**单团：甘南纯玩定制游8天行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | N02071748931997pB | **出发地** | 厦门市 | **目的地** | 兰州市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 待定 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **福建-兰州 厦门 -兰州 9C6743 (10:50-14:15)**飞机抵达兰州新区或西宁，一碗面、一座桥、一本书、一条河、这就是兰州！这是一座因河而生的城市，更是黄河在它将近六千公里漫长行程中唯一穿城而过的省会城市。因为这条伟大的河流和它的渡口，一座城市就此踏上了它穿越时光的漫漫行程，兰州市，简称“兰”或“皋”，古称金城，是甘肃省省会，国务院批复确定的中国西北地区重要的工业基地和综合交通枢纽，西部地区重要的中心城市之一，丝绸之路经济带的核心节点城市，中国人民解放军西部战区陆军机关驻地，也是新亚欧大陆桥中国段五大中心城市之一，享有“丝路重镇”、“黄河明珠”、“西部夏宫”、“水车之都”、“瓜果名城”等美誉。兰州地处中国陆域版图的几何中心，现辖城关、七里河、西固、安宁、红古5区和永登、榆中、皋兰3县，现有1个国家级新区——兰州新区，以及兰州高新技术产业开发区、兰州经济技术开发区2个国家级开发区，地域总面积1.32万平方公里，2022年末常住人口441.53万人。  兰州位于东经102°36′～104°35′、北纬35°34′～37°00′，地处青藏高原向黄土高原过渡地带，城区海拔约1520米，在大西北处于“座中六联”的独特位置，区域优势明显。  兰州属温带大陆性气候。年平均气温10.3℃。夏无酷暑，冬无严寒，是著名的避暑胜地。年平均日照时数为2374小时，无霜期为172天，年平均降水量为300毫米左右。用餐：无酒店：兰州交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 兰州 |
| **D2** |
| **行程详情** | **兰州-麦积山石窟-天水**早餐后前往参观我国四大石窟之一的【麦积山石窟】（含区间车，游览时间约2小时），又名麦积崖，是中国佛教的四大石窟之一，与丝绸之路上的其他胜地一起被列为世界文化遗产，早已名扬海内外。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。后前往天水入住酒店交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 天水 |
| **D3** |
| **行程详情** | **天水-官鹅沟-腊子口-迭部**早餐后前往参观【官鹅沟风景区】（含区间车，游览约2小时），官鹅沟国家森林公园，位于甘肃省陇南市宕昌县城郊，由官珠沟、鹅嫚沟、木隆沟、庙沟等景区组成，总面积4.2万公顷。2003年被确立为国家森林公园，2007年被评为国家AAAA级旅游景区，2014年被确立为国家地质公园。后前往参观【腊子口纪念碑】（游览约40分钟）腊子口战役是军事史上以弱胜强、出奇制胜的著名战役，也是红军长征进入甘肃境内最关键的一仗。此次战役，红军突破了长征中的最后一道关口，为顺利进入陕甘地区开辟了通道。后车赴迭部入住酒店。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 迭部 |
| **D4** |
| **行程详情** | **迭部-扎尕那-郎木寺-花湖-诺尔盖**早餐后前往参观【扎尕那风景区】（含区间车，游览约1.5-2小时），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”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。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洛克誉为亚当和夏娃的诞生地，但至今仍是一块处女地。后乘车赴郎木寺，抵达后参观【郎木寺】（游览约1小时），郎木寺处地空灵，山水相依，景色十分秀美。寺前山色，形似僧帽，寺东红色砂砾岩壁高峙，寺西石峰高峻挺拔，嶙峋嵯峨。金碧辉煌的寺院建筑群和错落有致的塔板民居，掩映在郁郁葱葱的古柏苍松间。后前往参观【花湖】（含区间车，游览约1-1.5小时），位于若尔盖和郎木寺之间的213国道旁，海拔3468米。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，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。后前往诺尔盖入住酒店。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 诺尔盖 |
| **D5** |
| **行程详情** | **诺尔盖-九曲-莲宝叶泽-各莫寺-阿坝**早餐后前往参观【唐克黄河九曲第一湾】（游览约1-1.5小时），被誉为“宇宙中庄严幻影”的黄河九曲第一湾，清澈的河流水势平缓，蓝天白云，绿草繁花，帐篷炊烟，牛羊骏马，盘旋的雄鹰，如诗如画，气象万千。后乘车前往游览【莲宝叶泽】(游览时间约2小时)，莲宝叶则既是一个充满幻想、变幻莫测的奇峰异石世界，更是让人充满无限遐想的大自然杰作。是藏区著名的神山，位居藏区十大神山的第八位，安多地区众神山之首。这里山势雄奇峻伟，充满阳刚之气；山体规模宏大，绵延不绝；湖泊星罗棋布，银瀑飞悬。游览【各莫寺】后前往阿坝入住酒店交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 阿坝 |
| **D6** |
| **行程详情** | **阿坝-娘玛寺、阿万仓、尕海、米拉日巴佛阁，住合作**早餐后前往参观【娘玛寺】娘玛寺矗立在扎西贡色草滩上，四周被河流环绕。井然有序的建筑群，长长的转经回廊、石头小屋，刻满经文图符的玛尼堆、经幡阵，与草地融为一体。这样的建筑在甘南随处可见，是藏民心中的信仰。转经筒底部安装巨型轴承，需近十人合力方能转动。从左至右，顺时针转单数圈，可以为家人、亲友祈福，每转一圈，相当于念经124万遍。随当地虔诚的信徒转了一圈，感觉到信仰的力量，祈福我的家人、朋友平安健康。【尕海】是青藏高原东缘的淡水湖泊，国家级自然保护区，被誉为"高原明珠"，夏季候鸟成群，草原湿地风光绝美后游览【米拉日巴佛阁】（游览时间约1小时），全藏区仅有的供奉藏传佛教各派祖师的佛阁，佛阁在蓝天映衬下更显肃穆，里面香火不断，不时有缕缕轻烟飘出，周围有虔诚的藏民磕长头、转经，在这里可以理解信仰即希望的真正含义。后车赴合作入住酒店。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 合作 |
| **D7** |
| **行程详情** | **合作-美仁草原、拉卜楞寺，住兰州**早餐后前往参观【美仁草原】被誉为“青藏高原柔美褶皱”的秘境草原。在这里，蓝天触手可及，绿草如海浪般起伏，成群的牛羊像珍珠一样洒落在草原上，仿佛一幅天然的油画。后前往参观【拉卜楞寺】（游览约1.5小时），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，保留有全国最好的藏传佛教教学体系。1982年，被列入全国重点文物保护单位。整个寺庙现存最古老也是唯一的第一世嘉木样活佛时期所建的佛殿，是位于大经堂旁的下续部学院的佛殿。车赴兰州入住酒店。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 兰州 |
| **D8** |
| **行程详情** | **兰州市区--客源地兰州-厦门 9C6744 （16:40-19:50)**早餐后适时乘机返回温暖的家，结束愉快旅程。用餐：早 住宿：无交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1.大交通：出发地-兰州/兰州-出发地 往返经济舱机票2.住宿：4钻兰州TOWO中鑫国际酒店或同级\*2晚4钻天水华陇国际假日酒店或同级\*1晚3钻迭部苯日钦牡大酒店或同级\*1晚4钻若尔盖唐古特酒店或同级\*1晚4钻阿坝安德喜纳酒店或同级\*1晚4钻合作羚城峻海国际饭店或同级\*1晚3.用餐：含12正7早，正餐餐标40元/人/正4.用车：24+2座2+1陆地头等舱旅游车(舒适座椅、宽敞空间)每人一正座。5.门票：行程内标明景点的第一道门票+区间车。6.导服：当地持证优秀中文导游服务1名 |
| **费用不包含** | 行程外及其个人消费不包含的正餐由于不可抗拒原因而需要变更行程时产生的费用(包括但不限于自然灾害、航班延误或取消、车辆故障、交通意外等) |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 自由消费 | 骑马（160-180元/人）下午茶88元左右车购等 |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 甘南旅游注意事项从兰州穿过临夏回族自治州进入甘南藏族自治州，可以一天之内进入原汁原味的藏区，体验绮丽的高原风光、正宗地道的藏传佛教。无论你想看草原风光，还是想体验藏区之旅，甘南都是最便捷安全的目的地。这里没有西藏那么高的海拔，平均在3000m上下，一般不会有明显的高原反应；这里的道路比西藏要好得多，尤其是近两年改善非常明显；此外，这里的风光够漂亮，这里的藏民够淳朴，这里的寺院也绝对够正宗。特备以下注意事项供您参考： 健康： 首次进高原的人，将由低海拔到达（兰州）1500-3200米左右的高海拔地区，应准备一些抗高原反应的药物，如红景天；因为路况不太好，容易晕车的人一定要带好晕车药。这里海拔多在3000米以上，一般人头一天晚上睡觉有一定的头疼，以后就没事了，应该说高原反应不太明显。最好能提前配备小型氧气瓶或预防高原反应药物（此物在客源地或景区购买均可）。 高血压、心脏病、哮喘病患者请慎入！ 在高原地区不宜剧烈运动,少饮酒,多食蔬菜、水果、瘦肉、巧克力等高维生素、高蛋白和高热能的食或遵医嘱用药。还可预备些强心、利尿、扩张血管的药品，以及安眠药、晕车药等（并遵照医嘱服用） 景区夏天日照时间长，紫外线强，长时间在户外活动，请带上太阳帽，涂抹防晒霜，以保护皮肤。冬天较为干冷，注意保暖。 衣着： 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。饮食： 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。 住宿： 由于当地接待能力有限和当地条件限制，酒店一般楼层较低、大堂较小，没分星级，但房间和设施还算基本达标；酒店一般不配备一次性用品，请客人自备。冬季很多酒店还都关门歇业，加之藏民朝拜之日，所以在旅游旺季酒店非常紧张。 安全： 爱护景区一草一木，注意景区环保，严禁吸烟、严禁烟火。 尊重当地少数民族的生活和信仰，避免与当地居民发生不必要的纠纷，由于当地的晚间活动较差，所以出门或参加娱乐活动时要特别注意，请听从领队安排，以免产生不必要的麻烦。 其它： ☆ 此时去民族风情和雪景最佳，请备足电池和记忆卡，最好不要在景区内购买。纪实题材比风光题材多这里的色彩对比强烈，所以这一地区宜拍摄彩色照片。高原天气多变，常有风雨骤至的时候建议多带几个塑料袋，用来保护设备。拍风光讲究拍取异常天气时的景象，若遇风雨雪雾天，正是时机不要错过。特别提醒：客人在旅途中如有意见，请认真填写旅游意见表，如返程后再提出异议均视为放弃投诉权力。 |
| **退改规则** | 退改现询 |