**0625甘南独立团行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | ShanX1748481273XH | **出发地** | 南宁市 | **目的地** | 兰州市 |
| **行程天数** | 11 | **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**  抵达兰州：自行前往南宁机场，凭个人有效证件登机，乘机飞往兰州。抵达后，24小时师傅接机送往市区酒店，酒店前台报“姓名+身份证”办理入住手续。之后自由活动，可以自行去品尝当地美食（酒店一般入住时间为14点之后，如您到达较早，可将行李寄存在前台，在酒店周围逛逛稍作等待哟）。兰州古称金城，黄河一穿城而过的城市在华灯初上，人间烟火气开始之时，去南关民俗风情街，正宁路美食街品尝当地特色美食，感受西北汉子的豪迈之情！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—刘家峡水库—炳灵寺石窟—临夏市 240KM**  早晨从兰州出发，先是前往中国首座百万千瓦级水电站—刘家峡水电站观景台，先是到达黄河与洮河的【两河汇流】，这是黄河与洮河交汇时形成一道“泾渭分明”的风景线。母亲河—黄河和它的第二大支流洮河交汇的地方,浑浊灰黄的洮河与碧绿清澈的黄河在此碰撞出奇妙的景象,形成“半江碧水半江浑”的神奇景观。接着我们再来到刘家峡水库观景平台，这里视野开阔，可以鸟瞰整个刘家峡水电站的壮美风光，平静的刘家峡水库在蓝天下万顷碧波、宛如画卷。被誉为“高原明珠”壮观的刘家峡大桥像一道彩虹，横跨在奔驰沟上，让人叹为观止。碧绿水色与赭色丹霞相映成趣，时有快艇、轮船驶过，划出一条长长的水波，又会使库区变得超级灵动。随后前往位于刘家峡水库上游的悬崖峭壁上的—【炳灵寺】。“炳灵”为藏语“仙巴炳灵”的简化，意为“十万弥勒佛洲”万尊弥勒佛居住的地方”。意同“千佛”、“万佛” 。炳灵寺石窟开创于十六国时期，距今已有1600多年的历史，是丝绸之路上的一处极为重要的佛教文化遗珍。，是中国六大石窟之一，与莫高窟和麦积山石窟并称为甘肃三大石窟。在南北长二公里的陡峭峻险的红砂岩悬崖上，石窟分上寺、洞沟、下寺三处，石窟神龛鳞次栉比，栈道凌空，一座座窟龛错落有致，庄严肃穆的弥勒大佛更是将富有艺术感染力的石窟文化表现的淋漓尽致。在这里可以感受弥勒大佛的神圣和炳灵寺石窟沉淀的千年文化。炳灵寺石窟现存窟龛183个，石雕像694尊，泥塑82尊，石雕泥塑小塔5座和壁画约900平方米，其中大的雕像27米，小的不足20厘米。全窟分为上寺、洞沟、下寺三处。游览完炳灵寺傍晚时分来到临夏市，入住酒店，晚上可以去八坊十三巷古街闲逛，或者去河州味道美食街寻找当地特色美食。交通：当地商务车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 临夏市 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **临夏市—甘加秘境—白石崖—白石崖大峡谷—拉卜愣寺—夏河**  早晨从临夏市出发，穿过碧草如茵的草原公路之后，便到了甘南州境内为完整、具神秘色彩的神迹之地—甘加秘境。作为甘南小众秘境，目前这里的游客还相对比较少，整个甘加秘境南北部海拔落差达1300米，独特的地质构造蕴藏了崖壁、草原、高原湖泊、石林、峡谷、史前溶洞、河流等多种地质资源。我们重点前往壮观的白石崖，白石崖如同一道巨大的天然屏风，以磅礴之势耸立在甘加大地之上，将甘加草原垂直分割成落差 1000 米的两个高山草原。白石崖，千万年来守护八角古城的天然屏障。在长约15公里的，宽约五百多米的空间里，奇幻万千。诡秘的云雾，缥缈、虚无、空阔，在天空山峦之间，来来去去，聚散无常。登上白石崖的山脉，首先映入眼帘的就是白石崖寺。白石崖寺依山而建，位于甘加秘境景区的白石崖脚下。佛教的信徒们在去朝拜拉萨三大殿之前，必先来白石崖寺煨桑拜佛。近千平米的寺院内，悠悠诵经声余音缭绕，桑烟无限升腾，僧侣们每日都祈求神明保佑甘加生灵的平安与吉祥。来到神山白石崖的脚下，这里有一座依白石崖而建的寺庙，故此得名。向草原深处探索，一条蜿蜒木栈道通往白石崖溶洞，溶洞内发现了距今16万年的丹尼索瓦人化石，作为2019年世界十大考古新发现之一，震惊全球考古界。考古证实：甘肃白石崖溶洞是青藏高原目前已知早考古遗址。在白石崖溶洞的下方，有一眼泉水从地面涌出，被称为“圣泉祈福”。白石崖天然溶洞仿佛是进入未知世界的通道，其入口处，当年贡唐大师来时留下的佛手印被后人无限瞻仰，沿溶洞口向深处探去，400米处的壁面上具有天然显现的佛像。白石崖溶洞附近还有一条通向白石崖峡谷的小路，白石崖峡谷两侧连绵的崖体高耸陡峭，像石屏风一般直插在草原上，将草原分为上下两部分，这里山水相映、风光旖旎，还有随处可见的河曲马、牦牛、旱獭等可爱的生灵们！下午离开美丽的甘加秘境，再来到藏传佛教寺庙—拉卜楞寺。这里被世界誉为“世界藏学府”。鼎盛时期，僧侣达到4000余人。对在甘南，川西，如果孩子能进入拉卜楞寺，那是一种荣耀。因为在他们心中，拉卜楞寺的神圣和高雅是无可比拟的！拉卜楞寺的美，不仅由于他外在的金碧辉煌的佛殿，气势非凡的佛像，香烟缭绕的煨桑炉，五颜六色的彩幡，鳞次栉比的崇楼广宇，更在于他内在的悠远的历史，宗教的魅力。你可以透过浓浓的煨桑烟，久燃不灭的酥油灯，轮回不停的转经筒，磕长头不止的信徒上，感受到这种生生不息的信仰魅力。拉卜楞寺，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”， 相当于藏传佛教的“清华北大”，保留有全国好的藏传佛教教学体系。拉卜楞寺拥有世界上长的转经长廊，共有一千七百多个转经桶，环绕整个寺院，绵延3.5公里长，是藏民的希望之路，是灵魂超越尘世进入天国之路。虔诚的朝拜者，手持并轻摇铜质的或大或小的经筒，口吟六字真言，目光坚定而无杂念，在他们心中的圣路上永不停息的朝拜着！随后前往夏河市酒店休息交通：当地商务车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 夏河 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **夏河—桑科草原—郎木寺—格尔底寺—纳摩峡谷—朗木寺镇**  早晨从夏河出发，我们沿着316省道穿越美丽的桑科草原，桑科草原属于草甸草原，面积辽阔，水草肥美，是甘南藏族自治州的主要畜牧业基地之一！每年夏季桑科草原搭起许多帐篷，为游客准备新鲜奶茶、糌粑、藏包、手抓羊肉等藏区特色风味，还可以体验骑马、射箭等活动。离开美丽的桑科草原，再途经碌曲，下午到达甘、青、川三省交界的郎木寺，郎木寺并不是一个寺庙，而是一个小镇的名字，很多人到了这里，却不知道寺庙的大门在哪儿。郎木寺就在此山中，此山就是郎木寺。郎木寺镇是甘肃碌曲县和四川若尔盖县共同下辖的一个小镇，白龙江穿镇而过。其中江北的赛赤寺属于甘肃碌曲县，又叫“达仓郎木赛赤寺”，江南是格尔底寺，属于四川若尔盖县，又叫“达仓郎木格尔底寺”，两座寺庙均属藏传佛教格鲁派寺庙。我们重点前往四川境内的格尔底寺，全称为“达仓纳摩格尔底寺”，是四川阿坝地区格鲁派规模大、具影响力的寺院之一。格尔底寺安详宁静，恢宏庄严的藏式建筑，非常适合创作人文大片。格尔底寺供奉着第五世格尔登活佛的肉身灵体，历经200多年仍然栩栩如生，不过肉身殿并不能随时看到，大约三五天会开放一次，只有有佛缘的游客才能见到。接着我们再前往格尔底寺内深处是纳摩峡谷，白龙江源头就在峡谷里，可以徒步或者骑马进入游览，峡谷周围怪石林立，景观奇幻秀美，峡谷内还有“仙女洞”、“老虎洞”、“中阴洞”等充满宗教奇幻故事的景观。下午再回到郎木寺镇，入住郎木寺交通：当地商务车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 朗木寺 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **郎木寺—若尔盖草原—花湖—黄河九曲十八湾—唐克**  晨起拍摄郎木寺的甘肃一侧的—赛赤寺晨景，晨光笼罩下的寺院显得更加神秘莫测，稍纵即逝。倘若昨天的你沉浸在初见的激动与迫切中，那么此刻你不妨沉下心来，像一个真正的藏族人一样诚心祈福，不为将来，只求当下。达仓郎木赛赤寺位于郎木寺镇甘肃一侧，也叫“赛赤寺”或“甘肃寺”。达仓郎木寺是西藏哲蚌寺的子寺，属格鲁派，于1748年创建，创始人坚赞桑盖是出类拔萃的大学者。这里的建筑相比格尔底寺更加的雄伟壮观，建筑金碧辉煌，每一尊大殿都以镀金为顶。清晨晨雾缭绕，大殿却金光闪闪，非常适合摄影！下午我们再来到美丽的若尔盖大草原，若尔盖草原是青藏高原东部边缘一块特殊的区域，海拔高度在3300米至3600米之间，也被称为松潘高原，素有“川西北高原的绿洲”之称，当年红军长征过的大草原，就是指若尔盖大草原。若尔盖草原地势平阔，水源丰沛，光热条件好，是全国第三大草原牧区之一，也是亚洲好的天然牧场之一。夏季的若尔盖野花盛开，牛羊成群，绿草茵茵，繁花似锦，芳香幽幽，一望无涯，是一年中美的季节。接着再来到美丽的花湖，这里是若尔盖草原上的一个天然海子，到了五六月份，花湖畔的野花五彩缤纷，而湖心则开满了水妖一样的绚丽花朵，非常奇妙。花湖共有三个相邻的海子组马，小的叫错尔干，大的叫错热哈，花湖是居中的一个。夏季的花湖阳光明媚，水色纯美，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，梦幻无比。离开花海后，再驱车穿过美丽的诺尔盖大草原，便到位于若尔盖县唐克乡，这里是四川、青海、甘肃三省交界处，发源于青海巴颜卡拉山的黄河，自西向东，迂回曲折，在海拔4000米左右的四川若尔盖县唐克镇与白河汇合，型如“S”型，由此形成了壮美的九曲黄河弯！俗语说：“天下黄河九曲十八湾”，这“九曲”就是唐代时对青海贵德以上黄河段的称呼，九曲黄河湾远眺似飞天飘带和圣洁哈达，正如李白所说的“黄河之水天上来”。随后前往唐克入住酒店交通：当地商务车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 唐克 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **唐克—瓦切塔林—红原草原—莲保叶则—阿坝**  早晨从唐克镇出发，先是到达红原草原上的景观瓦切塔林，瓦切塔林藏语意为“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。一千多平方米的经幡围绕着数百转经筒，成排的白塔、连片的经幡庄严肃穆，在这里感受信仰的虔诚。中午到达阿坝后再前往莲宝叶则，莲宝叶则与年宝玉则是同一片区域，只是莲宝叶则位于四川阿坝县，年宝玉则在青海省果洛县，虽然年宝玉则关闭了，但四川的莲宝叶则不受影响，风景同样原始震憾！“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；湖泊星罗棋布，银瀑飞悬。我们重点前往莲宝叶则扎尕措拉玛圣湖，扎尕错拉玛湖宽广博大，清澈的湖水将天空与雄伟的花岗岩尽收湖中。玩完莲宝叶则后，下午返回阿坝县城，入住酒店；交通：当地商务车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 阿坝 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **阿坝—石头城—仙女滩—仙女湖—扎尕那**  早晨从阿坝县出发，途经唐克中午到达甘南秘境—扎尕那，“扎尕那”是藏语，意为“石匣子”。是一座完整的天然“石城”。这里山势奇峻、景色优美，犹如一座规模宏大的石头宫殿，这片世外桃源早在上世纪二十年代就被洛克誉为亚当和夏娃的诞生地，至今生态仍保持的相对完好。扎尕那山势奇峻、景色优美，这里的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。扎尕那村寨以三面秀峰环拱，苍松翠柏，郁郁葱葱，犹如高峻浑厚、坚不可摧的城墙，把扎尕那四村一寺围在城中。半山坡上的藏族村落、藏式榻板木屋，鳞次栉比，层叠而上，嘛呢经幡迎风飘扬。《中国国家地理》杂志社发布了“十大的山峰’”扎尕那山位居第四。我们到达扎尕那村后先入住当地客栈，放完行李后接着再徒步前往观景台，先来到美丽的仙女滩，夏季的仙女滩野花盛开，溪水孱孱，美不胜收。站在仙女滩的观景台上，可以看到美丽的扎尕那全景，草甸上觅食的牛羊和远处的高山峡谷，好似一幅美丽的山水画卷呈献在眼前。接着再来到原始森林深处的仙女湖，湖虽然很小，但静谧清澈，湖畔的原始森林映在宁静的水面，形成美丽的倒影。游完仙女湖，再来到观景台，欣赏扎尕的美丽夕阳，随后入住酒店交通：当地商务车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 扎尕那 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **扎尕那日出—腊子口—官鹅沟—宕昌县**  今天要早起，扎尕那的日出是一定不能错过，朝阳从山间升起，金光撒满整个村落，晨雾缭绕，如梦如幻。离开美丽宁静的扎尕那，我们将离开甘南前往陇南地区，先是途经腊子口战役纪念碑，腊子口系藏语之转音，意为“险绝的山道峡口”。实如其名，腊子口周围群山耸列，峡口如刀劈斧削，腊子口河从峡口奔涌而出，两崖林密道隘，真是“一夫当关，万夫莫开”的险要之地。中午我们到达有甘肃“小九寨”之称的—官鹅沟，这里是一个集森林景观、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为一体的国家森林公园和地质公园。重点游览官珠沟，官珠沟全长32公里，前14公里为由13个颜色深浅不一的湖泊组成，到处流水潺潺，绿树与流水相映衬，透着由内而外的清凉，从来是有水凉意浓。后18公里为松柏茂密的原始森林，处处可见高耸入云的险峻峡谷，在长数百米，宽仅十米的各种形态峡谷中，河水震耳欲聋，凉风扑面，悬崖古松掩日，更有大大小小的瀑布飞泻直下，气势恢宏，深处为高山草甸和终年不化的雪山。官鹅沟潭瀑相连，幽谷纵横，湖泊激流，青山碧水，展示着它们的秀逸，形态各异的湖泊如一串绿色的珍珠镶嵌在沟内，青山古树映入湖中，使山水浑然一！交通：当地商务车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 宕昌县 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **宕昌县—麦积山石窟—天水夜市—天水市**  早晨从宕昌县出发，直奔天水市麦积山，又名麦积崖，因其形“如农家积麦之状”而得名，重点欣赏这里的石窟艺术。麦积山石窟始创于十六国后秦，北魏、西魏、北周三朝，大兴崖阁，造像万千，隋、唐、五代、宋、元、明、清都曾不断开凿或重修！麦积山历经1600余年的开凿和修缮，现存窟龛221个，泥塑、石刻造像7000余件，壁画千余平方米，素有“东方雕塑陈列馆”之称，与敦煌、龙门、云冈并称为中国四大石窟。麦积山石窟建于悬崖峭壁上，各窟之间有明栈道相连，栈道紧贴山壁，凌空飞架，洞窟密如蜂窝，层层叠叠，惊险陡峭，形成宏伟壮观的立体建筑群。仿木殿堂式石雕崖阁独具特色，雄浑壮丽。麦积山石窟艺术，以其精美的泥塑艺术闻名中外。历史学家范文澜曾誉麦积山为“陈列塑像的大展览馆”。如果说敦煌是一个大壁画馆的话，那么，麦积山则是一座大雕塑馆。这里的泥塑大致可以分为突出墙面的高浮塑，完全离开墙面的圆塑，粘贴在墙面上的模制影塑和壁塑四类。其中数以千计的与真人大小相仿的圆塑，极富生活情趣，被视为珍品。离开麦积山我们再来到新晋网红美食之城—天水，这里的饮食具有鲜明的地方特色，独特的烹饪手法与独有的调料共同构成了这里丰富多样的菜肴，而麻辣烫更是赫赫有名，它的丰富口感，独特麻辣，更显饕餮之美。麻辣烫集中的地方是大众路四合院，推荐（海英麻辣烫、清真伊甸园麻辣烫、开元麻辣烫、元女麻辣烫、亚琴麻辣烫等）这些店规模虽不大，但口味闻名遐迩，称霸舌尖，品尝过后让人回味无穷！交通：当地商务车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 天水市 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **天水市—陇西—兰州**  早晨从天水市出发，途经陇西、定西等县，中午到达此次行程的起点兰州交通：当地商务车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州 |
| **D11** | |
| **行程详情** | **兰州-南宁**  今日自由活动，请根据回程航班信息前往机场自行办理登机手续，乘飞机返回南宁/桂林，抵达南宁机场后散团，结束愉快之旅。根据航班时间安排送机。（我司师傅会提前一天联系到您，和您核对送机地点）交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：酒店早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 自理 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 机票：南宁往返兰州机票含税（如对航班时间有要求，请报名时间提出，并补齐差价部分)交通：当地9座商务车酒店：10晚酒店双人标准间；西部酒店多无三人间， 儿童不占床。甘南地区宾馆条件有限，酒店设施与沿海地区有较大差距，部分酒店不提供洗漱用品，酒店热水分时段供应，均无空调，望理解担待。参考酒店：兰州：璞阅或坤逸星光等同档次。临夏：维也纳或同档次夏河：阿尼格拉或同档次郎木寺：中苑或同档次唐克：唐克王府或同档次阿坝：阿坝贵宾或同档次扎尕那：秘境客栈或同档次宕昌酒店：鸿鹄大酒店等同档次天水酒店：锦江之星品尚或同档次我社调整入住参考酒店以外住宿酒店，保证相同级别、不接受这方面投诉。门票：行程中所列景点门票+观光车、门票优惠:本产品在核算价格过程中,已按旅行社折扣价核算，行程中所标注的门票价格均为景点门市价格，不做为退费参考。客人持有老年证，导游证，军官证等特殊优惠证件的请提前说明，以便提前申请减免，购票后再说明的，将无法退费。餐食：全程酒店含早、正餐不含、酒店早餐，不吃不退费。如果早上出发时间较早，早餐可以是路早餐包，敬请谅解。向导：双方约定本次活动无委派导游服务，仅由司机提供协助服务，司机不提供讲解服务，服务费106元/人。儿童：未满 12 周岁且身高在 1.2 米以下的儿童，只含儿童往返大交通、当地往返汽车车位、中晚 餐半餐（早餐自理），其余均自理（备注：①儿童不含赠送项目；②1.2 米以下儿童免景区 大门票，但需大人带领进入景区；③很多景区均实行实名预约购买制，节假日和旺季景区现 场不设人工现金购票窗口，年龄满 6 周岁和身高超过 1.2 米以上小孩需提前购票。）。 | | |
| **费用不包含** | 1.单房差：单房差、不提供自然单间，单房差1400元/人2.娱乐项目：路程中个人消费（购买零食、特产、与少数民族合影）；景区内游乐项目3.个人消费：当地参加的自费项目以及“费用包含”中不包含的其它项目不含门票：大地之子、祁连草原，暂时不收门票，如遇景区政策突变收门票，敬请自理。4.保险：建议自行买旅游意外险；5.景区内的小交通及如种娱项目 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1、旅游者应确保自身条件健康（如突发性疾病）参加旅游团队，应根据个人年龄、身体状况等情况选择旅游线路和项目。2、景区（点）游玩时，应严格遵守景区（点）设置的安全提示和警示。3、不私自参加行程以外的活动或项目。4、患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压者以及其他等疾病或身体情况不允许的游客，切勿参加危险性较大的活动。5、参观游览时，听从领队安排，不擅自离队，单独游玩。6、外出旅游要带好证件（身份证、护照等），随身携带保管好贵重物品，不要将证件或贵重物品交予陌生人保管。7、夜间或自由活动期间出行，游客应当选择自身能够控制风险的范围内活动，并告知导游或领队，同时注意安全。8、老年人、未成年人、残疾人等旅游者，旅游中遇身体不适，不要强求和存侥幸心理，应立即就医，并告知领队。二、交通安全注意事项1、在旅游中听从领队安排，记住集合时间、地点、车型、车牌等。2、遵守目的地交通规则。三、食宿安全注意事项1、旅途中购买食品要注意食品质量，不要购买“三无”（无生产日期、厂家、地址）商品。2、旅途中要注意食品安全卫生，不吃生食、刺身、不吃景区或街头无证摊点供应的小吃，不饮酒，不暴饮暴食。3、携带贵重物品入住酒店时，应及时办理贵重物品寄存，行李物品不脱离视线。4、入住酒店后，须了解酒店安全通道位置和安全疏散示意图；须检查酒店为你所配备的用品（卫生间防滑垫等）是否齐全，有无破损，如有不全或破损，请立即向酒店服务员或导游报告。如因酒店原因，未能配备，请游客小心谨慎，防止发生意外。 |