**【真纯玩-浪走-五星甘南】甘南+天水+拉卜楞寺深度纯玩8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GQ1749724631Oc | **出发地** | 福建省-厦门市 | **目的地** | 甘肃省-兰州市-青海省 |
| **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** | 无 | | | | |
| **产品介绍** | 大地湾遗址、诸葛军垒、天水古城、麦积山石窟、伏羲庙、官鹅沟风景区、茨日那毛泽东旧居、体验红军服、追忆烽火岁月 、扎尕那风景区、腊子口、穿越小独库公路、花湖、唐克九曲黄河第一湾、郎木寺、途径郭莽湿地、途径尕海湖、拉卜楞寺、桑科草原、米拉日巴佛阁、车览黄河风情线 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **福建-兰州新区**  飞机抵达兰州新区或西宁，一碗面、一座桥、一本书、一条河、这就是兰州！这是一座因河而生的城市，更是黄河在它将近六千公里漫长行程中唯一穿城而过的省会城市。因为这条伟大的河流和它的渡口，一座城市就此踏上了它穿越时光的漫漫行程，兰州市，简称“兰”或“皋”，古称金城，是甘肃省省会，国务院批复确定的中国西北地区重要的工业基地和综合交通枢纽，西部地区重要的中心城市之一，丝绸之路经济带的核心节点城市，中国人民解放军西部战区陆军机关驻地，也是新亚欧大陆桥中国段五大中心城市之一，享有“丝路重镇”、“黄河明珠”、“西部夏宫”、“水车之都”、“瓜果名城”等美誉。兰州地处中国陆域版图的几何中心，现辖城关、七里河、西固、安宁、红古5区和永登、榆中、皋兰3县，现有1个国家级新区——兰州新区，以及兰州高新技术产业开发区、兰州经济技术开发区2个国家级开发区，地域总面积1.32万平方公里，2022年末常住人口441.53万人。  兰州位于东经102°36′～104°35′、北纬35°34′～37°00′，地处青藏高原向黄土高原过渡地带，城区海拔约1520米，在大西北处于“座中六联”的独特位置，区域优势明显。  兰州属温带大陆性气候。年平均气温10.3℃。夏无酷暑，冬无严寒，是著名的避暑胜地。年平均日照时数为2374小时，无霜期为172天，年平均降水量为300毫米左右。1、请提前告知航班时间，地面联系人会提前一天以短信方式告知接机方式、集合地点等信息。如出发前一天晚上21：00前还没有收到相关信息，请来电咨询。2、今日抵达兰州后，请旅客保证手机畅通，等侯工作人员电话联系，我社已代定机场至酒店单趟拼车接送服务，下机后因接站人陆续通知，有可能等候，出站口仅提供临时停靠，需步行至集合点上车；不包含餐、导游服务；酒店入住前如需交房卡押金，需由您在酒店前台现付。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州新区 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **兰州新区-天水（300KM 约4小时）**  早餐后乘车前往天水，途中参观【大地湾遗址】（周一闭馆，游览约1小时），是一处规模较大的新石器时代遗址，出土房址238座。大地湾遗址最早距今7800年，最晚距今4800年，有3000年文化的连续，其规模之大，内涵之丰富，在我国考古史上亦属罕见。除陶器、骨角器、石器、蚌器、原始雕塑等艺术珍品外，特别值得提出的是大地湾的房屋建筑遗址，不仅规模宏伟，而且形制复杂。后前往参观【诸葛军垒】（游览约40分钟），相传三国时蜀相诸葛亮领军北伐，恐蜀军至陇右不服水土，命军士各带川土一包备用。军至天水，饮水后觉秦地水土与川蜀水土无异，遂将所带之土，堆积于天水城东教场南，成一土丘，此土丘至今犹存，遂为秦州之胜，为古秦州八景之一。城市建设规划需要，现已将诸葛军垒迁至南山下，重建了诸葛军垒公园。后前往参观【天水古城】（游览约1小时），又称天水西关古城，位于天水市秦州区西关片区，范围东至大众路、西至双桥路、南至南明路、北至成纪大道。项目分两期，其中一期项目为解放路以北的澄源巷、自由路、三新巷片区，占地面积27万平方米，建筑面积16.96万平方米；二期项目为解放路以南的育生巷、忠义巷、自治巷片区，占地面积29.52万平方米，建筑面积17.41万平方米。后入住酒店。温馨提示：天水市属温带季风气候，城区附近属温带半湿润气候，苏城—立远一线以南属于北亚热带，年平均气温为11℃。无霜期185天。最热月7月，平均气温为22.8℃；最冷月1月，平均气温为-2.0℃。每年9月至11月，是天水市全年最佳旅游季节。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 天水 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **天水-宕昌 （260KM 、约4.5小时）**  早餐后参观我国四大石窟之一的【麦积山石窟】（不含区间车，游览时间约2小时），又名麦积崖，是中国佛教的四大石窟之一，与丝绸之路上的其他胜地一起被列为世界文化遗产，早已名扬海内外。石窟开凿始于十六国后秦时期，经过历代开凿修葺，共有佛像七千余尊，壁画一千多平方米，分布在近两百个洞窟里，并完整保持至今。后前往参观【伏羲庙】（游览时间约1小时），原名太昊宫，俗称人宗庙，一九六三年被甘肃省人民政府公布为甘肃省重点文物保护单位，现为全国重点文物保护单位，伏羲庙坐北朝南，临街而建，院落重重相套，四进四院，宏阔幽深。庙内古建筑包括戏楼、牌坊、大门、仪门、先天殿、太极殿、钟楼、鼓楼、来鹤厅共10座；新建筑有朝房、碑廊、展览厅等6座。新旧建筑共计76间。整个建筑群包括牌坊、大门、仪门、先天殿、太极殿沿纵轴线依次排列，层层推进，庄严雄伟。后乘车赴宕昌，抵达后入住酒店。温馨提示宕昌县地处青藏高原边缘岷山山系与西秦岭延伸交错地带，境内海拔在1138-4154米之间，属温带大陆性气候，气候温和而湿润，垂直气候显著，南北差异大。自然资源主要有矿产资源、动植物资源、水能资源等。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：（天水八大碗） 晚餐：X |
| **住宿** | 宕昌 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **宕昌-茨日那（110KM 约2.5小时）-扎尕那（70KM 约1.5小时）**  早餐后前往参观【官鹅沟风景区】（不含区间车和保险，游览约2小时），官鹅沟国家森林公园，位于甘肃省陇南市宕昌县城郊，由官珠沟、鹅嫚沟、木隆沟、庙沟等景区组成，总面积4.2万公顷。2003年被确立为国家森林公园，2007年被评为国家AAAA级旅游景区，2014年被确立为国家地质公园。后参观【腊子口纪念碑】（游览约40分钟）腊子口战役是军事史上以弱胜强、出奇制胜的著名战役，也是红军长征进入甘肃境内最关键的一仗。此次战役，红军突破了长征中的最后一道关口，为顺利进入陕甘地区开辟了通道。后乘车前往茨日那毛泽东旧居，【茨日那毛泽东旧居】（游览约1-1.5小时）位于甘肃省迭部县旺藏乡政府驻地东南侧茨日那村，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。为保护革命文物，县人民政府曾于1979年和1993年先后两次拨专款维修木楼遗址，并公布为县级文物保护单位，还在毛泽东居住的木楼前立碑纪念。体验红军服、追忆烽火岁月。后乘车赴扎尕那，抵达后入住酒店。温馨提示官鹅沟早晚温差明显，带长袖衣服，以及防晒、防虫物品。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：（忆苦思甜饭） |
| **住宿** | 扎尕那民宿 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **扎尕那-小独库公路（31KM 约30分钟）-花湖（40KM 约40分钟）-唐克（100KM 约1.5小时）**  早餐后前往参观【扎尕那风景区】（不含区间车和保险，游览约1.5-2小时），是一座完整的天然“石城”、俗有“阎王殿”之称。地形既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。正北是巍峨恢弘、雄伟壮观、璀璨生辉的光盖山石峰，古称“石镜山”东边耸峙壁立的俊俏岩壁，凌空入云，云雾缭绕，南边两座石峰拔地而起，相峙并立成石门。犹如一座规模宏大的石头宫殿。这片世外桃源虽然早在近百年前就被洛克誉为亚当和夏娃的诞生地，但至今仍是一块处女地。后乘车前往花湖，途中穿越小独库公路（含换车费），这条被称为“小独库公路”的网红路线，从四川省铁布镇延伸至若尔盖草原，沿途风光令人目不暇接。前段是茂密的原始森林，中段是险峻的高山峡谷，而后段则是广袤的草原美景，每一处都让人惊叹不已！抵达后参观【花湖】（不含区间车和保险，游览约1-1.5小时），位于若尔盖和郎木寺之间的213国道旁，海拔3468米。花湖经典的时间是在五六月份，湖畔五彩缤纷，好像云霞委地，而湖中则开满了水妖一样的绚丽花朵，在雨水充沛的八月把纯蓝的湖水染成淡淡的藕色，时深时浅，像少女思春时低头的一抹酡红。后乘车赴唐克，抵达后入住酒店。温馨提示当天游览景区海拔较高、紫外线强烈、请做好提前预防。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：（特色牦牛肉汤锅） 晚餐：X |
| **住宿** | 唐克/若尔盖 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **唐克/若尔盖-郎木寺（120KM 、约2.5小时）-夏河（180KM 、约3.5小时）/合作（160KM 、约3小时）**  早餐后前往参观【唐克黄河九曲第一湾】（不含扶梯和保险，游览约1-1.5小时），被誉为“宇宙中庄严幻影”的黄河九曲第一湾，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。后乘车赴郎木寺，抵达后参观【郎木寺】（游览约1小时），郎木寺处地空灵，山水相依，景色十分秀美。寺前山色，形似僧帽，寺东红色砂砾岩壁高峙，寺西石峰高峻挺拔，嶙峋嵯峨。金碧辉煌的寺院建筑群和错落有致的塔板民居，掩映在郁郁葱葱的古柏苍松间。后乘车赴夏河或郎木寺，途经郭莽湿地，位于甘肃碌曲县尕海乡213国道旁，海拔3562米，一眼望去，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。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。途经尕海湖，甘南第一大淡水湖，青藏高原东部的一块重要湿地，被誉为高原上的一颗明珠，尕海湖水草丰茂，许多南迁北返的珍稀鸟类在此落脚和繁殖，黑颈鹤，灰鹤，天鹅等珍禽遍布湖边草滩。1982年被评为省级候鸟自然保护区。抵达后入住酒店。温馨提示甘南地处青藏高原边缘，平均海拨在2000米以上，天气多变，一定要准备好防寒衣服及防晒用品。推荐美食：手抓羊肉、藏香猪肉、人参果、奶饼、酥油茶、牦牛肉、烤全羊、和尚包子等。温馨提示舌尖上的兰州：鼎鼎大名的“兰州牛肉面”——马子禄、金鼎、吾穆勒蓬灰、厚粮、苍鹰、占国等品牌的牛肉面；劲道的西北面食——扁豆面、浆水面、羊肉面片、黄记水饺、特色炒面、“风云”炸酱面等等；兰州特色小吃——胡辣羊蹄、牛奶鸡蛋醪糟、杏皮水、灰豆子、热东果、酿（兰州话读rang）皮子、糖锅盔、糖油糕、浆水漏、甜胚子、晶糕以及各式西北烤肉等等。如果白天想品尝兰州小吃，店家尤以步行街张掖路与大众巷为多，位置在城关区市中心附近。而“正宁路小吃夜市”则是您晚餐夜宵的选地，驰名天下的兰州小吃几乎都可寻见，位置在城关区南面的白银路正宁路。温馨提示：兰州自由活动：抵达酒店后时间允许的话，客人可自行去兰州市区游览逛夜市。一定要注意安全。1、晚上可自行前往南关夜市/正宁路夜市/木塔巷美食街（位于张掖路步行街内）/大众巷美食街（位于张掖路步行街内）：（营业时间 19:00-凌晨 02:00）品尝老马牛奶鸡蛋醪糟、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！ 2、【黄河母亲像、黄河铁桥、黄河风情线、白塔山公园、甘肃省博物馆】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白塔山！3、本地人强烈美食推荐，不吃以下美食枉来兰州，枉来西北：兰州牛肉面+小菜+鸡蛋+牛肉+茯茶、手抓羊肉、开锅羊肉、烤羊肉串、羊头羊蹄羊下水、羊杂汤、兰州糟肉、高担面皮、羊肉面片、臊子面、灰豆子、牛奶鸡蛋醪糟、刀削面、炒面、炸酱面、浆水面、烤大饼、热卤面、凉面、杏皮茶、放哈甜胚子奶茶、胡家包子、搅团、兰州麻辣烫宽粉等等，在上面所列的美食街均可享用到！物美价廉，分量实在！让您乐在大兰州！交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：藏族土火锅） 晚餐：X |
| **住宿** | 夏河/合作 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **夏河/合作-甘加秘境（夏河到甘加秘境40KM 约1小时）-兰州市区（260KM 、约3.5小时）**  早餐后前往参观【拉卜楞寺】（游览约1.5小时），拉卜楞寺在历史上号称有108属寺（其实要远大于此数），是甘南地区的政教中心，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。后乘车前往桑科草原（30KM 约40分钟车程），参观【桑科草原】（游览约40分钟），属于草甸草原，平均海拔在3000米以上，是甘南藏族自治州的主要畜牧业基地之一。是一处极为宝贵的自然旅游景区。这里设有藏式帐篷接待站两处。后乘车前往合作（80KM 约1小时车程），抵达后游览【米拉日巴佛阁】（游览时间约1小时），全藏区仅有的供奉藏传佛教各派祖师的佛阁，佛阁在蓝天映衬下更显肃穆，里面香火不断，不时有缕缕轻烟飘出，周围有虔诚的藏民磕长头、转经，在这里可以理解信仰即希望的真正含义。后乘车赴兰州市区，抵达后车览黄河风情线，是甘肃省兰州市的核心景区、以中山桥为中轴，以黄河两岸风光为依托、依山就势、巧夺天工的滨河风景区、被南来北往的客人称为"兰州外滩"。后入住酒店。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州市区 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **兰州市区-厦门**  早餐后适时乘机返回温暖的家，结束愉快旅程。温馨提示：1、临行前请旅客检查个人随身物品是否齐全！2、我社已代定酒店至机场单趟拼车接送，请根据时间提前退房。3、酒店退房时间为中午12点、出发时间是在12点后的，请提前退房，再根据航班时间自行安排活动、兰州到机场80KM/约1.5小时车程、请提前4小时前往机场、以免误机。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、所有赠送项目若因特殊情况不能赠送，不退不换。2、行程中所有景点照片、用餐照片、车辆照片、酒店照片、活动体验照片仅供参考，以实物为准！交 通：26人精品团10人及以上升级陆地头等舱2+1豪华用车（舒适座椅、宽敞空间、贴心充电配件），1-7人安排1+1豪华用车、8-9人安排14座车，行程内保证一人一座，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。 导 游：当地优秀持证中文导游服务。8人及以下我社不安排导游，司机为辅助工作人员，不做专业讲解，景区参观不陪同，送机不办理登记牌等相关事宜。请您知晓！住 宿：四晚网评四钻酒店，兰州或宕昌升级一晚五钻酒店，夏河/合作安排一晚三钻酒店，特别安排一晚扎尕那民宿。因甘南条件有限，个别酒店热水分时段供应，均无空调、带独立卫生间。我社不提供自然单间、如出现单人请补房差、客人自愿放弃住宿、费用不退。参考酒店：新 区：兰州兰石中川机场美仑酒店（4钻）兰州瑞岭国际商务酒店（4钻）新区空港花海 瑞岭文华酒店A座 兰州悦蔓酒店（4钻）维也纳国际酒店(兰州中川机场旗舰店)（4钻）新区智选假日（4钻）格林东方酒店（4钻） 宏建美仑国际酒店（4钻）新区瑞岭国际酒店 半亩方塘大酒店（4钻）新区途窝上品（4钻） 兰州铂悦尚雅酒店（4钻）或同级唐克/若尔盖：若尔盖唐古特酒店（4钻） 若尔盖途缘天际大酒店（4钻） 若尔盖黄河第一湾大酒店（4钻）或同级若遇特殊情况，则安排以下酒店：若尔盖云际大酒店（3钻） 若尔盖噶玛沃措（3钻）若尔盖玉龙酒店（3钻）若尔盖凯德丰大酒店（3钻） 若尔盖大藏阳光酒店（3钻） 若尔盖天边花海大酒店（3钻）若尔盖一米阳光（3钻）或同级夏河： 夏河诺锦酒店若遇特殊情况，则安排以下酒店：夏河桑珠大酒店 夏河锦珠商务酒店 夏河阿尼格拉大酒店 夏河诺布藏家 夏河宝马宾馆 夏河白云大酒店 夏河曲登大酒店或同级合 作：合作维也纳国际饭店 合作明海饭店 合作桃源大酒店 合作绍玛大酒店或同级 扎尕那民宿：扎尕那石城酒店 扎尕那大拇指 扎尕那热姆精品客栈 扎尕那藏家大酒店 扎尕那人家大酒店 扎尕那牧家酒店 扎尕那清源客栈 迭部益过瓦 迭部扎尕那诺桑山水间民宿或同级宕 昌： 宕昌龙海大酒店（4钻）宕昌佳豪国际大酒店（4钻）宕昌雷古山大酒店（4钻）宕昌新官鹅大酒店（4钻）宕昌天瑞大酒店（4钻）或同级宕昌升级：宕昌豪生温泉酒店天 水：天水蓝莓羲华酒店（4钻） 天水中心智选假日酒店（4钻） 天水华陇国际假日酒店（4钻） 天水皇城国际酒店（4钻） 天水美豪丽致（南站盛达广场店）（4钻）天水万达广场美居酒店（4钻） 天水丝路万利酒店（4钻） 天水山水苑酒店（4钻） 天水地质宾馆（4钻） 天水滨河大酒店（4钻）或同级兰 州：兰州丽怡酒店（4钻）兰州丽呈气象站店 （4钻）兰州晋坤酒店（4钻）兰州长信国际（4钻） 兰州兰博梁山酒店（4钻） 兰州凯里亚德（4钻）兰州华联宾馆（4钻） 甘肃国际大酒店（4钻）兰州兰苑宾馆（4钻） 兰州飞天大酒店 （4钻）甘肃万寿宫大酒店（4钻）兰州蓝宝石（4钻） 兰州和颐酒店（4钻） 安盛国际酒店（4钻）兰州西北师大学术交流中心（4钻）兰州奥体中心酒店（4钻）兰州丽呈睿轩 气象局（4钻） 兰州维也纳国际武威路店（4钻） 兰州奥美得国际大酒店（4钻）或同级兰州市区升级：金川宾馆西宁：交通花苑（4钻）白云翔羚（4钻）自然里（4钻）西宁兴旺国际（4钻）西宁美斯国际（4钻）西宁兰迪斯酒店（4钻）西宁雪域圣峰（4钻）西宁景翔假日（4钻）西宁宜采青航（4钻）西宁万信至格（4钻） 西宁果洛大酒店（4钻）凯槟国际酒店（4钻） 神旺大酒店（4钻） 尚东国际（4钻） 新丝路（4钻）宜采凯旋（4钻） 英德尔酒店（4钻） 新春兰（4钻）智选假日酒店（4钻）或同级用 餐：全程含7早6正、早餐由酒店提供、不吃不退；正餐标30元/人/正，正餐十人一桌、八菜一汤，特色餐50元/人，不吃不退。一桌不足十人菜量会根据实际人数安排（不含酒水）。客人自行取消用餐，餐费不退。景区门票：含行程所列景区首道门票和小独库公路换车费，不含景区必消区间车和自费项目。我们会根据当地实际情况在保证游览时间，景数量不变的情况下，对行程做相应调整，感谢您的配合与支持。行程所含门票报名的时候均已按照优惠价格减去差价，故行程所含门票再无任何二次优惠退费，请周知。 | | |
| **费用不包含** | 黄河第一湾 扶梯60元/人花湖 区间车30元/人、保险5元/人（必消）扎尕那 区间车40元/人、保险5元/人（必消）官鹅沟 区间车65元/人、保险5元/人（必消）麦积山石窟 区间车30元/人（必消）儿童报价：儿童只含旅游车车位费、导游服务费、半餐费，体验活动费、其余费用均不含，如超高发生费用（如火车票、门票、占床等），费用自理。特别说明：1、接送站免费赠送，无导游、自愿取消安排接送机服务费用不退！2、所有景区视情况而定、有可能会调整参观先后顺序、敬请谅解。3、出行期间请随身携带本人的有效身份证原件，未满16周岁者请携带户口本原件；超过16周岁的游客若没有办理身份证，请在户口所在地开出相关身份证明，以免影响登机或酒店入住。出行前请务必检查自己证件的有效期，为了不影响您的行程，请您至少在航班起飞前120分钟到达机场办理登机手续。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 特殊限制：为了确保旅游顺利出行，防止旅途中发生人身意外伤害事故，请旅游者在出行前做一次必要的身体检查，如存在下列情况，因服务能力所限无法接待：（1）传染性疾病患者，如传染性肝炎、活动期肺结核、伤寒等传染病人；（2）心血管疾病患者，如严重高血压、心功能不全、心肌缺氧、心肌梗塞等病人；（3）脑血管疾病患者，如脑栓塞、脑出血、脑肿瘤等病人；（4）呼吸系统疾病患者，如肺气肿、肺心病等病人；（5）精神病患者，如癫痫及各种精神病人；（6）严重贫血病患者，如血红蛋白量水平在50克/升以下的病人；（7）大中型手术的恢复期病患者；孕妇及行动不便者。未成年人：未满18周岁的旅游者请由家属（因服务能力所限无法接待及限制接待的人除外）陪同参团。外籍友人：本产品网上报价适用持有大陆居民身份证的游客。如您持有其他国家或地区的护照，请在预订过程中注明。保 险：航空险、旅游人身意外保险，请自行购买。 购 物：由于旅游者自行造成的停留活动时间延长不计算在内。如有购买行为，请索要购物凭证并妥善保管；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；因个人购买非行程中的商品、我社不承担任何责任。 |
| **温馨提示** | 从兰州穿过临夏回族自治州进入甘南藏族自治州，可以一天之内进入原汁原味的藏区，体验绮丽的高原风光、正宗地道的藏传佛教。无论你想看草原风光，还是想体验藏区之旅，甘南都是最便捷安全的目的地。这里没有西藏那么高的海拔，平均在3000m上下，一般不会有明显的高原反应；这里的道路比西藏要好得多，尤其是近两年改善非常明显；此外，这里的风光够漂亮，这里的藏民够淳朴，这里的寺院也绝对够正宗。特备以下注意事项供您参考： 健康： 首次进高原的人，将由低海拔到达（兰州）1500-3200米左右的高海拔地区，应准备一些抗高原反应的药物，如红景天；因为路况不太好，容易晕车的人一定要带好晕车药。这里海拔多在3000米以上，一般人头一天晚上睡觉有一定的头疼，以后就没事了，应该说高原反应不太明显。最好能提前配备小型氧气瓶或预防高原反应药物（此物在客源地或景区购买均可）。 高血压、心脏病、哮喘病患者请慎入！ 在高原地区不宜剧烈运动,少饮酒,多食蔬菜、水果、瘦肉、巧克力等高维生素、高蛋白和高热能的食或遵医嘱用药。还可预备些强心、利尿、扩张血管的药品，以及安眠药、晕车药等（并遵照医嘱服用） 景区夏天日照时间长，紫外线强，长时间在户外活动，请带上太阳帽，涂抹防晒霜，以保护皮肤。冬天较为干冷，注意保暖。 衣着： 甘南，川西地区海拔高，昼夜温差大“早上冻死，中午晒死”，所以一定要注意准备衣服，请备用一件厚外套，线裤，轻便的鞋子，雨伞；由于是草原，丘陵地貌一下雨雪便道路泥泞，所以雨靴可带来方便，不可穿凉鞋。另外，一定要有帽子，可防紫外线照射，还应备有晴雨伞，防晒霜，太阳镜。饮食： 因南北方饮食差异多有不同，餐食多以牛羊肉为主，也有少数面馆，但由于海拔因素影响面多半煮的不是很好，菜以川菜为主，口味偏辣。餐饮质量较差，蔬菜少且贵，做好思想及胃口的准备，并在出发前准备一些食品以备不时之需。 住宿： 由于当地接待能力有限和当地条件限制，酒店一般楼层较低、大堂较小，没分星级，但房间和设施还算基本达标；酒店一般不配备一次性用品，请客人自备。冬季很多酒店还都关门歇业，加之藏民朝拜之日，所以在旅游旺季酒店非常紧张。 安全： 爱护景区一草一木，注意景区环保，严禁吸烟、严禁烟火。 尊重当地少数民族的生活和信仰，避免与当地居民发生不必要的纠纷，由于当地的晚间活动较差，所以出门或参加娱乐活动时要特别注意，请听从领队安排，以免产生不必要的麻烦。 其它： ☆ 此时去民族风情和雪景最佳，请备足电池和记忆卡，最好不要在景区内购买。纪实题材比风光题材多这里的色彩对比强烈，所以这一地区宜拍摄彩色照片。高原天气多变，常有风雨骤至的时候建议多带几个塑料袋，用来保护设备。拍风光讲究拍取异常天气时的景象，若遇风雨雪雾天，正是时机不要错过。特别提醒：客人在旅途中如有意见，请认真填写旅游意见表，如返程后再提出异议均视为放弃投诉权力。 |
| **退改规则** | 现询 |