（230 km）-郎木寺镇（182km） 餐：早 住宿：郎木寺**

早餐后，前往夏河参观全国六大黄教宗主寺之一《天下无贼》的拍摄地---**【拉卜楞寺】**（游览不低于1小时），拉卜楞寺是藏传佛教黄教六大寺院之一，也是甘、青地区最大的黄教寺院。它金碧辉煌的大殿，简朴整齐的僧舍，来来往往的喇嘛，穿着人文主义的僧袍，虔诚的藏民围着转经筒一路走一路转一路念着经文。喇嘛导游会带我们一一走进并详细地讲解。让您置身佛国感受藏传佛教的精深与博大。也可拍摄亚洲最长的转经筒，感受藏族同胞虔诚的宗教情节。后乘车前往郎木寺，晚入住郎木寺镇酒店休息。

**晚上入住：郎木寺镇酒店**

温馨提示：夏河白天日晒强烈，注意携带防晒物品，如：防晒霜，太阳伞，遮阳帽等；晚间天气寒冷，携带御寒物品，骑马时要小心谨慎。拉卜楞寺为藏传佛教黄教寺院，参观寺院以及在藏地一定要尊重当地风俗，尤其是在参观寺院一定要听清导游及讲解的提示，如：不能在殿堂内拍照等。

**DAY3：郎木寺—花湖（36km）-迭部(88km) 餐：早 住宿：迭部**

早餐后，乘车途径----**花湖**，因水中开满花朵而得名，这里是中国最大最平坦的湿地草原，数百亩水草地就是“高原湿地生物多样性自然保护区”，保护区以黑颈鹤为主，可以走上浮桥，陶醉在湖水和鲜花的美景中，与水鸟嬉戏，寻找黑颈鹤的足迹。前往参观**【郎木寺】**（游览不低于1小时）。坐落在山坳里的郎木寺镇，寺庙屋脊上的法轮、金鹿在阳光的辉映下金碧辉煌、熠熠闪烁，僧俗民众宁静悠然，一派佛界风光。郎木寺四面群山环绕，林木茂密，风景十分优美，有"东方瑞士"的美誉。游览结束后入住迭部酒店休息。

晚上入住：迭部酒店

温馨提示：高原因地理环境偏僻，医疗条件不便，在高原上自备日常药物，尽量不携带金属、塑料等不易溶解包装的食品，活动产生的垃圾一律带离。

**DAY4：迭部-扎尕那（26km）-黄河九曲第一湾(160km) -若尔盖（73km） 餐：早 住宿：若尔盖**

早餐后，参观**【迭部扎尕那】**（游览不低于1小时），迭部藏语是指“神的拇指摁出来的地方” 扎尕那藏语指“石匣子，石头城堡”，这里森林青山含黛，村落古朴神秘，雄鹰在白云间振翅盘旋；烟云变幻，巍然屹立。如果《创世纪》的作者曾看见迭部的美景，将会把亚当和夏娃的诞生地放在这里。”多年以前《中国国家地理》杂志曾评出“十大非著名山岳”，其中就有扎尕那山。后参观**【唐克黄河第一湾】**（游览不低于1小时），这里是四川、青海、甘肃三省的交界地，黄河之水犹如仙女的飘带自天边缓缓飘来，在四川边上轻轻抚了一下又转身飘回青海，故称九曲黄河第一湾。第一湾岛屿众多，红柳成林，婆娑多姿，水鸟翔集，渔舟横渡，被中外科学家誉为"宇宙中的庄严幻景"。后入住若尔盖县酒店休息。

晚上入住：若尔盖县酒店

**DAY5：若尔盖-天险腊子口（235km）-岷县(70km) 餐：早 住宿：岷县**

早餐后，乘车前往**【天险腊子口】**（游览不低于1小时），腊子口周围群山耸列,峡口如刀劈斧削,真是“一夫当关,万夫莫开”。“天险腊子口”是举世闻名的腊子口战役纪念地。之后途径---哈达铺镇。中国工农红军三大主力长征，都经过哈达铺。国务院公布全国重点文物保护单位时称"哈达铺是决定中国工农红军长征命运的重要决策地"。游玩结束后，乘车前往岷县入住酒店休息。

晚上入住：岷县酒店

**DAY6岷县—兰州(245km) —各地 餐：早**

早餐后，乘车前往兰州中川机场，后根据航班时间送机返回，行程结束。（注意：需要安排16:00以后的航班）。

**温馨提示：接送机服务为赠送项目，我社有权自行选择或更改交通工具接送机，费用不用不退。抵达机杨后，需要您自行办理登机手续。**

**活动费用包含:**

|  |  |
| --- | --- |
| **交通** | 根据人数调配车型，保证一人一正座。 |
| **用餐** | 占床含5个早餐，正餐自理，司机师傅推荐高性价比美食 |
| **门票** | 行程中所含的景点首道大门票拉卜楞寺、郎木寺、扎尕那、黄河九曲第一湾、天险腊子口 |
| **住宿** | 住宿:全星商务标准间住宿,无三人间，产生房差自理（参考酒店如下）；兰州：万商国际大酒店、金奥宾馆、白马浪酒店、迭部：迭部山水酒店  鑫洋大酒店  迭山假日酒店  迭部七天酒店若尔盖：大藏阳光酒店 岷县：风光大酒店、顺兴和大酒店  |
| **保险** | 旅行社责任险【最终解释权归保险公司所有】强烈建议客人自行购买旅游意外险！ |
| **司机** | 安排专业老司机，车辆定期检修，熟悉路况。 |
| **购物** | 全程无购物；推荐自费项目，自愿参加！！详情见附件列表； |
| **费用不含** | 1.不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理。各地往返兰州的大交通费用和个人购物、娱乐消费敬请自理2.不可抗力原因所引致的额外费用各地往返兰州的大交通费用；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。 |

**当地地理习俗提示：**

本次活动我们将重走丝绸之路，跨越内蒙，甘肃两省，这里全年干燥少雨，四季分明，年降雨量在30-860毫米之间，平均海拔在1500米以上，旅途当中，翻山越岭海拔会更高，敬请车友们认真阅读。

1.进入高原之前睡眠和休息要充足，可提前适当服用红景天、葡萄糖、肌酐等抗高反药品。有高血压、心脏病、脑溢血、冠心病以及患有呼吸道疾病尚未痊愈等病情或年龄在60岁以上者，最好有年轻的家人陪同。根据自身的身体状况活动，不要勉强参加活动。

2.请带足御寒衣物，墨镜、太阳帽、纱巾、唇膏和防晒油品，创可贴等以做外出护肤之用，为了应对可能出现的水土不服症状，可携带一些清热、解渴、润喉的药物（如夏桑菊冲剂，藿香正气水、十滴水等）和治疗感冒，肠胃不适药物。带上热水瓶，建议多喝水。在高海拨地区最好不要抽烟饮酒，不要吃过量辛辣刺激的食物，以免上火，嘴唇开裂。

3.西北地区地域辽阔，我们每天行程都比较辛苦。请多休息，调配好娱乐时间，尽量不要熬夜以充足的体力参加旅游活动. 旅行中不要奔跑或剧烈运动，以免呼吸急促、引发高原反应。

4.可以多带一些巧克力、牛肉干、水果、饼干及其他个人爱好的方便食品和零食，最好是含热量高的食物。受旅游地自然条件限制，景点沿途餐厅的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论从硬件设施或

饭菜质量，口味都有些不近人意。我们会尽最大努力与餐厅协调，满足不同车友的饮食需求。

5.每天有个好心情，保持积极乐观的情绪，轻松面对恶劣的气候环境，是缓解高原反应的最佳良药。不要给自己太大的心理压力，低海拔地区生活的人进入高原都会有不同程度的高原反应，如头痛、胸闷、呼吸急促、乏力、恶心、失眠等，一般来说过1-2天后，以上不适症状都会逐步减轻或消失。注意防寒，避免感冒，尽量不要洗澡。可以带一些口香糖嚼口来缓解耳鸣头痛、打发无聊的时光。

6.这里少数民族众多，宗教信仰，民俗习惯与汉族不同，请尊重民风民俗，避免与当地人发生冲突；景区游览时也请谨记相关旅游注意事项，入乡随俗，任何场合下都不要提及有关少数民族的宗教、政治问题，以免造成不必要的纠纷。

7.爱好摄影、登山的朋友，请带好有关器材，活动中拍照要尊重当地习惯，对于人物或经堂等要事先征询，尤其是拍摄妇女、宗教人士等，取景前一定要经过对方允许。禁止拍摄的地方请收起相机，绝对不要偷拍，否则后果十分严重。如需购物时最好能听取向导的建议，以免上当受骗，发生不必要的纠纷。

8.请携带好您的有效证件（身份证、军官证、老年证等），保管好贵重物品（如现金、银行卡、手机、照相机、摄像机、金银饰品等）。以免丢失给你的旅行带来不便或糟糕的心情。

9.请您在游览过程中爱护环境，不要随意抛洒废弃物，珍惜生灵，不伤害野生动植物，切忌乱刻画，加强自身的环保意识。做一个文明的游客。