**圣境甘南-被人们遗忘的美好9天行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | JM1718278409OB | **出发地** | 福建省 | **目的地** | 天水市 |
| **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 | | | | |
| **产品介绍** | 在这里只有安静的雪山、美丽的草原、圣寺梵音、虔诚的信仰、蓝天白云、成群的牛羊、淳朴的藏族风情、原生态的古老村寨，只要你来到甘南，一定会让你忘掉所有的烦恼、苦楚、和压力，你的内心只有在这里才能瞬间安静下来、慢下来！ | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **第1天 三明北-天水Z126(10：11-08:22+1）**  第01天 早上客人根据火车时间提前前往火车站交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 卧铺 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **天水-麦积山（30KM 约40分钟）-伏羲庙-天水古城**  第02天 天水-麦积山（30KM 约40分钟）-伏羲庙-天水古城早上火车抵达天水乘车前往游览【麦积山风景区】（游览约3小时）是麦积山风景名胜区重要景点，国家5A级旅游景区，因山形酷似农家麦垛之状而得名，也是中国四大石窟之一，被誉为东方雕塑馆。后游览【伏羲庙】（游览约1小时），它堪称“华夏第一庙”，伏羲庙是目前我国规模最宏大、保存最完整的纪念上古"三皇"之一伏羲氏的明代建筑群。傍晚可以去【天水古城】，它是西北地区现存规模较大和保存较完整的明清时期居民院落群，区域内有众多的明、清时代和民国时期的建筑遗存。当晚入住天水市区。 住宿：天水 用餐：早、中、晚 交通：旅游BUS交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 住宿：天水 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **天水--哈达铺纪念馆--官鹅沟--宕昌 (350KM 约5小时）**  第03天 天水--哈达铺纪念馆--官鹅沟--宕昌 (350KM 约5小时）早餐后，乘车前往【哈达铺纪念馆】（游览约1小时），哈达铺革命遗址是继井冈山、陕北延安之后，遗址最大、最全面，保存原貌最完整的革命纪念地。哈达铺是红军长征北上的里程碑，万里长征即将胜利完成的转折点，它以其特殊的地位，名载中国革命的光辉史册，被杨成武将军称为红军长征的“加油站”。后乘车前往素有“小九寨”之称的【官鹅沟国家森林公园】（游览约3小时），景区拥有丰富的天然景观资源。集森林景观、草原景观、地貌景观、水体景观、天象景观于一体，湖泊星罗棋布在景区内和如织的瀑布景观交相辉映，园内主要居住着藏族和羌族，他们保留着原生的生活习俗，使你感受到原始的民俗风情。当晚入住宕昌县。 住宿：宕昌 用餐：早、中、晚 交通：旅游BUS交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 住宿：宕昌 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **鹅嫚沟--腊子口（70KM 约2.5小时）--茨日娜毛泽东故居--扎尕那（200KM 约3.5小时）**  第04天 鹅嫚沟--腊子口（70KM 约2.5小时）--茨日娜毛泽东故居--扎尕那（200KM 约3.5小时）早餐后，前往大河坝景区——【娥嫚沟】（游览约3小时）大面积的原始森林是一个天然氧吧，海拔4153米的雷古山，是陇南最高峰，山顶是终年不化的积雪，雪线以下是云雾缭绕的茫茫林海，既有黄山之雄伟，又有华山之奇险。置身期间，野趣横生，心旷神怡，有柳林卧龟，石门天斩，补天石，神龟戏水，金樽瀑，回音壁，赛马滩，雷古雄峰等主要景点供游客观赏。这里空气清新，使人心旷神怡，湖水妖娆多情，波光倒影。远处青山若黛，近处绿水含情，青山绿水相映衬，一步一景，引人入胜。后乘车前往【腊子口战役纪念碑】（游览约1小时）为了纪念红军长征和缅怀具有伟大历史意义的腊子口战役，国务院决定将腊子口列为重点文物保护单位，并立有腊子口战役纪念碑供旅游者和行人瞻仰。（腊子口战役纪念馆，如有想参观，讲解自理。）后乘车前往【茨日那毛泽东旧居】（游览约1小时），1935年9月13日—15日，中国工农红军长征途经此地时，毛泽东曾居住在该村一幢木楼上，并在这里向红四团下达了“以三天的行程夺取腊子口”的命令。毛泽东15日拂晓离开了这座木屋，为能赶上红四团，决定改走捷径，带领参谋及警卫人员20人，从茨日那村前这座木架仙人桥上渡过白龙江，向高山爬涉翻越3400多米高的压浪尼巴和高日卡两座大山，直奔若尕沟崔古仓村，与大部队汇合，向腊子口挺进。抵达迭部，入住酒店。晚住迭部。 住宿：迭部 用餐：早、中 交通：旅游BUS交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 住宿：迭部 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **迭部--扎尕那--若尔盖长征纪念馆（160KM 约3小时）--唐克第一湾（180KM 约3.5小时）**  第05天 迭部--扎尕那--若尔盖长征纪念馆（160KM 约3小时）--唐克第一湾（180KM 约3.5小时）早餐后，前往【扎尕那景区】（游览约3小时）这里是爸爸去哪儿第五季一期录制地点，您可以沿着木栈道步行至山顶，拍摄宛如仙境一般的至美风光。美国《国家地理》摄影师约瑟夫洛克来到中国扎尕那考察后说：“我平生未见过如此绚丽的景色，如果《创世纪》的作者曾看见迭部的美景，将会把亚当和夏娃的诞生地放在这里”。扎尕那山势奇峻、景色优美，犹如一座规模宏大的石头宫殿，这片世外桃源是旅游者的天堂，至今仍是一块处女地。后前往【若尔盖长征纪念馆】（游览约1小时），随后前往【九曲黄河第一湾】（游览约1.5小时）黄河在四川若尔盖县唐克乡与白河汇合，形成了壮美的九曲黄河一湾，这里能观赏到奇特且壮丽的自然景观，也是摄影师钟爱的取景地。登上山顶，俯瞰山下，那巨大的“S”型蜿蜒的河水就在我们眼前呈现，非常壮观。晚上入住唐克镇。 住宿：唐克 用餐：早、中、晚 交通：旅游BUS交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 住宿：唐克 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **唐克--花湖（110公里，约2.5小时）--梅花鹿基地--郎木寺（40公里，约1小时）**  第06天 唐克--花湖（110公里，约2.5小时）--梅花鹿基地--郎木寺（40公里，约1小时）早餐后，前往【若尔盖花湖】（游览1.5小时），花湖中小花星星点点，湖边生长着大片的芦苇丛，各种水鸟出没其中，还有黑顶鹤等珍稀鸟类。我们在栈道上尽情拍摄，和你一起“虚度时光”。随后乘车前往【热尔部落梅花鹿生态园】（游览约1.5 小时）进行参观游览。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。随后乘车前往【郎木寺镇】，沿途一览大草原上的藏民生活场景，炊烟，帐篷。蓝天与牧草相伴，牧民与牛羊相伴，美酒与歌舞相伴，心灵与佛国相伴，迷人的甘南草原仿佛梦幻中的佛国净土。抵达后参观【郎木寺四川寺】（游览约1小时），郎木寺是一个镇子，这里一脚跨两省，一条不大的小溪“白龙江”将这里分为甘肃、四川。位于四川和甘肃交界处的郎木寺镇有两座寺庙，虽然都名为“郎木寺”，但寺院风格却各有不同。晚上入住郎木寺镇。 住宿：郎木寺 用餐：早、中、晚 交通：旅游BUS交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 住宿：郎木寺 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **郎木寺--郭莽湿地（45公里，约1小时）--拉卜楞寺（140公里，约3小时）--桑科草原**  第07天 郎木寺--郭莽湿地（45公里，约1小时）--拉卜楞寺（140公里，约3小时）--桑科草原 早餐后，乘车前往【郭莽湿地】（游览约1小时）海拔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。这里是黑颈鹤等候鸟冬眠的重要栖息地，著名的唐蕃古道、茶马古道和丝绸之路都曾由此经过。置身其中，放眼望去，无垠的草原，天高山远，水草丰美；弯曲的河流，纵横交错，九曲回转。随后乘车前往【拉卜楞寺】（游览约2小时）拉卜楞寺是藏语"拉章"的变音，意思为活佛大师的府邸。是藏传佛教格鲁派六大寺院之一，被世界誉为"世界藏学府"。电影《天下无贼》中，刘若英跪拜磕长头的镜头，就是在拉卜楞寺拍摄。它拥有世界上最长的转经长廊，共有一千七百多个转经桶，环绕整个寺院，绵延3.5公里长，很是壮观。随后乘车前往【桑科草原】，是藏族传说中的英雄格萨尔王煨桑助阵的地方，也是藏民祈愿和庆祝节日的场所。桑科草原四周有群山环绕，其间有大夏河水从南向北缓缓流过，水草丰茂，牛羊肥壮，是一处典型的高原草地，理想的天然牧场。草原辽阔无际，是一处极为宝贵的自然旅游景区。晚上入住夏河县酒店。 住宿：夏河 用餐：早、中、晚 交通：旅游BUS交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 住宿：夏河 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **第09天 温馨的家**  第09天 温馨的家 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 温暖的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | ●【导游】：专业持证优秀导游服务；行程内导游仅负责旅游者的日常组织安排，沿途讲解，问题处理； 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。 ● 【交通】： 视人数安排相应车辆。保证一人一座。不提供座次要求；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。● 【住宿】：全程精选当地舒适型酒店，特别升级一晚高档型网评4钻酒店；如出现单男单女，我社有权根据实际情况安排拼住，如客人要求单独入住，需要支付单房差。如我社提供的参考酒店无法接待的情况下，我社可以协商安排其他酒店！ ● 【用餐】： 含6早餐12正餐。早餐为酒店提供早餐（不吃不退费）。特色餐团队餐为我社安排用餐，不含酒水。景区一般地处偏远，餐标相对大城市较差，藏区海拔较高，米饭有夹生现象，团餐以蔬菜为主，不习惯者请提前自备佐食，因整体餐费不以个人用餐与否减少，自愿放弃用餐无费用可退， 敬请谅解。● 【门票】：自理；行程中所列景点门票如下，请依年龄补门票费用； | | |
| **费用不包含** | ●【导游】：专业持证优秀导游服务；行程内导游仅负责旅游者的日常组织安排，沿途讲解，问题处理； 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。 ● 【交通】： 视人数安排相应车辆。保证一人一座。不提供座次要求；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。● 【住宿】：全程精选当地舒适型酒店，特别升级一晚高档型网评4钻酒店；如出现单男单女，我社有权根据实际情况安排拼住，如客人要求单独入住，需要支付单房差。如我社提供的参考酒店无法接待的情况下，我社可以协商安排其他酒店！ ● 【用餐】： 含6早餐12正餐。早餐为酒店提供早餐（不吃不退费）。特色餐团队餐为我社安排用餐，不含酒水。景区一般地处偏远，餐标相对大城市较差，藏区海拔较高，米饭有夹生现象，团餐以蔬菜为主，不习惯者请提前自备佐食，因整体餐费不以个人用餐与否减少，自愿放弃用餐无费用可退， 敬请谅解。● 【门票】：自理；行程中所列景点门票如下，请依年龄补门票费用； 景区 60周岁以下 60-69周岁 70周岁以上 小交通麦积山风景区 80 40 0 30区间车（必选）伏羲庙 20 10 0 官鹅沟 80 40 0 65区间车（必选）扎尕那 85 45 5 40区间车（选乘）黄河第一湾 65 35 5 60观光扶梯（选乘）花湖 75 40 0 30区间车（必选）郎木寺 30 15 0 甘加秘境 80 40 0 40区间车（必选）拉卜楞寺 40 40 0 合计 555 305 10 以上门票价格仅供参考，最终以景区实际收取为准持优惠证件购票，请提前交给导游！● 【保险】：含旅行社责任险； 航空险、旅游人身意外保险，敬请自行购买。● 【儿童】：为身高0.8~1.5米 或2 – 12周岁以下。儿童费用只含车位、餐费、导游服务费用；其余费用均不含（如儿童超高产生酒店早餐等请自理） ，需另含床位费用门票费用的，另行核算。● 【购物】：本行程0购物。旅行过程中景区内、停留点等配套自营或衍生设置的含有购物可能的场所，均非属于旅行社安排的单独购物环节， 请您特别注意甄选，谨慎选择。在付款前务必仔细检查，确保商品完好无损、配件齐全并具备相应的鉴定证书，明确了解商品售后服务流程；我社不承担任何附带赔偿责任 。▼特别说明▼费用不含：1.景点中门票、景区自愿乘坐电瓶车、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.景区配套服务设施及自费体验项目：7.出行过程中遇到疫情导致滞留、隔离管控、医学治疗、核酸检测、大交通等产生的其他额外费用。 | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
|  | 根据行程实际为准 |  |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
|  | 根据行程实际为准 |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | ▼注意事项▼1、住宿：西北地区属于欠发达地区，酒店的硬件设施及服务意识相对落后，各方面条件暂时无法与内陆旅游发达地区相比较，从宾馆设施及饭菜质量都有一定的差距，同级别住宿酒店要比内地旅游发达地区差一些，酒店规模、大堂面积及装修相比地区差异明显（因常年天气凉爽甘南当地酒店无安装空调制冷设施）请宽容多理解。2、风俗：沿线多是少数民族聚居区，宗教色彩浓厚，信仰伊斯兰教藏传佛教等，所以游览期间，请配合导游工作，服从安排，尊重当地少数民族风俗习惯。受历史、地域等综合因素影响，加上景点多为自然景观，导游在车上可长时间讲解的东西不多，当地民风比较秉直，导游及司机处事说话不够婉转，说话直率，请多理解和包涵。3.甘南地处青藏高原，是我国著名的高海拔地区，我们在甘南的行程海拔基本在3000-3600米之间，身体状况正常的内地游客一般不会出现高原反应，一旦发生的话，请及时与导游沟通，请为协助。初上高原切勿剧烈运动，不要暴饮暴食，请勿过量饮酒，注意补充饮水；4、参观清真寺或佛教寺院时，务必听从导游的安排和导游提出的注意事项；不听从导游的安排产生问题，请客人自行承担后果。5、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。建议携带好移动电源、备点小零食等；同时昼夜温差较大，建议备件厚外套；白天紫外线较强，建议涂抹防晒霜，穿一双合脚、透气性好的鞋，可以为您的旅途省去不必要的麻烦，让您的心思能够全部放在景点上，感觉好极了。6、旅游者应确保身体健康，保证自身条件能够完成行程；未满2周岁或年满70周岁的，有心肺脑血管病听视力障碍的，不宜长途及高原旅行的，既有病史和身体残障的，均不适合参加；任何隐瞒造成的后果由旅游者自行承担。7.行程内行车途中均会提供沿途休息及上厕所，请主动付费自备小钞。包括餐后休息，酒店休息，行程中标明的自由活动均属自由活动时间，期间旅游者自身财产及人身安全由其本人自行负责，请注意安全，并请勿参加违反中国法律不宜参加的活动。8.因特殊原因造成标准误差，按照实际发生情况根据《旅游法》进行补退；因旅游过程中的特殊情况，在不减少旅游景点游览的情况下，我社保留旅游行程临时调整的权利。9.因不可抗力因素(如航班取消，延误，自然灾害等)所产生的损失及费用(餐饮，住宿，门票，交通费等)由客人自理。10.行程中未经协商的擅自离团，视同旅游者违约，未完成部分将被视为自行放弃，我社不再退费，并不予承担旅游者由此产生的额外费用。11.除行程标明的游览，自由活动地点外，其它所有途经地均不为必须停留，游览，介绍，讲解地。郑重声明：请不要对旅游行程，行程附件，补充协议做任何更改；如果因为自行变更引起的投诉，我旅行社概不承担任何法律责任。12.其他：请配合导游如实填写当地的意见单，不填或虚填者归来后投诉将无法受理；全程无任何强制消费！13.关于不可抗力因素：因自然灾害，政府行为，社会异常时间，如罢工、台风、交通延误或变更等一切不可抗拒因素所引致的额外费用；均由客人自行承担！！！ |
| **退改规则** | 取消全损 |