

风起陇西

甘南陇东全景环游 双飞7日游

FENGQILONGXI

麦积山石窟
 陇西李家龙宫
 扎尕那
 伏羲庙
 花湖
 九曲黄河第一湾
 拉卜楞寺
 若尔盖草原
 甘加秘境
 八方十三巷
 官鹅沟

全程0购物
 品质有保障

DREAMING BACK TO QINLONG
 WHITE HORSE STYLE
 LONGSHANG JIANGUAN



2+1升级 
 陆地头等舱保姆车



特别安排
 天水八大碗



★ Enjoy Accommodation

三晚三钻酒店  HOTEL
 升级一晚四钻+郎木寺舒适型酒店



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

赠送价值 20 祈福金刚结

全景甘南·风起陇西

麦积山石窟·伏羲庙·甘加秘境·拉卜楞寺·黄河九曲第一湾·花湖·扎尕那·腊子口纪念碑·官鹅沟·李家龙宫全景甘南7日游

品质高端纯玩臻选之旅

行程特色

全程升级 2+1 陆地头等舱保姆车

两晚三钻酒店+升级一晚四钻+郎木寺特色酒店

升级特色餐天水八大碗+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）

全程 0 购物 品质有保障

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—**麦积山石窟** 东方雕塑陈列馆
- ★ 这块美丽富饶的土地哺育了中华民族人文始祖—伏羲，开创了博大精深的伏羲文化。**伏羲庙**尽显古风之美，红墙里的伏羲记忆
- ★ 河州民族风情的古街区—**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
- ★ 八角古城—**甘加秘境**
- ★ 高原明珠—**花湖**
- ★ 最美的日落—**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
- ★ 既有北国之雄奇，又有南国之秀丽—**官鹅沟**，森林景观莽莽苍苍，山光湖色旖旎秀美
- ★ **李家龙宫**—天下李氏族人敦宗睦族、祭祀先祖的宗祠

行程概览

天数	行程	景点	含餐	住宿
Day1	兰州-天水接站	兰州-天水动车	/	天水
Day2	天水-临夏	麦积山石窟、伏羲庙	早中	临夏
Day3	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
Day4	郎木寺-若尔盖-迭部	九曲黄河第一湾、花湖	早晚	迭部
Day5	迭部-宕昌-陇西	扎尕那、官鹅沟	早中	陇西
Day6	陇西-兰州	李家龙宫- 陇西坐火车-兰州	早	兰州
Day7	兰州送站	---	早	/

详细行程

D1 昆明-兰州—天水接站—入住酒店

今日安排：

◆搭乘飞机赴兰州。出站后由工作人员接站，专车前往兰州西站，乘动车抵达天水，到达后前往天水酒店入住。

后自由活动，可自行品尝天水特色美食。

餐饮：无

酒店：天水

温馨提示：1.今日抵达天水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 天水-麦积山石窟-伏羲庙-八坊十三巷

全程约 390KM 车程约 5.5 小时

【今日行程】

◆早餐后乘车前往国家 5A 级景区【**麦积山石窟**】（**门票、景交自理，游览约 2 小时**）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。麦积山石窟始建于 384-417 年，存有 221 座洞窟、10632 身泥塑石雕、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。麦积山风景区由麦积山、仙人崖、石门、曲溪、街亭温泉五个子景区 180 多个景点组成，拥有丰富多

样的生物类型和物种，被称为“陇上林泉之冠”，具有深厚的旅游价值，是丝绸古道黄金旅游线上的一颗耀眼的艺术明珠和最具潜力的旅游胜地。麦积山石窟:世界文化遗产，国家AAAAA旅游景区，国家重点风景名胜区，国家森林公园，国家地质公园。

◆后前往【伏羲庙】景区（门票自理，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，占地面积13000平方米，始建于明朝。伏羲庙临街而建，院落重重相套，四进四院，宏阔幽深。由于伏羲是古史传说中的第一代帝王，因此建筑群呈宫殿式建筑模式，为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】。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。临夏古称河州，知道河州的人，还会知道临夏市内的回民又称“八坊人”。“八坊”和“河州”同时成为了临夏的别称，而八坊十三巷便是河州民族风情的古街区。从唐朝至今，围绕着八座清真寺形成了八个教坊、十三条街巷，故称为“八坊十三巷”。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。

D3 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

全程约350KM 车程约5.5小时

【今日行程】

◆早餐后乘车前往夏河【甘加秘境】（门票自理，游览约1.5小时），从甘南夏河县拉卜楞寺向北走约四十公里，有一座造型奇特的古城--八角城。古城每面均向前突出，呈十字形，这样的好处是没有死角，攻城的人会遭到来自不同方向的攻击。唐代前期，这里是唐与吐蕃争斗的前线，安史之乱后陷于吐蕃，八角城很可能是唐代留下的军事堡垒，如今城内是一座安静的村子，还有不少老乡生活在城内。

◆后参观游览藏传佛教格鲁派六大寺院之一【拉卜楞寺】（门票自理，游览约2小时），位于甘肃省甘南藏族自治州夏河县，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。

◆游览完后前往郎木寺镇，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**（车程约 2 小时，游览约 0.5 小时，如因景区关闭或其他原因导致无法参观游览，则自动放弃，无景点更换），郭莽湿地位于甘肃省绿曲县尕海乡 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。一眼望去，无垠的草原，天高山远，水草丰美；弯弯曲曲的河流，纵横交错，九曲回转；漫山遍野的小花，姹紫嫣红，争相怒放；观景台上的黑颈鹤雕像，昂头引颈，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。远观尕海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，1982 年被评为省级候鸟自然保护区。尕海湖所在的地域，藏胞称之为“措宁”就是“牦牛走来走去的地方”。

◆继而前往郎木寺镇/若尔盖入住休息。如时间宽裕，可自行前往参观游览**郎木寺**（门票自理）。郎木寺是一个地名，许多人都认为郎木寺就是寺院名，其实，这里有三座寺院。在四川阿坝藏族自治州格尔底寺的入口处，还有一座逊尼派的清真寺。蓝天白云下高高耸立的叫醒楼与浑圆的佛塔并立，显得十分壮观。与格尔底寺遥相对应的是甘南藏族自治州的赛赤寺。他们的全名分别是安多达仓纳摩寺，即格尔底寺，郎木寺清真寺和安多达仓赛赤寺。

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。

D4 黄河九曲第一湾—花湖—迭部 全程约 290KM 车程约 4.5 小时

【今日行程】

◆早餐后乘车前往**【黄河九曲第一湾】**（门票、扶梯自理，游览约 2.5 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。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**【花湖景区】**（门票、景交自理，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，是热尔大坝草原上的一个天然海子。热尔大坝是我国仅次于呼伦贝尔大草原的第二大草原，海拔 3468 米。若热尔大坝上有 3 个相邻的海子，最小的叫错尔干，最大的叫错热哈，花湖是居中的一个。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。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。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。

D5 迭部—扎尕那—腊子口纪念碑—官鹅沟—陇西 全程约 395KM 车程约 6.5 小时

【今日行程】

◆早餐后前往【**扎尕那**】（**门票、景交自理，游览 2.5 小时**）。“扎尕那，又名扎尕拉，位于甘南藏族自治州迭部县，是一圈俏丽的崖壁包裹中的一个藏族小村寨，风景秀丽奇幻，是整个甘南藏区风光尤为优美的地方之一。其中最为核心的景点仙女滩实际是大片的草甸，野花盛开，绿色的草甸点缀黄色、白色、粉色的野花，一眼望去，美不胜收，而对面的藏族村寨达日村后有一块视野开阔的观景台，适合俯拍全村。可以看到整个村庄和后面奇幻岩壁的全貌，所有的房屋都是古老的木制房顶和土墙建筑，显得古朴安详，在崖壁包裹之下构成美丽的画卷，也是拍出好看照片的绝妙之地。我们的游客有机会被邀请到家里做客，品尝糌粑酥油茶等传统美食，体验当地人的淳朴热情。

◆途径**腊子口战役纪念碑**（**车程约 2 小时，游览 30 分钟，赠送景点，如因景区关闭或其他原因导致无法进景区参观游览，则自动放弃，无门票退费，无景点更换**）。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，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。腊子口战役纪念碑宽 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。腊子口战役纪念碑成为追怀往事，凭吊先烈，宣传和接受红军战斗英雄事迹和爱国主义教育基地。

◆继而前往【**官鹅沟**】（**门票、景交自理，游览 2.5 小时**）-园内集原始森林景观、草原景观、地貌景观、水体景观、天象景观、人文景观于一体，景观资源整体品位高，空间布局特点突出，动植物分布多样，生态环境优美，自然景观奇特，奇松遍布，怪石瞬陶，山势陡峭，沟谷峡长，瀑布常年不断，白浪奔腾不息，四季皆胜，处处为景。特别是官鹅沟景区，景点分布尤为突出，官鹅沟景区前 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”。结束后前往陇西酒店入住休息。

餐饮：早、中

酒店：陇西

◆今日午餐升级万事旺烤鱼宴。

D6 李家龙宫—天水送站

全程约 155KM 车程约 2 小时

【今日行程】

◆早餐后乘车前往【李家龙宫】（门票自理，游览 1 小时）。李氏文化兴起于周秦，显于大汉，盛于大唐，唐朝李姓成为国姓，“陇西”成为皇姓的郡望，使得陇西李氏的发展达到了辉煌时期。唐太宗李世民在《氏族志》中御笔“追本溯源”四个大字，意为木有本，水有源。宋代郑樵在其所著《通志》中说：“故言李者称陇西”，随现“天下李氏出陇西”之风。“陇西”二字和“陇西堂”遍布世界各地，陇西即李姓，李姓即陇西。李白在诗中开怀吟唱：“我李百万叶，柯条遍中州。天开青云路，日为苍生忧。”无怪乎王勃热情咏叹：“陇西多名家，子弟复豪华。……麟阁图良将，六郡名居上。”

◆后乘车前往陇西火车站，乘车前往兰州，抵达后有工作人员接站，前往酒店入住。如时间充裕，可自行前往游览甘肃省博物馆、黄河母亲像、黄河铁桥等。晚上则可前往张掖路大众巷或正宁路夜市品尝当地美食。

餐饮：早

酒店：兰州

D7 兰州-昆明

全程约 155KM 车程约 2 小时

【今日行程】

◆早餐后根据航班时间前往机场，返回家乡，结束愉快的行程。

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。

餐饮：早

酒店：无

服务细则

报价包含内容↓

交通	昆明-兰州往返经济舱机票，兰州-天水动车票，陇西-兰州火车票，安排陆地头等舱 2+1 豪华用车（舒适座椅、宽敞贴心充电配件）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	全程门票、景交自理（门票及景交明细详情见下表）。 备注：因报价已提供综合优惠，故持导游、军官、残疾、老人、教师、学生等优惠证件的客人均不再享受门票减免或其它优惠退费。

住宿	<p>全程双人标准间。</p> <p>特别备注：</p> <p>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。</p> <p>2.如出现单男单女或单人，请补齐单房差。</p> <p>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。</p>
参考酒店	<p>天水：锦江之星、金沙酒店或同级</p> <p>临夏：东兴温泉酒店、临夏银龙或同级酒店</p> <p>郎木寺：郎木寺酒店、郎木寺朗瑞酒店、郎木寺 80、90 酒店或同级</p> <p>迭部：洛克洲际、赛用藏寨或同级</p> <p>陇西：金凯悦酒店或同级</p> <p>兰州：农垦宾馆、安多香巴拉饭店或同级</p> <p>备注：如遇行程中酒店满房等情况，将安排调整为同级酒店。</p>
用餐	6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	<p>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。</p> <p>2.因不可抗力因素未参加不退费不换等价项目。</p> <p>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。</p>
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	<p>1.儿童报价含半餐和车位，不含门票、床位、早餐，兰州-天水动车票，陇西-兰州火车票</p> <p>2.如小孩超高（以景区政策为准）需另增加门票费用。</p> <p>3.</p>
报价不包含↓	
<p>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。</p> <p>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。</p>	

景区门票明细，按年龄段自理

景点	60周岁以下	60-64周岁	65-69周岁	70周岁以上
麦积山	80元	40元	40元	0元
伏羲庙	20元	10元	10元	0元
甘加秘境	80元	40元	40元	0元
拉卜楞寺	40元	40元	0元	0元
花湖	75元	0元	0元	0元
九曲黄河第一湾	60元	0元	0元	0元
扎尕那	80元	40元	0元	0元
官鹅沟	80元	40元	40元	0元
合计	515元	270元	130元	0元

必消景交+保险：麦积山景交 45 元，甘加秘境景交 40 元，花湖景交+保险 35 元，九曲保险 5 元，扎尕那保险 5 元，官鹅沟景交+保险 50 元

选乘景交：九曲黄河第一湾扶梯 60 元，扎尕那景交 40 元

*仅供参考，如遇景区政策调整以景区门票价格为准，自行购票。我社不接受因门票变化而产生的投诉。

★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。

★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。

