**天水、宕昌、迭部、唐克、色达、玛曲、夏河双飞十日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GS1753933133MS | **出发地** | 南宁市 | **目的地** | 兰州市 |
| **行程天数** | 10 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **南宁-兰州**  根据航班时间，自行乘车前往南宁吴圩机场，搭乘航班前往兰州，抵达后由工作人员接机，后入住兰州酒店休息。参考航班：南宁/兰州CZ5347次16:50/19:35（以出团通知书为准）交通：飞机+大巴 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **兰州-麦积山石窟-天水**  酒店早餐，后乘车前往天水（车程约4小时）。午餐后前往【麦积山石窟】（游览时间不少于120分钟）欣赏精美的泥塑艺术和独特的丹霞地貌。当天行程结束后入住酒店休息。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 天水 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **天水-官鹅沟-宕昌**  酒店早餐，后乘车前往官鹅沟（车程约4小时），中餐后游览【官鹅沟国家森林公园】（游览时间不少于120分钟）欣赏森林、草原、峡谷、瀑布等自然景观，后乘车前往宕昌县，当天行程结束后入住酒店休息。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 宕昌 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **宕昌-扎古录镇-洛克之路-扎尕那**  酒店早餐，后乘车前往【扎古录镇】，在扎古录镇休整补给。中餐后前往洛克之路，驶向【扎尕那】（游览时间不少于100分钟）“扎尕那”是藏语中“石座子”的意思，那里的人们延续着古老的生活方式，在与世隔绝的岁月里演绎着不为人知的桃花源记。当天行程结束后入住酒店休息。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 迭部 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **迭部-郎木寺-花湖-黄河九曲湾-若尔盖**  酒店早餐，后乘车前往【郎木寺】（车程约2小时，游览时间不少于80分钟），参观郎木寺内的五世格尔登活佛肉身殿，游览纳摩大峡谷（游览时间不少于40分钟）。前往【花湖】（车程约1小时，游览时间不少于100分钟）欣赏高原湖泊风光和湿地生态景观。之后前往【黄河九曲湾】（游览时间不少于100分钟），欣赏黄河在此处的壮丽景色，当天行程结束后入住酒店休息。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 唐克 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **唐克-瓦切塔林-途径红原大草原-色达**  早餐后，前往【瓦切塔林】（车程约1小时，游览时间不少于90分钟）意为“大帐篷”，这里有纪念第十世班禅大师颂经祈福之地瓦切塔林，塔林周围是一片连绵的经幡，甚为壮观。后途径红原大草原，前往色达，行程结束后入住酒店休息。备注：1、当天车程时间较长，8小时左右，请自带零食小吃充饥；2、中餐视实际情况安排，如路途中无餐厅无法安排，则改为现退中餐费用；交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 色达 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **色达喇荣五明佛学院-阿坝**  早餐后参观【喇荣五明佛学院】（游览时间不少于240分钟）是全世界规模较大的藏传佛教学院之一。这里不仅是信仰的圣地，更以漫山遍野的绛红色木屋构成视觉奇观，被誉为"人间佛国"、"灵魂苏醒之地"。当天行程结束后入住酒店休息。备注：1、当天车程时间较长，8小时左右，请自带零食小吃充饥；2、中餐视实际情况安排，如路途中无餐厅无法安排，则改为现退中餐费用；交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 阿坝 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **阿坝-莲宝叶则-娘玛寺转经筒-阿万仓湿地-玛曲**  早餐后，出发前往【莲宝叶则】（车程约1小时，游览时间不少于50分钟）青藏高原上雄伟的巴颜喀拉山支脉果洛山的余脉，海拔在3500米至5369米之间，高峰5369米，终年积雪。是藏区的神山，位居藏区十大神山的第八位，安多地区众神山之首。之后前往【娘玛寺转经筒】（车程约3.5小时，游览时间不少于30分钟），转动转经筒祈福。接着前往【阿万仓湿地】（游览时间不少于30分钟），在观景台欣赏湿地美景。当天行程结束后入住酒店休息。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 玛曲 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **玛曲-尕海湖-甘加秘境-桑科草原-夏河**  早餐后，乘车前往【尕海湖】（车程约1.5小时，游览时间不少于30分钟），观赏湖泊和鸟类栖息地。接着前往【桑科草原】（车程30分钟，游览时间不少于30分钟），体验草原风光和藏族民俗文化。后参观【甘加秘境】（车程约1小时，游览时间不少于40分钟）独特的地质构造使其蕴藏了草原、高原湖泊、河流、崖壁、史前溶洞、石林、峡谷等多种自然景观资源。当天行程结束后入住酒店休息。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 夏河 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **夏河-拉卜楞寺-合作米拉日巴佛阁-兰州-南宁**  酒店早餐，后前往【拉卜楞寺】（游览时间不少于100分钟），参观这座藏传佛教格鲁派六大寺之一。后前往【合作米拉日巴佛阁】（车程约1.5小时，游览时间不少于50分钟），参观这座九层佛阁，后乘车前往兰州机场（车程约4小时），随后搭乘航班返回南宁，抵达南宁机场后自行散团，结束行程。参考航班：兰州/南宁CZ6798次19:00/21:45（以出团通知书为准）交通：旅游大巴+飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 费用包含:【门票】行程所列景点首道门票【用餐】行程所列餐（9早17正） 早餐：酒店含早 正餐：50元/人/餐，十人一桌、八菜一汤，餐不用不退【住宿】9晚住宿（酒店标准2人间，无三人间）参考酒店名称：（以实际入住为准）兰州：璞悦s或同档次酒店天水：金莎酒店/东方宾馆或同档次酒店迭部：鑫洋/藏香酒店或同档次酒店唐克：九曲金座或同档次酒店阿坝：贵宾或同档次酒店玛曲：德吉酒店或同档次酒店夏河：桑珠/宝马宾馆二部或同档次酒店色达：轩芮大酒店/天都大酒店或同档次酒店【用车】当地空调旅游用车，景区内为公共环保车（车辆大小由旅行社根据人数安排，保证每位游客1个正座）【大交通】南宁-兰州往返经济舱含税机票（团队机票一经出票不退不改，如遇政府或航空公司政策性调整燃油税费，税费涨幅差价客人按照实际差价补齐）【导游】当地中文导游服务费200元/人 | | |
| **费用不包含** | 费用不含：1、行程以外的个人消费2、旅游意外险，建议自行购买3、单房差费用1500/人儿童价格：12岁以下儿童包含往返机票、当地车位、半餐，不占床、不含门票 | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 麦积山石窟景区区间车 |  | 20 分钟 | ¥ 30.00 |
| 官鹅沟景区交通 |  | 20 分钟 | ¥ 70.00 |
| 扎尕那景区区间车 |  | 20 分钟 | ¥ 40.00 |
| 花湖景区交通 |  | 20 分钟 | ¥ 30.00 |
| 黄河九曲湾扶梯 |  | 10 分钟 | ¥ 60.00 |
| 莲宝叶则区间 | 莲宝叶则区间15元/人起 | 10 分钟 | ¥ 15.00 |
| 甘加秘境区间车 |  | 10 分钟 | ¥ 40.00 |
| 色达喇荣五明佛学院 | 【色达喇荣五明佛学院，需自行预约】行程景区除佛学院外其余门票都可携程网上预约，佛学院门票线上预约小程序：官方-“喇荣沟进沟预约”(名额有限)放票时间:提前3天(54小时)18点开始放票费用:48元/人(一定要准时不停刷新!)如未预约上门票可联系旅行社预定色达全线景区摆渡费168元/人（含东嘎寺+金马大草原+喇荣沟佛学院）交通车+随车讲解色达人文风情。色达县喇荣寺五明佛学院座落在色达县洛若乡喇荣沟内，平均海拔3900米，占地面积4平方公里，寺院建筑群占地2.35平方公里，建筑面积约1.7平方公里。是世界上较大的藏传佛学院之一，这里的僧舍很壮观，连绵数公里的山谷布满了密密麻麻的小木棚屋。谷底和山梁上分布着几座寺庙和佛堂，建筑规模虽都不很大，但装饰考究而辉煌；身披桨红色僧袍的喇嘛和尼姑来来往往，空气中充满生机和祥和气氛。 | 240 分钟 | ¥ 48.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 《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，关系到每位游客的切身利益。做文明游客是我们大家的义务，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，拒绝违法犯罪活动。出团须知1、建议客人自行购买旅游意外保险；2、受旅游地自然条件限制，特别是高原藏族地区，景点、酒店、沿途餐厅等的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论从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；但我们尽努力与餐厅协调，满足不同旅客的需求。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。西北甘南地区酒店硬件设施和服务与内陆旅游发达地区相比较，有较大差距。请勿拿内陆地区同等酒店做比。3、注意卫生与健康。旅游在外，品尝当地名菜、名点，无疑是一种“饮食文化”的享受，但一定要注意饮食饮水卫生，切忌暴饮暴食。油腻的食物要少吃，以免肠胃不适引发消化系统疾病。多吃蔬菜水果，少吃方便食品。4、请游客出发前根据旅游地天气情况准备适宜旅游的衣物、鞋子、雨具等；并请游客依照个人习惯带适量常用药品、护肤用品等； 5、游客在活动期间不遵守规定，由于自身过错，自由活动期间内的行为或者自身疾病引起的人身和财产损失责任自负。 6、在不减少景点的情况下，我公司导游在经得全团客人签字同意后，可根据当时情况对行程游览顺序进行前后调整。如遇政策性调价及人力不可抗拒因素导致增加费用则按《旅游法》第六十七条。7、游玩途中贵重物品请游客随身携带或自行寄存入住酒店的前台，就寝时请悉心检查门窗是否关好。以保障个人的人身及财产安全，避免造成不必要的损失。8、西北旅游景点较分散，车程时间较长，并多为沙漠戈壁，且风沙较大，紫外线很强。出行前可自备防晒霜润肤乳等，西北气候干燥，需多喝水，多吃水果，蔬菜。9、早晚温差很大，气温较内地略低，且很多地区海拔较高，紫外线照射强，要多准备一些衣物备用，随身携带一些防晒用品，穿浅色的抗紫外线的衣服；请注意增减衣物，以防感冒。10、为保证我们的服务质量，请各位团友在游览结束前，本着公正、公平、实事求是的原则务必认真填写《游客意见反馈表》。旅行提示：西北以其悠久的历史、浓郁的少数民族风情、奇特的地形地貌、众多的热点旅游线路越来越受到中外游客的青睐。但与内地相比方方面面都有看一定的差距，为使身处旅途的您能尽兴游览美丽的景色，愉快的享受轻松的假期，特备以下注意事项供您参考:【食】1.西北团队餐主要以牛羊肉为主，口味偏重，较辣。主食以米饭、花卷为主。西北大部分地区气候干燥，为增强抵抗力应加强蔬菜水果摄入，切忌无节制喝水，吃水果要少食多餐。另为预防肠胃不适，请自备常用药品。2.藏区的酥油茶之类食品不太适合内地人肠胃，不能多吃。当地有待客的酥油茶空碗必重新添满的习俗，故建议始终保持碗内酥油茶三分之二满，如此既不伤害藏民感情又保护自己，建议携带黄莲素之类止泻药。3.青海是各族穆斯林聚居区，在任何清真餐厅就餐注意不要带入非牛羊肉的外食，不要饮酒，尽量不要浪费食品。【住】西北地区昼夜温差大，晚上睡觉时应将空调开到适度，不要过凉，睡觉时盖棉被，以免造成身体不适。【行】1.城市间路途较远，景点较分散，故乘车时间较长，请您做好吃苦准备，备好晕车药，旅游车大部分为全封闭车。2.西北较为干燥，请随时注意补充水分，多饮水，紫外线强烈，请备口罩，防晒霜，太阳眼镜等物品。3.在西北旅游时，部分景点须您下车体验行走、爬山、骑骆驼的乐趣。所以，建议您在出发前准备一双舒适、合脚、便于行走的鞋。【游】1.西北地区少数民族聚居，请游客入乡随俗，尊重少数民族习俗。请听从导游的安排，不要提及少数民族群众忌讳的话题。2、西北景点人文景观较多，请注意听导游讲解。3、寺院或庙宇殿堂里的佛像严禁拍照请注意专院门前的注意事项。【购】购买物品时一定要注意，尽量不要发生口角。西部地区少数民族群众性格比较直，游客购物时，请先商议妥价格后再购买。不要驻足观看，对于自己确定要购买再讨价还价。【娱】1.旅游过程当中建议大家不要单独外出，2.沙漠面积较大，没有明显路标，请听从导游安排，不要乱走。3.客人参加自费娱乐活动，须认真听从导游咐的安全及活动注意事项，在沙漠活动时，请带上矿泉水、太阳镜、太阳帽等用品，并请将您的手表、手机、照相机等装入随身携带的包内密封，以免细沙进入其中，对精密仪器造成不必要的损坏。高海拔注意事项：1.保持良好的心态、乐观的情绪、坚强的自信心，既不过于紧张，也不过于兴奋，对于减弱高原反应带来的身心不适十分重要。2.注意防寒保暖:高原天气特点是:气温低，一般海拔每上升1000 米，气温下降5-6℃ ;早晚、昼夜温差大;天气变化快，刚刚还艳阳高照，很快可能狂风大作，雷雨冰雹。因此，在高原一定要注意防寒保暖，谨防感冒，建议手边多带一件衣服，热了记得脱、冷了及时穿。3.当感觉自己的身体状态异样时，应该向司导或者同团团友反映情况:如果是独自旅行，感到情况较为严重时，应当及时获医。千万不要逞强硬、不要隐瞒。团友之间要要彼此多关注，一旦发现身边有人反应特别异常(如神志不清等)，及时采取处置措施。【地接社信息】地接社：青海华悦国际旅行社有限公司地址：青海省西宁市城东区泉景路6号1号楼11004号联系人：刘13788566619 【委托社信息】委托社：广西旭鑫国际旅行社有限公司地址：桂林市七星区穿山东路36号经营许可证号：L-GX-100131联系号码：13077775816 |