

**2024年4-5月甘之南甘南遇见陇南双动六日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 285621 | **出发地** | 银川市 | **目的地** | 甘肃省 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 1、独家{秘“心”服务}没有负担的行程安排，让旅行更轻一点2、保证发团，放心出游，贯穿甘南陇南精华景点3、当地空调旅游大巴，提供接送站全程专业导游服务4、专车接送，随接随走，用车为旅游大巴，无任何强消 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **银川-兰州**  自行前往银川火车站乘动车前往兰州，抵达后送至酒店，时间允许可自行前往兰州市区游览。从一碗牛肉面开始一天的征程；或于黄河边品上一杯三炮台；体验古老的羊皮筏子漂流；一睹黄河两岸风情线丽景；兰州的慢时光从这里出发......晚上可去兰州正宁路夜市品尝兰州特色小吃，也可听段兰州当地方言相声，让您度过愉快的一天！推荐小吃：京城酿皮、甜醅子、红柳烤肉、鸡蛋牛奶醪醩，醉仙楼浆水面、兰州牛肉面...... 友情提示：机场离兰州市区 80KM,行车约需要 90 分钟温馨提示：出行前 24 小时会接到我们的通知短信，请保持手机畅通便于工作人员联系各位友友们，抵达酒店后在前台报“姓名”办理入住手续，仅需要自己交押金。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 兰 州 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **兰州-官鹅沟 340 公里-宕昌**  早餐后前往乘车前往宕昌县城，用中餐后，前往【官鹅沟】（车程约 30 分钟，游览 3 小时，景交 50 元/人自理)官鹅沟全长 32 公里，总面积约 17637 公顷，森林覆盖率为 75.1%，景区前 14 公里为 15 个色彩斑斓的湖泊，后 18 公里为松柏茂密的原始森林，最深处为高山草甸和终年不化的雪山。沟内山岭重叠，幽谷纵横，青山碧水，奇峰怪石，瀑布飞溅，草甸雪山，湖泊激流，古木参天，沟两边的悬崖峭壁上有许多形态各异，妙趣横生的岩石构造，被专家誉为最有观赏价值的“地质公园”。主要景点有：通天门、问天石、独秀峰、幽谷洞天、山盘水柱、虎口瀑、珍珠瀑、云烟瀑、官鹅飞瀑等景观。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 宕 昌 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **宕昌-哈达铺-腊子口-扎尕那约 160 公里**  早餐后乘车前往乘车前往【哈达铺】，哈达铺位于甘肃省陇南市宕昌县西北部，全镇总面积 141 平方公里，耕地面积 3.96 万亩。全镇辖 29 个行政村，5880 户 27747 人。哈达铺是当年红军长征经过的重要集镇。哈达铺在红军长征历史上具有特殊意义。1935 年 9 月，由毛泽东率领的中国工农红军一方面军路过哈达铺，在此驻扎了 7 天，并召开了中央领导人紧急会议和团以上干部会议，毛泽东作了《关于形势和任务》的政治报告。第一次明确提出"到陕北去"，作出了把长征落脚点放在陕北的重大决策。因此，哈达铺是红军长征途中名副其实的"加油站"，也是决定中国工农红军长征命运的重要决策地 。【腊子口】（车程约 1 小时，游览30 分钟），后乘车前往【扎尕那】（车程约 2 小时，游览 2.5 小时，景交 30 元/人自理）甘肃省迭部县益哇乡“扎尕那”是藏语，意为“石匣子”扎尕那山位于迭部县西北 34 公里处的益哇乡境内，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”因灰白色岩石易反光而有其名；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；再南至东哇、纳加一带，峭壁矗立，清流跌宕，水磨飞轮，流转不息。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。扎尕那是一座完整的天然“石城”大自然在此展现了她令人敬畏的力量。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 迭 部/ 郎 木 寺 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **迭部-郎木寺-藏寨-花湖-黄河第一湾**  早餐后乘车中国小瑞士【郎木寺】（只含一个寺门票 游览约 2 小时），错落有致的踏板民居，一条名叫白龙江的小溪穿镇而过，在这里藏族、回族、汉族等多名族汇聚在一起，一派和谐融洽的田园风光。途中参观赠送神秘【藏式村寨】（约 1 .5 小时），零距离参观藏族家庭、供奉的经堂，体验原生态的藏式人家生活方式和宗教文化。午餐后乘车前往【黄河九曲第一湾】（车程约 3 小时，游览 2.5 小时，观光扶梯上行 60 元/人自理，）天下黄河九十九道弯，最美的自然景观要数第一弯和壶口瀑布。这两处景观被誉为神奇的九曲黄河立体大乾坤地图，它是黄河流经这两处景观时形成的一个 S 形大弯道，因其在地图上恰似《周易》中阴阳太极图，故而誉为。它与藏族本教("卍" )和藏传佛教("卐" )的"生命轮回"或者"日月轮回"学说有异曲同工之妙。黄河九曲第一湾发源于巴颜喀拉山(海拔 4500 米)之黄河，流经四川省境内，在若尔盖县唐克乡索克藏寺院旁形成的著名景点。黄河在此横切径为 300 米，白河横切径为 400 米。黄河于此段流程中，为四川与甘肃之界河，河西为甘肃，河东为四川。黄河自甘肃一侧来，白河自黄河第一湾湾顶汇入，型如"S"型，黄河之水犹如仙女的飘带自天边缓缓飘来，在四川边上轻轻抚了一下又转身飘回青海，故此地称九曲黄河第一湾。后游览若尔盖第一大淡水湖【花湖】（游览约 2 小时，景交 30 元/人自理），每到夏日，广阔无垠的热尔草原上，绿草和鲜花一直长到天边。远望，兰色的花湖被绿色包裹着，像地毯上放着的宝石，整个花湖及草原美得令人目眩。走近湖边，湖周的花草被满出的湖水浸泡若尔盖花湖着，湖里也有少许的野花浮生于水面，花湖活像林中出浴的少女戴着花环。花湖也许就是因此而得名。特别提示 ：赠送价值 180 元/人【藏家欢乐颂】，体验藏族人原生态生活方式和饮食习惯，了解藏族人的生活和性格特点，品尝烤羊肉，喝酥油茶、青稞酒，一起畅跳篝火锅庄，赠送藏式土火锅 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 若 尔 盖 / 郎 木 寺 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **郎木寺-甘南草原-拉卜楞寺-兰州（约 420 公里 ）**  早餐后参【郎木寺游客中心】藏文化展览馆，深入了解藏族服饰，藏传佛教文化.以及藏族文化和佛教文化展示。乘车前往【甘南草原藏博园】游览，了解藏医药文化。藏医药文化源远流长，是藏族人民在长期的医疗实践中形成的独特文化，以其独特的配方和炮制方法而闻名，藏药通常使用多种天然的草药和矿物质，具有独特的疗效。后继续游览中国藏学府【拉卜楞寺】（游览约 2 小时），这里是藏传佛教六大宗主寺之一，这里拥有世界上最长的转经长廊，可以转一转，为家人祈福，后乘车前往兰州抵达后入住酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **兰州---温馨的家**  今天睡到自然醒，后根据动车时间，送至火车站，乘动车返回银川，我们的西北之行就此画上圆满的句号！温馨提示：如果您的时间尚充裕，建议您自行逛一逛这座黄河之都--兰州；我们为您推荐一些兰州的美食与景点：来到兰州必定要品尝《舌尖上的中国》特别推荐的牛肉拉面，您可到当地中华老字号“马子禄”或“金鼎”“占国”“马有布”“舌尖尖”“安泊尔”“吾穆勒”等店品尝。兰州还有酿皮、甜胚、牛奶醪糟、炒羊肠、手抓羊肉等当地特色小吃，正宁路夜市是个不错的选择呦，兰州，这座黄河穿城而过的城市，黄河文化是如此的深厚，值得我们去了解一番~推荐您游览【黄河母亲像】看最漂亮的黄河雕塑，或者到【黄河铁桥】上俯瞰黄河，还可以进到【甘肃博物馆】感受历史； |
| **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、门票：官鹅沟 扎尕那、郎木寺、黄河第一湾 花湖、拉卜楞寺2、住宿：5 晚当地准四酒店；散客拼团，不保证拼住3、用餐：全程 5 早餐 7 正餐；早餐为酒店餐厅用餐，不用不退；,正餐 25 元/人,十人一桌，正餐八菜一汤，特色餐土火锅 赠送篝火锅庄；4、交通：银川-兰州动车二等座，我社不保证同行座位相邻，敬请理解5、用车 ：当地空调旅游大巴。保证一人一座位6、导服： 当地导游全程优秀导游服务。 | | |
| **费用不包含** | 单男单女产生单房差1：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；2：酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费；3：当地参加的自费以及以上"费用包含"中不包含的其它项目 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、身体准备：进藏区前睡眠和休息要充足，有条件者可适当饮用红景天等饮料，严重高血压、心脏病患者不宜进高原。凡有高血压、心脏病、脑益血、冠心病等病情或年龄在 60 岁以上，为了你的安全请切勿隐瞒病情哦！珍爱生命！2、心理准备：保持快乐、期盼的情绪，低海拔地区的朋友也不要有心理负担，否则会加重高原反应，延缓人体适应高原气候。进入高原每个人都会感到不同程度的高原反应，如头痛、胸闷、呼吸急促、恶心、呕吐、失眠等，一般来说过 1--2 天后，以上症状都会逐步减轻或消失。3、高原海拔高、日照强烈，早晚温差大，需准备长袖衣裤、羊毛衫、夹克衫，同时建议带好墨镜、太阳帽、防晒霜、润唇膏、感冒药、肠胃药、阿斯匹林、等常规药品。4、友情提示：足够相机电池和存储空间、现金、手机及充电器、湿纸巾、个人卫生用品、水壶、饭盒、备一只头灯或者小手电筒、雨衣会给你的旅行带来很多方便。5、本行程一般以川菜、藏餐为主。6、请带好身份证，小孩带好户口本。外宾带好护照、居住证；台胞带好台胞证。 |
| **温馨提示** | 旅行中：1、适量饮用酥油茶、乳制品、红景天等饮料可增强对高原气候的适应能力。2、初入高原多休息、多喝水多吃水果、禁烟酒。不要奔跑和剧烈运动。3、饮食宜有节制，不可暴饮暴食，以免增加肠胃负担。4、高海拔地区，温差巨大，请备好衣物，注意保暖，切勿感冒。5、注意安全，听从领队和向导的安排。6、爱惜宿营和公用装备。7、玩转甘南提供睡袋和帐篷。8、有些地方需骑马，需注意安全，必须由马夫牵方能骑，不能独自骑马，更不能骑马奔跑，险路和下坡路必须下马步行，否则造成损伤，概由游客自理，本公司不予任何赔偿。9、此次旅程是浪漫的，但也是艰苦的，要特别注意安全，听从导游的安排。由于旅游目的地处在高海拔的原始森林、草甸和雪山地带，脱离队伍的危险性比常规旅游大大增加，因此在宿营等过程中务必听从安排。10、尊重原始文化，接触另类生活人群和他们的文化时，尊重当地的文化和传统，与人平等相处才能发现一个完全不同的世界。减少旅游给当地文化和传统带来的影响，买卖东西要公平，如果当地人提供了友好的帮助，可以还以一些小礼物回报，但馈赠礼物时要避免“施舍"的感觉。11、注重环保，爱惜一草一木。节约使用篝火用的柴火，不要砍伐幼树；塑料袋和废旧电池等一定要带出这些地区。 |
| **退改规则** | 请提前咨询余位火车票出票后，如客人临时取消行程，自行退票，我社收取火车票及手续费 |