

**南南物语-甘南+陇南双飞八日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 11331743471451fN | **出发地** | 浙江省-宁波市 | **目的地** | 甘肃省-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** | 1、【经典】天水陇南+甘南经典线路，一路的美景有寺庙、湖泊、草原、古迹等，体验当地原滋原味的民俗风情，赏川西北草原牧区人民悠闲的田园生活。2、【品质】独立接待，不转团，不拼团，纯玩无购物，充分保证客人在景点参观游览的时间。3、【活动】煨桑，塔前许愿，点燃酥油灯，转白塔，撒隆达，堆砌玛尼石。4、【住宿】全程精选酒店，1晚扎尕村民宿，回归自然，感受人间伊甸园。 | | | | |
| **产品介绍** | 天水麦积山+陇南官鹅沟+郎木寺+扎尕那+若尔盖花湖+黄河九曲第一湾 双飞8日游 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **宁波-兰州（航班待定，具体以实际出票为准）**  乘飞机飞往全国唯一黄河穿城而过的省会城市——兰州，专人接机，前往兰州市区，感受兰州、触摸兰州，黄河赋予这座高原古城水的轻灵和秀色，黄土高原赋予它山的豪迈与雄伟，入住酒店。温馨提示：1、您抵达兰州的前一天工作人员会通过短信或电话的方式在20点之前跟您联系，请保持手机畅通！2、抵达兰州指定酒店报姓名入住，酒店名称工作人员会提前一天以短信方式发送至您手机！3、赠送的接送机或接送站服务，每个订单抵达和返程只能各免费接送机（站）一次，同时必须提前在使用前一天17:00之前告知工作人员且上述接送机或接送站服务为免费赠送项目，不使用，无任何费用退还。交通：宁波直飞兰州经济舱（含税）到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **兰州-天水-麦积山**  早餐后，车赴天水（兰州/天水320公里，车程约4小时）【麦积山石窟】（天水/麦积山60公里，车程约1小时，参观时间3小时），麦积石窟为中国四大石窟之一，是国家AAAAA级旅游景区，属全国重点文物保护单位，也是闻名世界的艺术宝库；麦积山为典型的丹霞地貌，石质皆为紫褐色之水成岩，周围风景秀丽，山峦上密布着翠柏苍松，野花茂草，素有“小江南”、“秦地林泉之冠”之美誉；后返回入住酒店。交通：空调旅游大巴景点：麦积山石窟到达城市：天水市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 天水 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **天水-伏羲庙-南宅子-宕昌**  早餐后，游览我国现存年代最久远、保存最完整的AAAA级景区【伏羲庙】，（天水/伏羲庙40公里，车程约1小时，参观时间1小时）素有“中华第一庙”之誉，是祭祀人文始祖伏羲氏的明代庙堂式建筑群，后前往游览【南宅子胡氏古民居】（参观时间30分钟），它集中展出了天水地区众多的民俗文物和传统文化，包括各类农具、木雕、脸谱和刺绣等。它们与这里的古建筑相得益彰，为研究天水的建筑文化、历史沿革、民俗风情提供了丰富的历史资料；后车赴宕昌（天水/宕昌240公里，车次约5小时），抵达后入住酒店。交通：空调旅游大巴景点：伏羲庙、南宅子胡氏古居民到达城市：宕昌 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 宕昌 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **宕昌-官鹅沟-迭部**  早餐后，参观【官鹅沟国家森林公园】（参观时间3.5小时）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，峡谷里有二十多个颜色深浅不一的碧绿湖泊，湖水清澈，还有老树等盘桓水中，是摄影家眼中的“小九寨”。峡谷两侧山势陡峭，山崖上有很多瀑布飞流直下，景观众多。参观【鹅嫚沟】（参观时间2小时）这里环境优美，空气清新，风景如画。这里山岭重叠、有股纵横。青山碧水、奇峰怪石、瀑布飞溅、草甸雪山、古木参天，四季色彩变幻，既有九寨沟之秀丽，又有雪山峡谷之壮姿。被称为“小九寨沟”之称。可游览金羊湖、鹅嫚湖、逢缘峡、彩虹桥、官鹅天池、后乘车前往红色旅游的圣地—【腊子口纪念碑】【腊子口战役纪念馆】（宕昌/腊子口公里60公里，车程约1小时）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，在此稍作停留，缅怀先烈，追思历史，后车赴迭部（腊子口/迭部85公里，车程约1.5小时）入住酒店休息入住酒店此天入住扎尕那民宿，晚饭后，可自行在村庄内散步，深入体验藏族民情！交通：空调旅游大巴景点：官鹅沟国家森林公园、鹅嫚沟、腊子口纪念碑、腊子口战役纪念馆到达城市：迭部县 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 扎尕那景区民宿/迭部县城 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **迭部-若尔盖-若尔盖**  早餐后，游览【扎尕那】（参观3小时，不电瓶车（非必消）），扎尕那”是藏语，意为“石匣子”是一座完整的天然“石城”,曾入选《中国国家地理》杂志社“十大非著名山峰”榜单。扎尕那山山势奇峻、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被洛克誉为亚当和夏娃的诞生地，但至今仍是一块没有被外界污染的处女地。它们的独特颜色与形状，让这里的美有些感觉不真实，晨起山峰依旧云雾缭绕，藏寨在山脚下层层排列，感觉特别和谐。车赴游览被誉为草原上最令人心碎的珍珠之地，无论是哪个季节都是滴落在高原的蓝色眼泪之称的【花湖】（迭部/花湖 120公里，车程约2小时，参观时间约3小时），湖水和天的蓝，笔墨失色难以形容的纯净，缱绻在水天之间的云，有着寂寥的容颜，这样的湖水这样美丽的世外，时间停顿为虚无，心灵冲击的眩晕，柔弱的，宽容的，淡然的，丰富的，饱满的，不屑一顾的，自开自落的花湖，简单，安静，却让人无由的燃烧和怒放，入住酒店。交通：空调旅游大巴景点：扎尕那、花湖到达城市：若尔盖县 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 若尔盖 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **若尔盖-白塔祈福-黄河第一湾-郎木寺-合作**  早餐后，集合前往白塔处，参加【白塔祈福】，煨桑，白塔前许愿，点燃酥油灯，转白塔，撒隆达，堆砌玛尼石，结束后前往唐克（若尔盖/唐克40公里，车程约1小时）游览【黄河九曲第一湾】（唐克/黄河第一湾40公里，车程约1小 时，参观时间约2.5小时），这里是四川、青海、甘肃三省的交界地，从源头缓缓流来的黄河在这里曲折九拐，与支流白河交汇，在草原上留下了优美的景致和美丽的传说，车赴郎木寺镇参观【郎木寺】（唐克/郎木寺80公里，车程约2小时，参观时间约2.5小时）、探秘东方小瑞士，探寻白龙江源头、一镇跨两省，以白龙江为界，一条小溪分界又联结了两个省份，融合了藏、回两个和平共处的民族；穿行小镇，暖暖阳光下简单疏朗，舒心静默，背、包族的天堂，原始淳朴的民风，仰望湛蓝无尘的天、心安然的来去在雪域苍穹，拒绝浮躁看到那个真实的内我，后车赴合作（郎木寺/合作160公里，车程约3.5小时），途中游览【郭莽湿地】后入住酒店交通：空调旅游大巴景点：白塔祈福、黄河九曲第一湾、郎木寺、郭莽湿地到达城市：合作市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 合作 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **合作-拉卜楞寺-三塬观景台-兰州**  早餐后，车赴夏河参观全国六大黄教宗主寺之一《天下无贼》的拍摄地【拉卜楞寺】（参观时间约2.5小时），甘南大草原上金碧辉煌的，也是闻名遐迩的佛学院。红衣黄帽的喇嘛淳朴的微笑，在阳光下暖暖的绽放。清清的夏河水，辽阔的草原上白色的账房点点、袅袅的炊烟静谧的飘浮在牧区，牛羊快乐悠闲其中，车赴兰州（夏河/兰州280公里，车程约4小时）途中登上【三塬观景台】刘家峡大桥在碧水丹山的映衬下显得更加雄伟壮观，抵达兰州后入住酒店休息。交通：空调旅游大巴景点：拉不楞寺、三塬观景台到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 兰州 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **兰州-宁波（航班待定，具体以实际出票为准）**  早餐后，将安排送机，返程回宁波，结束愉快的行程。交通：兰州直飞宁波经济舱（含税）到达城市：宁波市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.交通：宁波往返兰州经济舱（含税），具体航班待定，以实际出票为准。2.用车：当地空调旅游车。3.门票：报价不含景区门票，以客人实际年龄为准，具体收费如下表所列，有学生证、军官证、残疾证等相关证件者，提前告知导游或者工作人员。4.住宿：全程经济型标准双人间住宿，且藏区条件较差，西北酒店房间面积小，没有三人间，也无法加床，儿童不占床，如需占床请补交单房差5.餐饮：全程含7酒店早餐，12正餐，正餐餐标30元人，如人数不足10人则现退餐标！6.导服：优秀地接导游讲解服务，团队不足8人（含8人）司机兼向导，司机负责协助办理门票和酒店等事宜，不做讲解服务。7.保险：含旅行社责任险 建议客人出发前买旅游意外险！8.儿童价格：不满12周岁（1.2以下儿童含车位费、导服、半价正餐；不占床不含酒店早餐、门票等如有产生请自理；） | | |
| **费用不包含** | 1、景区小交通费用和行程中注明需要另付的景区自费项目；2、单房差：全程入住相应指定酒店双人标间，西北酒店多无三人间，如无人拼房，需补单房差；3、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； 4、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费； | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1.西北地区位于我国西北内陆，气候以温带大陆性气候为主，日照强度与昼夜温差较大，请游客根据自身情况，带足御寒衣物，水壶、墨镜太阳帽和特级防晒油以做外出护肤之用。2.西北地区气候干燥，初到高原旅游者，不要太多改变自己以往的饮食习惯，有人可能会出现鼻腔干痛、口焦舌燥、皮肤干裂等症，需带一些常用药，如油质滴鼻药水或者药膏、上清丸、桔梗丸、凡土林、及感冒药、消炎药、助消化药、止腹泻药和创可贴等，同时注意多喝开水，多吃新鲜蔬菜、水果。3.受旅游地自然条件限制，景点沿途餐厅的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论从软硬件设施或饭菜质量都有一定的差距，且北方大部分地区口味偏重，喜辛辣；但我们尽最大努力与餐厅协调，满足不同游客的需求。4.西北地区由于地域辽阔，景点之间车程较长，请游客在来西北旅游时注意休息调配好时间，以充足的体力参加旅游活动。5.西北地区是少数民族聚集的地区，宗教色彩很浓，风俗习惯与我们不同，游览时（如进寺庙）请谨记地陪宣布有关旅游注意事项，入乡随俗，不要提及有关少数民族的政治问题，配合好地陪工作。6.参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。在藏区偶见身挂红、黄、绿布标的牛羊徜徉于郊野，可不要随意驱赶、伤害，那是臧民敬神祭品。7.拍摄禁忌：一般寺庙内是严禁拍摄的，偷拍后果十分严重。有些地方注明付款后才可拍摄，如有需要，请按当地规定执行，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，在野外拍摄时，谨记安全第一，注意自身身体状况，请大家保管好随身拍摄器材，谨防丢失。8.参加沙漠娱乐项目时，请在导游的安排下进行，注意自身及他人安全，带摄影器材的朋友尤其要注意防止沙子进入摄影包内，以免损坏机器设备，请不要破坏沙漠中的各类植物，在结束了愉快的“沙漠游”后，尽量把垃圾带出沙漠，保护沙漠的生态环境。 |
| **保险信息** | 含旅行社责任险 建议客人出发前买旅游意外险！ |