**天水陇南+甘南经典线路双飞八日游（南南物语）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 1231751614869Uv | **出发地** | 浙江省-宁波市 | **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** | 【经典】此线路有西北金牌地接策划的天水陇南+甘南经典线路，一路可欣赏到的美景有寺庙、湖泊、草原、古迹等，给心灵和视觉一次洗礼，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。【品质】20年西北专业地接社独立接待，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。【活动】煨桑，塔前许愿，点燃酥油灯，转白塔，撒隆达，堆砌玛尼石； 【赠送】另外还赠送每人每天一瓶水。【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** | 行程速览天数行程餐食住宿DAY1宁波-兰州——兰州市区DAY2兰州-天水-麦积山早午晚天水DAY3天水-伏羲庙-南宅子-宕昌早午晚宕昌DAY4宕昌-官鹅沟-迭部早午晚迭部DAY5迭部-若尔盖-唐克早午晚若尔盖DAY6唐克-郎木寺-合作 早午晚合作DAY7合作-夏河-临夏兰州早午晚兰州市区DAY8兰州-宁波早餐温馨的家 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 详细行程日期行程D1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。交通提示：1、兰州中川机场至兰州市区行驶距离约80KM，行驶时间：约90分钟2、市区打车：起步价10元，3公里后每公里1.4元，不可议价3、机场大巴：30元/位，机场拼车：约50元/位4、机场打车：打表约200元左右，不可议价5、城际列线：机场前往兰州火车站里程70公里，一等座26元，二等座21.5元（方便、快捷），城际列车具体车次和时间以12306官网为准！舌尖上的兰州：1、张掖路大众巷：（白天、晚上均营业）马子禄牛肉面、马爷炒面、平凉羊肉泡馍、胡家包子、茹记烤肉、杜记甜食，此外还有川菜馆幺妹餐厅，香满楼等美食餐厅！2、正宁路夜市：（营业时间19:00-凌晨24:00）老马牛奶鸡蛋醪糟、酿皮、 烤黄河鲤鱼、菠菜面、灰豆子、甜 胚子、羊肠面 、炙子马特色烧烤、嘉峪关烤肉、羊杂碎、羊脖子、羊肉泡馍！兰州市内及周边景点推荐：1、【甘肃省博物馆】拥有“铜奔马”、“黄河剑齿象”等众多文物，位居全国五强、世界十强，还是值得一看的。周一闭馆。2、【黄河母亲像、黄河铁桥】分别象征了哺育中华民族生生不息、不屈不挠的黄河母亲，和快乐幸福、茁壮成长的华夏子孙，该雕塑构图简洁，寓意深刻，反映了甘肃悠远的历史文化，黄河干流上第一座大型铁结构桥，百年沧桑的历史衬托兰州的深厚底蕴，中山桥铁桥对面就是秦腔博物馆！3、【秦腔博物馆】秦腔博物馆，坐落在甘肃省兰州市金城关风情区二台阁，分原汁原味的秦腔表演区，历代秦腔名人蜡像区，小型皮影戏。4、【白塔山】位于兰州市中山桥北侧白塔山公园景区内，临黄河北岸。山下有金城、玉迭二关，登高望远能看到半个兰州市的面貌。 用餐早餐：敬请自理 午餐：敬请自理晚餐：敬请自理住宿兰州精选酒店D2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。 用餐早餐：酒店早餐午餐：含晚餐：含住宿天水精选酒店D3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。用餐早餐：酒店早餐午餐：含晚餐：含住宿宕昌精选酒店D4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！用餐早餐：酒店早餐午餐：含晚餐：含住宿扎尕那景区民宿/迭部县城D5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。用餐早餐：酒店早餐午餐：含晚餐：含住宿若尔盖酒店D6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】后入住酒店用餐早餐：酒店早餐午餐：含晚餐：含住宿合作精选酒店D7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。用餐早餐：酒店早餐午餐：含晚餐：含住宿兰州精选酒店D8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。用餐早餐：酒店早餐午餐：敬请自理晚餐：敬请自理住宿温馨的家门票分列：（报价不含景区门票，以客人实际年龄为准，具体收费如下）门票麦积山伏羲庙官鹅沟扎尕那花湖黄河第一湾郎木寺拉卜楞寺合计60岁以下80+302080+7080+570+3560+5304060560-64岁40+301040+7040+535+3530+5304041065-69岁40+301040+7040+50+350+530030570岁以上0+3000+700+50+350+5300175参考酒店：天水：天水金莎酒店 或杏林春宾馆 或天辰大酒店 或天水华陇国际假日酒店 或格盟酒店(天水火车站店) 同级宕昌：龙海大酒店 或佳豪国际酒店 或宕昌雷古山大酒店 或宕昌新官鹅酒店 或宕昌天瑞酒店迭部：扎尕那秘境度假精品客栈 或扎尕那石城酒店 或扎尕那人家酒店 或扎尕那海螺宾馆 迭部赛雍藏寨若尔盖/唐克：唐克王府酒店 或黄河第一湾大酒店 或若尔盖大藏阳光酒店 或若尔盖唐克德熙酒店 唐克黄龙大酒店合作：合作景恒国际 或 高原明珠酒店 或合作珠峰大酒店 或合作东宏酒店 或合作源之九色 或合作诺布央大酒店兰州：兰州宜必思酒店 或兰州速8精选酒店（火车站店） 或兰州华联宾馆 或兰州安课慈饭店或同级 |

**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**

|  |  |
| --- | --- |
| **保险信息** | 【注意事项】：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。【特别说明 】：1、《意见单》这是对游览质量的最终考核标准，我社将以此作为团队质量调查的依据，任何投诉以游客《意见单》为准，否则不予授理。不签意见单者视为放弃，按无意见处理！二：由于藏区属于高海拔地区，考虑到游客自身安全问题，70 岁（不含）以上和 2 岁以下报名参加此行程有一定风险，须谨慎参与。但我社工作人员非专业第三方医疗鉴定机构，故在此特别提醒：报名前请确认身体适合参加此行程，并愿意承担相关风险。按照旅游相关要求，70 岁以上需附带三级甲等医院开具的 3 个月内的有效健康证明或体检报告。75 岁以上需附带三级甲等医院开具的 3 个月内的有效健康证明或体检报告。还需老年旅游者成年直系家属签字，且由直系成年家属陪同。如报名前未认真阅读此条， 给您造成损失，我社不承担任何责任。 |