**【福建直达甘南】甘肃+兰州+天水+伏羲庙+麦积山石窟+官鹅沟+扎尕那+花湖+黄河九曲第一湾+若尔盖+郎木寺+桑科草原+拉卜楞寺双飞8日环线游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | N02071749022804eU | **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** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 有高血压、心脏病等不适合高原旅行的客人不建议报名 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **福建-兰州市区-赠送黄河风情线**  乘航班抵达甘肃省会兰州（航班待定），兰州是一座历史悠久的文化古城，已有2000多年的历史。抵达兰州后，接送至酒店休息！如果抵达兰州时间充裕，统一前往游览【黄河水车博览园】，及兰州市内标志性建筑之一的【黄河第一铁桥-中山桥】。自行前往兰州有名的小吃街（农民巷、静宁路）品尝当地美味，根据个人游玩时间自行返回酒店休息，让您度过愉快的一天！！！【温馨提示】1.行程安排可能会因航班、天气、路况等不可抗力因素，在不影响行程和接待标准前提下，在不改变接待标准和景点数量的前提下，我公司会根据实际情况合理调整行程，敬请理解。如果从厦门以外地区前往兰州，由于航班不一样，则不赠送黄河风情线，请自行游览。2.西北属于内陆不发达地区，各方面条件较为艰苦，与内地游一定的差距；兰州中川机场-市区约70公里，行车约1.5小时。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州市区 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **兰州-伏羲庙-麦积山石窟-天水**  早餐后，乘车前往天水，是中华民族和华夏文明的重要发祥地、“三皇之首”伏羲氏的诞生地、有8000多年的文明史、3000多年的文字记载史、2700多年的建城史，有“羲皇故里”之称。参观全球华人寻根祭祖圣地—【伏羲庙】（含门票，游览约1小时）瞻仰中华人文始祖伏羲氏，感受博大精深的伏羲文化，探寻中华 “龙文化”的起源。游览世界文化遗产、东方雕塑陈列馆、中国四大佛教石窟之【麦积山石窟】（含门票+电瓶车，游览约2.5小时）因山形酷似麦垛而得名，故名麦积山。现存窟龛194个，泥塑、石胎泥塑、石造像7800余尊，壁画1300余平方米。它以其精美的泥塑艺术闻名中外，被誉为“东方雕塑馆”。【温馨提示】1.麦积山石窟为悬空栈道，尽量穿运动休闲一些的着装和运动鞋，有恐高者量力而行；请保管好随身物品，防止坠落砸伤人或损坏文物。栈道人多路窄，不要拥挤，依次排队，注意安全。景区内有贩卖香火的商贩请不要随意购买。2.兰州-天水约310KM，车程约3.5小时 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 天水 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **天水-官鹅沟国家森林公园-宕昌**  早餐后，前往游览【官鹅沟国家森林公园】（含门票+区间车，游览约4小时）由官珠沟、鹅嫚沟、木隆沟、庙沟等景区组成；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。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，亦是民俗游的好题材。结束后前往酒店休息！【温馨提示】1.进入藏区，请尊重民风民俗，遵守寺院规定，以免引起不必要的麻烦，藏族禁忌摸小孩头顶。藏族地区深受宗教影响，有些现象及生活习惯不能以城市人的心态来衡量和行事，请尊重当地民 俗民风。2.由于官鹅沟和娥嫚沟门票是一票通用，行程只含一个沟，不指定，望周知！参观官鹅沟时，一定要穿着颜色鲜艳的衣服，这样拍出的照片才够漂亮。官鹅沟沟内紫外线强，不管任何季节带好防晒霜、帽子、润唇膏、太阳镜。部分地区需要步行参观，请大家准备防晒物品、零食和饮用水。3.途中行车较长，旺季车多易堵车，请大家保持耐心，沿途欣赏陇南山岭风光。天水-宕昌约330km，车程约4.5小时。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 宕昌 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **宕昌-腊子口战役遗址-扎尕那-迭部**  早餐后，前往游览【腊子口战役遗址】（每周一闭馆，游览约0.5小时）是川西北进入甘肃的唯一通道，是甘川古道之“咽喉”。整个隘口长约30米，宽仅8米，两边是百丈悬崖陡壁，周围是崇山峻岭，抬头只见一线青天。游览【扎尕那景区】（含门票，游览约3小时）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”；东边耸峙壁立的峻峭岩壁，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。【温馨提示】1.您已进入藏区，请尊重当地民风民俗，不要做当地人忌讳禁止的事。腊子口战役遗址为赠送，如果因特殊原因关闭，将取消此景点参观，无费用可退。迭部地方小，酒店条件有限，敬请理解！2.扎尕那民风较为淳朴，游玩过程中会有路边要钱的小孩，这种情况不建议直接给钱，以免给当地孩子建立不健康的价值观。拍摄当地藏族居民时请征得同意，避免直接拍照引起争议。3.甘南平均海拔3000米以上，请大家注意保持体力，不要剧烈运动。属高原气候、温差大、空气稀薄,要带足衣物及随身用品。4.宕昌-迭部约125km，车程约4h |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 迭部 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **迭部-花湖-黄河九曲第一湾-唐克-若尔盖**  早餐后，游览【花湖景区】（含门票+区间车，游览约2小时）岸边芦苇茂密，因湖中盛开的一种白色小花而得名花湖。每年五六月份，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，在雨水充沛的八月纯蓝的湖水被染成淡淡的藕色，时深时浅。乘车前往唐克乡，游览【黄河九曲第一湾】(含门票+扶梯，游览约2小时）探寻不一样的黄河，欣赏黄河九曲十八弯的磅礴。黄河之水犹如仙女的飘带，在四川边上轻轻抚了一下又转身飘回青海，故此地称九曲黄河第一湾。2018中国黄河旅游大会上，九曲黄河第一弯被评为“中国黄河50景”。【温馨提示】1.藏族地区深受宗教影响，有些现象及生活习惯不能以城市人的心态来衡量和行事，请尊重当地民俗民风；旅游旺季，可能会出现堵车等情况，请保持平常心。保护环境，不要随意扔垃圾。2.今天海拔较高大，约3400米左右，必要时衣提前备好氧气瓶，葡萄糖等。若尔盖受条件限制，酒店条件有限，敬请理解！3.迭部-唐克约170km，车程3h-若尔盖约70km、车程约1.5h |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 若尔盖 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **若尔盖-郎木寺-纳摩大峡谷-郭莽湿地-合作**  坐落在山坳里的郎木寺镇，宁静而又安详，僧众宁静悠然，一派佛界风光。另外郎木寺的主持的地位在藏区仅次于班禅。参观【格尔底寺】（含门票，游览约2小时，俗称郎木寺）信仰的力量和大自然的馈赠，让我们感动于生命的伟大，后徒步【纳摩大峡谷】，探访白龙江源头，峡谷入口处挂满了彩色的经幡，两侧则是突兀的岩石。天地间，每颗石子都凝结着祈愿与祝福，在这里堆砌玛尼石堆，为家人祈福！前往参观【郭莽湿地】（游览约30分钟，目前免费，产生门票自理；如果未开放则不停留）这里地势平坦开阔，河流纵横交错，湖泊星罗棋布，水草丰美茂盛。当你踏入这片湿地，首先映入眼帘的是那一望无际的绿色草地，仿佛一块巨大的绿色绒毯，一直延伸到天边。众多的河流在湿地中蜿蜒流淌，像是大地的血脉，滋养着这片土地。其中，洮河是最为重要的河流之一，它奔腾不息，水量充沛，为湿地带来了源源不断的水源。清澈的河水在阳光的照耀下闪烁着银光，与周围的景色相互映衬，构成了一幅美丽的水乡画卷。结束后入住酒店休息！【温馨提示】1.参观寺院要求着正装，女士请不要穿裙子，无论长短样式，包括打底裤吊带式的装扮，男士需注意不穿短裤，请尊重民族风俗和宗教习惯。寺院里请勿用手触摸佛经、法器、佛像等，在寺院殿堂内不可拍照。郎木寺藏传佛教寺院不允许导游进行讲解，若需讲解，费用请自理。2.甘南地区热水供应有限，海拔较高，不建议洗澡、洗头，否则容易引起高反。桑科草原为非正规景区，沿途路窄车多，不能随便停车，所以主要是在车上欣赏沿途风光，条件允许的情况下司机才能停车参观，请遵从导游司机意见！3.若尔盖-合作约260km，车程约5h |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 合作 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **合作-美仁大草原-经幡隧道-桑科草原-拉卜楞寺-兰州新区**  早餐后，乘车途经【美仁大草原】,它是青藏高原特有的高山草甸草原地貌。这里地势平缓、景色奇特，让人感受到高原草地的辽阔和雄浑。大草原上牛羊成群，座座帐篷如明珠般镶嵌在碧绿的草地上，纯朴的民情，辽阔的草原，真正体会到大自然的博大与神奇。途经网红打卡地【经幡隧道】，隧道长 600 米，藏地人们深信经幡有祈求福运隆昌，消灾灭殃的作用。它是由五种颜色不同的小幡条构成一组。开车经过经幡隧道，迎风猎猎的五彩经幡,非常有仪式感！途径藏族传说中，英雄格萨尔王煨桑助阵的美丽草原【桑科草原】是青藏高原的东大门，这里水草丰美，是甘南优良的畜牧业基地。身着绛红袍的僧侣缓步行过你的身边，青山白云安静地躺在视线的周围，清澈的空气携裹悦耳的风声拂过鬓边，在神秘感和精致感双重映照下的拉卜楞寺，总是显得如此迷人……参观【拉卜楞寺】（含门票，游览约2.5小时）拉卜楞寺是藏语“拉章”的变音，意思为活佛大师的府邸。外围是世界上最长的转经筒，是藏传佛教格鲁派六大寺院之一，被誉为“世界藏学府”。抵达兰州新区后，入住酒店休息！【温馨提示】1.甘南地区部分路段可能会不定期修路，导致行程时间相应延长，敬请谅解；参观寺院要求着正装，女士请不要穿裙子，无论长短样式，包括打底裤吊带式的装扮，男士需注意不穿短裤，请尊重民族风俗和宗教习惯。寺院里请勿用手触摸佛经、法器、佛像等，在寺院殿堂内不可拍照。2.美仁大草原、经幡隧道、桑科草原为途经沿途风光，在确保安全的情况下，能停车就停车，如果无法停车，则途经。3.合作-拉卜楞寺-兰州新区约360km、约6h |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 兰州新区 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **兰州新区-福建**  根据航班情况，前往兰州中川机场（航班待定），返回温馨的家，结束愉快的西北旅程！【温馨提示】1.酒店退房时间为中午12:00之前，若您航班为晚班机，请于12点前完成退房，行李可寄存前台后自由活动，若由于超时退房所产生的费用请自理；2.机场、车站安检严格，市区交通拥堵，为确保您顺利返程，请提前办理进站手续。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 【机票】福建-兰州，兰州-福建机票（机票为团队票或特价票、不得签改及退票，如退票只能退税）；客人提供的名字及证件必须准确。若因名单提供错误造成损失由游客自行承担；游客务必携带登机有效证件。【住宿】全程精选四钻酒店，双标间。在旅游旺季等特殊情况下，因房源紧张或政府征用，在参考酒店都不能确保入住的情况下，旅行社可能会安排其它但不低于以下住宿标准的双标间（西北条件有限，酒店无法与我们福建酒店相比，有很大差距）；因西北条件所限，不提供一次性洗漱用品，酒店热水分时段供应，均无空调，带独立卫生间。我社不提供自然单间，如出现单人请补房差。客人自愿放弃住宿，费用不退。备注：甘南属偏远欠发达地区，住宿条件相对较一般，条件十分有限，不能和内陆城市的同等级酒店相比，还请谅解包涵（部分地区无三人间，甘南地区无空调）！参考酒店或同级酒店，不指定，以实际入住为准：兰州市区：兰州美豪丽致酒店/兰州TOWO中鑫国际酒店/兰州丽怡酒店天水：天水中心智选假日酒店/麦积大酒店/华陇国际假日酒店宕昌：佳豪国际酒店/天瑞大酒店/雷古山酒店迭部：洲际大酒店/赛雍藏寨酒店/赛银酒店若尔盖：途缘天际大酒店/唐古特酒店合作：合作羚城峻海国际饭店/合作诺桑洲际酒店兰州新区：智选假日酒店/宏建中川机场美仑国际酒店/维也纳国际酒店/瑞玲国际商务酒店【用餐】赠送4大特色餐50元/人/正（天水八大碗、麦积农家宴、藏式风味餐、牦牛肉汤锅）。早餐为酒店赠送，不吃不退；其他正餐餐标40元/人，八菜一汤，十人一桌（人数不足菜量酌减），不含酒水，如有忌口者可自备食物；行程中团队用餐，客人自愿放弃，费用不退。如果早上出发时间较早，早餐可以是路早餐包，敬请谅解！如儿童不占床，早餐自理。【用车】30人或以内精品团，8人以上（不含8人）升级2+1陆地头等舱旅游车（舒适座椅、宽敞空间、第一天和第八天为普通车），2-5人安排5座-7座商务车，6-8人安排9座商务车。根据实际人数保证每人一个正座。若客人自行放弃当日行程，车费不予退还。因特殊气候条件，长时间行车，途中车辆负荷较大，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况，旅行社对此会迅速做出补救措施。第一天和第八天为普通车，有可能出现拼车或短暂等待现象，敬请谅解！特别提醒和注意：1.参加旅游团在乘坐车辆时，为了您和家人的安全，请全程、全员、规范系好安全带！2.因沿线有行车公里数限制及部分路段维修，易发生堵车，发车时间均较早，行程内标注出发及行车时间均为预计具体情况可能略有不同；行程内所有自由活动期间及行程外均不含用车。请予以理解。【门票】含行程所有列门票。如因政策性遇门票调整，客人现付差价，如因政策或天气原因等特殊原因无法参观，我社与客人协商处理。如持有老年证、军官证、残疾证等相关优惠证件，在景区产生的门票优惠，我社一律按照景区政策优惠后进行退费。优惠年龄退门票：60-69岁退190元/人，70岁以上退425元/人【导游】持证中文导游，甘南旅游业处于起步发展阶段，当地导游服务无法与内地导游相比较，请游客谅解；8人以下（含8人）司机兼导游。【保险】含旅行社责任险，请客人自行购买旅游意外险。【送机】出团前一天送机人员会与客人联系，确认出团集合地点和集合时间；请出团当天航班起飞前90分钟到达福建相应机场国内出发厅集合。【儿童】12周岁以下儿童含接送、机票、车。不占床、不含门票、不含早餐；若产生其他费用请自理。【特别说明】此线路为打包特价优惠线路，旅行途中客人自愿放弃旅行项目（如：用房、用餐、用车、景点门票等）或提前或中途脱团、退团，费用均无法无法退还。提前或中途退团或非旅行社原因造成无法参观，增加的费用由客人自行承担，敬请谅解！在旅途中停车休息去洗手间或在景区内等公共区域出现的购物柜台，非本产品内所涉及购物场所，质量和价格均无法保证，建议谨慎购买！退团损失，报名即为确认此退票方案：切票销售，一经确认，提前30天以上退团，可以申请全退；16-30天退团，损失800元/人；7-15天退团，损失1900元/人；4-6天退团，损失3500元/人；1-3天退团，损失4700元/人；行程中退团，只退未产生的门票费用。 | | |
| **费用不包含** | 1.不含单房差和加床费用，不含不占床位的早餐费用，不含酒店押金。2.客源地至出港地机场或火车站往返的交通费用。3.不含航空意外险，送机人员会推荐，如有需求请自愿购买，不强迫；不含旅游意外险。4.不含由于客人失信而造成的机票、火车票、动车票、住宿、门票、车费等损失，所有损失由客人自行承担。5.因天气、台风、政策调整、自然灾害、飞机火车延误或取消或故障、疫情等旅行社不可抗拒原因，增加行程以外的额外费用（如机票损失、吃、住、行等费用），由客人自理！6.酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒、吸氧、医疗、行李搬运等个人消费。7.客人自由活动期间产生的交通费用、餐费等个人消费费用。8.由于旅游者违约、自身过错、自身疾病等自身原因，导致的人身财务损失和额外费用支付，由客人自理。9.以上报价我社仅提供旅行社旅游发票，需住宿、车费、餐费等原始发票的客人请提前告知，待确认后若能提供，税费客人自理。10.不含行程景点以外观看节目费用、景区景点内缆车、索道和电瓶车等费用：都是景区便民服务项目，绝非旅行社增加自费项目，以实际产生为准。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1.特价线路，如临时退团，机票只退税；所有项目不用不退！2.酒店内、厕所旁、景区内、路边店均不属于正规购物店，也不是我们旅行社安排的购物店，自行购买属于个人行为，均与我社无关。在购买过程中，小心被骗！3.以上报价我社仅提供旅行社发票，需住宿、车费、餐费等原始发票的客人请提前告知，落实后若能提供所产生税费客人自理！4.如在旅游过程中对我们的服务有异议,如当地解决不了可在当地备案,未备案之投诉返回后不予受理。游客投诉以在当地填写的意见单（表）是保障您权益的主要依据。请您务必客观、认真填写，如有接待质量问题请在游览过程中及时提出，以便我们能及时改进。 |
| **温馨提示** | （一）注意事项1、参观需尊重当地风俗习惯，甘南地区平均海拔约 3200 米，大气含氧量只及平地 70%左右，初抵步者，有或轻或重的高原反应，只要多饮开水，多休息，服用红景天、螺旋藻、单晶冰糖和葡萄糖，症状很快会消失，无需担心和恐惧。2、在高原行动切忌不跑步，不闭气，不着凉，不吸烟，不饮酒，防感冒，平时多喝水，睡眠充足，注意保暖。3、甘南陇东南旅游比较落后，请不要用内地标准来衡量；希望善于调节心情，抱着愉快而不是寻求落后的心情。4、切勿商贩们手中购买当地药材。5、寺院礼佛应当穿戴整齐，不得穿暴露的衣服；步行入寺时，不能长驱直入，进佛寺、佛殿不得由中门入，当从旁门入寺内不踏门槛（门底下隔板），在佛殿前应当整理衣服、墨镜、取下帽子,不可带帽子进佛殿。6、佛殿内不可随意触摸佛像，不可高声喧哗、随地吐痰、乱扔垃圾等。在不允许的情况下，不能在佛殿内进行录像、照相等7、寺院物品不可随意拿取,不经寺内人员允许，不得参观不对外开放的处所，不可进入僧人寮房，不能在严禁拍照的景观留影。8、遇到寺院，玛尼堆，佛塔等宗教设施必须顺时针绕行，不得跨越法器过火盆，经筒经轮不得逆转。9、为了留下最美丽的照片，最好配备品质优良照相机让您的旅途不留遗憾。（二）拍摄禁忌1、一般寺庙内严禁拍摄的，偷拍后果十分严重。有些地方注明付款后才可拍摄，请按当地规定执行2、拍摄人物，尤其是僧侣、妇女，取景前一定要经对方允许，以免不必要的麻烦3、在野外拍摄时，谨记安全第一，注意自身身体状况，请大家保管好随身的拍摄器材，谨防丢失。4、青藏高原紫外线强，拍片时注意调整光圈，以免爆光过度。5、青海地区受宗教影响，风俗习惯各异，游览时(如进寺庙)，请谨记地陪宣布有关旅游的注意事项，入乡随俗，最好不要提及有关少数民族的政治问题，配合好地陪工作。（三）藏族地区1、忌食狗肉、马肉、驴肉。2、不经许可，不要偷看藏族天葬。3、藏族敬酒、茶，要尽量喝，如确实不能喝，要恳切说明取得对方的谅解。4、藏族敬献哈达时，需双手接住挂在脖子上或直接挂在脖子上，不能立即取下。（四）穆斯林民族地区：(包括西北地区回、维吾尔、撤拉、哈萨克、等十余个民族)1、忌食猪、狗、马、骡、等不反刍动物的肉及一切动物的血，不食自死动物。2、参观清真寺禁止吸烟饮酒注意衣冠整洁，不可大声喧哗，对于正在作礼拜的信徒不可指手划脚。3、各民族还特别重视饮水的卫生，严禁在水渠、水池、或涝坝（水塘）中洗衣服，洗脸，洗脚或洗澡。 |
| **退改规则** | 退团损失，报名即为确认此退票方案：切票销售，一经确认，提前30天以上退团，可以申请全退；16-30天退团，损失800元/人；7-15天退团，损失1900元/人；4-6天退团，损失3500元/人；1-3天退团，损失4700元/人；行程中退团，只退未产生的门票费用。 |