|  |
| --- |
| 【垄上行】官鹅沟/腊子口/扎尕那/黄河九曲第一湾/花湖/河它温泉谷/郎木寺/郭莽湿地/拉卜楞寺 6/8日游 |

|  |  |
| --- | --- |
| 线路特色 | **人文景观:**甘南地区是风光与人文结合之地，来甘南就要感受藏族的文化信仰，这样才能真正读懂甘南藏族之美。甘南不仅有着广阔美丽的高原风光，还拥有着浓郁的藏传佛教文化风情，可以说景色和人文两者兼具。在圣境天堂般的甘南，草原上弥散着沁入心脾的酥油香，拉卜楞寺的辩经声随着炊烟一同升起，郎木寺如世外桃源般遗世独立，白龙江源头传来久远的召唤。转经廊外默念着六字真言、充满信仰的人们和匍匐在路上、磕着长头的老者都给我们带来心灵的震撼。**甘南美食：**出游甘南基本上就是穿梭于当地的藏民村落和回民聚集区之间，饮食上不仅风在这里占主导地位，食物多以牛羊肉、糌粑、小麦、青稞面为主，藏包、蕨麻肉、糌粑、蕨麻米饭、拉卜楞面包、酥油茶、手抓肉、牦牛酸奶、是这里的特色。**三大超值赠送：**★赠送价值260元的高原养生项目——爱丽丝秘境天堂河它温泉★赠送价值180元的走进藏家包含藏式牦牛肉铜鼎火锅+骑马+篝火晚会★赠送价值98元的松茸野鸡汤锅或虫草老鸭汤锅二选一 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **行程安排** | **住宿安排** | **餐饮安排** |
| 第1天 | 根据所选交通工具前往天水，出站后由我社安排专车接站服务（司机师傅会提前一天打电话或短信通知）前往市区酒店入住，到达酒店后可自由活动。◆高铁，徐州东-天水南：G1971(09:07-15:04)/G2685(14:48 - 20:37)◆卧铺，徐州-天水：K1537（19:20-11:37）/K2187（20:22-13:43）/K419（23:26-16:11）或其他车次选择卧铺乘客提前1天出发温馨提示：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。 | 天水 | 早餐无午餐无晚餐无 |
| 第2天 | 早上在指定地点集合乘车前往宕昌县。途径《七律•长征》“更喜岷山千里雪，三军过后尽开颜”红军翻过的岷山。午餐后，前往——**【官鹅沟】**（门票已含，景交车必乘客人自理50元/人，游览时间约3.5小时）官鹅沟位于甘肃省陇南市宕昌县城郊，得名于氐族青年官珠与羌族姑娘鹅嫚之间的美丽传说。北起岷江林业总场，南与舟曲具接壤。区内主要景点有庙滩（张爷伺）、佛光满洞、通天门、尖山、幽谷洞天、峡中卧虎、罗汉峰、龙洞流泉、石壁泻珠、瀑布云烟、虎口瀑、水帘瀑、五瀑峡、猿人壁、九天飞瀑、珍珠落九天、青天一线、小路峡、莲花峰、梯子崖、金刚峰、五指峰、枕头峰、望郎峰、老人峰、雪山雾罩、山盘冰柱、石出积宝、三界峰、群峰迭嶂、紫槽潭、大湾杜鹃、森林浴场等33处。园内集原始森林景观、草原景观、地貌景观、水体景观、天象景观、人文景观于一体，景观资源整体品位高，空间布局特点突出，动植物分布多样，生态环境优美，自然景观奇特，奇松遍布，怪石瞬陶，山势陡峭，沟谷峡长，瀑布常年不断，白浪奔腾不息，四季皆胜，处处为景。特别是官鹅沟景区，景点分布忧为突出，官鹅沟景区前14公里为15个色彩斑斓的湖泊，后18公里为松柏茂密的原始森林，最深处为高山草甸和终年不化的雪山。沟内山岭重叠，幽谷纵横，青山碧水，奇峰怪石，瀑布飞溅，草甸雪山，湖泊激流，古木参天，沟两边的悬崖峭壁上有许多形态各异，妙趣横生的岩石构造，被专家誉为最有观赏价值的“地质公园”。游览结束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】**（游览时间约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。红军长征时曾在此勇破天险，打开了北上进入陕甘的通道，因此也成为中国革命史上重要的一处胜迹。抬头望去，峭壁就在头上直上云天，而脚下，腊子河湍急地流过。眼前的腊子口雄风犹存，几根老树桩插在水里，还依稀可见当年红军抢占木桥的遗迹。游览结束前往迭部入住酒店。推荐迭部美食：藏包、炮仗面、蕨麻肉、迭山羊羔肉、迭部羊肚菌等。温馨提示：初到甘南地区，由于地区海拔较高，不建议饮酒，剧烈运动。以免引起高原反应。 | 迭部 | 早餐含午餐含晚餐无 |
| 第3天 | 早餐后，前往参观游览第五季爸爸去哪儿拍摄地**【扎尕那】**（门票已含，游览时间2小时）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。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。南至东哇、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，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。当年洛克就是从这条路这座山门进入并发现了这座神仙后花园...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。犹如世外桃源《爸爸去哪儿五》曾在这里取景。沿着大峡谷一路轻徒步，在仙女滩的草甸上尽情撒欢。这里民风质朴，人民勤劳善良，热情好客，处处洋溢着浓郁的高原豪放之气。走进扎尕那，用再多的语言都无法修饰内心深深的震撼，插入云霄的石峰在云雾中透露出缥缈的神秘与威严感。田园山间，藏寨炊烟，无不展露着这片被誉为现世桃花源的隐逸旷美之景。扎尕那村寨以三面秀峰环拱，苍松翠柏，郁郁葱葱，犹如高峻浑厚、坚不可摧的城墙，把扎尕那四村一寺围在城中。半山坡上的藏族村落，在钢筋水泥的“森林”里生活久了，我们已失去自我，好久没游体验早晨云雾缭绕的仙境？闻到沁人的花香？好久没听到悦耳的鸟鸣？来扎尕那吧，这里没有遗憾，只有眷恋……继而前往**【黄河九曲第一湾】**（门票已含，扶梯60元/人，建议乘坐，非必乘，游览时间2小时）俗话说天下黄河九曲十八弯，但是最美的自然景观要数第一湾。站在观景台上瞭望，黄河之水从天上而降， 一路迂回曲折、流向蜿蜒崎岖的远方，形成九曲十八弯的壮观景象尽收眼底。它是黄河流经这两处景观时形成的一个S形大弯道，因其在地图上恰似《周易》中阴阳太极图，故而誉为。它与藏族本教（“卍” ）和藏传佛教（“卐” ）的“生命轮回”或者“日月轮回”学说有异曲同工之妙。看第一湾最好的地方是索克藏寺后面小山的山顶。如黄河仿佛从天边曲曲绕绕一路走来，没有气势磅礴，没有浊浪滔天，听不到惊涛拍岸的涛声，也看不到高出地表的堤岸，始终情意绵绵地弯曲迂回于唐克金银滩，犹如一道道流畅的飘带，水流清澈缓慢，从茫茫草海中穿过，牛羊在河边悠闲的漫步，是黄河九十九道弯中最美的一湾。这里的日出和日落的景色很美，当夕阳渐渐地西沉，映红了半个天际，满天红霞，色彩斑斓。黄河九曲第一湾，茫茫草原与九曲黄河在浩瀚的蓝天下相遇，构成了一幅壮美的画卷。夕阳西下，古寺白塔、簇簇帐篷、缕缕炊烟、牧歌声声、骏马驰骋，在水天一色间铺展出“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”的神韵，吟咏出一曲天人合一的美丽交响。游览结束前往若尔盖参加草原娱乐项目。途中车观【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。若尔盖历来是去甘抵青的交通要道，是青藏高原与内地发生沟通与交融的前缘地带，也是兵家必争之地。红军长征走过这里时几乎濒临绝境，是高原的牦牛、青稞救了 “三过草地”的红军。在若尔盖召开的巴西会议，使红军三大主力重振旗鼓、同道北上。若尔盖草原在长征中具有无可替代的历史意义。7月的若尔盖草原，正是花开时节。各色各样的鲜花，盛开在绿草如茵的大草原上，有的连绵成片，有的独自摇曳；有的花盏较大，有的花碎如米。大部分花叫不出名字，只是那样蓬勃地开放着。生命力最顽强的要数狼毒花和格桑花，能够开好几个月不凋谢。不过据当地师傅说，他们把草原上开的花，通称为格桑花。美丽的若尔盖大草风吹草低，遍地野花，牦牛悠闲的吃着嫩草。湛蓝的天空辽阔而高远，大团大团柔软的白云漂浮不定，脚下的青草地绵延不尽仿佛与天相接，面对这样壮丽的美景，任谁都要赞叹造物主的神奇。天地有大美，而草原美得超出想象。一路好风光，最美风景在路上，只叹时间不够停留，也叹不虚此行。扎尕那游玩攻略：1、建议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，也是扎尕那看日落的最佳地点。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、景区门口有藏族老阿妈给来来往往的游客编织五彩小辫，还有租赁藏装拍照，价格不贵。爱美的女神们，可以放心体验藏式风情，各种美拍。黄河九曲第一弯行程小贴士：1、可徒步走栈道抵达观景台，九曲海拔3500米以上，根据自己身体量力而行，切勿快步走，不要大声呼喊，以免产生高原反应。2、景区内专门给游客提供了上行扶梯，可乘坐扶梯抵达观景台，观赏九曲日落之美全景。晚上参加赠送价值180元的藏式牦牛肉铜鼎火锅+骑马+篝火晚会温馨提示：赠送项目不参加不予退费！不吃不退！ | 若尔盖 | 早餐含午餐无晚餐含 |
| 第4天 | 早餐后，乘车前往国家3A级旅游景区**【热尔部落铁布梅花鹿保护基地】**（游览时间约2.5小时）进行参观游览。铁布梅花鹿自然保护区是珍稀野生动物铁布梅花鹿（梅花鹿新亚种，也叫四川花鹿）的家园。铁布梅花鹿自然保护区有宜人的气候，丰富的植被，特殊的地理位置为野生动物栖息提供了理想的“乐园”。以驯养繁育国家一级野生保护动物梅花鹿及鹿副产品开发利用的梅花鹿生态园，又是体验藏文化感受大草原的生态景区。含游客服务中心、梅花鹿互动区、鹿文化展示区、藏文化体验区、自驾游接待区等多位一体的综合性生态园，是目前阿坝州规模最大的梅花鹿生态园。游客可在景区与梅花鹿亲密接触，喂食梅花鹿，感受梅花鹿的生活习性，了解掌握野生梅花鹿的知识及价值，增长知识；也可零距离融入大草原，感受“风吹草低见牛羊”的美景。景区内还有佛塔，佛塔里存在着舍利、经书、万物生物的活体（杜鹃花等），信徒们可围转白塔，跟随信仰，祈福希望，同时，白塔能压制一切邪恶力量，有净化恶气，镇压灾害之用。游览之后乘车前往**【花湖】**景区参观游览（门票已含，游览时间2小时，景区环保车必乘，车费30元/人，客人需自理）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。花湖很美，美中三绝——珍禽、闪电和彩虹。晴天时蓝天、白云、碧草、野花、珍禽相映成趣；雷雨交加时，闪电金光闪烁，横行天空，在天为利刃，掷地为火球。而在阴云密雨覆盖之外则会映现出瑰丽的彩虹，在辽阔的草原，美丽的花湖，出现“东边日出西边雨”的意境不是传奇。天上的彩虹映入水里，更是美不胜收。会让你体会“曾经沧海难为水，除去巫山不是云”的意境......游览结束后前往赠送价值260元的爱丽丝仙境**【河它温泉谷】**（游览时间2小时）原名仙女温泉，原属于当地藏民冬日里携家带口浸泡温泉之所。位于狭长的山谷间。景区整体占地超过11000亩海拔高度介于3300-3600米之间年平均气温7℃。山水之间形成了独特的风貌之地若尔盖河它温泉谷，景区位于四川省若尔盖县红星镇河它村 ，因景区内拥有大容量的自涌天然温泉而得名。景区处于峡谷地带，形态依山而起，依山而建，山体南北延伸，景观齐全。碧天架壑入山梯，水面初平云脚低。若尔盖花湖温泉谷景区，山林草水景观齐全。景区是以峡谷温泉、游览观光、休闲度假为主的自然生态旅游景区。景区四周群山环抱，怪石嶙峋，山林草水景观齐全，周围高原草甸围绕，遍布高山柏等珍稀植被，青翠原始，是原麝（獐子）等珍稀动物的栖息地。景区拥有天然温泉---仙女温泉池、无边温泉池、净心泉、心身二泉、山洞泉、室内温泉等几十个温泉池；和谐家园、大“使”馆、天空之镜、爱情坡、喜鹊顶、浮云里、生态观光路等特色景观。景区温泉水富含有益微量元素，景区内温泉为保护性开发的原生性天然地下温泉，散布着“马头明王神泉”为主的几十个神奇的大小温泉眼，使水温常年维持在35℃左右，具有医学上的疗养功效，温度舒适宜人，男女老少均可安心沐浴。香汤沐浴 神清气爽洗去身上的湿浊之气防治轻微皮肤病。何其享受！现开放有仙女泉、净心泉、净身泉、无边温泉等泉池。你在泡温泉的时候远处就是牛羊遍地，甚至还有土拨鼠跑来跑去，看着这样的风景，泡在温泉里，什么也不做感觉心情都会很好。这儿的温泉是纯天然温泉，景区还贴心的设置了很多打卡点，拍起照来超级好出片。或许你已经去过很多森林，见过了不同颜色的野花，听过了各种鸟鸣虫叫，也在森林里惊奇的发现过一处被阳光照耀的小湖泊。但你一定还没有见过这样的高原瑰宝。在若尔盖“河它花湖温泉谷”带给我们原生态自然风光与极致享受的同时，水天相连的温泉，蓝绿成映的美景，还将带给来此游客最内心的升华和享受，最心旷神怡的旅途和回忆。那这一生一定要来一次若尔盖，来一次河它温泉......泡完温泉后，乘车前往郎木寺镇参观游览东方小瑞士之称的**【郎木寺】**（门票已含，游览时间1.5小时）郎木寺同时也是四川格鲁派寺庙达仓郎木格尔底寺的简称。在郎木寺沟里有两个隔河相望的寺庙：一座是四川的达仓郎木格尔底寺，另一座是甘肃的赛赤寺，主要游览赛池寺。后山还有安多藏区唯一对外开放的天葬台郎木寺的发源地是四川境内的郎木寺大峡谷，在峡谷内有郎木洞、虎穴、和白龙江源头！郎木寺是一个地名，是甘肃和四川共辖的一个小镇。全称为“达仓郎木寺”，藏语意为“虎穴仙女”。郎木寺小镇不大，被高山环绕，“金盆养鱼”是其地理环境的形象概括。清澈见底的白龙江水把小镇一分为二。镇南属川北若尔盖县的辖区，川北名寺格尔底寺就坐落在这里。镇北则是甘南碌曲县的领地，有郎木寺、晒佛台、白塔、天葬台等。一镇分两省，不仅语言有差异，而且习俗也有区别，甚至连两省居民的住宅和寺院的建筑风格也大相径庭。这里自古就是“茶马互市”的重要通道，也是藏回民族和睦相处的重要象征。郎木寺的发源地是四川境内的郎木寺大峡谷，在峡谷内有郎木洞、虎穴、和白龙江源头！晚上夜游郎木寺镇在朗木寺山坡之上可观整个郎木镇全景，一条宽不足 2m 的小溪从镇中流过，却有一个很气派的名字"白龙江"，如按藏文意译作"白水河"。清澈见底的白龙江水把小镇一分为二。郎木寺的夜晚，华灯初上渐渐进入喧嚣和繁华。游人如织，酒吧、餐厅、商店、烧烤给这座小镇添满了生机。郎木寺不仅仅是一个古镇的名字，也是一座寺院的名字。伴随着郎木寺名扬海外的还有一个地方，不是白龙江的发源地，也不是虎穴仙女和小镇温泉，而是“丽莎咖啡屋”。在甘肃省恐怕没多少人知道，更没多少人知道这间不起眼的咖啡屋竟然和郎木寺一样会驰名欧洲。不过，在国外全英文编写的很多旅游大词典中，可以轻松找到这个名字。每天都会有数十名外国游客手持旅游词典走进这家咖啡屋。梅花鹿保护基地行程小贴士：1、请勿给梅花鹿随意投食，禁止乱投喂，是因为您自带的食品往往含有较多的油、盐、糖，动物吃多了容易得三高，罹患疾病、不利健康。2、景区里设有梅花鹿土特产超市和藏银器手工艺展示区属于景区附属产业请理性消费！记得索要发票收据！爱丽丝秘境河它温泉注意事项：1、请游客自带泳衣、泳帽、高原室外温泉请涂抹足够的防晒霜。2、游览景区的游客，请带上太阳伞，涂抹防晒。高原紫外线十分强烈。3、高血压、心脏病、孕妇、严重皮肤病患者患者禁止下水。4、赠送项目如遇下雨天气或不可抗拒等因素不予赠送不予退费，恕不换同等价格体验项目。 | 郎木寺镇/碌曲 | 早餐含午餐无晚餐含 |
| 第5天 | 早餐后，乘车前往**【郭莽湿地】**（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。同时还是黑颈鹤等候鸟冬眠的重要栖息地，著名的唐蕃古道、茶马古道和丝绸之路都曾由此经过。后游览藏族文化的**【高原特色村寨】**（游览时间约1.5小时）景区配有解说员，为游客解说。观赏少数民族饰品、高原土特产、飘扬的经幡、屹立的白塔 、欣赏藏族老工匠绝世的手工艺。这里有来自党项羌人的古老仪式。参观当地特色手工艺及藏式银器、银饰品等；游览结束中餐享用赠送价值98元的松茸野鸡汤锅。游览结束乘车前往夏河县，游览藏族传说中的英雄格萨尔王煨桑助阵的美丽草原——车览【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。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。草原上，浮云般流动着片片羊群，牦牛星星点点闪动其间。不时有牧民骑着骏马悠然在草原上徜徉，远处山峦起伏，偶有雄鹰飞过的身影，投在莲花般散落的帐房之间，一派自然田园风光。途经**【桑科湿地】**（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......之后乘车前往**【拉卜楞寺】**（门票已含，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(其实要远大于此数)，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。让您置身佛国感受藏传佛教的博大精深。拉卜楞寺拥有世界上最长的转经长廊，共有一千七百多个转经桶，环绕整个寺院，绵延3.5公里长，很是壮观。要转完所有的转经筒，大约需要两小时。长长的转经长廊，是藏民的希望之路，是灵魂超越尘世进入天国之路。虔诚的朝拜者，手持并轻摇铜质的或大或小的经筒，口吟六字真言，目光坚定而无杂念，在他们心中的圣路上永不停息的朝拜着。慢慢的拨动转经筒，绕着偌大的寺庙，抑或转经道一圈圈走着。这里是电影《天下无贼》的拍摄地，亲眼目睹影片中万人朝拜的宏大场面。游览结束后返回天水。途经“中国小麦加”——临夏，临夏是甘肃唯一的回族自治州，车览全国分布最密集、数量最多的临夏清真寺，感受浓郁的伊斯兰风情。拉布楞寺行程小贴士：1、景区内及附近山林禁止吸烟。2、宗教场所限制游客携带60厘米以上长香进入寺内，请勿购买超标香。3、在您燃香祈福时，请注意身边其他游客的安全，防止烫伤。4、景区内花木多为保护树种，请不要攀折。5、尊重他人的宗教信仰，殿堂内佛像禁止拍照。6、转经筒一定要顺时针转，转经廊也要顺时针走。 | 天水 | 早餐含午餐含晚餐无 |
| 第6天 | 根据所选交通工具返回出发地。◆高铁，参考班次：天水南-徐州东 G2686(08:40-14:19)/G1972(12:17-18:21)◆卧铺，参考车次：天水-徐州 K420（13:14-06:10）/T118（15:46-06:29）/T114（18:24-09:16）或其他车次，卧铺第二天抵达 | 温馨的家 | 早餐含午餐无晚餐无 |

|  |  |
| --- | --- |
| 费用说明 | **费用包含：**1. 门票：行程内所含景点首道门票已含（所有门票均为折扣价，任何优惠证件一律不退费）。2. 交通：全程往返空调旅游大巴车。3. 餐饮：5早4正（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，沿线餐饮质量很差，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能餐时间会较早或较迟，游客可以自己准备饼干、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）。住宿：参考酒店：天水悦居精品酒店或同级/天水东安饭店或同级/天水森港大酒店或同级/天水天泽宾馆或同级 迭部星期天宾馆或同级/迭部林海宾馆或同级/若尔盖一米阳光或同级/合作林豪泰酒店或同级/若尔盖诺布大酒店或同级/迭部天珠酒店或同级/郎木寺8090酒店或同级/郎木寺朗瑞酒店或同级/川主寺西部王朝酒店或同级。甘南段入住当地准四酒店（若参团人数为单数或单男单女的游客，我社协调拼房，如不能拼房则客人补单房差（350元/人）。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，为经济舒适型住宿，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。5. 导服：持全国导游资格证优秀导游服务。6. 小孩：3岁-12岁，只含旅游车位费及餐费；产生门票、景交及其他费用由客人自理，1.2米以下儿童免门票，但需大人带领进入景区。超过1.2米门票自理。**费用不含：**1、官鹅沟景交车50元/人（必须乘坐）2、扎尕那保险5元/人3、花湖景交车30元/人（必须乘坐）4、九曲黄河第一湾扶梯60元/人（建议乘坐，非必乘）5、景区自费项目以及一切私人开销 |

|  |  |
| --- | --- |
| 预订须知 | **年 龄：26-75岁****同车人数：无****附 加 费：200元/人****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。** |

|  |  |
| --- | --- |
| 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；**温馨提示：**★此线路经过地区均为少数民族居住地，请游客尊重当地民俗风情；★甘南平均海拔3000米以上，属高原气候、温差大、空气稀薄、不宜做剧烈运动，不宜喝酒，游览景区时需穿旅游鞋；建议有严重心脏病，高血压者，不宜参加甘南旅游；★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；★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；★初次进入高海拔地区，请游客带足保暖衣物，注意身体谨防感冒，应多休息多饮水,正常高原反应（如头疼、失眠、胸闷、心慌等）稍作休息,建议自带部分防止高原反应的常用（如氨茶碱、复方阿司匹林、维生素C、EB1、B6等）。**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；\*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。 |