

**藏地甘南双卧8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | ZGX20250529 | **出发地** | 安徽省 | **目的地** | 甘肃省 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **当地→天水**  根据车次时间前往火车站，乘坐火车出发，前往天水。交通：火车景点：无购物点：无购物自费项：无自费 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **抵达天水**  抵达天水，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。交通：大巴景点：无购物点：无购物自费项：无自费 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 天嘉宾馆、虹桥酒店、东安饭店、悦居酒店、富泰云朵 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **天水→迭部（官鹅沟、腊子口战役遗址）**  早餐结束后，前往【官鹅沟大景区】（必乘景交车70元/人自理）官鹅沟是一个集多种自然景观和人文景观于一体的国家5A级旅游景区，位于甘肃省陇南市宕昌县城郊。景区由官珠沟、鹅嫚沟和雷古山三大核心游览区组成，总面积达66平方公里，森林覆盖率达75.1%。官鹅沟以其独特的地质构造和复杂的地貌景观而闻名，尤其是第四纪冰川的侵蚀与塑造，使其成为青藏高原边缘高山峡谷景观的典型代表。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。后前往【腊子口战役遗址】，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。一座高大的纪念碑耸立在腊子口两山之间。这座纪念碑高9.16米，寓意着红军于1935年9月16日攻打天险腊子口；宽2.5米，象征着二万五千里长征。碑前静默，山风穿过峡口呼啸而过，寄以无尽追思。参观游览结束后，乘车前往迭部酒店办理入住。【温馨提示】：1.初到甘南地区，由于地区海拔较高，不建议游客饮酒，剧烈运动跑、跳等，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)2.旅游旺季车辆增多，有可能会堵车，导致抵达酒店入住的时间较晚，敬请理解。交通：大巴景点：官鹅沟大景区，腊子口战役遗址购物点：无购物自费项：必乘景交车70元/人自理 |
| **用餐** | 早餐：酒店早 午餐：美食腊排骨 晚餐：X |
| **住宿** | 迭山假日、迭部星期天、迭部益过瓦酒店 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **迭部→若尔盖**  早餐结束后，前往“石头城”【扎尕那】（景交40元/人自理）“扎尕那”是藏语，意为“石匣子”扎尕那山位于迭部县西北34公里出的益哇乡境内，是一座完整的天然“石城”地形即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。当晨曦的第一缕光轻柔地洒在这片土地，扎尕那——这座被时光偏爱的世外桃源，便从沉睡中缓缓苏醒。扎尕那，是自然与人文完美融合的人间仙境，每一寸土地都散发着独特的魅力，每一道风景都令人流连忘返，让人忍不住沉醉在这如梦如幻的美景之中，感受着心灵的宁静与慰藉 。后前往【红原草原】（车览）红原草原，这片位于四川省阿坝藏族羌族自治州红原县的广袤土地，是大自然馈赠给人间的瑰宝。它是长江黄河上游的重要生态屏障与水源涵养地，宛如大地的绿色卫士，默默守护着一方水土。前往景区【黄河九曲第一湾】（上行扶梯60元/人自理）抵达黄河九曲第一湾景区，仿若开启一场视觉与心灵的震撼之旅。辽阔无垠的草原是大地的绿毯，无边无际地铺展，与天际相融。微风拂过，草浪层层翻涌，夹杂着泥土与青草的芬芳，弥漫在空气中。远处，洁白的羊群如云朵般散落，悠然吃草，牧羊人骑着骏马，歌声在草原上空飘荡。主角黄河，以一种波澜不惊却又震撼人心的姿态登场。它从天边蜿蜒而来，在草原上划出一道道优美的曲线，如同一幅流动的水墨画卷。河水奔腾不息，裹挟着泥沙，在阳光照耀下闪烁着金色光芒。每一道河湾都像是大自然精心雕琢的艺术品，雄浑而壮美。傍晚时分，夕阳的余晖将整个景区染成了橙红色。黄河水面波光粼粼，河湾被镀上一层金边，与岸边的草原、山峦共同构成了一幅美轮美奂的画面。此时，万物都沉浸在这柔和的色调中，静谧而美好。登上观景台极目远眺，眼前的景色更是令人惊叹。黄河九曲连环，蜿蜒曲折，远处的寺庙在落日余晖中若隐若现，经幡随风飘动，诉说着古老的故事。脚下的草原生机勃勃，与黄河相互映衬，展现出大自然的和谐与壮美。黄河九曲第一湾景区，是自然与人文交织的诗篇，它以独特的魅力，让每一位游客都沉醉在这壮阔又宁静的美景中，领悟着天地的辽阔与生命的力量 。行程结束后，前往若尔盖酒店办理入住。【温馨提示】：1.景区属于高海拔地区，请根据自身条件参观，高海拔地区，请大家注意保持体力，不要剧烈运动。2.行程中的赠送升级特色餐，如果因为特殊原因不能安排，则改为同餐标餐；3.如因季节原因或人力不可抗等因素，在不减少景点的情况下，我社导游可能安排拼车或者调整景点游览先后顺序!交通：大巴景点：扎尕那，红原草原，黄河九曲第一湾购物点：无购物自费项：【扎尕那】（景交40元/人自理），【黄河九曲第一湾】（上行扶梯60元/人自理） |
| **用餐** | 早餐：酒店早 午餐：扎尕那 晚餐：X |
| **住宿** | 大草原明珠酒店、宝螺酒店、宝盈酒店 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **若尔盖→郎木寺**  早餐结束后，乘车前往国家3A 级旅游景区【热尔部落梅花鹿生态园】。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。 【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属于景区附属产业，请理性消费！记得索要发票收据！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。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。后前往【花湖景区】（必乘景交30元/人）花湖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。踏入花湖景区，仿若闯入了一片被尘世遗忘的净土，诗意与浪漫在此肆意流淌。辽阔的草原像是一块无边无际的绿色绒毯，一直铺展到与天际相接之处。后前往郎木寺镇参观游览东方小瑞士之称的【郎木寺】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，后山还有安多藏区唯一对外开放的天葬台郎木寺小镇不大，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。郎木寺不仅仅是一个古镇的名字，也是一座寺院的名字。交通：大巴景点：热尔部落梅花鹿生态园，若尔盖大草原，花湖景区，郎木寺购物点：无购物自费项：【花湖景区】（必乘景交30元/人） |
| **用餐** | 早餐：酒店早 午餐：虫草花老鸭汤 晚餐：X |
| **住宿** | 郎木寺蜀景客家 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **郎木寺→天水**  早餐结束后，后经过【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。一眼望去，无垠的草原，天高山远，水草丰美;弯弯曲曲的河流，纵横交错，九曲回转;漫山遍野的小花，咤紫嫣红，争相怒放;观景台上的黑颈鹤雕像，昂头引颈，展翅飞翔。站在观景台上，极目远眺，满目西北草原的豪放，令人荡气回肠。途经【桑科草原、桑科湿地】（车览），桑科草原属于草甸草原，平海拔均在3000米以上，草原面积达70平方公里，是甘南藏族自治州的主要畜牧业基地之一。后乘车前往【拉卜楞寺】踏入拉卜楞寺景区，就像步入一个充满神秘色彩的佛教圣地，历史与信仰在此交融。眼前，恢宏壮丽的寺院建筑群错落有致地分布着，金顶在阳光的照耀下熠熠生辉，与红墙、绿树相互映衬，构成了一幅庄重又绚丽的画面。每一座建筑都饱含着藏式建筑的独特韵味，精美的木雕、砖雕、壁画点缀其间，细腻地描绘着佛教故事和藏族人民的生活百态，让人不禁感叹工匠们的精湛技艺。沿着长长的转经廊漫步，廊内排列着大小不一的转经筒，黄铜质地被信徒们的双手摩挲得光亮。轻轻转动经筒，伴随着清脆的声响，内心也逐渐平静下来。在这里，信徒们身着传统藏袍，手持佛珠，口中念念有词，三步一叩首，虔诚地向着心中的圣地前行，他们坚定的眼神和专注的神情，让人深深感受到信仰的力量。走进寺院内部，浓厚的酥油香气弥漫在空气中。佛殿里供奉着众多佛像，庄严肃穆，慈悲的目光仿佛在注视着世间万物。四周的墙壁上绘满了色彩斑斓的壁画，历经岁月的洗礼，依然鲜艳夺目，诉说着千年的佛法传承。午后的阳光洒在寺院的广场上，喇嘛们有的在诵读经文，有的在辩经论道，他们的声音回荡在整个景区，为这片圣地增添了几分灵动与活力。拉卜楞寺景区，不仅是一座宗教殿堂，更是一部生动的历史文化教科书，让每一位到访者都能在这片净土上，寻得内心的宁静与灵魂的慰藉。参观游览结束后，乘车前往天水酒店办理入住。【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。交通：大巴景点：郭莽湿地，桑科草原、桑科湿地购物点：无自费项：无 |
| **用餐** | 早餐：酒店早 午餐：X 晚餐：标准团餐 |
| **住宿** | 天嘉宾馆、虹桥酒店、东安饭店、悦居酒店、富泰云朵 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **天水→当地**  早餐结束后，前往5A级景区【麦积山石窟】（必乘景交30元/人自理）麦积山石窟，如一座艺术的丰碑，在岁月长河中静静伫立，承载着千年的文化沉淀与信仰力量。远远望去，麦积山孤峰崛起，形如农家麦垛，直插云霄。山体之上，密密麻麻的洞窟像蜂巢般镶嵌其中，在阳光的照耀下，透着神秘而庄重的气息。走近石窟，脚下的台阶蜿蜒曲折，仿佛是一条通往历史深处的时光隧道。每一步攀登，都能感受到岁月的厚重和古人开凿石窟的艰辛。进入洞窟，一尊尊佛像映入眼帘，或庄严肃穆，或慈眉善目，或面带微笑，每一尊都栩栩如生，仿佛在诉说着古老的故事。佛像的神态、服饰、姿态各不相同，细腻的雕刻工艺令人惊叹不已。壁画更是色彩斑斓，虽然历经千年风雨侵蚀，部分颜色已经褪色，但依然能从中感受到当年画师们的精湛技艺和丰富想象力。站在石窟的栈道上，俯瞰四周，山峦起伏，绿树成荫，景色美不胜收。麦积山石窟不仅是艺术的瑰宝，更是自然与人文完美融合的杰作。在这里，人们仿佛穿越时空，与古人进行一场心灵的对话，感受着历史的温度和文化的魅力。欢乐的时光总是匆匆而过，伴随着欢声笑语，我们的旅途也将在这里画上一个圆满的句号。根据您的车次时间返程，祝您一路平安！我们下次旅途再会！交通：火车景点：麦积山石窟购物点：无自费项：（必乘景交30元/人自理） |
| **用餐** | 早餐：酒店早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **抵达当地**  抵达当地，自行返回温馨的家。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.交通：出发地-天水往返火车硬卧票（可自费升级高铁/飞机，价格现询）；(1)提前30天报名：免费升级中下铺，无上铺困扰（如需保证下铺+往返+300元/人）；(2)30天内报名：优先中下铺不保证；(3)特殊班期会出中转火车票，保证衔接；(4)票务资源紧张，不可指定车次，以实际出票为准；2.住宿：全程网评2钻双标间含早；(1)景区用房酒店设施等无法与市区酒店相比，敬请谅解。 (2)当地酒店标准可能会比发达地区偏低，敬请谅解；(3)为提倡环保，所以部分酒店不提供一次性洗漱用品，请客人自备洗漱单品。3.用餐：5早4正，10人一桌，不足10人酌情安排；（餐厅酒店菜品可能随季节有所变化，不影响餐标质量，含的早餐午餐晚餐均按旅游包价组合消费，任一项取消均不退费）4.用车：全程旅游大巴，一人一正座；(1)2-12人安排5-19座 小车及中巴车型；(2)12人起安排30座以上大巴车型；(3)15人以上安排 2+1保姆车；5.导服：全程优秀地接导游服务费用（如8人以内安排司机兼导游）；6.增值服务：所有赠送项目不去不退，客人自愿放弃费用不退！购物：土特产超市或景区内及公路服务区内自设商店，不属于购物店范畴。 | | |
| **费用不包含** | 费用不含:1.行程内注明的自理费用、不包含费用；2.单房差费450元/人；3.当地非必消景交自理：合计100元/人【扎尕那40元/人，黄河九曲第一湾60元/人】；4.付费景点首道大门票补差：门票以及必乘景交合计：60周岁以下580元/人，60-64周岁395元/人，65-69周岁365元/人，70周岁以上150元/人； | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 门票 景交 | 门票以及必乘景交合计：60周岁以下580元/人，60-64周岁395元/人，65-69周岁365元/人，70周岁以上150元/人；2.当地非必消景交自理：合计100元/人【扎尕那40元/人，黄河九曲第一湾60元/人】； |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **退改规则** | 1. 报名前请提前来电确认位置，行程中大交通班次及时间仅供参考，不作为协议要求，具体以实际出票为准。2. 飞机/火车团队票须出发前一周出票，一经出票无法改签、退票（火车团队票出发前三天内无法退票）；飞机/火车散客票根据航司实际出票、退改规则执行出票和退改，退票另加20元/张票务手续费。3. 餐饮、酒店及旅游巴士等资源均为提前支付订金，如因个人原因临时取消的（出团前一周内）或中途退团的，造成的资源空置费用相应扣除。4. 由于航空公司或铁路部门班次变更、延误、取消造成的行程变更、取消或额外产生的费用，我社不予承担违约和赔偿责任。5. 根据实际天气、路况、景区人流量等，在景点不减少的条件下，我社有权利对游玩时间、车程游览顺序等进行相应的调整。6. 如遇人力不可抗因素（如：自然灾害、暴乱、罢工、政府管控、军事活动等）或不可规责于双方的事情发生（如：天气、路况等发生较恶劣变化的各种突发性事件等）致使行程无法正常完成的，我社不予承担责任。7. 请妥善保管好随身所带物品，因保管不善引起的遗失和损坏，我社不承担赔偿责任。 |
| **保险信息** | 《中国公民国内旅游文明行为公约》营造文明、和谐的旅游环境，关系到每位旅游者的切身利益。做文明旅游者是我们大家的义务，请遵守以下公约：1、维护环境卫生。不随地吐痰和口香糖，不乱扔废弃物，不在禁烟场所吸烟。2、遵守公共秩序。不喧哗吵闹，排队遵守秩序，不并行挡道，不在公众场所高声交谈。3、保护生态环境。不踩踏绿地，不摘折花木和果实，不追捉、投打、乱喂动物。4、保护文物古迹。不在文物古迹上涂刻，不攀爬触摸文物，拍照摄像遵守规定。5、爱惜公共设施。不污损客房用品，不损坏公用设施，不贪占小便宜，节约用水用电，用餐不浪费。 6、尊重别人权利。不强行和外宾合影，不对着别人打喷嚏，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳动，尊重各民族宗教习俗。 7、讲究以礼待人。衣着整洁得体，不在公共场所袒胸赤膊;礼让老幼病残，礼让女士;不讲粗话。8、提倡健康娱乐。抵制封建迷信活动，拒绝黄、赌、毒。 |