|  |
| --- |
| 【九色甘南】甘南-扎尕那-天水麦积山-官鹅沟-黄河九曲第一湾  -郎木寺-花湖 8/10天 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **行程安排** | **住宿** | **餐饮** |
| D1 | 根据所选交通工具前往古丝绸之路上的重镇，甘肃省省会—兰州市。  ◆高铁，参考G1971（09：07-16：41）/G2685（15：51-23：10）  ◆卧铺，参考Z377（17：03-10：27）/K1351（19：20-15：41）选择卧铺乘客提前1天出发  今天将开始美丽的西北之旅！请您于航班起飞前120分钟抵达相应机场！自行前往古丝绸之路重镇，甘肃省省会—兰州市。抵达后由司机接您前往酒店自行办理入住，今日无行程安排，可自行前往黄河风情线，游览兰州【黄河母亲雕像】【中山桥】【水车园】。 | 兰州 | 无 |
| D2 | 早餐后，乘车前往天水市。途径连霍高速、青兰高速。抵达天水后参观**【麦积山石窟】**（游览时间约2小时），位于甘肃省天水市麦积区，世界文化遗产，国家5A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，中国四大石窟之一，2014年被列入世界文化遗产名录。因山形酷似麦垛而得名。沿着山体间修建的木栈道层层而上，沿途欣赏洞窟、泥塑石雕、壁画，其精美的泥塑艺术使之闻名世界，被誉为东方雕塑艺术陈列馆。游览结束后乘车返回天水市入住酒店。 | 天水 | 早 |
| D3 | 早餐后，参观天水【胡氏古民居】（俗称南北宅子）（游览时间约40分钟），天水古民居是保存至今不可多得的历史文化遗产，是天水市现存的明代民居建筑的杰出代表之一，也是我国西北地区唯一现存的明代官府宅第，具有很高的历史、文化、艺术价值，在全国范围内其规模也是不多见的古民居。  后参观【伏羲庙】（游览时间约60分钟）伏羲被誉为三皇之首、百帝之先。创造了先天八卦，改进了渔猎方法，变革了婚姻制度，发明了符号乐器。伏羲庙临街而建，院落重重相套，四进四院，宏阔幽深。前后历经九次重修，形成规模宏大的建筑群，是中国国内唯一有人文始祖伏羲塑像的庙宇。  午餐后乘车前往【**鹅嫚沟**】（游览时间约2小时）鹅嫚沟与官珠沟是姊妹沟，他们与木隆沟、庙沟合称为官鹅沟。鹅嫚沟景区内有天池、金樽瀑、神象瀑等景点。如果说官鹅沟的看点是瀑布和地貌，那么鹅嫚沟就凸显了江南水韵。参观结束后乘车前往宕昌县入住酒店。 | 宕昌县 | 早 |
| D4 | 早餐后，乘车前往**【官鹅沟】**（游览时间约4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。午餐后乘车前往【腊子口纪念馆】（游览时间约30分钟）腊子口系藏语之转音,意为“险绝的山道峡口”。隘口约8米宽,两边是千丈悬崖峭壁,似被一把巨斧劈开,中间是水深流急的腊子河,河上架有一座木桥,实有“一夫当关、万夫莫开”之势。结束后前往迭部入住酒店。 | 跌部 | 早 |
| D5 | 早餐后，乘车前往**【扎尕那】**（游览时间约2小时）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”俗有“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，古称“石镜山”因灰白色岩石易反光而有其名；东边耸峙壁立的俊俏岩壁，凌空入云，云雾缭绕；南边两座石峰拔地而起，相峙并立成石门；再南至东哇、纳加一带，峭壁矗立，清流跌宕，水磨飞轮，流转不息。山势奇峻、景色优美，犹如一座规模宏大的石头宫殿。  游览结束后前往参观**【花湖】**（浏览时间约2小时）花湖是热尔大坝草原上的一个天然海子，花湖经典的时间是在五六月份，湖畔五彩缤纷，好像云霞委地，而湖中则开满了水妖一样的绚丽花朵，这种植物看起来平淡无奇，在雨水充沛的八月把纯蓝的湖水染成淡淡的藕色，时深时浅，像少女思春时低头的一抹酡红。游览结束后前往若尔盖/唐克入住酒店。 | 若尔盖/唐克 | 早 |
| D6 | 早餐后，乘车前往**【九曲黄河第一湾】**（游览时间约2小时）俗话说：不到黄河心不甘，中外游客来都以饱览黄河九曲第一湾胜景为快，尤其以日落和日出的景致。傍晚，夕阳西下之时，黄河在夕阳下泛着红色的粼光，自由舒展地蜿蜒而行，那种雄浑的气魄与从容的风度，也只有九曲黄河第一湾才能拥有。  后前往参观**【郎木寺】**（游览时间约2小时） 郎木寺不仅是一座寺院的名字，也是一座古镇的名字。它同属四川和甘肃两个省，一条小溪“白水河”穿插其中。坐落在山坳里的郎木寺镇，静谧而又安详，僧众宁静悠然，一派佛界风光。另外郎木寺的住持的地位在藏区仅次于班禅。郎木寺为藏传佛教寺院，创建于公元1748年。经过历世活佛的创建、扩建，现有闻思学院、续部学院、时轮学院、医学院、印经院。游览结束后前往碌曲入住酒店。 | 碌曲 | 早 |
| D7 | 早餐后，乘车前往参观**【拉卜楞寺】**（游览时间约2小时）拉卜楞寺是藏语“拉章”的变音，意思为活佛大师的府邸。是藏传佛教格鲁派六大寺院之一，被世界誉为“世界藏学府”， 是甘南地区的政教中心，拉卜楞寺保留有全国最好的藏传佛教教学体系！途经桑科草原，这里是著名的英雄格萨尔王烟祭铸神、赛马称王的地方.藏语中称烟祭为桑火,进行烟祭为煨桑,因此称此地为桑科（煨桑的地域）.这里群山环抱,中间开阔平坦,大夏河水从南到北缓缓流过。游览结束后返回兰州入住酒店。  温馨提示：  1、寺院内不可大声喧哗，禁止用手触摸佛经、法器、佛像等，在寺院殿堂内不允许拍照、摄像。  2、今日入住兰州，进入兰州市区后交通易拥堵，行程时间较长，请保持耐心。 | 兰州 | 早 |
| D8 | 根据所选交通工具返回出发地。  ◆高铁，参考G2686（07：09-14：17）/G1972（10：49-18：13）  ◆卧铺，参考K420（08：35-06：10）/T118（11：14-06：29）/Z218（14：20-08：33）  温馨提示：本线路赠送拼车送机/送站服务（根据临近航班人数安排对应车辆规格），接送人员会提前一天晚上与您联系并确认送机/送站时间及乘车地点，请保持手机畅通。送机时间系统默认航班起飞前4小时，送站时间系统默认列车发车前2小时。赠送服务不用不退，敬请谅解！不愿意拼车送机的团友，可自行安排前往机场/火车站，费用需自理。 | 家/火车 | 早 |

|  |  |
| --- | --- |
| 费用说明 | **费用包含：**  **交 通：**往返大交通，用车：5座轿车、5座SUV、7-9座商务、14-19座，根据实际人数安排用车；  **住 宿：**全程7晚旅游酒店双标间住宿，不提供单人间或三人间，遇单需补单房差；  **用 餐：**全程含7早餐，酒店含早不用不退；正餐自理，敬请品尝各地美食；  **门 票：**全程门票敬请自理，如需门票服务，请补交605元/人（麦积山石窟及区间车95、伏羲庙20、鹅嫚沟及官鹅沟区间车130、扎尕那125、花湖及区间车105、九曲黄河第一湾60、拉卜楞寺40、郎木寺30）等首道门票；  赠送景点：胡氏古民居、腊子口纪念馆不含讲解费（赠送景点无任何费用可退）；  **导 游：**司机兼职向导（不提供景区讲解服务），协助购买门票事宜；  **儿 童：**儿童为12周岁以下且1.2米以下，仅含旅游目的地旅游车位费、接送费用，不含费用敬请自理；  **费用 不含：**  1.酒店押金、单房差或加床费用；  2.自由活动期间的餐食费和交通费；  3.“服务标准”内容以外的所有费用；  4.旅游意外伤害保险及航空意外险（建议旅游者购买）；  5.超重行李的托运费、保管费； 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导致的额外费用；酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费；自由活动期间的用车服务；提供导游服务的产品在自由活动期间无陪同服务；  6.因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗拒力导致的额外费用；  7.因旅游者违约、自身过错、自身疾病导致的人身财产损失而额外支付的费用；  8.因景区儿童标准不一样，儿童价不含景区门票费用，如产生儿童门票费用，游客可自行到景区购买门票或由导游代为购买。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 预订须知 | **本行程涉及到的部分自费项目仅供参考，由客人自由选择参加，不存在强制消费：**  1、娱乐推荐：骑马80元/人起，篝火200元/场起、黄河第一湾扶梯70元/人；  2、美食推荐：烤全羊2480元/只起；  ①上报价含门票、车费、住宿费，价格为参考价格，具体以当地景点实际情况为准。  ②自费项目需游客另行付费，可自愿选择参加；  ③如您持有可优惠证件，如：老年证、教师证、军官证等特殊证件，在参加自费项目中是否能够使用，需以景点当天挂牌通告为准，如您需要使用，请务必提前告知导游。  ----------------参考酒店--------------------------  兰州市：兰苑宾馆、华联宾馆、万商国际大酒店、瑞云大酒店、西湖银峰宾馆或其他酒店；  天水市：东安饭店、东方宾馆、华辰大酒店、华联大酒店、曦都主题酒店、羲皇故里大酒店，凯悦大酒店；  宕昌县：官鹅大酒店、新城饭店 、鑫湾宾馆、陇都精品酒店、美格酒店、华辰宾馆；  迭 部：益民饭店 、山水美居酒店 、益民宾馆、兴盛酒店、赛银酒店 、藏香大酒店 ；  若尔盖：金鑫宾馆、大藏印象酒店、大藏阳光酒店、碧云天酒店、乐福家园酒店 ；  唐 克：唐克大酒店、唐克牧场大酒店、王府大酒店、一湾酒店 、龙达大酒店、索格藏大酒店 ；  碌 曲：扎西央德商务宾馆、西华苑宾馆、洮河源大酒店、碌曲大酒店、洮源明珠商务宾馆；  备注：酒店不提供单人间和三人间，遇单请补单房差； |

|  |  |
| --- | --- |
| 温馨提示 | 1、甘南紫外线强，注意防晒，多饮水，需自备遮阳伞、遮阳帽以及防晒霜、水壶等；夏季吃完水果后不要喝开水，以免腹泻，需保持身体处于良好状态；  2、西北气温一般在15-35摄氏度，温差较大，即使在夏季也建议您带两件较厚的衣物，及时增添衣物，有备无患；昼夜温差很大，要多准备一些衣物备用。要随身携带一些防晒用品，穿浅色的抗紫外线的衣服。  3、甘南地区平均海拔约3200米,大气含氧量只及平地70%左右,由于海拔高,含氧量低,初到甘南者,都会出现高山反应,可以通过服用葡萄糖,单晶冰糖,等糖类药物来消除反应,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。同时,还有多喝开水,多歇息,注意保暖。另外,自己心理要调节好,不要害怕和担忧,要知道,高原反应很正常。  4、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。  5、西北地区地域辽阔，景点之间车程较长，请游客在来西北旅游时注意休息、调配好时间，以充足的体力参加旅游活动。另外穿一双合脚、透气性好的鞋，可以为您的旅途省去不必要的麻烦，让您的心思能全部放在景点上。  6、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。  7、受旅游发展限制，西北地区酒店发展较慢，硬件及软件方面较内地落后，门面大厅及房间面积相对较小、设施粗糙，不能以内地标准星级酒店来衡量西北的酒店。  8、西北地区由于地域辽阔，景点之间车程较长，请游客在来西北旅游时注意休息调配好时间，以充足的体力参加旅游活动. 途中可以自带：巧克力、牛肉干、榨菜、饼干及其他个人爱好的食品和零食，最好是含热量高的食物。还可以带一些木糖醇口香糖，因为嚼口香糖可以缓解耳鸣头痛、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、口味都有一定的差距。但我们会尽最大努力与餐厅协调，满足不同旅友的需求。  9、不要在寺庙外的商贩们手中购买藏刀或任何野生动物的毛皮，野生藏羚羊的角，头骨等等，事实上如果你在离开当地时被发现携带有这些物品，可能会面临很大的麻烦。  10、如若偶遇天藏仪式，请勿观看拍照。  11、在藏族地区不可穿印有佛像的衣服、鞋子、用经幡做的裙子。不可坐在玛尼堆上拍照，不可站在煨桑台上拍照。 |