

# 寻找洛克 · 探秘藏地

天水 · 麦积山风景区 · 扎尕那 · 花湖 · 玛曲黄河第一桥 · 郎木寺 · 若尔盖草原 · 拉卜楞寺 · 桑科湿地 · 米拉日巴佛阁 · 美仁草原 全景甘南双高 7 日游

## 行程特色

全程精选当地准四酒店住宿

赠送价值 20 元祈福金刚结

赠送当地特色餐牦牛汤锅

## 精华景点

- ★ 国家 5A 景区—**麦积山风景区**
- ★ **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
- ★ 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**
- ★ 高原上的绿洲，‘第三眼美女’若尔盖**花湖**，用草的碧绿，用花的迷离，送天地一场绚烂梦境
- ★ 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
- ★ 牧歌悠悠，鸟翔鱼跃，可赏草地风光，听牧歌悠扬。**若尔盖大草原**用三季的蛰伏，换一季的瑰丽。用草的碧绿，用花的迷离，送天地一场绚烂梦境
- ★ **桑科草原**的美是富有层次感的，这里有起伏山脉，有湿地湖泊，有牦牛羊群，也有牧场人家
- ★ **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

★ 这是让无数游人驻足脚步的地方—**黑力宁巴村**，在这里既能听到草原上牧民嘹亮的歌声，又能闻到牧草破土的草香和空气的清新，远离喧嚣的藏乡村寨，有热情好客的藏家儿女

★ **娘玛寺**—世界上最大的转经筒，带给人的除了心灵的感动，还有视觉上的震撼

★ 黄昏时分，在**玛曲黄河第一桥**边远望长河之水，夕阳渐渐西沉，恰似落入长河之中，可领略到“长河落日”的壮美景观。

★ 藏传佛教噶举派在安多藏区的代表寺院—**米拉日巴佛阁**

## 精选酒店

天水：东安饭店、虹桥酒店、天嘉宾馆或同级酒店

迭部：迭山假日酒店、叠州酒店、星期天酒店或同级酒店

川主寺：祥和酒店、卡罗林卡酒店、金源酒店或同级酒店

郎木寺：8090主题酒店、龙江源酒店、隆达假日酒店或同级酒店

合作段：景恒大酒店、彭措达吉酒店或同级酒店

备注：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	各地-天水	---	/	天水
Day2	天水-迭部	麦积山风景区、腊子口纪念碑	早中	迭部
Day3	迭部-川主寺	扎尕那、花湖、若尔盖草原	早晚	川主寺
Day4	川主寺-郎木寺	特色藏寨、郎木寺游客中心	早中	郎木寺
Day5	郎木寺-合作	玛曲黄河第一桥、车览阿万仓湿地、娘玛寺、黑力宁巴村、桑科草原·桑科湿地、拉卜楞寺	早中	合作
Day6	合作-天水	卡加曼、华羚乳品、米拉日巴佛阁、美仁大草原	早中	天水
Day7	天水—送站	---	早	/

## D1 家乡-天水-接站-直达酒店

### 【今日行程】

◆各地乘车抵达天水站，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，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会在车站迎接，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.送至酒店入住后自由活动，当日无行程安排，不含导游、用餐、用车服务，如时间允许，可自行安排活动，外出时请携带好酒店房卡/名片，外出时请注意个人人身及财产安全。
- 3.司机或导游将在当晚 19:00-22:00 之间短信或电话联系您第二天的接车时间，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-麦积山风景区-腊子口纪念碑-迭部

### 【今日行程】

◆早餐后乘车前往国家 5A 级景区【**麦积山风景区**】（车程约 0.5 小时，游览约 2 小时，含首道大门票，不含景交 15 元/人自理，不含登窟门票，游客可根据自身情况选择是否上石窟游览。）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。

◆而后前往迭部，途中游览【**腊子口纪念碑**】（游览约 0.5 小时），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。

餐饮：早中餐

酒店：迭部



- 1.初到甘南地区，由于地区海拔较高，不建议游客饮酒，剧烈运动跑、跳等。以免引起高原反应。（吸烟的游客们，请不要怀疑您的打火机坏了，去周边商店购买高原打火机使用）
- 2.旅游旺季车辆增多，有可能会堵车，导致用餐时间较晚或到达酒店入住的时间较晚，敬请理解。

3.途中红景天、御寒衣服售卖点、沿途休息站(加水点,厕所)小卖部不属于购物店范围,请根据自身情况谨慎购买,并索要票据。

4.本行程沿线用餐及住宿硬软件条件较大城市相对有限,请不要以大城市的同等标准来衡量;酒店不提供一次性洗漱用品,若对卫生条件比较在意,游客请自带洗漱以及毛巾等个人用品。

### D3 迭部-扎尕那-花湖-若尔盖草原-川主寺

#### 【今日行程】

◆早上乘车前往【扎尕那】(门票已含,保险5元/人自理,景交40元/人自理非必乘,游览2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。

◆后乘车前往【花湖景区】(门票已含 游览约2小时,景区环保车30元/人须自理)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。

◆游览后前往川主寺入住酒店。途中游览【若尔盖草原】(导游根据团队实际情况安排游览时间),若尔盖草原是黄河上游最重要的水源涵养地和生态功能区,是世界上最大的“高原固体水库”——若尔盖泥炭沼泽湿地,也是多种珍稀鸟类的栖息地。因对中华民族的母亲河——黄河的水源贡献超过30%,被称为“中华水塔”。

**必消套餐:藏式土火锅、篝火锅庄晚会、风情藏式演绎(套票280元/人)**

餐饮:早晚餐

酒店:川主寺



温馨提示:

1.行程中的赠送升级特色餐一般情况下为指定餐厅用餐,如果因为特殊原因不能安排,则改为同餐标餐。

2.如因季节原因或人力不可抗等因素,在不减少景点的情况下,我社导游可能安排拼车或者调整景点游览先后顺序

3.花湖景区内常年风吹的较大,建议客人带件保暖衣物。

### D4 特色藏寨-高原综合店-郎木寺游客中心-郎木寺

#### 【今日行程】

◆早餐后乘车前往阿坝州政府打造的最美乡村(赠送)【精品藏族村寨】(游览约120分钟)参观游览,在重山峻岭和满目绿色中,散落着不少藏族同胞居住的寨子。景区配有解说员,为游客解说,观赏少数民族饰品、飘扬的经幡、屹立的白塔及藏族老工匠绝世的手工艺等。零距离参观藏族家庭、供奉的经堂,体验原生态的藏式人家生活方式和宗



教文化。而后前去逛逛当地人的【高原综合店】（游览约 180 分钟），综合店分为 A 馆（昆仑玉体验中心）和 B 馆（藏药特产体验馆）

◆后乘车前往参观【郎木寺游客中心】（游览约 60 分钟）了解藏族文化，参观唐卡天珠展示区，感受藏传佛教博大精深。

◆继而前往郎木寺镇入住酒店（如若进郎木寺寺庙门票 30 元/人自理），郎木寺被誉为“东方的小瑞士”，“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，这里也有全藏区唯定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：早中餐

酒店：郎木寺



温馨提示：

- 1.特色藏族村寨景点中有一个景区购物店——售卖银器工艺品、高原药材、高原土特产等，但并非是属于旅行社安排的单独购物店，请根据自身需求，自愿购买，请索要票据
- 2.高原综合店为正规购物场所，可能耽搁时间较长，报名时请一定知悉，如有介意，请选择其它产品！昆仑玉体验中心主营玉器，质量上乘，可放心购买，请配合导游工作。如需购买物品请注意甄选。我社对产品做质量担保，均可无条件退换货品。

## D5 玛曲黄河第一桥-娘玛寺-车览阿万仓湿地-黑力宁巴村-拉卜楞寺

### 【今日行程】

◆早餐后乘车前往【玛曲黄河第一桥】（游览约 0.5 小时），玛曲黄河公路大桥位于甘肃玛曲县城南 4km 处。黄河自西向东一波三折地流入甘南草原，受阿尼玛卿山的余脉——西倾山阻挡，绕了一个 180°的大弯，折返向西，在这里画出了一个近 1 万 km<sup>2</sup>的草原，这就是著名的黄河首曲。“玛曲”因此而得名。

◆而后前往【娘玛寺】，途中车览【阿万仓湿地】，远看阿万仓湿地，河流回环，山峦叠嶂，拉日玛峰和沃特峰隔黄河对峙，犹如两尊护法金刚守护着美丽的湿地草原。阿万仓宁玛寺也叫【娘玛寺】（游览约 1 小时），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。

◆乘车抵达【黑力宁巴村】（游览约 1 小时），被誉为“最美藏寨”的黑力宁巴村平均海拔 3100 米，村落依山而建、错落有致，天然草场广袤，自然风光秀美。

◆而后前往【拉卜楞寺】，途中游览【桑科草原-桑科湿地】（导游根据团队实际情况安排游览时间），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。【拉卜楞寺】（含首道大门票，游览约 1.5 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。

餐饮：早中餐

酒店：合作



## D6 卡加曼-华羚乳品-米拉日巴佛阁-美仁草原-天水

### 【今日行程】

- ◆早餐后乘车前往参观【卡加曼】（游览时间约 120 分钟），藏医学源远流长，博大精深，它不仅是藏族文化的精华之一，也是中国和世界传统医学宝库中的一颗璀璨明珠，更是藏民族贡献给世界的珍贵文化遗产。世代代的生活在雪域高原的藏族人民，在与恶劣的自然环境进行斗争的过程中，积累了治疗各种疾病的丰富经验，形成了独具特色的藏医学体系！【甘肃华羚乳品股份有限公司】（参观时间 120 分钟）位于甘肃省合作市，拥有全资、控股企业 2 家，是目前国内最大的酪蛋白产品研发、生产和销售的龙头企业。产品远销欧美、中东、中非及东南亚等国家和地区。
- ◆后乘车前往【米拉日巴佛阁】（游览约 1 小时），又叫九层佛阁，是为了纪念米拉日巴而修建的佛阁，其特殊之处在于，各大派系尽在一寺之中。是藏传佛教噶举派（白教）在安多藏区最主要的寺院。
- ◆后乘车前往天水，途中游览【美仁大草原】（游览 0.5 小时），美仁大草原位于甘肃省合作市东，这里是青藏高原特有的高山草甸草原地貌。这里地势平缓、景色奇特，风格迥异，置身其境，让人感受到高原草地的辽阔和雄浑。置身其境，让人忘记城市的喧嚣和繁杂，真正体会到大自然的博大与神奇。

餐饮：早中餐

酒店：无



### 温馨提示：

- 1.因当天行车时间较长，客人可自备食物，晕车的客人提前准备好晕车药。
- 2.今天是本次甘南·九寨之旅行程的最后一站，如若你对此次行程有任何异议，请告诉我们，我们会在第一时间根据你的反馈的情况落实调查并及时处理；并请您为导游如实填写【质量跟踪表】以便于我们得到您真实意见的反馈。我们将以此作为旅游服务质量标准依据。并以多数游客填写的《旅行社服务质量跟踪调查表》作为旅游服务质量评定标准。如果游客在完团后提出与其填写《旅行社服务质量跟踪调查表》意见不符的投诉，我社将不予处理。

## D7 天水-送站

### 【今日行程】

◆早餐后根据客人返程车次时间送站。

餐饮：早餐

酒店：无

温馨提示：

- 1.送站服务为我社免费提供项目，不用不退换！
- 2.酒店退房时间为中午 12 点，出发时间是在 12 点后的客人，请提前退房，再自行安排活动。
- 3.今日不含正餐，请游客根据自身情况及返程时间合理安排用餐时间。

## 服务细则

### 报价包含内容↓

<b>交通</b>	根据实际人数选用空调旅游车，保证一人一个正座
<b>门票</b>	含景区首道门票，不含景区观光车。 <b>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。</b>
<b>住宿</b>	全程双人标准间。 <b>特别备注：</b> 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。
<b>用餐</b>	6早5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。
<b>赠送项目</b>	<b>特别备注：</b> 1.为我社品牌建立，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。
<b>导游</b>	8人以上安排优秀导游服务（8人以下司机兼向导）。
<b>保险</b>	旅行社责任险,赠送旅游意外险。
<b>儿童费用</b>	1.儿童报价含半餐和车位，不含门票、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. 景区配套便民服务设施及体验项目：  
①麦积山景交 15 元/人（自愿自理），麦积山登窟门票 80 元/人（可根据自身情况选择游览）  
②花湖景区景交车 30 元/人（必须产生），  
③扎尕那保险 5 元/人（必须产生），扎尕那景交 40 元/人（自愿自理），  
④郎木寺门票 30 元/人（自愿自理）  
**⑤必消套餐：藏式土火锅、篝火锅庄晚会、风情藏式演绎（套票 280 元每人）**  
其他/以上“服务提供项目—报价包含内容”里未提及及包含的一切费用均未含。

★购物安排：



购物店预览表

购物店名称	产品特色	停留时间
高原综合店	昆仑玉体验中心+藏药特产体验馆	不少于 180 分钟
卡加曼	藏医药	120 分钟
华羚乳品	乳制品	120 分钟

购物协议

甲方（游客）：

乙方（旅行社）：

甲乙双方《根据中华人民共和国合同法》、《中华人民共和国旅游法》及相关法律法规的规定，本着公平自愿原则，为最大限度地满足甲方在旅游期间对吃、住、行、游、购、娱的需求，经甲方要求，就甲乙双方于 \_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日签订的《旅游合同》达成如下补充协议、就前述旅游合同所约定的《旅游行程单》以外的其它游览项目和内容补充约定如下、以资甲乙双方共同遵守：

一、购物：乙方应甲方要求，在《旅游行程单》安排的甲方自由活动时间内，乙方安排甲方前往如下购物商店：

二、涉及地点 购物店名称 产品特色 停留时间见购物店预览表

景区、餐厅、酒店内购物商店不属于购物店，客人自行自愿购买，不属于旅行社进店行为，出现相关问题与旅行社无关。

游客确认：我本人已详细阅读了同旅游公司签订的旅游合同、本协议书等全部材料，充分理解并清楚知晓此次旅游的全部相关信息，自愿履行全部协议。

旅行社（盖章或签字）

旅游者(签章或者签字)：

联系电话：

签约日期：2024 年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

身份证（或护照）号码：

一：本补充协议/告知书一式两份、双方各执一份、自甲乙双方盖章/签字生效、具有同等法律效力。

二：旅游者承诺：本人已认真阅读了以上协议，理解并同意遵守本补充协议，本补充协议作为旅游合同的附件，与旅游合同具有同等效力。如本补充协议与旅游合同存在不一致，以本补充协议为准。

★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。