

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·李家龙宫全景甘南夕阳红双卧8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、敦宗睦族、祭祀先祖的宗祠

精选酒店

天水：锦江之星、金沙酒店或同级

临夏：东兴温泉酒店、临夏银龙或同级酒店

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

迭部：洛克洲际、赛雍藏寨或同级

陇西：金凯悦酒店或同级

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	武汉-天水	---	/	火车硬卧
Day2	天水接站	---	/	天水
Day3	天水-临夏	麦积山石窟、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-陇西	扎尕那、官鹅沟	早中	陇西
Day7	陇西-天水送站	李家龙宫	早	火车硬卧
Day8	天水-武汉	---	/	温暖的家

D1-2 天水接站—入住酒店

【今日行程】

- ◆搭乘火车或动车赴天水。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.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。

D3 天水-麦积山石窟-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**】（门票景交自理，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【**伏羲庙**】景区（门票自理，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 今日午餐升级天水八大碗。

酒店：临夏



D4 甘加秘境—拉卜楞寺—桑科湿地—郭莽湿地—尕斯湖—郎木寺镇

【今日行程】

- ◆早餐后前往夏河【**甘加秘境**】（门票景交自理，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**】（门票自理，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**尕斯湖**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**】（门票扶梯自理，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，水鸟翔集、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**】（门票景交自理，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 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。

酒店：迭部



D6 迭部—扎尕那—腊子口纪念碑—官鹅沟—陇西

【今日行程】

◆早餐后前往【扎尕那】（门票景交自理，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】（门票景交自理，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。

◆游览结束后前往陇西入住酒店。

餐饮：早、中 今日午餐升级万事旺烤鱼宴。

酒店：陇西



D7-8 李家龙宫—天水送站

【今日行程】

- ◆早餐后乘车前往【李家龙宫】（免费景点，游览约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，意为木有水，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。”
- ◆后乘车返回天水南站或天水火车站（温馨提示：今日抵达天水约中午11:30分左右），返回温馨的家，结束愉快的行程。

餐饮：早

酒店：无



服务细则

报价包含内容↓

交通	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	全程门票、景交自理（门票及景交明细详情见下表）。
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	5 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。
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.儿童报价含午餐和车位，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. 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。	

★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

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 15 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，合计 150 元				
选乘景交：九曲黄河第一湾扶梯 60 元，扎尕那景交 40 元，合计 100 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。				

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。

