**行程 2025 天境佛国~纯玩 甘南+陇南+天水+阿坝+色达+崆峒山+浪庄梯田13天行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | gsx1744618026fc | **出发地** | 全国联运 | **目的地** |  |
| **行程天数** | 13 | **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+天境佛国-色达+阿坝+川北经典大环线 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** | 平凉、崆峒山、浪庄梯田、天水、麦积山石窟、桑科草原、鹅沟国家森林公园、鹅嫚沟、迭部扎尕那石城、若尔盖大草原、郎木寺、拉卜楞寺、腊子口、九曲黄河第一湾、花湖、唐克、郎木寺、莲宝叶则、月亮湾、卓克基土司官寨、瓦切塔林、娘玛寺、阿万仓、玛曲黄河第一桥、五明佛学院、刘家峡、炳灵寺石窟 兰州双卧13天… | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **出发地—平凉**  参考车次及各地发车时间：实际出票以票面时间为准K360次 上海09:23、昆山09:57 苏州10:25、无锡11:01 常州11:28、南京13：08 第二天11:41抵达平凉交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **平凉--崆峒山景区—110MK/2.3H庄浪（海拔1000米）**  接站后乘车前往我国有名的三教著称的名山（道教、佛教、儒家）--【崆峒山景区】(游览时间约2.5小时) 平凉崆峒山位于甘肃省平凉市，国家5A级景区、国家地质公园、国家级自然保护区，是古丝绸之路西出关中之要塞，自古就有“西来第一山”、“西镇奇观”、“崆峒山色天下秀”之美誉。其集奇险灵秀的自然景观和古朴精湛的人文景观于一身，具有极高的观赏、文化和科考价值。【崆峒十二景】崆峒山峰峦雄峙，危崖耸立，似鬼斧神工；林海浩瀚，烟笼雾锁，如缥缈仙境；高峡平湖，水天一色。较为人乐道的是崆峒十二景，香峰斗连、仙桥虹跨、笄头叠翠、月石含珠、春融蜡烛、玉喷琉璃、鹤洞元云、凤山彩雾、广成丹穴、元武针崖、天门铁柱、中台宝塔。古往今来无数文人墨客在此留下墨宝。 崆峒山以峰为骨，以林为肉，山峰雄伟，林海浩瀚.春观桃花，秋赏红叶，夏天翠绿，冬季银装，四季都有美景。特别是忽而烟笼雾锁，时而云海飞瀑，朝观日出，夕望残阳都给人以无限享受。山下的弹筝湖平湖如镜，泾水湍急，水流激石，淙淙如琴，故崆峒山前峡又名弹筝峡。崆峒山北面的胭脂河绕山而来，春季桃花如霞，落英缤纷，飘满水面，因而又名胭脂河。两河一湖把崆峒山环抱其中，更显出水色山光格外秀丽。交通：火车 大巴 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 庄 浪 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **庄浪梯田—151KM/2H天水（1200米）**  早餐后乘车前往--被誉为“梯田王国”—【 庄浪梯田】(游览时间约1.5小时) 望山山翠，看地地平，层层梯田如雕如塑，如诗如画，其“山顶沙棘戴帽，山间梯田缠腰，埂坝牧草锁边，沟底穿鞋”的生态梯田综合治理模式，使得慕名前来考察的日本、以色列农业专家情不自禁地称赞：“这是庄浪人民在黄土高原上精心描绘的一幅景色迷人的风景画，简直是世界奇迹！ 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]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：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 天水 /成县 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **天水/成县-240 KM/4H官鹅沟（1700米）**  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）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 / 官鹅沟 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **宕昌-腊子口-迭部（1800米）-郎木寺（3400米）**  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】（海拔2800米）（游览1.5小时)，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 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **郎木寺-花湖景区（海拔3468米）--九曲黄河第一湾（海拔3500米）--若尔盖大草原（海拔3500米）**  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。后参观【花湖景区】（游览约2小时左右），花湖因水中开满花朵而得名，这里是中国最大最平坦的湿地草原，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”，保护区以黑颈鹤为主，可以走上浮桥，陶醉在湖水和鲜花的美景中，与水鸟嬉戏，寻找黑颈鹤的足迹。后游览【九曲黄河第一湾】（游览时间1.5小时）。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！后游览【若尔盖大草原】若尔盖草原是青藏高原东部边缘一块特殊的区域， 海拔高度在3300米至3600米之间，也被称为松潘高原，相对于中国中东部的低海拔地区，它是高原，而相对于它东边的岷山、南面的邛崃山、西边的果洛山、阿尼玛卿山、西倾山以及北面的西秦岭等山岭，它却处在群山环抱之中，是高原上的一个盆地结束后前往唐克镇交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 唐克镇 / 若尔盖 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **唐克--瓦切塔林--红原大草原--月亮湾--卓克基--马尔康（海拔2200米）**  早出后前往【瓦切塔林】（游览时间0.40小时）此地是一丁字路口，北距黄河第一湾60公里，南距红原县城40公里，往东150公里可去松潘县的川主寺。瓦切塔林藏语意为“大帐篷”，这里有纪念第十世班禅大师颂经祈福之地瓦切塔林，塔林周围是一片连绵的经幡，甚为壮观。。途径【红原大草原】红原大草原位于四川省阿坝州的中部，红原县。到处都是绿色草如茵的大草原、黑白相间的帐篷以及黑黑点点的牛羊马群。红原辽阔优美的湿地草原风光，气势雄伟的雪山森林景观，以及悲壮动人的红军长征文化，浩瀚神秘的宗教文化，绚丽多彩的藏乡风情，让人们流连忘返。游览【月亮湾】（游览时间0.30小时） 月亮湾草原位于四川红原县内，其草原宽广，牧草茂盛为整个青藏高原所少有，显得清秀委婉，在公路旁的小山岗上，你会看到美丽宽广的草原就像块柔软的绿色地毯铺在梦幻的大地上，清澈的河水在草原上划出一道道舒缓优美的弧线，恰似一轮弯弯的月亮，"月亮湾"也因此而得美名。后乘车前往【卓克基土司官寨】（游览约1.5小时左右） ，位于四川省阿坝州马尔康市马尔康镇西索村，成都市至马尔康市和马尔康市至小金县的公路交汇处。正面是纳足沟，两侧与民宅村寨隔水相望。卓克基土司官寨庞大的规模，雄伟的气势，精细的构造，高超的建筑手法被美国记者索尔兹伯称为“东方建筑的一颗明珠”。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 马尔康 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **马尔康--五明佛学院--色达（海拔4100米）**  早餐后乘。乘车前往色达 抵达后参观【色达喇荣五明佛学院】是一座习修佛法的大学，五明是指工巧明、医方明、声明、因明、内明。1980年的时候法王晋美彭措吉祥贤创建了学院，被赞誉为“世界最大的佛学院”，在群山环绕之中，上千座绛红色小木屋以佛学院的大经堂为中心，密密麻麻分布在山坡之上，延绵起伏，蔚为壮观。沿着佛学院左边的小路到达观景台，可以俯瞰整个色达五明佛学院，视野开阔，是拍照的绝佳位置。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 色达 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **色达--莲宝叶则--阿坝（海拔3500米）**  后车赴久治县，游览【莲宝叶则】（游览时间3小时）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。后入住阿坝交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 阿坝 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **阿坝--娘玛寺--阿万仓--玛曲黄河第一湾--合作（海拔2700米）**  早餐后。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。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。 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”。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.交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 合作 |
| **D11** | |
| **行程详情** | **合作/夏河（夏河2800米）-刘家峡-兰州（海拔1500米）**  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 |
| **D12** | |
| **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(11:14)/Z42(12:10)/Z166(12:32)/Z218(14:40)/T206(16:05)交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D13** | |
| **行程详情** | **返回温馨的家！**  T118次：南京：10:14、无锡：12:01、苏州：12:30、上海13:30Z24次：南京：08:59、无锡：10:34、苏州：11:00、上海11:59Z166次：南京：08:53、无锡：10:27、苏州：10:53、上海11:51Z218次：南京：08:53、苏州：13:57、上海14:54、T206次：南京：13:53、无锡：16:06、苏州：16:43、上海17:10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，兰州-出发地往返火车硬卧（提前报名尽量安排中下铺）2、用餐： 全程含10早14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， 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。 | | |
| **费用不包含** | 必须乘坐：官鹅沟景交65元/人、花湖区间车30元/人、麦积山景交 30元/人、 崆峒山区间车64元/人色达五明佛学院往返 转运车150-180元 备注：色达佛学院区间车150-180元/人为必乘小交通，目前当地政府收费标准不明确，当地根据实际收费现付导游。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**