**2025秘境甘南~纯玩 甘南+陇南+阿坝天水双卧10天行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | gsx1744615996fj | **出发地** | 全国联运 | **目的地** |  |
| **行程天数** | 10 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 全程一车一导，品质纯玩0购物+VIP级线路；最全品质大环线，不走回头路，甘南+陇南+天水+阿坝经典大环线独家全程升级2+1陆地头等舱保姆车，可坐可躺，剔除旅途疲劳；全程精选酒店,可升级全程携程4钻酒店+当地准四酒店供您选择。； 餐饮升级 特别安排藏式土火锅、天水八大碗、特色农家菜！ | | | | |
| **产品介绍** | Ø 中国最美的草原--若尔盖大草原Ø 素有小西藏之称--甘南Ø 世界自然遗产--炳灵寺石窟Ø 候鸟的栖息地”--郭莽湿地Ø 被誉为天神的后花园--莲宝叶则Ø 世界最高最大的转经筒--娘玛寺Ø 中国最美的湿地草原之一--阿万仓国家湿地公园Ø 被世界誉为“世界藏学府”--拉卜楞寺Ø 比甘南原始，比九寨更美--官鹅沟Ø 素有“陇上江南”“秦地林泉之冠”之美誉--麦积山Ø 玛曲黄河第一湾，领略--天下黄河第一湾Ø 水中开满花朵的湖泊---花湖Ø 东方小瑞士---郎木寺Ø 【爸爸去哪儿】栏目取景地---扎尕那Ø 川北草原上的银色缎带，看壮观的黄河落日--黄河九曲。 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **出发地—天水**  参考车次：出票车次以实际票面时间为准Z376(13:55-08:15)T116(15:38-11:54)/T112（10:18-07:44）参考车次及各地发车时间：实际出票以票面时间为准交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **抵达天水**  统一接站，早到的团友可先到酒店休息！下午统一开始走行程。游览名扬海内外、世界文化遗产、东方雕塑陈列馆、中国四大佛教石窟之—— 【麦积山石窟】[游览约 3小时、含区间车]开凿始于十六国后秦时期 ，经历代开凿修葺 ，共佛像七千余尊 ，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。观东、西崖三尊大佛、中七佛客、散花楼、牛儿堂、女供养人、西魏浮雕等精美绝伦的石窟泥塑造像 ，感受神秘庄严的佛国世界 ，赏1600余年的雕塑艺术史 ，了解古丝绸之路上的东方微笑 ，漫步于麦积国家森林公园林荫小道 ，置身天然氧吧。入住酒店交通：火车 大巴 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 天水 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **天水-240 KM/4H官鹅沟**  早餐后乘车前往宕昌，参观【官鹅沟国家森林公园】（游览时间 4 小时·含区间车）位于甘肃省宕昌县城郊，距甘肃省省会兰州市 340 公里。地处青藏高原东部边缘与西秦岭、岷山两大山系支脉的交错地带，公园毗邻中国革命历史文化名镇哈达铺，衔接世界文化遗产九寨沟风景名胜区。1999 年经甘肃省林业厅批准，建立了大河坝省级森林公园。经过多年的开发建设，公园经营管理体系日臻完善。2003 年 10 月，晋升为国家级森林公园。后游览【“鹅嫚沟”】（游览时间 2小时）公园集森林景观、草原景观、地貌景观、水体景观、天象景观等自然景观和人文景观于一体，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。主要景点：鹅嫚湖、金羊湖、益寿池、聚翠潭、逢缘峡、彩虹桥、神像沐浴、天外飞石、千年红豆杉、官鹅天池。入住酒店。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 宕昌 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **官鹅沟-160KM/3.5H-迭部-郎木寺**  早餐后乘车前往迭部，途中游览【腊子口】（游览时间0.5小时）游览，腊子口在迭部县东北，是迭部通往汉族地区的门户和重要交通孔道。腊子口系藏语之转音，意为“险绝的山道峡口”，实如其名，腊子口周围群山耸列，峡口如刀劈斧削，腊子口河从峡口奔涌而出，两崖林密道隘，真是“一夫当关，万夫莫开”。“天险腊子口”是举世闻名的腊子口战役纪念地。腊子口战役的胜利粉碎了国民党企图阻止红军北上抗日的阴谋，，此役也载入了中国革命史册。抵达后游览【扎尕那石城】（游览1.5小时。不含电瓶车40元/人 自愿自理)，扎尕那是迭山南麓一处地形奇特的自然奇观，位于迭部县城北部益哇乡境内。扎尕那藏语意为“石箱子里”，是一座完整的天然石城，山势奇峻、景色优美，犹如一座规模宏大的石头宫殿，这里有你想要的原始，这里有你看得到的生态。参观结束后乘车赴郎木寺入住。当晚入住比较晚交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 郎木寺 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **郎木寺-40km/40分钟花湖-110km/2H九曲黄河十八湾-唐克**  早餐后前往郎木寺 后抵达东方小瑞士—郎木寺，抵达后游览【郎木寺】（游览约1.5小时）信仰的力量和大自然的馈赠，让我们感动于生命的伟大。一条宽不足2m的小溪从镇中流过，却有一个很气派的名字"白龙江"。清澈见底的白龙江水把小镇一分为二。江北是赛赤寺属于甘肃碌曲县，又叫"安多达仓郎木赛赤寺"，江南是格尔底寺属于四川若尔盖县，又叫"安多达仓郎木格尔底寺"，均属藏传佛教格鲁派寺庙。一条小溪分界又联结两个省份，融合藏、回两个和平共处的民族，喇嘛寺院、清真寺各据一方地存在着;晒大佛，做礼拜，小溪两边的人们各自用不同的方式传达着对信仰的执著。后乘车前往唐克，经热尔大坝草原上的一个天然海子【花湖】（游览约2.5小时 含花湖区间车），每年五六月各种水生植物开花，看去水面上布满了花朵，所以称为花湖，后我们穿越牛羊漫野、牧歌悠悠的【若尔盖草原】抵达后游览【九曲黄河第一湾】（游览时间1.5小时、不含电梯60元/人自愿自理））。地处草原腹心地带，白河于此汇入黄河，形成浩大气势河面宽而蜿蜒，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”。黄河第一弯地势平坦，水流舒缓，小岛、岸边红柳成林。登上观景台欣赏日落，拍摄九曲十八弯最美的落日景观，出大片的时候到了哦！交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 唐 克 镇 / 若尔盖 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **唐克-莲宝叶则-久治**  早餐后乘车赴久治县，游览【莲宝叶则】（游览时间3小时）不含景区三段电瓶车65元/人自愿自理））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。返回县城入住酒店。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 久治县 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **久治-娘玛寺-阿瓦仓湿地-桑科草原-夏河**  早餐后乘。游览【阿万仓湿地】（游览时间1.5小时阿万仓乡距玛曲县城约55公里，是我国非常有名的湿地若尔盖、尕海、曼扎塘湿地的核心区。这里因水泻不畅而形成很多汊河和沼泽，使这片广袤的草原水草丰茂、牛羊肥壮。天然自成的优质草地，是一片原生态的、苍凉而壮丽的草原；曾被评为“中国最美的五大草原湿地”第一名。参观藏传佛教——【宁玛派娘玛寺】（游览时间1小时：也称红教，娘玛寺大藏经转经筒高约50米，重量约300吨，转经筒筒身部分为钛金制作，外部镶嵌浮雕佛像，花纹贴纯黄金金箔1160㎡，内部藏有经书约11万册，是甘南藏地最具有代表意义的建筑，是目前世界最高最大的转经筒。 后途径玛曲 游览【玛曲黄河第一湾】（游览时间1小时）玛曲是藏语“黄河”的音译，黄河从巴颜喀拉山发源，一路浩浩荡荡东下，在甘南玛曲县形成了一个433公里的“天下黄河第一弯”，玛曲县就被这一弯所环抱。黄河源于青海而成河于甘南，玛曲县素有黄河“蓄水池”之称，是黄河水量的主要补充地。黄河在玛曲段注水增流量占黄河源区径流量的58.7%，占黄河流域总径流量的六分之一。2010年，在第十六届亚洲旅游业金旅奖及大中华区域文化大奖发布会上，“天下黄河第一弯”被评为“亚洲大中华区域十大自然原生态旅游区”。 这块宝地曾被十一世班禅大师题词为“天下黄河第一弯·格萨尔发祥地兴旺发达”。下午游览【郭莽湿地】 (游览时间1小时)途经海拔3562米，丹顶鹤和各类鸟儿的栖息地，延续白云飘然，蓝天悠远，花海繁盛，草甸绵延，河水曲折，牧民淳朴，牛羊满地的风格，观景台上一望无际。栈道旁边的野薄荷在疯涨，轻轻触碰香飘四溢。然后去【桑科草原】游玩，可自费骑马、藏餐、烤全羊；亦可自费品尝风味藏餐、纯正的牦牛酸奶、糌粑、藏包等!交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 合作 / 夏河 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **合作/夏河-刘家峡-炳灵寺石窟--兰州**  早餐后参观世界佛学院，藏传佛教格鲁派六大宗主寺之一的【拉卜楞寺】（游览时间1.5小时）。寺院创建于1710年，经历世嘉木祥修缮，现已成为甘，青，川地区最大的藏族宗教中心；。途经【刘家峡水库】（游览时间1小时）黄河上游河段,有许多峡谷和川地相间出现,河水穿过千岩壁立的深邃峡谷,水势有如万马奔腾,景色十分壮观！观看【刘家峡大桥】西北地区最大跨度的桥梁。桥梁宽度在同规模桥梁中最窄，首次采用钢管混凝土结构作为悬索桥桥塔，桥塔为世界上最大直径的钢管混凝土结构。刘家峡大桥桥塔造型及以桥塔为中心的景观设计具有浓厚的民族文化特点，这些独特的条件、独具匠心的设计和其它地形、地质等原因一起使本桥特色鲜明.后游览【炳灵寺石窟】（游览时间1.5小时）—炳灵寺最早叫"唐述窟"，是羌语"鬼窟"之意。后历有龙兴寺、灵岩寺之称。明永乐年后，取藏语"十万佛"之译音，取"炳灵寺"或"冰灵寺"之名。炳灵寺在唐代称为龙兴寺，宋代称为灵岩寺，初建于16国时期。返回兰州，入住酒店休息。自由活动备注：前往炳灵寺一般有2种方式、1是汽车前往、另外是乘船穿行刘家峡水库前往，由于水库水位等其他因素具有不确定性，顾我社安排乘车前往，如不受限制，导游会推荐乘船（费用自理）、这个是自愿选择，故请谅解。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **兰州—出发地**  早餐后自由活动.根据火车/飞机时间安排送站参考车次：具体时间以实际出票为准！T118(10：39)/T114（13:24）交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **返回温馨的家！**  抵达出发地T118次：南京09:46、常州11:35、无锡11:58、苏州12:27、上海13:26T114次:南京12:53、常州14:23、苏州15:12、嘉兴16:51、海宁17:12、杭州18:22交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：出发地-天水，出发地-上海往返火车硬卧（提前报名尽量安排中下铺）2、用餐： 全程含7早9正餐，正餐30元/人，游客因自身原因不跟团用餐或自行用餐的，餐费不退。3、住宿：当地酒店双标间，不提供自然单间，产生自然单房的， 升级携程4钻+准四4、门票：全程景区首道大门票！ 5、导游：国证优秀导游，淳朴热情服务6、用车：指定正规空调旅游巴士，保证每人1正座7、儿童：（含:车位、导服、正餐），其余自理。参考酒店：具体酒店以出团书为准 | | |
| **费用不包含** | 自愿选择乘坐：九曲黄河第一湾上行电梯60元/人、扎尕那电瓶车40元/人 、莲宝叶则景区停车场-扎嘎尔措湖边15元/人+扎嘎尔措湖边到盘羊坪35元/人+咖啡屋坐到海拔4520的终点看全景15元/人 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、违约损失：如旅游者一旦预订本次行程因个人原因临时取消，根据取消时间需向乙方承担如下损失：出团前15天上以取消的，承担机票或火车票损失费+合同违约金；出团前15天内取消的，承担机票或火车票损失费+车位预订损失费800元+合同违约金；出团前24小时内取消的，承担机票或火车票损失费+车位预订损失费800元+酒店预订损失费300元+合同违约金。2、因不可抗力因素造成团队行程更改、延误、滞留或提前结束时，旅行社可根据当时的情况全权处理，如发生费用加减，按未发生费用退还游客，超支费用由游客承担的办法处理。旅行社在旅途中有权根据实际情况对行程先后顺序作调整，但不影响原定的接待标准及游览景点；如有任何质量问题，请在当地即时拨打我公司质检电话，我公司会积极配合处理解决。3、行程中所有景区、餐厅、休息区、加油站等场所附近的商铺非我社安排的购物场所，我社不承担任何责任，不负责退换货，游客如有购物请自行承担一切责任。4、儿童费用只含车位费及半价正餐、导服费用；产生其余费用敬请自理。5、此行程为随团旅游综合费用。赠送项目不参加或因为各种原因没有履行不退费用，我社不承担由此产生的责任；6、旅游期间最好备好零钱，注意保管好自己的贵重财物（财物如有丢失，我社不承担任何责任，谢谢！）。7、团队质量以当地旅行社的游客意见反馈表为依据，如遇问题请在当地提出并解决。8、此团最低成团人数30人【如不能成团、客人可以选择退团（全额退款）或者改期出行】。9、本产品报名时已将老年人优惠门票退还给客人，到当地后不再退门票优惠。60岁以上老年人请随身携10、带身份证，如因未携带身份证或使用假证件、冒用他们证件被景区查出，请当场补门票差价。持残11、疾证、学生证等证件的客人按实际年龄报名，到景区后如能享受相应证件优惠，按报名时享受的价格退还相应差价。 |