**甘肃甘南双高6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XM-藏地甘南自组 | **出发地** | 南京市 | **目的地** | 天水市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 高铁 | **返程交通** | 高铁 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 精华景点：★中国四大石窟—麦积山石窟 东方雕塑陈列馆★拉卜楞寺—世界藏学府。自然中的一篇净土，丰富的色彩冲击着视觉，不是凌乱，而是平衡。体现着藏民族一种面对宗教与自然的积极哲学。如果碰巧，还能遇见辩经的小喇嘛★ 黄河九曲第一湾看最美日落，一河分三省，隔望青甘川，在这领略“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”★ 高原上的绿洲，‘第三眼美女’若尔盖花湖，用草的碧绿，用花的迷离，送天地一场绚烂梦境★ 美国《国家地理杂志》约瑟夫·洛克“我平生未见如此绮丽的景色”、“若《创世纪》的作者曾见扎尕那也会把亚当和夏娃的诞生地放在这里”—扎尕那★ 腊子口红军长征纪念碑,当年的天险如今已柏油铺路面，天险变通途，车水马龙★ 久负盛名的甘肃养生温泉 -街亭温泉 有名—麦积山温泉★ 既有北国之雄奇，又有南国之秀丽—官鹅沟，森林景观莽莽苍苍，山光湖色旖旎秀美★ 甘南乌托邦，东方小瑞士—郎木寺，景色优美绮丽，被当地人视为距离天堂最近的地方，高原的阳光洒在寺庙的金顶上，熠熠生辉 | | | | |
| **产品介绍** | D1家乡-天水D2天水-迭部：天水-官鹅沟-腊子口纪念碑-迭部D3迭部-郎木寺：扎尕那-花湖-黄河九曲第一湾-郎木寺/若尔盖D4郎木寺-合作：郎木寺-桑科草原·阿米贡洪牧场-拉卜楞寺米拉日巴佛阁—合作D5合作-天水：美仁草原-麦积山石窟-乙弗传奇演出-麦积山温泉D6天水-家乡 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **D-01日:客源地－天水**  用餐安排 含：此日不含餐 住宿安排 天水各地乘车抵达天水站，出站后由我社工作人员接站，专车前往酒店入住，到达酒店自由活动，可自行品尝天水特色美食。参考信息:1、参考列车信息：G1970车次（07:40-15:13）或G3177次（07:57-16:23）等。2、以上车次仅为参考，具体以实际出票为准。温馨提示:示1.今日抵达天水后接站司机会在车站迎接，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.司机或导游将在当天17:00-22:00之间短信或电话联系您接车时间，请您保持手机畅通，若超时未通知，可拨打我社24小时紧急联系人电话。交通：高铁景点：无购物点：无自费项：无到达城市：天水市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 0808 天水智选假日 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **D-02: 天水—官鹅沟—腊子口纪念碑—迭部**  用餐安排 含：早/中餐 住宿安排 迭部/宕昌早在指定地点集合出发（具体集合时间以导游通知为主）前往【官鹅沟】（含门票景交，车程约5.5小时，含观光车65元/人+保险5元/人，游览2.5小时）-国家5A级景区,国家森林公园，构造建造型地质遗迹类国家地质公园。景区内气候湿润、幽谷纵横，峡曲林密、峰奇石怪，草甸与花海相映、雪山与碧湖交辉，涧水接飞瀑、高岩藏古木。既有北国之雄奇，又有南国之秀丽。前往【腊子口纪念碑】（车程约1小时 游览30分钟），腊子口战役纪念碑，位于甘肃省甘南藏族自治州迭部县境内，纪念碑宽2.5米，象征二万五千里长征，高9.16米，寓意1935年9月16日攻破天险腊子口。是为了纪念在腊子口战役中光荣牺牲的革命先烈和战役的胜利而修建。游览结束前往迭部酒店入住休息。温馨提示:示初到甘南地区，由于地区海拔较高，不建议游客饮酒，剧烈运动。以免引起高原反应。（吸烟的游客们，请不要怀疑您的打火机坏了，去周边商店购买高原打火机使用）今日升级宕昌烤鱼宴交通：汽车景点：官鹅沟、腊子口纪念碑购物点：无自费项：无到达城市：迭部县 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 迭部赛雍 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **D-03：扎尕那-花湖-黄河九曲第一湾-郎木寺**  用餐安排 含：早/中餐 住宿安排 郎木寺/若尔盖早餐后乘车前往【扎尕那】（含门票景交，车程约0.5小理 2.5小时）扎（zhā）尕（gǎ）那是天然石头城，位于甘肃省甘南藏族自治州迭部县西北30余公里处的益哇乡的一座古城，藏语意为“石匣子”。地形既像一座规模宏大的巨型宫殿，又似天然岩壁构筑。 扎尕那山势奇峻、云雾缭绕、宛如仙境。藏寨内游牧、农耕、狩猎和樵采等多种生产活动合理搭配和互补融合，成为人与自然和谐相处的一个典范。前往【花湖景区】（含门票景交，车程约2小时 游览时间2小时）花湖位于四川若尔盖和甘肃郎木寺之间的213国道旁，是镶嵌在草原上的蓝宝石，浮光跃金，一碧万顷，湖岸边芦苇草丰茂。黄鸭、溪鸥、黑颈鹤常栖于湖畔，嬉水自乐，旱獭、灰兔穿梭出没。天鹅、白鹤、黑颈鹤成群结队，或舞姿翩翩，或翱翔于蓝天，欢快的百灵鸟在空中翻飞、身临其境，犹如进入梦幻的动物王国。前往【黄河九曲第一湾】（门票已含，扶梯已含 车程约1.5小时 游览2小时）黄河九曲第一湾景区，位于四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县唐克镇唐热路，是最能诠释“落霞与孤鸿齐飞，秋水共长天一色”这一壮丽美景的地方。景区被曲折河水分割出无数河洲、小岛，水岛翔集、渔舟横渡，被中外科学家誉为“宇宙中庄严幻影”；区内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。游览结束前往郎木寺酒店入住休息。升级价值128元草原娱乐项目（藏式迎宾礼+高原土火锅+草原篝火锅庄舞会 升级项目为今日晚餐 不吃不退）交通：汽车景点：扎尕那、花湖景区、黄河九曲第一湾购物点：无自费项：无到达城市：甘南郎木寺 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 郎木寺国际大酒店 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **D-04: 郎木寺--桑科草原·阿米贡洪牧场--拉卜楞寺--米拉日巴佛阁--合作**  用餐安排 含：早/中餐 住宿安排 合作/临夏早餐后乘车前往【郎木寺】（门票已含 游览约1小时）郎木寺被誉为“东方的小瑞士”，“甘南香巴拉”，这里自然与人文共存，原生态藏族人的生活在这里体现得淋漓尽致，这里也有全藏区唯独向游客开放的景区之一.郎木寺镇一镇跨甘肃、四川两省，白龙江从这里发源后途径【郭莽湿地】（车览），郭莽湿地位于甘肃省绿曲县尕海乡213国道旁，海泼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。后乘车前往【桑科草原·阿米贡洪牧场】（车程约2小时 游览1小时）徜徉在深山的怀抱之中，阿米贡洪景区拥有广袤无垠的草原天际线，拥有珊瑚光色的草原绝美花海，雪水浸润的九色花溪拥有长达6个月的花期。阿米贡洪景区是安果人民世世代代生活的地方，藏族人民一大特点就是他们的游牧文化，每位藏民家中都供奉着家神、释迦牟尼佛像等神像，赛马、摔跤、拔河等民俗活动是当地极具特色的人文景观，人文风情在阿米贡洪景区闪闪发光。行程特意留出时间草原狂欢。接下来让我们来一次沉浸试的祈深度体验:在最美的草原 以最古老的 最具藏族色彩的祈楅---煨桑:煨柔就是用松柏枝焚起的痘范烟秀，是藏族祭天地诸神的仪式。在藏族地区，几乎每家每户都备有桑炉(或者院子中失，或者在屋顶依山处)，每逢藏历新年，大年初一，人们起的很里，第一件事就是煨桑祭神，索以第一个去煨桑的人为荣，后来的人只是在已经燃起的煨桑堆上加松枝、柏枝、桑面(糍粑)等物，顺便献酒洒浆，跪拜叩首，添嘛呢箭杆。据说在煨桑的过程中产生的烟秀，不仅使凡人有舒适感，山神也会十分高兴。因而信徒们以此作为祈福的一种形式，希望神会降福于敬奉它的人们，冲击味觉的盛宴，一场与自然的味蕾之约--草原下午茶：此刻...,在阿米贡洪的牧场里，时间仿佛被草原的辽阔稀释。呷一口茶，听风吟诵古老的牧歌，看光影在远山与花海上演一场无声的芭蕾。在这里，下午茶不是城市的精致符号，而是与自然共舞的仪式——以天地为厅，以花海为席，让灵魂在20℃的夏日清风中，醉成一首自由的诗。◆后乘车前往【拉卜楞寺】（门票已含 车程约1.5小时 游览2小时）藏传佛教格鲁派六大寺院之一，位于甘肃省甘南藏族自治州夏河县，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。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。◆后乘车前往【米拉日巴佛阁】（门票已含，车程约1小时，游览1小时）又叫九层佛阁，是为了纪念米拉日巴而修建的佛阁，其特殊之处在于，各大派系尽在一寺之中。是藏传佛教噶举派（白教）在安多藏区最主要的寺院。◆游览结束前往合作/临夏酒店入住休息。今日升级虫草花老鸭汤交通：汽车景点：郎木寺、桑科草原·阿米贡洪牧场、拉卜楞寺、米拉日巴佛阁购物点：无自费项：无到达城市：合作市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 合作颐和 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **D-05: 合作—美仁草原—麦积山石窟—麦积山温泉—天水**  用餐安排 含：早/中餐 住宿安排 天水早餐后乘车前往【美仁大草原】（车程约40分钟 游览1小时）美仁大草原位于甘肃省合作市东，这里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，风格迥异，置身其境，让人感受到高原草地的辽阔和雄浑。置身其境，让人忘记城市的喧嚣和繁杂，真正体会到大自然的博大与神奇。途径美仁大草原经幡隧道在藏地人们深信，经幡有祈求福运隆昌，消灾灭殃的作用。前往国家5A级景区【麦积山石窟】（含门票景交 车程约5.5小时 ,游览2小时）国家重点风景名胜区，国家森林公园，国家地质公园，世界文化遗产。麦积山位于甘肃省天水市麦积区，是小陇山中的一座孤峰，高142米，因山形酷似麦垛而得名。后乘车体验【麦积山·乙弗传奇】（观看时间50分钟）以“东方微笑”佛像为灵感，讲述西魏文皇后乙弗氏凄美爱情故事的沉浸式体验剧。该剧以历史记载为蓝本，结合麦积山石窟的艺术魅力，再现了乙弗氏从尊贵皇后到被迫出家，最终为爱牺牲的动人故事。乙弗氏是西魏文帝元宝炬的挚爱，她温柔贤淑、心怀慈悲，与元宝炬育有十二子，却因政治联姻被废黜后位，出家为尼。柔然公主的嫉妒与权臣宇文泰的逼迫，最终导致她被赐死。临终前，她留下“愿至尊享千万岁，天下康宁，死无恨也”的遗言，以微笑面对命运，成就了“东方微笑”的永恒传说。 前往【麦积山皇家汤峪五星养生温泉】（客人需自备泳衣，车程0.5小时，游览1.5小时）麦积山温泉是集温泉沐浴、餐饮住宿、休闲养生、生态旅游于一体。温泉水采自地下500米深处，出水温度45度，是我国稀有的医疗矿泉。整个园区分为动感温泉水世界、伏羲八卦汤、滋补养生汤、美容养颜汤、主题文化汤和私密汤屋等。游览结束前往天水酒店入住休息。特别提示:示1、因当天行车世界较长，客人可自备食物，晕车的客人提前准备好晕车药。2、赠送景点，导游有权根据当天实际情况，比如时间及不可抗力因数等，选择参观或不参观，无任何费用退换，请知晓。3、今天是本次甘南之旅游程的最后一站，如若你对此次行程有任何异议，请告诉我们，我们会在第一时间根据你反馈的情况落实调查并及时处理；并请您为导游如实填写【质量跟踪表】以便于我们得到您真实意见的反馈。我们将以此作为旅游服务质量标准依据。并以多数游客填写的《旅行社服 务质量跟踪调查表》作为旅游服务质量评定标准。如果游客在完团后提出与其填写《旅行社服务质量跟踪调查表》意见不符的投诉，我社将不予处理。交通：汽车景点：美仁大草原、麦积山石窟购物点：无自费项：无到达城市：天水市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 天水智选假日 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **D-06日: 天水—送站**  用餐安排 含：早 住宿安排 无今日可睡到自然醒，自行酒店早餐，中午12点前退房，根据返程火车时间，安排专人送至天水火车站，乘火车返程！注意事项：1、参考列车信息G1972车次（12:19-19:47）或G3178次（11:59-20:24）等。2、以上车次仅为参考，具体以实际出票为准。温馨提示：1、今日开始返程，退房返程前请仔细整理好自己的行礼物品，请不要有所遗漏，增加您不必要的麻烦。2、天水酒店的退房时间规定为中午的12：00之前，需延长休息的游客请自行与酒店前台了解情况，并请根据酒店的要求办理退房手续。退房后可在酒店大厅等侯旅行社送站人员，大件行礼可寄存在酒店前台。贵重物品请自行保管。。3、因为是散客拼团，游客可能来自不同的地区省市，所以，返程车次或航班均不一致，我社已代定酒店至车站单趟拼车接送，请根据时间提前退房，请游客一定保持手机畅通，耐心等侯旅行社工作人员的联系。交通：高铁景点：无购物点：无自费项：无到达城市：南京市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 【门票】：含行程中所列景区首道门票及景区观光车。【住宿】：全程双人标准间；0808 天水智选假日0809 迭部赛雍 别墅区0810 郎木寺国际大 0811 合作颐和0812 天水智选（1.当地酒店标准可能会比发达地区偏低，敬请谅解；为提倡环保，所以部分酒店不提供一次性洗漱用品，请客人自备洗漱用品。2.如出现单男单女或单人，请补齐单房差。3.如遇旺季酒店资源紧张或政府临时征用等特殊情况，我社有权调整为同等级标准酒店，全程不提供自然单间，酒店退房时间为中午 12:00 时，返程为晚班机的游客可把行李寄存在酒店前台后自由活动或自行开钟点房休息。）【用餐】：5早4正餐，餐标50元/人/餐；（不含水酒及其他个人消费）【交通】：①往返高铁二等座；（客人一经报名确认立即出票，散客不挑铺位，不保证中下铺，如遇退票或改签所产生的费用除按航空公司/火车客运规定正常收取外，还要扣除我社代办的手续费，且所有损失由客人自理。）②根据实际人数选用1+1旅游空调大巴车，行程内保证一人一个正座；【导服】：执证导游服务【保险】：已含旅行社责任险，但建议客人购买相关的个人意外伤害险【赠送】： 1.为我社品牌建立，突出行程特色的促销回馈行为，是无附加条件的赠送，无优惠、免票政策。2.因不可抗力因素未参加不退费不换等价项目。3.赠送项目仅限成人打包赠送，儿童如需参加活动，需补足费用。 | | |
| **费用不包含** | 费用不含：1.景点园中园门票、景区电瓶车、缆车、区间车，游客可自由选择乘坐或徒步，不属于旅行社推广的自费项目；2.单房差、客人自行购物费用、自费项目等；3.行程以外的个人所有消费(酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费)；4.航空意外险、航空延误险、旅游意外险；旅游意外险建议客人自行购买，解释权归保险公司所有。旅行社只负责协调处理，不承担相应的赔偿；5.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；6.其他/以上“服务提供项目—报价包含内容”里未提及包含的一切费用均未含。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 行程说明：1.旅游旺季（6-10月）期间，因前往景区的游客非常多，导致沿线经常堵车或交通管制，旅行社和地陪导游会根据当天或近期实际情况，调整早上出发时间、用餐时间、用餐地点、甚至是住宿地点，以尽量保证游客能正常游览，或尽量降低因堵车、人流量太大等因素造成的损失。望游客给予理解和配合。2.行程中所列景区游览时间，是指游客抵达景区门口（含排队等待进景区的时间在内）开始计时。3.行程内导游会以同团大部分旅游者作为照顾对象，如需按照自已意愿游览，或不按规定时间安排的，为避免同团其它旅游者造成不满，我社不作任何特殊安排，车站接送不提供导游服务。4.常规散客拼团，旅行社安排随车导游一名，提供行程解说及沿途食宿安排及沿途风土人情介绍服务，不陪同游客进入有讲解员或属于自然风景观光的旅游景区。5.行程中如遇突发状况，导游在不减少景点的前提下，会根据实际情况对行程先后顺序作出调整，该调整不视为违约；如遇旅行社不可控制因素（如塌方、塞车、天气、航班延误、车辆故障等原因）造成行程延误或不能完成景点游览，本社负责协助解决或退还门票款，由此产生的费用自理，本社不承担由此造成的损失及责任。 |
| **温馨提示** | 安全提示：1.参团旅游的上车前、下车后，均为自由活动和自主游览时间，请您注意保护自身安全及财物安全，请入住酒店后不要擅自或单独外出，不要轻信陌生人，不贪图小便宜，警惕上当受骗！2. 旅游者必须确保自身健康，如有身体不适请不要参加旅游团，如因自身疾病或个人自身原因，自然发生的突发疾病或事故。属于个人责任，与旅行社无关。3.游客从事爬山、滑雪、骑马、漂流、游泳、攀岩等具有人身危险性的活动和自由活动时一定要根据自身的健康状况来自主决定，老人和孩子应有家人陪同不能单独活动；游客在活动期间不遵守规定、自身过错、自由活动期间内的行为或者自身疾病引起的人身和财产损失责任自负，旅行社不承担责任。行程说明：1.旅游旺季（6-10月）期间，因前往景区的游客非常多，导致沿线经常堵车或交通管制，旅行社和地陪导游会根据当天或近期实际情况，调整早上出发时间、用餐时间、用餐地点、甚至是住宿地点，以尽量保证游客能正常游览，或尽量降低因堵车、人流量太大等因素造成的损失。望游客给予理解和配合。2.行程中所列景区游览时间，是指游客抵达景区门口（含排队等待进景区的时间在内）开始计时。3.行程内导游会以同团大部分旅游者作为照顾对象，如需按照自已意愿游览，或不按规定时间安排的，为避免同团其它旅游者造成不满，我社不作任何特殊安排，车站接送不提供导游服务。4.常规散客拼团，旅行社安排随车导游一名，提供行程解说及沿途食宿安排及沿途风土人情介绍服务，不陪同游客进入有讲解员或属于自然风景观光的旅游景区。5.行程中如遇突发状况，导游在不减少景点的前提下，会根据实际情况对行程先后顺序作出调整，该调整不视为违约；如遇旅行社不可控制因素（如塌方、塞车、天气、航班延误、车辆故障等原因）造成行程延误或不能完成景点游览，本社负责协助解决或退还门票款，由此产生的费用自理，本社不承担由此造成的损失及责任。特别申明：1.此线路经过地区多为少数民族居住地，请游客尊重当地民俗风情；2.甘南平均海拔3000米以上，属高原气候、早晚温差大、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；3.高原地区日照充足，紫外线较强，游览时需自备太阳伞、太阳镜、丝巾、护肤霜、防晒霜、唇膏、晕车药等；4.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；5.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药品（如氨茶碱、复方阿司匹林、维生素C、EB1、B6等）。6.如游客中途擅自离团，未产生的所有费用不退（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。服务反馈：1.反馈时效：我们的接待质量将以您参加的团队的大部分游客签署的意见反馈单为依据。若您在游程中未提出异议我们将视为您对全部行程安排及服务质量满意。返程后再提出异议的，请理解我们无法帮助您处理，故请在游程中尊重您的权利，及时将自己的意见真实的反馈在意见单上，感谢您的配合。2.反馈建议：若您觉得我们的安排和导游服务工作存在不足，请提出宝贵意见；感谢您对我们工作的支持和理解，我们珍惜和您的每一次相遇，祝您生活愉快。 |