**【人间净土】天水•甘南•陇南•色达全景10日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GS1714191394pc | **出发地** | 南京市 | **目的地** | 天水市 |
| **行程天数** | 10 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 1、南京起止全陪，独立发团2、南京高铁到天水，省去兰州到天水的4小时车程3、甘南+陇南+色达+天水全景10日游，定制产品4、全程含餐，正餐餐标40元/餐，散客基本只含5-6个中餐（餐标低）5、必含的景区交通已含（散客自费）6、全程酒店携程4钻7、0购物0自费，区别市场低价团 |
| **产品介绍** | ◈甘南被中国社会科学院西部发展研究中心评为“西部最具魅力的旅游景区”；◈甘南被美国最具权威的旅游杂志《视野》、《探险》评为“让生命感受自由的世界50个户外天堂之一”；◈甘南被《 中国国家地理》、《时尚旅游》评为“一生要去的50个地方之一”；◈被联合国人居环境发展促进会、世界华人联合会评为“中国最具民族特色旅游目的地”及“中国最美的生态低碳旅游目的地”；◈被《21世纪经济报道》与南开大学旅游与服务学院联合评为“2019亚洲旅游红珊瑚奖‘十大最受欢迎文旅目的地’” ……甘南你去了吗？？？1 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **南京--天水（高铁）**乘车前往天水，天水，陇上江南的璀璨明珠，人文始祖伏羲的故乡。这里四季分明，风光秀美，伏羲庙见证古老文化，麦积山石窟艺术精湛。来天水，体验人文与自然之美！后入住酒店。交通：参考车次：南京/天水 G1970 07:40/15:11到达城市：天水市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 天水参考酒店：华拢假日/财富阳光等同级 |
| **D2** |
| **行程详情** | **天水全天（麦积山石窟伏羲庙）**早餐后前往参观我国四大石窟之一的【麦积山石窟】（电瓶车已含，游览时间约2小时），又名麦积崖，是中国佛教的四大石窟之一，与丝绸之路上的其他胜地一起被列为世界文化遗产，早已名扬海内外。石窟开凿始于十六国后秦时期，经过历代开凿修葺，共有佛像七千余尊，壁画一千多平方米，分布在近两百个洞窟里，并完整保持至今。后前往参观【伏羲庙】（游览时间约2小时），原名太昊宫，俗称人宗庙，一九六三年被甘肃省人民政府公布为甘肃省重点文物保护单位，现为全国重点文物保护单位，伏羲庙坐北朝南，临街而建，院落重重相套，四进四院，宏阔幽深。庙内古建筑包括戏楼、牌坊、大门、仪门、先天殿、太极殿、钟楼、鼓楼、来鹤厅共10座；新建筑有朝房、碑廊、展览厅等6座。新旧建筑共计76间。整个建筑群包括牌坊、大门、仪门、先天殿、太极殿沿纵轴线依次排列，层层推进，庄严雄伟。后乘车返回酒店入住。温馨提示：1、天水市属温带季风气候，城区附近属温带半湿润气候，苏城—立远一线以南属于北亚热带，年平均气温为11℃。无霜期185天。最热月7月，平均气温为22.8℃；最冷月1月，平均气温为-2.0℃。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 天水参考酒店：华拢假日/财富阳光等同级 |
| **D3** |
| **行程详情** | **天水 --宕昌（260KM 、约4.5小时）**早餐后前往参观【官鹅沟风景区】（电瓶车已含，游览约2小时），官鹅沟国家森林公园，位于甘肃省陇南市宕昌县城郊，由官珠沟、鹅嫚沟、木隆沟、庙沟等景区组成。集森林 、草原 、地貌 、水体 、天象等自然景观和人文景观于 一体 。官鹅沟水美，形态各异的湖泊，犹如一串绿色的珍珠镶嵌在沟内，湖水清澈透底， 随湖底地貌高低呈不同颜色，那些倒映在湖中的古树像一条条巨龙卧在湖底 。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”。结束后入住酒店休息。温馨提示：宕昌县地处青藏高原边缘岷山山系与西秦岭延伸交错地带，境内海拔在1138-4154米之间，属温带大陆性气候，气候温和而湿润，垂直气候显著，南北差异大。交通：大巴到达城市：宕昌县 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 宕昌参考酒店：雷古山/新官鹅/天瑞等同级 |
| **D4** |
| **行程详情** | **宕昌--腊子口--扎尕那--迭部**早餐后前往【腊子口战役遗址】（游览1小时）是川西北进入甘肃的唯一通道，是甘川 古道之“咽喉” 。整个隘口长约 30 米，，宽仅 8 米， 两边是百丈悬崖陡壁， 周围是崇山峻 岭， 抬头只见一线青天。参观完腊子口之后，前往【扎尕那】（游览2.5小时）扎（zhā）尕（gǎ）那是天然石头城，位于甘肃省甘南藏族自治州迭部县西北30余公里处的益哇乡的一座古城，藏语意为“石匣子”。地形既像一座规模宏大的巨型宫殿，又似天然岩壁构筑。扎尕那山势奇峻、云雾缭绕、宛如仙境。藏寨内游牧、农耕、狩猎和樵采等多种生产活动合理搭配和互补融合，成为人与自然和谐相处的一个典范。游览结束后前往酒店休息。结束后入住酒店休息！温馨提示：1. 拍摄当地居民时请最好获得同意，当地人多友善，避免粗暴的直接拍照。2. 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。交通：大巴到达城市：迭部县 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 迭部参考酒店：洛克洲际/赛雍藏寨等同级 |
| **D5** |
| **行程详情** | **迭部--若尔盖花湖--九区黄河第一湾--阿坝**早餐后游览位于热当坝的草原湖泊—【花湖】（电瓶车已含，游览2小时）。花湖因水中开满花朵而得名，这里是中国最大最平坦的湿地草原，花湖四周数百亩水草地就是“高原湿地生物多样性自然保护区”，保护区以黑颈鹤为主，可以走上浮桥，陶醉在湖水和鲜花的美景中，与水鸟嬉戏，寻找黑颈鹤的足迹。花季时湖畔五彩缤纷，好像云霞逶迤，而湖中则开满了水妖一样的绚丽花朵，是名副其实的花湖。游览结束后前往【九曲黄河第一湾】（游览2小时）位于四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县唐克镇，此处是四川、青海、甘肃三省交界处。黄河缓缓流过唐克城区，从若尔盖驱车大约61公里，经过唐克镇，唐克镇以北9公里到黄河九曲第一湾，登上一座小山包，黄河九曲第一湾的美丽景象跃入眼底。索克藏寺背后的山坡是骑马登山观看第一湾的高点。游览结束后前往酒店休息。温馨提示： 1、早晚温差大，建议携带相关雨具和外套、薄毛衣、墨镜、防晒霜并注意做好保暖工作。2、景区海拔1500—2300米，由于海拔略高注意动作放慢，尽量此日不要洗澡。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 阿坝参考酒店：安德喜纳等同级 |
| **D6** |
| **行程详情** | **阿坝--莲宝叶则-- 色达县**早餐后乘车赴【莲宝叶则】（游览约2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，继而前往色达县入住酒店。温馨提示：应尊重少数民族地区风俗习惯。在草原上拍摄会遇到很多不定因素，有时在空旷的草原会突然过来大群的牛羊，一定要注意安全。【娘玛寺】（游览1 小时左右），又称阿万仓召岱娘玛寺，属于"红教"（宁玛派）。玛曲县阿万仓娘玛寺，藏语全称为图丹祥德林，又称阿万仓召岱娘玛寺，位于阿万仓乡扎西贡色滩的中心，甘南玛曲县娘玛寺大藏经转经筒，是目前世界上最大的转经筒。交通：大巴到达城市：色达县 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 色达参考酒店：世纪大酒店等同级 |
| **D7** |
| **行程详情** | **色达--佛学院红房子--阿坝县**早餐后乘车前往甘孜州色达县下午远观【色达喇荣五明佛学院】（游览限时1小时），色达喇荣五明佛学院是一座规模极大的佛学院，上千座绛红色小木屋分布在山坡之上，延绵起伏，蔚为壮观。在转经塔西南方向满是经幡的山坡上可以俯视整片佛学院，还能拍摄出整个【红房子】佛学院的全貌,位于青藏高原东南缘，甘孜州西北部。这楼里民风淳厚，礼俗古朴，许多风俗至今沿袭，人文景观独特，结束后乘车前往酒店休息！温馨提示：1、因色达不是正常开放参观景点，景区交通车每日有人数、时间限制，需抵达当地用小程序预约，游客也可自行在“云上色达”预约，如果预约不上，客人需现场另付费乘坐渠道景区车200元/人。2、因高原气候多变，无法预计，如遇大雪封山，考虑道路安全问题，景区将临时停发班次。3、进沟人员必须做到“原车进原车出”,沟内观览时间不得超过1小时。4、禁止事项：色达喇荣沟不是景区、景点，是宗教活动场所，为充分尊重宗教信仰，风俗和隐私，保障安全、安宁的秩序，进沟人员禁止带火、禁止吸烟、禁止携带宠物、禁止喧哗、禁止使用无人机、严禁进沟人员乘坐僧人专属公交车、禁止网络现场“直播”、禁止进入经堂及僧舍。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 阿坝参考酒店：安德喜纳等同级 |
| **D8** |
| **行程详情** | **阿坝县--阿万仓湿地--郎木寺**早餐后乘车赴前往【阿万仓风景区】（游览2小时）所要游览的阿万仓大草原，贡赛尔喀木道、阿万仓寺院。湛蓝天空下，漫无边际青青的草原，洁白的羊群，黑黑的牦牛群，星星点点，悠然自得；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，美轮美奂；远处不时有天赖般的牧歌飘过，地道的藏语，原始古朴；一切是那样的静谧、和谐，处处是连绵不断的画卷，这里除了自然还是自然，千百年来，一直就是这样，历史更替兴衰，阿万仓草原依旧，远离都市的喧嚣，没有现代文明的污染。参观结束后前往【郎木寺】（游览2小时）镇是甘肃甘南藏族自治州碌曲县和四川阿坝藏族羌族自治州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，参观甘肃寺。后抵达郎木寺镇入住酒店。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 郎木寺参考酒店：郎木寺国际大酒店等同级 |
| **D9** |
| **行程详情** | **郎木寺--拉卜楞寺--兰州**早餐后乘车赴夏河，途经郭莽湿地，位于甘肃碌曲县尕海乡213国道旁，海拔3562米，一眼望去，无垠的草原，天高山远，水草丰美，弯曲的河流，纵横交错，九曲回转。站在观景台上，极目远眺，满目西北草原的豪放，令人荡气回肠。途经尕海湖，甘南第一大淡水湖，青藏高原东部的一块重要湿地，被誉为高原上的一颗明珠，尕海湖水草丰茂，许多南迁北返的珍稀鸟类在此落脚和繁殖，黑颈鹤，灰鹤，天鹅等珍禽遍布湖边草滩。1982年被评为省级候鸟自然保护区。前往参观夏河县全国六大黄教宗主寺之一，《天下无贼》的拍摄地——【拉卜楞寺】（游览2小时），拉布楞寺是藏传佛教黄教六大寺院之一，也是甘、青地区最大的黄教寺院。寺院内设六大学院。喇嘛导游会带我们一一走进并详细地讲解，大殿里成千上万的佛像，释加牟尼、观音、弥勒佛以及一代代的活佛（拉卜楞寺有部分殿堂在维修，不影响参观）。后乘车前往甘加草原，周围群山环绕，是一处典型的高原草地，理想的天然牧场。后乘车前往【甘加秘境】（电瓶车已含，游览约1.5分钟），甘加秘境是离内地最近的雪域高原南镶千年古刹作海寺，东邻甘加溪豁，凌越北部的达里加山。从高空俯瞰，我们会看到这里的城堡修成了八角形(弧边也有角，就像一个十字架一样，非常的神奇。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。行至此处，不仅会深深沉浸在青藏高原独特的恢弘苍茫之美中，还会意外地被淳朴的民俗生活而感动。这样的草原简直是每一个摄影人的心中最爱。后乘车赴兰州市区入住酒店。温馨提示：舌尖上的兰州。鼎鼎大名的“兰州牛肉面”、劲道的西北面食、兰州特色小吃：胡辣羊蹄、牛奶鸡蛋醋糟、杏皮水、以及各色西北烧烤...交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 兰州参考酒店：水怡兰/亚朵等同级 |
| **D10** |
| **行程详情** | **兰州南京**早餐后适时乘机返回温暖的家，结束愉快旅程。温馨提示：1、请准时于酒店大堂集合，以便准时到达机场办理登机手续。2、退房、返程前请仔细整理好自己的行礼物品，不要遗漏，增加您不必要麻烦。交通：参考时间：航班时间待定 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 【住宿】：★全程入住备选酒店： 天水参考酒店：华拢假日/财富阳光等同级宕昌参考酒店：雷古山/新官鹅/天瑞等同级迭部参考酒店：洛克洲际/赛雍藏寨等同级阿坝参考酒店：安德喜纳等同级色达参考酒店：世纪大酒店等同级郎木寺参考酒店：郎木寺国际大酒店等同级兰州参考酒店：水怡兰/亚朵等同级【用餐】：全程7早16正餐（正餐40元/餐）。每桌8菜一汤，（不含酒水），酒店均含早；（若客人自愿取消行程中所含正餐，视为自愿放弃，无退费！），如不满10人/桌，8菜一汤会相对的减少。特色餐：1、临夏特色手抓肉 2、郎木寺土火锅 3、若尔盖虫草老鸭汤 4、陇南风情小吃宴 5、天水特色麻辣烫 6、兰州牛肉拉面【用车】全程空调旅游车，依据团队人数选择车型，每人确保1个正座。 【门票】行程内注明景点第一大门票和所标明的区间车（包含麦积山电瓶车30元往返，官鹅沟电瓶车60元，甘加秘境电瓶车40元，花湖电瓶车30元）。行程所含门票报名的时候均已按照优惠价格减去差价，故行程所含门票再无任何二次优惠退费，请周知。【导游】中文优秀导游服务【保险】旅游意外险、旅行社责任险【大交通】南京/天水单程高铁二等座、兰州/南京单程经济舱含税； |
| **费用不包含** | 1、客人自选个人消费项目2、单房差3、酒店入住的匙牌押金4、景区内电瓶车、滑道车属景区内另行付费的小交通项目，属于客人自愿消费，不购买的客人须步行。 5、自由活动期间的餐食费和交通费。6、因航班延误、取消等意外事件或公路塞车、战争、罢工、自然灾害等不可抗拒力导致的额外费用。7、个人费用、包括：酒店内电话、传真、洗熨、收费电视、饮料等费用；洗衣，理发，电话，饮料，烟酒，付费电视，行李搬运等私人费用；8、行李物品托管或超重费。9、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。10、“旅游费用包含”内容以外的所有费用。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1. 我社在保证景点不减少的情况下，保留对行程调整的权利。 2. 此线路经过地区多为少数民族居住地，请游客尊重当地民俗风情； 3. 晚上外出要注意携带酒店房卡及电话，记住酒店名称，以免迷路时，能自行返回酒店。 4. 旅游团餐是便餐，存在口味差异，所谓众口难调，在家丰俭由人，在外不能样样随心，要有入乡随俗 的准备。 5. 甘南平均海拔 3000 米以上，属高原气候、早晚温差大、空气稀薄、不宜做剧烈运动，不宜喝酒，游 览景区时需穿旅游鞋；建议有严重心脏病，高血压者，不宜参加甘南旅游；如因自身疾病或个人自身原 因，自然发生的突发疾病或事故造成的一切后果由客人自行负责，与旅行社无关。 6. 高原地区日照充足，紫外线较强，游览时需自备太阳伞、太阳镜、丝巾、护肤霜、防晒霜、唇膏、晕车药等； 7. 如遇因人数不足,具体景点可因抵离时间相应调整；旅行中由于人力不可抗拒的原因，造成滞留，超出 费用客人自负。 8. 初次进入高海拔地区，请游客带足保暖衣物，注意身体谨防感冒，应多休息多饮水,正常高原反应（如 头疼、失眠、胸闷、心慌等）稍作休息,建议自带部分防止高原反应的常用药品（如氨茶碱、复方阿司匹 林、维生素 C、EB1、B6 等）。 9. 如游客中途擅自离团，未产生的所有费用不退（包括往返飞机、门票、住宿、车费、餐费、导游服务 费），则视为游客单方面违约。 10. 参团旅游的上车前、下车后，均为自由活动和自主游览时间，请您注意保护自身安全及财物安全， 请入住酒店后不要擅自或单独外出，不要轻信陌生人，不贪图小便宜，警惕上当受骗！ 11.游客从事爬山、滑雪、骑马、漂流、游泳、攀岩等具有人身危险性的活动和自由活动时一定要根据自 身的健康状况来自主决定，老人和孩子应有家人陪同不能单独活动；游客在活动期间不遵守规定、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，旅行社不承担责任。 |
| **温馨提示** | 1. 我社在保证景点不减少的情况下，保留对行程调整的权利。 2. 此线路经过地区多为少数民族居住地，请游客尊重当地民俗风情； 3. 晚上外出要注意携带酒店房卡及电话，记住酒店名称，以免迷路时，能自行返回酒店。 4. 旅游团餐是便餐，存在口味差异，所谓众口难调，在家丰俭由人，在外不能样样随心，要有入乡随俗 的准备。 5. 甘南平均海拔 3000 米以上，属高原气候、早晚温差大、空气稀薄、不宜做剧烈运动，不宜喝酒，游 览景区时需穿旅游鞋；建议有严重心脏病，高血压者，不宜参加甘南旅游；如因自身疾病或个人自身原 因，自然发生的突发疾病或事故造成的一切后果由客人自行负责，与旅行社无关。 6. 高原地区日照充足，紫外线较强，游览时需自备太阳伞、太阳镜、丝巾、护肤霜、防晒霜、唇膏、晕车药等； 7. 如遇因人数不足,具体景点可因抵离时间相应调整；旅行中由于人力不可抗拒的原因，造成滞留，超出 费用客人自负。 8. 初次进入高海拔地区，请游客带足保暖衣物，注意身体谨防感冒，应多休息多饮水,正常高原反应（如 头疼、失眠、胸闷、心慌等）稍作休息,建议自带部分防止高原反应的常用药品（如氨茶碱、复方阿司匹 林、维生素 C、EB1、B6 等）。 9. 如游客中途擅自离团，未产生的所有费用不退（包括往返飞机、门票、住宿、车费、餐费、导游服务 费），则视为游客单方面违约。 10. 参团旅游的上车前、下车后，均为自由活动和自主游览时间，请您注意保护自身安全及财物安全， 请入住酒店后不要擅自或单独外出，不要轻信陌生人，不贪图小便宜，警惕上当受骗！ 11.游客从事爬山、滑雪、骑马、漂流、游泳、攀岩等具有人身危险性的活动和自由活动时一定要根据自 身的健康状况来自主决定，老人和孩子应有家人陪同不能单独活动；游客在活动期间不遵守规定、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，旅行社不承担责任。 |
| **报名材料** | 身份证复印件 |