**【甘南真纯玩】天水、麦积山、拉卜楞寺、阿万仓湿地、莲宝叶则、九曲黄河第一湾、花湖、郎木寺、扎尕那、双高6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | ZMG-1661719799175xf | **出发地** | 全国联运 | **目的地** |  |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 中国四大石窟之一【麦积山石窟】世界最高佛学院—【夏河拉卜楞寺】中国最美草原之一【若尔盖大草原】藏区十大神山之一【莲宝叶则】 被誉为天神的后花园中国最美五大草原湿地，第一名【阿万仓湿地草原】最后的“伊甸园”、中国十大非著名山峰-【扎尕那】峥嵘的石城在云雾中若隐若现水中开满花朵的湖泊-【花湖】，感受不一样的草原湖泊，寻觅黑颈鹤的足迹玛曲黄河第一湾，领略【天下黄河第一湾】黄河最美的舞动—【唐克九曲黄河第一弯】号称东方小瑞士—【郎木寺】 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **家乡-天水**  收拾行装出发前往甘肃天水，根据火车/航班时间提前2小时抵达车站/机场集合。天水：古称秦州、上邽，是甘肃省辖地级市， 辖2区5县， 常住人口300万，地处中国西部地区、是关中原城市群核心城市、丝绸之路经济带重要节点城市、是中华民族和华夏文明的重要发祥地、“三皇之首”伏羲氏的诞生地、伏羲文化的发祥地、国家历史文化名城，有8000多年的文明史、3000多年的文字记载史、2700多年的建城史，有“羲皇故里”之称。交通：高铁 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 普通双人间 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **天山水—麦积山石窟-拉卜楞寺-桑科草原-碌曲**  早乘车前往中国四大石窟之—AAAAA 景区【麦积山石窟】（首到门票已含、 电瓶车 30 元/人自理、登窟门票80元/人自理）因山形酷似麦垛而得名，主峰高 142 米，迄今 1500 年历史，存有 221 座洞窟、一万多泥塑石雕、1300 余平方米壁画，以其精美的泥塑艺术闻名世界，被誉为东方雕塑艺术陈列馆，国家重点风景名胜区，国家森林公园，国家地质公园，全国重点文物保护单位。 下午前往甘南州夏河，参观藏传佛教格鲁派六大寺院之一【拉卜愣寺】（含景区门票、游览两小时），藏语全称为：“噶丹夏珠达尔吉扎西益苏奇具琅”，意思为具喜讲修兴吉祥右旋寺。简称扎西奇寺，一般称为拉卜楞寺。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”。鼎盛时期，僧侣达到4000余人，1980年对外开放旅游。[寺主是第六世嘉木样呼图克图，其他领导人包括八大堪布、四大赛赤。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，拉卜楞寺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；参观结束后前往【桑科草原】 桑科草原属于草甸草原，平均海拔在 3000 米以上，草原面积达 70 平方公里，是甘南藏族自治州的主要畜牧业基地之一，游人在这里可以尽情体味神秘淳朴的藏族风情，领略草原美景；后享用特色晚餐虫草老鸭汤，后入住酒店。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 普通双人间 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **碌曲-阿万仓湿地-娘玛寺-莲宝叶则-阿坝**  早餐后乘车前往【玛曲黄河第一湾】 黄河九曲十八弯，第一弯就在甘南的玛曲县境内，玛曲黄河第一湾位于甘南自治州西南部的玛曲县城南4 公里。黄河自青海鄂陵湖发源地向东南方向流出，到达玛曲县的采尔玛后掉头转向东北，经过嘎尔玛，在玛曲东南的高原湿地上完成了最后的转折，由东向西流过玛曲，又沿阿尼玛卿山和西倾山之间的谷地盘环西北而进，过欧拉小镇重新回到了青海。整个转弯过程在玛曲县境内完成，“天下黄河第一弯”由此而得名，游览结束后前往【阿万仓湿地】（含景区门票、游览一小时）阿万仓乡距玛曲县城约55公里，是我国非常有名的湿地若尔盖、尕海、曼扎塘湿地的核心区。这里因水泻不畅而形成很多汊河和沼泽，使这片广袤的草原水草丰茂、牛羊肥壮。天然自成的优质草地，是一片原生态的、苍凉而壮丽的草原；曾被评为“中国最美的五大草原湿地”第一名。参观藏传佛教——宁玛派娘玛寺：（景区免票、游览一小时）也称红教，娘玛寺大藏经转经筒高约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，是甘南藏地最具有代表意义的建筑，是目前世界最高最大的转经筒；下午前往【莲宝叶则】（含景区门票、游览三小时）莲宝叶则是藏区的神山，位居藏区十大神山的第八位，安多地区众神山之首。被誉为天神的后花园。这里的山连绵起伏，高高低低在天际划出优美的弧线，它的身姿像是坚韧的战士，伟岸挺拔，处处带着一种雄浑美。这里有怪石嶙峋的奇峰异石，幽静深邃的高山圣湖，珠联璧合，相互映衬。这里就是莲宝叶则，传说中的藏族英雄格萨尔王的战场。也是有着美丽风景的世外桃源。继而前往阿坝县入住酒店。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 普通双人间 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **阿坝-九曲黄河第一湾-花湖-郎木寺**  早餐后乘车前往【唐克黄河九曲第一湾】（观光扶梯60元/人自愿，游览2小时）—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。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。享用特色午餐【牦牛汤锅宴】后前往游览【花湖景区】（游览2.5小时，不含必须产生观光车 30元/人自理）花湖位于四川若尔盖和甘肃郎木寺之间的213国道旁，是热尔大坝草原上的一个天然海子。简单，安静，却让人燃烧，这就是花湖，妖娆的花湖。若尔盖宛如一块镶嵌在川西北边界上瑰丽夺目的绿宝石，是我国三大湿地之一；后前往后赴东方小瑞士之称的【郎木寺】（约1.5小时）郎木寺同时也是四川格鲁派寺庙达仓郎木寺格尔底寺的简称。在郎木寺沟里有两个阁河相望的寺庙：一座是四川的达仓郎木格尔底寺，另一座是甘肃的赛赤寺。后入住郎木寺。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 普通双人间 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **郎木寺-扎尕那-天水**  早餐后驱车抵达“第五季爸爸去哪儿拍摄地”【扎尕那】（电瓶车40元/人及意外险5元/人自理、游览约2.5小时）扎尕那位于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”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；午餐后乘车赴天水结算愉快旅程！交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 普通双人间 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **天水-家乡**  抵达温馨的家结束愉快的旅程！交通：高铁 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | ● 交通：武汉-天水往返高铁票二等座；● 住宿：当地舒适标间，天水2晚住宿升级网评携程三钻酒店、甘南段升级一晚藏式特色酒店。如遇单男单女请补房差或调三人间；按行程中列明的地点入住，本产品甄选当地优质酒店，按照干净卫生，酒店为了环保不提供一次性洗漱用品请客人自带洗漱用具，高原地区，热水为定时供应！ 敬请游客理解！● 门票：【麦积山】【拉卜楞寺】【莲宝叶则】【阿万仓湿地】【九曲黄河第一湾】【花湖】【郎木寺】【扎尕那】首道门票；产生门票优惠不退。● 用餐：全程含5早4正， 甘南属于少数民族聚集地，当地饮食与游客饮食习惯差异较大，餐饮条件有限，尽请游客谅解并可自备些零食。（10人一桌，八菜一汤，人数不足10人菜量相对减少）● 用车：全程正规空调旅游车，每人一个正座，确保车况良好，干净卫生，司机服务态度好。● 导服：中文导游服务（获得旅游局认可的导游资格证书）。● 保险：旅行社责任保险，建议购买旅游意外险。● 购物：全程无任何强制消费；（备注：行程沿途服务区、加油站、洗手间、各景区等均有超市、土特产、氧气、高原工艺品、藏药等各种购物场所；请游客自行斟酌是否购买；游客在这些场合购物与旅行社无关）；● 儿童：针对1.2米以下儿童，只含车费、导服、餐费，其余产生均自理 | | |
| **费用不包含** | 不包含景区小交通：麦积山电瓶车30元/人及登窟门票80元/人、九曲黄河第一湾扶梯60元/人、花湖电瓶车30元/人、扎尕那电瓶车40元/人及意外险10元/人。 | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 天水 | 麦积山电瓶车30元/人及登窟门票80元/人、九曲黄河第一湾扶梯60元/人、花湖电瓶车30元/人、扎尕那电瓶车40元/人 | 180 分钟 | ¥ 240.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | ●患有(心、脑、肺、血管病史等)请不要前往高原地区，且因此而出现的人身伤亡由游客自理,与我社无关；请出行前确认自身身体情况适合本条旅游线路. ●甘南地区相比内地条件较为艰苦，这一路只有简陋的旱厕，请出发前早做准备。停车休息区的卫生间旁有一些当地的土特产店，不属于该产品的的购物环节。希望大家不要进入，如需购买属自愿行为，请量力而行，以免引起不必要的误会。 |