

寻梦香巴拉·烟雨麦积

麦积山石窟·伏羲庙·甘加秘境·拉卜楞寺·黄河九曲第一湾·扎
尕那·花湖·腊子口纪念碑·麦积山温泉·官鹅沟全景甘南8日游

品质高端纯玩臻选之旅

行程特色

一价全含·零购物·零自费·必乘景交全含

全程升级 2+1 陆地头等舱保姆车

六晚三钻酒店+郎木寺特色酒店

升级 40 餐标，安排社会餐厅

尽享当地美食盛宴：特色餐天水八大碗+万事旺烤鱼宴+虫草花老鸭汤

升级价值 128 元草原娱乐项目（藏式迎宾礼+高原土火锅+草原篝火锅庄舞会）

赠送价值 180 元麦积山皇家汤浴养生温泉

赠送价值 20 元祈福金刚结

特别安排神山撒龙达 向导手把手教您体验藏族独特祈祷习俗

精华景点

★ 中国四大石窟之一——**麦积山石窟** 东方雕塑陈列馆

★ 天水明清古民居建筑——**南宅子**，古建筑与民俗文物相互映衬，相得益彰，既是天水民俗博物馆，又是天水古民居建筑文化的博物馆，是甘肃省重要的爱国主义教育基地和民俗文化旅游的场所。

★ 临夏民族民俗文化的一张名片，民族建筑艺术的“大观园”——**八坊十三巷**。

★ **拉卜楞寺**—世界藏学府。自然中的一篇净土，丰富的色彩冲击着视觉，不是凌乱，而是平衡。体现着藏民族一种面对宗教与自然的积极哲学。如果碰巧，还能遇见辩经的小喇嘛。

★ **甘加秘境**—这里有中国唯一的八角古城，修建于西夏王朝，距今千年，被誉为永恒之城。独特的地质构造使得其蕴藏了崖壁、草原、高原湖泊、石林、峡谷、史前溶洞、河流等多种地质资源在内的青藏高原所有的景致特征。

★ 甘南乌托邦，东方小瑞士—**郎木寺**，景色优美绮丽，被当地人视为距离天堂最近的地方，高原的阳光洒在寺庙的金顶上，熠熠生辉。

★ 雪域高原明珠—**花湖** 这里有醉人的绿色，这里有醉人的芳香，这里有醉人的蓝天白云，这里有醉人的湖水，这里有醉人的倒影，这里有醉人的飞鸟……

★ 这里是四川、青海、甘肃三省的交界地，从源头缓缓流来的黄河在这里曲折九拐，与支流白河交汇，在草原上留下了优美的景致，被誉为“宇宙中庄严幻影”—**唐克黄河九曲第一湾**

★ 美国《国家地理杂志》约瑟夫·洛克“我平生未见如此绮丽的景色”、“若《创世纪》的作者曾见扎尕那也会把亚当和夏娃的诞生地放在这里”—**扎尕那**

★ 腊子口红军长征纪念碑,当年的天险如今已柏油铺路面，天险变通途，车水马龙。

★ **官鹅沟/鹅嫚沟**—5A 级景区 陇上小九寨 ，九寨出来不看水，看水只看官鹅水。

精选酒店

酒店标准	携程四钻酒店	携程三钻+郎木寺特色酒店
天水	华陇国际假日酒店或同级	锦江之星、金沙酒店或同级
临夏	佰顺中天酒店或同级	东兴温泉酒店或同级酒店
郎木寺镇	郎木寺国际大酒店或同级	郎木寺酒店、郎木寺 8090 酒店或同级

若尔盖	途缘天际酒店或同级	大藏阳光酒店或同级
迭部	洛克洲际酒店或同级	益民宾馆、藏巴拉酒店或同级
兰州	长信国际、华联宾馆或同级	农垦宾馆、安多香巴拉酒店或同级

以上酒店仅供参考，如遇行程中酒店满房等情况，将安排调整为同级酒店。

行程概览

天数	行程	景点	含餐	住宿
Day1	昆明-兰州	自由活动	---	兰州
Day2	兰州-天水	天水古城、南宅子	早	天水
Day3	天水-临夏	麦积山石窟、麦积山温泉、伏羲庙	早中	临夏
Day4	临夏-夏河-郎木寺	甘加秘境、拉卜楞寺、郭莽湿地	早中	郎木寺镇/若尔盖
Day5	郎木寺-若尔盖-迭部	九曲黄河第一湾、花湖	早晚	迭部
Day6	迭部-宕昌-天水	扎尕那、腊子口、官鹅沟	早中	天水
Day7	天水-兰州	自由活动	早	兰州
Day8	兰州-昆明	---	早	---

详细行程

D1 昆明-兰州—入住酒店

今日安排：

◆昆明长水机场乘车抵达兰州，出站后由我社工作人员接站，专车前往酒店入住，到达酒店自由活动，

餐饮：无

酒店：兰州

温馨提示：

- 1.今日抵达兰州后接站司机在车站迎接，请每位游客务必保证手机畅通，跟工作人员联系，不要随便和陌生人交流，不要跟陌生人随意走动，我社接站司机确认身份后才上车。（接站服务为我社免费赠送，不用不退费，也不换等价商品）。
- 2.司机或导游将在当天 17:00-22:00 之间短信或电话联系您接车时间，请您保持手机畅通，若超时未通知，可拨打我社 24 小时紧急联系人电话。

D2 兰州—天水古城—南宅子

【今日行程】

◆早餐后乘坐动车前往天水，司机接站后开始今天的行程。

◆乘车前往【**天水古城**】（**免费景点**，**车程约 30 分钟**，**游览约 1 小时**）天水古城拥有 2700 多年建城史，古城西关片区是天水唯一遗存具有悠久历史的古民居建筑群落。区域内有众多的古街、古巷、古树、古民居。这些古民居均为明、清时代和民国时期的建筑遗存，时代风格鲜明，文化特色浓郁，是古城现存的珍贵建筑文化遗产。

◆游览完毕后前往天水明清古民居建筑—【**南宅子**】（**免费景点**，**游览约 1 小时**）宅子位于天水市秦州区。是明嘉靖三十七(1558)年秦州举人、中宪大夫、山西按察副使胡来缙私宅。全国重点文物保护单位。由九个四合院 42 座古建筑组合而成。主要建筑物均为明代建筑，梁柱硕大，用料考究。其直棂隔扇门窗、栏板梁头、斗板雀替等雕刻技法精湛，建筑布局精致，房屋种类繁多，蕴含着极其深厚的传统文化和地域文化特色。

◆游览完后前往酒店休息。

餐饮：早

酒店：天水



D3 天水-麦积山石窟-麦积山温泉-伏羲庙-八坊十三巷

【今日行程】

◆早餐后乘车前往国家 5A 级景区【**麦积山石窟**】（**门票景交已含**，**车程约 0.5 小时**，**游览约 2 小时**）国家重点风景名胜区，国家森林公园，国家地质公园，世界文化遗产。麦积山位于甘肃省天水市麦积区，是小陇山中的一座孤峰，高 142 米，因山形酷似麦垛而得名。

◆后前往【**麦积山皇家汤峪五星养生温泉**】（**客人需自备泳衣**，**车程约 0.5 小时**，**游览约 1.5 小时**）麦积山温泉是集温泉沐浴、餐饮住宿、休闲养生、生态旅游于一体。温泉水采自地下 500 米深处，出水温度 45 度，是我国稀有的医疗矿泉。整个园区分为动感温泉水世界、伏羲八卦汤、滋补养生汤、美容养颜汤、主题文化汤和私密汤屋等。

◆后前往【**伏羲庙**】景区（**门票已含**，**车程约 0.5 小时**，**游览约 1 小时**），伏羲庙原名太昊宫，俗称人宗庙，位于甘肃省天水市秦州区伏羲路，是中国西北地区著名古建筑群之一，是中国规模最大的伏羲祭祀建筑群。整个建筑群坐北朝南，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。

◆结束后前往临夏酒店入住休息。

◆如有时间可自行前往【**临夏八坊十三巷**】（**免费景点**）八坊十三巷是国家 AAAA 级旅游景区，位于甘肃临夏回族自治州首府临夏市。它融合了回族砖雕、汉族木刻、藏族彩绘，集民族特色、休闲旅游、绿色生态、人文科教为一体，呈现出穆斯林的生活画卷，是河州民族民俗文化名片，民族建筑艺术“大观园”。

餐饮：早、中

酒店：临夏

今日午餐升级天水八大碗。



D4 甘加秘境—拉卜楞寺—桑科湿地—郭莽湿地—尕斯库勒湖—郎木寺镇/若尔盖

【今日行程】

- ◆早餐后前往夏河【甘加秘境】（门票景交已含，车程约2小时，游览约2小时）甘加秘境位于甘肃省西南部甘南藏族自治州夏河县甘加草原八角村西侧，独特的地质构造使得其蕴藏了崖壁、草原、高原湖泊、石林等多种地质资源在内的景致特征。八角古城、作海寺、白石崖寺、等多个千年藏传佛教古寺簇成了甘加的历史文化积淀。
- ◆后前往【拉卜楞寺】（门票已含 车程约1小时，游览约2小时），藏传佛教格鲁派六大寺院之一，位于甘肃省甘南藏族自治州夏河县，被世界誉为“世界藏学府”。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。
- ◆继而前往郎木寺镇/若尔盖入住休息。途经桑科草原·桑科湿地车览。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。
- ◆途径郭莽湿地（免费景点，车程约2小时，游览0.5小时），郭莽湿地位于甘肃省绿曲县尕斯库勒乡213国道旁，海拔3562米，是黄河最大支流洮河的发源地和水源涵养地，在黄河流域生态涵养和水源保护中具有重要意义。观景台上的黑颈鹤雕像，昂首引颈，展翅飞翔。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。
- ◆远观尕斯库勒湖是甘南第一大淡水湖，是青藏高原东部的一块重要湿地，被誉为高原上的一颗明珠。
- ◆如时间宽裕，可自行前往【郎木寺】参观游览（门票30元/人需自理）。郎木寺被誉为“东方的瑞士”，“甘南香巴拉”，这里自然与人文共存，原生态藏族人的生活在这里体现得淋漓尽致，这里也有全藏区唯独向游客开放的景区之一。郎木寺镇一镇跨甘肃、四川两省，白龙江从这里发源。

餐饮：早、中

酒店：郎木寺镇/若尔盖

今日午餐升级虫草花老鸭汤。



D5 黄河九曲第一湾—花湖—迭部

【今日行程】

- ◆早餐后乘车前往【**黄河九曲第一湾**】（**首道门票已含，不含观光扶梯上行 60 元/人，车程约 1.5 小时，游览约 2.5 小时**）黄河九曲第一湾景区，位于四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县唐克镇唐热路，是最能诠释“落霞与孤鸿齐飞，秋水共长天一色”这一壮丽美景的地方。景区被曲折河水分割出无数河洲、小岛，水岛翔集、渔舟横渡，被中外科学家誉为“宇宙中庄严幻影”；区内清澈的河流水势平缓，蓝天白云，绿草繁花，帐篷炊烟，牛羊骏马，盘旋的雄鹰，如诗如画，气象万千。
- ◆后游览【**花湖景区**】（**门票景交已含，车程约 1.5 小时，游览约 2 小时**）花湖位于四川若尔盖和甘肃郎木寺之间的 213 国道旁，是镶嵌在草原上的蓝宝石，浮光跃金，一碧万顷，湖岸边芦苇草丰茂。黄鸭、溪鸥、黑颈鹤常栖于湖畔，嬉水自乐，旱獭、灰兔穿梭出没。天鹅、白鹤、黑颈鹤成群结队，或舞姿翩翩，或翱翔于蓝天，欢快的百灵鸟在空中翻飞、身临其境，犹如进入梦幻的动物王国。
- ◆结束后前往迭部酒店入住休息。

餐饮：早、晚

酒店：迭部

升级价值 128 元的走进藏家，娱乐项目：藏式土火锅+篝火晚会，升级项目为今日晚餐，不吃不退。



D6 迭部—扎尕那—腊子口纪念碑—官鹅沟—天水

【今日行程】

- ◆早餐后前往【**扎尕那**】（**首道门票、保险已含，不含景交 40 元/人，车程约 0.5 小时，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，乘车前往【**腊子口纪念碑**】（**免费景点，车程约 2 小时，游览约 30 分钟**）。腊子口战役纪念碑，位于甘肃省甘南藏族自治州迭部县境内，纪念碑宽 2.5 米，象征二万五千里长征，高 9.16 米，寓意 1935 年 9 月 16 日攻破天险腊子口。是为了纪念在腊子口战役中光荣牺牲的革命先烈和战役的胜利而修建。

◆【**官鹅沟**】（**门票景交已含，车程约 1 小时，游览约 3 小时**）-国家 5A 级景区,国家森林公园，构造建造型地质遗迹类国家地质公园。景区内气候湿润、幽谷纵横，峡曲林密、峰奇石怪，草甸与花海相映、雪山与碧湖交辉，涧水接飞瀑、高岩藏古木。既有北国之雄奇，又有南国之秀丽。

◆游览结束后前往天水入住酒店。

餐饮：早、中

酒店：天水

今日午餐升级万事旺烤鱼宴。



D7 天水—兰州

【今日行程】

◆今日乘坐动车返回兰州，自由活动。从一碗牛肉面开始一天的征程；可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，也可去南关民族风味一条街去品尝特色小吃，也可听段兰州当地方言相声，让您度过愉快的一天！

餐饮：早

酒店：兰州



D8 兰州-昆明

【今日行程】

◆早餐后根据航班前往机场，返回家乡，结束愉快的行程。

餐饮：早

酒店：无

温馨提示：

- 1、临行前请旅客检查个人随身物品是否齐全！
- 2、我社已代定酒店至车站单趟拼车接送，请根据时间提前退房。
- 3、酒店退房时间为中午 12 点、出发时间是在 12 点后的，请提前退房，再自行安排活动。

服务细则

报价包含内容↓

交通	含昆明-兰州往返经济舱机票+兰州往返天水动车二等座，安排陆地头等舱 2+1 豪华用车（舒适座椅、宽敞空间、贴心充电配件）行程内保 证一人一座。 （若成团人数不满 15 人或 15 人情况下，安排常规旅游大巴车）
门票	含景区首道门票+必消景交保险。
住宿	全程双人标准间。 特别备注： 1.当地酒店标准可能会比发达地区偏低，敬请谅解；为提倡环保，所以部分酒店不提供一次性洗漱用品，请客人自备洗漱用品。 2.如出现单男单女或单人，请补齐单房差。 3.如遇旺季酒店资源紧张或政府临时征用等特殊情况，我社有权调整为同等级标准酒店，全程不提供自然单间，酒店退房时间为中午 12:00 时，返程为晚班机的游客可把行李寄存在酒店前台后自由活动或自行开钟点房休息。
用餐	7 早 4 正餐（不含水酒及其他个人消费）；10 人 1 桌，不吃不退，若人数减少则按比例减少菜品和菜量。
赠送项目	1.为我社品牌建设，突出行程特色的促销回馈行为，是无附加条件的赠送，无优惠、免票政策。 2.因不可抗力因素未参加不退费不换等价项目。 3.赠送项目仅限成人打包赠送，儿童如需参加活动，需补足费用。
导游	8 人以上安排优秀导游服务（8 人以下司机兼向导）。
保险	旅行社责任险,赠送旅游意外险。
儿童费用	1.儿童报价含半餐和车位，不含兰州往返天水动车票、门票、床位、早餐； 2.如小孩超高（以景区政策为准）需另增加门票费用。

报价不包含↓

1. 单房差/如 1 人全程入住相应指定酒店单独包房，需补单房差。
2. 因交通延误、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。
3. 其他/以上“服务提供项目—报价包含内容”里未提及包含的一切费用均未含。
4. 九曲黄河第一湾扶梯 60 元/人自愿选择，扎尕那景交车 40 元/人自愿选择。

★行程说明：

- 1.旅游旺季（6-10月）期间，因前往景区的游客非常多，导致沿线经常堵车或交通管制，旅行社和地陪导游会根据当天或近期实际情况，调整早上出发时间、用餐时间、用餐地点、甚至是住宿地点，以尽量保证游客能正常游览，或尽量降低因堵车、人流量太大等因素造成的损失。望游客给予理解和配合。
 - 2.行程中所列景区游览时间，是指游客抵达景区门口（含排队等待进景区的时间在内）开始计时。
 - 3.行程内导游会以同团大部分旅游者作为照顾对象，如需按照自己意愿游览，或不按规定时间安排的，为避免同团其它旅游者造成不满，我社不作任何特殊安排，车站接送不提供导游服务。
 - 4.常规散客拼团，旅行社安排随车导游一名，提供行程解说及沿途食宿安排及沿途风土人情介绍服务，不陪同游客进入有讲解员或属于自然风景观光的旅游景区。
 - 5.行程中如遇突发状况，导游在不减少景点的前提下，会根据实际情况对行程先后顺序作出调整，该调整不视为违约；如遇旅行社不可控制因素（如塌方、塞车、天气、航班延误、车辆故障等原因）造成行程延误或不能完成景点游览，本社负责协助解决或退还门票款，由此产生的费用自理，本社不承担由此造成的损失及责任。
-

★安全提示：

- 1.参团旅游的上车前、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！
 - 2.旅游者必须确保自身健康，如有身体不适请不要参加旅游团，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。属于个人责任，与旅行社无关。
 - 3.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。
-

★特别说明：

- 1.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；
- 2.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；
- 3.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；
- 4.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，超出费用客人自付；
- 5.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）。
- 6.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。

