**【秘境甘南】双飞8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GS1749556413Cg | **出发地** | 南宁市 | **目的地** | 拉萨市 |
| **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** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **南宁机场——兰州（航班时间待定，以实际出票为准）**请您带好身份证原件于航班起飞前2小时以上，自行抵达南宁吴圩机场，乘飞机（航班待定，以实际出票为准）前往兰州，抵达兰州机场后先提取行李物品，前往指定的出口，联系接机组工作人员，师傅送至酒店，入住休息。后自由活动，此天无行程安排。【住宿提示】：头尾两晚的兰州酒店，安排一晚兰州新区（即机场附近）酒店，保证一晚兰州市区酒店，头尾住宿可能会调整顺序，具体以实际安排为准，敬请理解；【交通提示】：兰州机场-兰州新区10KM，车程大约20分钟；兰州新区-兰州市区80KM，车程大约1.5小时；（如住此天住兰州新区，如需前往市区的，交通自理）【温馨提示】：1、当天抵达由师傅接机/站，出发的前一天，我社会通过短信或电话与各位贵宾联系，请保持手机畅通，请同行游客之间相互通知，谢谢！ 2、由于各位贵宾抵达的时间不同，所以在机场需要适时等待（正常不超过40分钟），请您谅解；若不愿等待，可自行选择交通方式前往指定酒店办理入住，费用请您自理；3、上述赠送的接送机或接送站服务均支持使用时间和使用日期可任意更改，提前或是延后使用都没有任何限制，但是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15:00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；4、抵达酒店后需您自行办理入住,只需要付押金即可，退房时酒店无任何损坏和消费， 押金则在离店时退还于您！5、兰州中川机场至兰州新区，行驶距离约10KM，行驶时间约20分钟；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，市区到机场打车打表约200元左右，不可议价；6、市区打车：起步价10元，3公里后每公里1.4元，不可议价；7、城际列车：机场前往兰州火车站里程80公里，一等座26元，二等座21.5元（方便、快捷），如你不需要接机，可根据自己的航班时间选择合适的城际列车前往兰州市区，具体时间请参考12306列车动态时间。【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，需游客自行前往：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。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 兰州 |
| **D2** |
| **行程详情** | **兰州——夏河拉卜楞寺——甘加秘境——桑科草原**早餐后乘车前往夏河保存完整、具神秘色彩的神迹之地—【甘加秘境】（暂无门票，如产生门票，需自理，景区交通自理，游览时间约2小时）地理位置东进内地，西通藏卫、南达川康、北给青海、扼四省之咽喉，自古便是文化厚重之地。遗留千年的八角古城、佛迹显赫的作海寺、白石崖寺等藏传佛教古寺隐匿其中，古城、寺院、村落、草甸、峡谷、溶洞、河流、牧场等多元景致为一体的甘加，这里游人很少，村落寂寥，一旦深入腹地探寻，会见到许多意想不到的景象：手工缝制帐篷的原住居民、六十多年住在山洞只为修行一件事的老阿尼、跟随牛羊游牧在深山草场的甘加人、天葬台上神圣又另类的葬礼……在原始风光和纯朴人文方面，整个甘加堪称夏河原生态文化的典范，是甘南大地上隐秘而又具价值的秘境之地。下午参观【拉卜楞寺】（含门票，游览时间约3小时）这里是藏传佛教格鲁派六大寺院之一。这里有世界上较长的转经长廊，是我国藏传佛教格鲁派（黄教）六大宗主寺院之一。这里不仅是许多藏族人心目中的吉祥圣地，而且还是很多人心目中的神圣之地，很多人一生都必须去一次的地方，不为朝圣，不为超度，只为一眼气势恢宏。拉卜楞寺保留有全国藏传佛教教学体系，被誉为“世界藏学府”，拥有世界较长的转经廊，整个长廊包围了寺庙和整个居住区，整个建筑气势雄伟，鳞次栉比，错落有致，电影《天下无贼》就在此取景拍摄。途径车览【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，在这里尽情体味神秘淳朴的藏族风情，领略草原美景；晚住玛曲！ 【交通提示】：1、兰州-甘加秘境：260公里，车程约4小时；2、甘加秘境-拉卜楞寺：45公里，车程约1小时；3、拉卜楞寺-桑科草原：30公里，车程约0.5小时；【温馨提示】：1、甘南由于地处高原，夏季无酷暑，全年平均气温较低，一定要多备衣物御寒，以免生病感冒；2、甘南海拔较高，我们一路游览的海拔都在 3000 米左右，如需氧气瓶或特殊药品的话，请提前自行准备； 3、藏族同胞性格较为直爽单纯，自由活动时见到摊贩，若无意购买他们的商品，尽量不要讨价还价，以免引起麻烦。【舌尖上的玛曲推荐】：‌1、酥油奶茶‌：这是玛曲草场上牧民的主要饮料，藏族人喜爱的饮品之一，酥油奶茶由伏茶、酥油、鲜牦牛奶、食盐和香料煮沸而成，香醇可口，冬天喝能瞬间全身温暖，补充体力‌；2、蕨麻米饭‌：这道美食将大米煮至七八成熟后，拌上酥油和蕨麻、白糖、葡萄干等蒸熟。味道美可口，营养丰富，可以和“八宝米饭”相媲美‌；‌3、烤羊排‌：玛曲草原牧民的一种独特吃法，鲜羊肉煮熟后加盐慢烤，肉质鲜美，香辣酥脆。用欧拉羊或乔科羊烹制的烤羊排更加美味‌；4、炸羊排‌：经过高温烤制，外焦里嫩，香而不腻，是玛曲的特色美食之一‌；‌5、藏式锅贴‌：锅贴底部金黄酥脆，肉馅鲜香多汁，咬一口又酥又鲜，回味无穷。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 玛曲 |
| **D3** |
| **行程详情** | **玛曲——阿万仓湿地——娘玛寺——莲宝叶则**早餐后乘车前往前往人少景美的【阿万仓湿地】（含门票，游览时间约2小时）天气好时视野开阔，景色优美，风景独特，湿地与湖泊辉映，雪山与黄河并存，北方大地的阳刚之气与江南水乡的清柔之美融为一体，青草原漫无边际，牛羊成群，悠然自得地吃着青草；草原上条条溪流弯曲纵横，沼泽星罗棋布，在阳光下泛着银光。一步一景，如诗如画，胜似人间仙境！【娘玛寺】（游览时间约1小时）大藏经转经筒高约50米，重量约300吨，转经筒筒身部分为钛金制作，外部镶嵌浮雕佛像，花纹贴纯黄金金箔1160㎡，内部藏有经书约11万册，是甘南藏地具有代表意义的建筑，目前保持世界较大的大藏经转经筒吉尼斯纪录……属藏传佛教格鲁派寺院。该寺於藏历第十六绕迥金马年(西元一九三○年)，由甘丹寺赤哇罗桑华旦创建。寺院赤哇均由甘丹寺相则扎仓委派。是拉卜楞寺属寺。新建的经堂内供奉甘丹哇索活佛所赐《甘珠尔》大藏经启动藏仓活佛、大法台华丹嘉措所赐吉祥天女唐卡和其他唐卡；后乘车后抵达天神的后花园——【莲宝叶则】（含首道门票，区间车自理，游览时间约3小时）“莲宝叶则”的汉语意思为尊严的玉石之峰，民间通常称为石头城堡或石头山。莲宝叶则是雄伟的奇峰异石的世界和艺术圣殿，这里山势雄奇峻伟，充满阳刚之气、山体规模宏大、绵延不绝、湖星罗棋布、银瀑飞悬、是藏区神山、位居藏区十大神山的第八位，安多地区众神山之首。银瀑飞悬--《中国国家地理》杂志将她评选为中国旅游重点景区十大精品之一：这是一方用鹰的眼丈量过几千年的大地，这是一方远离尘嚣的洪荒世界，穿行于莲宝叶则的雪山海子之间，惊鸿一瞥，恍然中，前世的情缘竟然离得如许切近。徒步环湖，拜谒神山，恍若《指环王》的魔界空间，晚入住阿坝酒店。【交通提示】：1、玛曲-阿万仓湿地：55公里，车程约1小时；2、阿万仓湿地-娘玛寺：7公里，车程约10分钟；3、娘玛寺-莲宝叶则：160公里，车程约3小时；【温馨提示】：1、阿坝的气候具有明显的高原气候特征，即夏秋凉爽，冬春严寒；2、草原骑马一定要注意安全，不会骑马的游客，千万不能放飞自我；3、参观寺庙时穿着要得体，不能吹口哨，不要在藏族同胞身后拍手掌、吐口水，藏族同胞伸舌头不是表示不敬，而正是表示谦逊和尊重对方；4、高原紫外线特别强，一定要注意防晒，记得涂上防晒霜； 5、莲宝叶则海拔高，大家注意尽量不要奔跑或做剧烈运动，多喝水穿好衣服注意保暖。【舌尖上的阿坝推荐】：阿坝县美食有羊肉血肠、和尚包子、汶川甜樱桃、九寨沟蜂蜜、糌粑、土腊肉、牦牛肉、玉带酥等；1、羊肉血肠：阿坝传统美食，香嫩可口、营养丰富；2、和尚包子：阿坝特色美食，皮薄馅大、味道鲜美；3、汶川甜樱桃：阿坝特产水果，肥厚质脆、味道甜美；4、糌粑：阿坝传统美食，味道香浓、风味独特；5、土腊肉：阿坝传统美食，肉质鲜嫩、肥而不腻。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 阿坝 |
| **D4** |
| **行程详情** | **阿坝——九曲黄河第1湾——花湖——郎木寺——扎尕那**早餐后前往【九曲黄河第1湾】（含门票，区间车自理，游览时间约2小时）站在索克藏寺后面的小山坡上，大河逶迤直达天际，黄河婉蜒折北而逝，草连水，水连天，苍苍茫茫，两条河流优雅别致，像一对情侣，携手走向西北天边，令人胸襟为之开阔。落日将天地染成昏黄，河水也在夕阳下泛着红色的磷光，远处寺庙传来的风铃响动和隐隐约约的诵经声，大美无言。这里视角俯瞰黄河九道湾的蜿蜒全景。午餐后乘车前往若尔盖湿地的高原湖泊—【花湖】（含门票，区间车自理，游览时间约2小时）是热尔大坝草原上的一个天然海子。热尔大坝是我国仅次于呼伦贝尔大草原的第二大草原，海拔3468米。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，这种植物看起来平淡无奇，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，花湖水色纯美，湖畔开满了鲜花，让人如入仙境。湖水透彻的蓝有着无法形容的纯净；缱绻在水天之间的云彩，有着魔力般的妖艳，简单，安静，却让人燃烧，这就是花湖。湖水透彻的蓝，珍稀飞禽在湖上嬉戏，草原上风云际会，每一刻都是世间绝美的惠存。【郎木寺】（含门票，游览时间约1小时）郎木寺分别有甘肃寺院和四川寺院，推荐四川寺院，四川寺院为藏传佛教寺院，位于洮河源头南部、白龙江发源地，甘、青、川三省接壤地带。此地被称为莲花生大师降伏妖魔之地，今辖于碌曲县郎木寺镇。郎木寺原名"达仓郎木"，藏语意为虎穴仙女。因该地有一石洞，洞中站立一尊婀娜如人形的钟乳石，其名由此而得。相传是莲花生大师来此降妖驯服猛虎，并教化佛法，使猛虎成为善良的仙女化身，晚住扎尕那景区特色民宿。【交通提示】：1、阿坝-九曲黄河第1湾：260公里，车程约4小时；2、九曲黄河第1湾-花湖：100公里，车程约2小时；3、花湖-郎木寺：35公里，车程约40分钟；4、郎木寺-扎尕那：120公里，车程约2小时；【温馨提示】：1、高原紫外线较强，请大家注意防晒，多喝水穿好衣服注意保暖；2、唐克海拔3440米，请不要剧烈运动；3、早晚温差大，注意保暖防风； 4、景区出来已经晚上20点之后了，请备少许零食。【舌尖上的扎尕那推荐】：1、蕨麻猪肉‌：这是扎尕那的特色美食之一，蕨麻是一种高原植物，富含淀粉和蛋白质，当地的猪肉采用传统养殖方式，肉质紧实。蕨麻猪肉可以炖粉条或做包子，口感醇厚，肉香与蕨麻的清香交融‌；2、‌羊肚菌炖鸡‌：使用当地的土鸡和珍贵的羊肚菌慢炖，鸡汤鲜美，鸡肉鲜嫩，羊肚菌的独特香气使这道菜口感丰富‌；3、‌藏式酸奶饼‌：由当地牦牛奶发酵而成，酸奶馅包入面饼中煎制，外酥里嫩，酸甜可口，是早餐或下午茶的好选择‌；4、‌牦牛酸奶‌：口感醇厚，质地浓稠，可以直接食用，体验原汁原味的酸味和奶香‌。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 扎尕那民宿 |
| **D5** |
| **行程详情** | **扎尕那——藏式家访——腊子口战役纪念碑——宕昌**早餐后前往神仙居住的地方，《爸爸去哪儿5》拍摄地【扎尕那】（含门票，区间车自理，游览时间约3小时）扎尕那是藏语意为“石匣子””，扎尕那位于榜单第四位。入榜评语：山势奇峻、景色优美，犹如一座规模宏大的石头宫殿。扎尕那是隐藏在崇山峻岭中的一个藏族村落--半坡上的村落。藏式榻板木屋，鳞次栉比、层叠而上、嘛呢经幡迎风飘扬，村庄四周都是未经开发的奇异山峰，云雾缭绕时景色宛若仙境。还有小麦和青稞的梯田，不管你是徒步爱好者，摄影爱好者，抑或是大自然爱好者，千万不要错过扎尕那，细细欣赏这香巴拉的美丽。随后特别安排体验【藏式家访】体验藏家生活及美食深度：欢迎仪式→藏家主人为您敬献哈达，卓玛介绍→居住环境的构造，藏族风情→藏式美食简餐体验，糌粑互动→自己亲手制作一份高原的青稞糌粑，祝酒仪式→卓玛为您演唱并送上祝福的美酒，室内锅庄→和卓玛一起感受一个有音乐就能唱歌跳舞的民族！午餐后途径甘川通道的咽喉，实有“一夫当关、万夫莫开”之势——【腊子口战役纪念碑】周围群山耸立，峡口如刀劈斧削，腊子河两岸是悬崖绝壁，林密道隘，地势十分险要，易守难攻，自古就有天险门户”之称。追怀往事，凭吊先烈，纪念在腊子口战役中光荣牺牲的革命先烈和战役的辉煌胜利！晚抵素有“千年药乡”之美誉宕昌入住酒店休息！【交通提示】：1、扎尕那-腊子口：150公里，车程约3小时；2、腊子口-宕昌：56公里，车程约1小时；【温馨提示】：1、今日行车时间较长，抵达酒店时间会较晚，建议出发前准备一些自己喜欢的小零食，用来补充能量。参观景点时放飞自我，景点游览结束回到车上后闭目养神，为参观下一个景点保存体力；2、高原紫外线较强，请大家注意防晒，多喝水穿好衣服注意保暖；3、拍摄当地居民时请获得同意，当地人多友善，可以试着与他们交朋友，避免粗暴的直接拍照；4、扎尕那民风还较为淳朴，但由于游人的出现已经开始有路边要钱的小孩，这种情况不建议直接给钱，以免给当地孩子建立不健康的价值观；5、若被当地居民邀请到家中做客可以送给他们一点小礼物作为感谢，请不要直接付钱，以免将淳朴的关系变成变了味的收费民俗表演；6、扎尕那观景台：（1）石门观景台，位于业日村，处在景区中间，能更清晰的拍到景区景色；（2）达日观景台，位于达日村，处于景区高处，俯拍景区全景；（3）洛克观景台，位于业日村对面，从对面的视角拍摄扎尕那全景。【舌尖上的宕昌推荐】：1、红军锅盔：制作历史悠久，色样繁多，底平面突，突面形似牡丹，状如头盔，故名锅盔，也称穹锅；2、鸡汤冻冻儿：宕昌的夜市上有这样一种风味小吃，它由卤鸡汤、菠菜汁冻冻做成，鸡汤是用方法加入调味品煮鸡后的鲜汤，冻冻是用豆粉加入菠菜汁在热锅中熬成糊后盛盆凉冷所得，味道很不错；3、洋芋搅团：将蒸熟的洋芋洗净、剥皮，放到砸洋芋的木槽里，使用木锤用力去砸。几十颗洋芋慢慢成为颇有粘度的一大团洋芋泥，这便是洋芋搅团了；4、油面茶：油面茶市内各区县均有，且做法不一，尤以康县北部具特色、将炒熟的白面加水煮沸，调以薄荷、霍香等香料，加上康县特产大叶绿茶，盛碗后再调以炒熟的核桃面、鸡蛋丁、豆腐丁、洋芋丁等；5、陇南酿皮：面皮（酿皮）市内各区县均有，做法大致相同，但风味不一。直接将面揽入水中，成稀糊状，上笼蒸熟者为面皮；将面团放入清水中反复搓洗，分出面筋，上笼蒸熟者为酿皮；6、粉鱼：名曰鱼，其实并不似鱼，酷如蝌蚪。具体作法是大豆淀粉溶水，倒入开水锅中煮成糊状，用漏勺滴珠，浸入冷水，呈小鱼状。然后捞出放入凉水中浸泡，再用开水煮沸。具体吃法为粉鱼和开水一起煮沸后，盛入碗内，调上用姜粉拌的生葱花或蒜苗丝、鲜醋、油泼辣子、食盐、味精即可食用。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 宕昌 |
| **D6** |
| **行程详情** | **宕昌——官鹅沟——伏羲庙——天水**早餐后乘车前往游览【官鹅沟国家森林公园】（含门票，区间车自理，游览时间约3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，称“小九寨”山崖上瀑布飞流直下，春天、杜鹃盛开；夏天，峡谷里气候凉爽；秋天，山间红叶；冬天，冰瀑晶莹剔透，使您兴高采烈，流连忘返。后游览【伏羲庙】（市中心，游览时间约1小时）伏羲在我国历史上位居三皇之首，炎黄儿女共同敬卯的先祖，中华民族悠久历史的先明，伏羲庙，又名太吴官，俗称人宗庙，是目前我国规模宏大，气势雄伟，保存完整地伏羲氏礼祭祀庙宇。晚可自行前往自由逛【天水古城】，坐落在天水市古民居建筑群落规模较大和保存较完整的天水市西关片区。白天，在星罗棋布的古巷道中漫步，仿佛穿越一般，幽思遐想中感受天水独特的古城韵味；入夜，古城夜如昼、人如潮，绚丽璀璨的古城灯光点亮了秦州之夜。徜徉在柔和的灯光里，置身于古街古巷古居中，千百年岁月积淀下来的文化气息扑面而来，冥思遐想与浑然天成的古韵古意瞬间融为一体，恬淡静谧。丝绸之路上的一颗璀璨明珠，以其底蕴深厚的文化和悠久的历史闻名于世，历史文化与自然景观在这里融合，孕育出天水独特的文化记忆。后入住天水酒店。【交通提示】：1、宕昌-官鹅沟：5公里，车程约10分钟；2、官鹅沟-伏羲庙：340公里，车程约4小时；【温馨提示】：1、建议进入景区时在阴平湖下车，否则会错过阴平湖、公主湖、珍珠湖、官鹅湖、立界湖、月牙湖、三叠胡、燕子湖、百味草药园、鹿仁湖、鹿仁廊桥、通天峡、通天栈道等景点；2、景区全长32公里，前13公里可坐观光车前往，徒步3公里中可观赏瀑布，峡谷和妙趣横生的岩石松造。如想攀爬雷鼓小，沿栈道前行25公里即能到达雄伟的雷鼓小脚下。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 天水 |
| **D7** |
| **行程详情** | **天水——麦积山石窟——兰州**早餐后游览【麦积山石窟】（含门票，区间车自理，游览时间约2小时）麦积山石窟‌位于甘肃省天水市东南约35公里处的麦积山上，是中国四大石窟之一，其他三大石窟分别为敦煌莫高窟、龙门石窟和云冈石窟。麦积山石窟始建于十六国后秦时期，历经北魏、西魏、北周、隋、唐、五代、宋、元、明、清等多个朝代的开凿和修缮，现存221个窟龛，保存有泥塑、石雕造像3938件10632身，壁画1000余平方米‌。麦积山石窟以其精美的泥塑艺术闻名中外，被誉为“东方艺术雕塑馆”，其泥塑作品细腻、柔和、含蓄，尤其是微笑的造像，被称为“东方微笑”，这种微笑跨越千年，代表了中华民族刚柔相济的性格特征‌。麦积山石窟不仅是中国佛教文化的重要遗产，也是研究中国古代佛教文化、艺术和历史的宝贵资料‌。结束后车赴兰州，入住酒店休息。【住宿提示】：头尾两晚的兰州酒店，安排一晚兰州新区（即机场附近）酒店，保证一晚兰州市区酒店，头尾住宿可能会调整顺序，具体以实际安排为准，敬请理解；【交通提示】：1、天水-麦积山石窟：45公里，车程约1小时；2、麦积山石窟-兰州新区：409公里，车程约4.5小时；【温馨提示】：1.如当天入住兰州新区酒店，则无法去市区参观，如想去市区请自行前往；我社只统一安排送机、送站。2.穿着舒适：麦积山景区内地形多变，有许多需要步行和攀爬的地方，因此建议穿着舒适的运动鞋和适合户外活动的服装。根据季节的不同，携带适当的防晒或保暖物品。3.防晒防虫：夏季游玩时，要做好防晒措施，涂抹防晒霜，戴太阳帽和太阳镜。同时，山区可能会有蚊虫，携带防蚊液以避免被叮咬。4.携带足够的水和食物：虽然景区内有售卖食物和饮料的地方，但为了保证充足的水分和能量，建议自备足够的水和一些简单的食物，如能量棒、水果等。5.注意安全：在游览过程中，要注意自身安全，不要攀爬未经允许的岩石或越过安全栏杆。遵守景区的规定，不要在危险区域玩耍。6.环保意识：保护环境是每个游客的责任，不要乱扔垃圾，尽量做到垃圾分类。尊重当地的风俗习惯和文化遗迹，不要在文物古迹上涂写或刻画。7.拍照留念：麦积山景区风景秀丽，不要忘记带上相机或手机拍照留念。但在拍摄时，注意不要影响其他游客的游览体验，尤其是在人多的地方。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 兰州 |
| **D8** |
| **行程详情** | **兰州——南宁机场（航班时间待定，以实际名单出票为准）**早餐后可视情况自由活动，我们会根据航班时间安排师傅送机，乘机（航班待定，以实际出票为准）返回南宁机场后散团，结束愉快旅程！我们的西北之行就此画上圆满的句号！（送站司机在航班前提前4小时酒店接您前往机杨，需要您自行办理登机手续）。【交通提示】：兰州新区-兰州机场10KM，车程大约20分钟；兰州市区-兰州新区80KM，车程大约1.5小时；（如住此天住兰州新区，如需前往市区的，交通自理）【温馨提示】：1、由于团友来自全国各地，所以我们安排接送站师傅送站，请手机保持畅通，送站师傅会提前联系您； 2、酒店退房时间为中午12:00之前，若您航班为下午或者晚上，请于12:00之前退房，若您自由活动，行李可寄存至酒店前台，若由于超过退房时间产生的费用需要自理；3、散客送机，如果游客不接受公司安排的送机时间，我司不再单独安排送机，无费用可退，游客可根据自己的时间自行前往机场，费用自理。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 自理 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 【机票】：南宁-兰州往返经济舱含税机票（团队机票或特价机票不退不改不签，不可跳程使用，取消只退税）【当地用车】：严选优质商务车辆，1人1正座；根据收客人数安排用车车型；（5座SUV或7座商务或9座商务，不指定车型以及品牌，整体满6人以上安排9座商务1+1车型）。不提供座次要求；自由活动期间及行程外均不含用车。特别提醒：1、因此线路为小团拼车线路，后备箱空间有限，故每人限带1个22寸行李箱或两人共1个24寸行李箱+1个背包。2、散客拼团因同组人数不同，不固定座位，游客需轮流换座，敬请理解。【门票】：甘加秘境、拉卜楞寺、桑科草原、阿万仓湿地、娘玛寺、莲宝叶则、黄河九曲第1湾、花湖、扎尕那、郎木寺、官鹅沟、伏羲庙、麦积山等13大景点首道大门票；【用餐】：含7早，早餐为酒店配送，不吃不退【住宿】：7晚当地酒店双标间。参考酒店如下，以实际入住为准： 兰州市区：新胜利商务酒店、新胜利宾馆、星程酒店、东影花园酒店、飞天美居酒店、长信国际酒店、友谊之星酒店、速8精品酒店(红星巷店)等同档次。玛曲：康德酒店、嘉福酒店、达吉商务大酒店、阿咪妈罗酒店、NORYANG酒店等同档次；阿坝：古玩大酒店、月亮海酒店、川贝酒店、贵宾酒店、央宗林卡酒店、青墅花园酒店或同档次；扎尕那：清源客栈、热姆客栈、清居客栈、安居民宿、特吉人文客栈、或同档次；天水：艺龙云端酒店、杏林春宾馆、坤逸时光酒店、禾悠酒店、水晶花园酒店及同档次宕昌：龙海大酒店、雷古山大酒店、天瑞大酒店、官鹅大酒店、宜必思酒店或同档次兰州新区：兰颐轩酒店、泰华国际商务酒店、栖云居假日酒店、贝舒酒店、或其他同档次【服务】：仅安排中文司机负责全程行程接待服务（不含专业讲解，可协助购买门票，安排酒店入住事宜。）【儿童】：12周岁以下，含儿童机票、车位费。 |
| **费用不包含** | 1、单房差（750元/人）2、不占床的儿童早餐费用及儿童报价以外产生的其他费用；3、不含因交通延阻、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、因旅游者违约、自身过错、自身疾病，导致的人身财产损失而额外支付的费用；5、不含酒店或餐厅里的一切个人消费，如酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒、购物场所内消费等个人消费；6、不含当地参加的自费以及以上"服务标准"内容以外的其它任何费用。7、景区交通、小门票、娱乐设施、航空保险、各地往返南宁/桂林机场的交通费；航空公司临时加收的燃油附加费等；8、景区内小交通和行程中注明需要另付的景区自费项目；9、不含旅游意外险，建议游客自行购买。 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 景区交通费用（所有自费项目请以景区公布为准） | 景点 项目 价格（元/人）甘加秘境 区间车 40花湖 区间车 30官鹅沟 区间车 65麦积山石窟 区间车 30扎尕那 区间车 40九曲黄河第1湾 扶梯 60 |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 【甘南旅游须知】：1、甘南地区均为少数民族居住地，请游客尊重当地民俗风情；2、高原海拔高、紫外线强、日照强烈、早晚温差大，需准备相关雨具和外套、薄毛衣、请携带墨镜、太阳帽防晒霜润唇膏、感冒药、肠胃药、阿斯匹林等物品；3、因当地海拔在3000米左右，进藏区后睡眠和休息要充足，可适当饮用红景天胶囊，多喝水多吃水果蔬菜，不要奔跑和剧烈运动，严重高血压、心脏病患者不宜进高原；4、初入藏区，尽管海拔较低，但因为早晚温差较大，晚上尽量不要洗澡，以防感冒；5、藏区马烈，不建议骑马，更不能独自骑马或骑马奔跑，否则造成损伤，概由游客自理，旅行社不予任何赔偿；6、在藏区转经请按照顺时针的方向，对于随处可见的长跪朝圣者，请勿围观、拍照；7、适量饮用酥油茶、乳制品、红景天等可增强对高原气候的适应能力；【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、足量饮水：水壶应随身携带，随时补满，饮水要多次、少量，不要等到口渴才喝水；3、注意防寒保暖：高原天气特点是：早晚气温低，一般海拔每上升 1000 米，气温下降 5-6 ℃ ；早晚温差大，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，建议随身多带一件容易增减的衣服；4、合理膳食：要增大碳水化合物和高植物蛋白的比例，增大各种维生素的摄入，以便快速提供热睛，提高机体适应力，如能适应酥油茶的味道，可以多喝一些，可以缓解高原反应。同时严格限制或禁忌饮酒，烟友也应该减少吸烟。5、适当运动：初上高原，应该保持一定的活动量，不要奔跑和剧烈运动。在高原，尽量学会和运用腹式呼吸，比日常的胸式呼吸效果好得多。6、紫外线防护:高原紫外线强度大，必须采取防护措施，避免伤害，减少裸露的皮肤面积，太阳帽（环掩的丛林帽不错）、太阳镜必备。裸露的皮肤需要涂防晒箱。7、必要的药物和治疗措施:除了正常服用的维生素以及治疗疾病的药物，并不建议在高原乱用药物。高海拔避免感冒，即使很轻微的呼吸道感染，也会增加发生高原肺水肿的危险性。一旦发现感冒初症状，应立即服用抗感冒药。尽量不吸氧，努力依靠自身适应。一旦吸上，依赖性非常强。8、充分沟通: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。千万不要逞强硬撑、不要隐瞒。团友之间要彼此多关注，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。 |