

**梦幻甘南·甘南圣境丨 小众深度7天6晚 兰州-拉卜楞寺-桑科草原-郎木寺-扎尕那世外桃源-莲宝叶则-米拉日巴佛阁人文之旅行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 0351718035542Xq | **出发地** | 全国联运 | **目的地** |  |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |
| **产品介绍** |  | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| D1 出发地-兰州用餐：全天用餐自理 住宿：兰州商务型酒店标间今天是活动的集合时间，大家从全国各地到达兰州集合酒店，办理入住早的小伙伴可以去西关清真寺、黄河第一桥中山桥、甘肃博物馆自由游览。到了兰州就不得不去品尝当地的特色兰州拉面，推荐去正宁路小吃街或者大众巷美食街哦~小贴士：1、酒店入住时间为14：00以后，提前到的酒店有空房可以直接入住，也可把行李寄存在前台后自由活动。2、请提前最少2天告知航班号及时间、人数，未告知者视为自动放弃。  D2 兰州-拉卜楞寺（240KM，车程约4h）-桑科草原-郎木寺镇（190KM，车程约3h）用餐：早，正餐自理AA 住宿：郎木寺镇舒适型酒店标间07：30 酒店用早餐，正式开启我们甘南之旅！12：00中午AA用餐或自行解决。13：00抵达【拉卜楞寺】，拉卜楞意为活佛的居所；这里是全世界最有名的藏密学院，拥有中国最完整的藏传佛教教学体系。这里西北山形似银灰色卧像，南山如八瓣瑞莲，大夏河水自西向东流淌，这里山川灵秀，瑞云缭绕；这里也是电影《天下无贼》中的凡间净土，有小西藏之称。14：00路过【桑科草原】，这里是藏族人民的天然牧场，水草丰茂，夏季草场碧绿如毯，蓝天白云下牛羊成群，一派自然田园风光。 19：30抵达郎木寺酒店，晚餐AA或自行解决。小贴士：1、在当地需要尊重少数民族的信仰和习俗，进入寺院大殿前需要脱帽，进入后不能喧哗，不可以用手指指佛像，且所有殿内均不可以拍照。2、郎木寺海拔约3300米。上高原的第一天，请不要剧烈运动，保持开心玩耍。  D3 达仓郎木赛赤寺晨曦-扎尕那/仙女滩（100KM，车程约3h） 用餐：早 、正餐自理AA 住宿：扎尕那藏式民宿标间05：30出发赴【达仓郎木赛赤寺】，达仓郎木赛赤寺是西藏蚌哲寺的子寺；寺庙建在山坡上，金碧辉煌，雄伟气魄，我们早起，前往观赏日出光辉洒落在金顶的晨曦美景，寺后方有天葬台，这是甘南地区唯一允许参观的天葬台，如遇到天葬仪式，希望大家给予尊重。09：30回酒店用早餐。11：30抵达【扎尕那】，这里群山环绕，四个藏族村寨静谧被高耸的山林包裹其中；这里有无限延伸的峡谷、广袤的青稞麦地、晨曦微明的寺院、晚霞浸染的山巅和云雾弥漫的垭口。14：00下午我们自由活动，也可以一起沿着大峡谷进行【轻徒步】，在仙女滩草甸上尽情撒欢。感受这宁静又美丽的圣境村寨。18：30晚上住扎尕那藏式农家院，我们晚饭后可以在院子里静静观赏星空美景。小贴士：1、扎尕那海拔约3000米，由于是藏区，请一定要尊重当地的风俗习惯，与当地村民友善相处。2、扎尕那地处崇山峻岭之间，原始且偏僻，住宿条件有限，敬请谅解。  D4 扎尕那晨曦-花湖（110KM，车程约3小时）-若尔盖草原骑马/品尝酸奶糌粑（50KM，车程约1小时）-唐克县用餐：早 ，正餐自理AA 住宿：唐克县舒适型酒店标间05：30清晨的扎尕那烟雾缭绕，空气清新，在这里，所有的语言都苍白无力，唯有云白风清，心旷神怡，物我两忘。07：30适时早餐，大家可以选择自由活动或者稍微休息一会。10：30玩耍尽兴后乘车前往【花湖】，这里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若尔盖花湖。这里也是高原湿地生物多样性自然保护区。12：00适时自理午餐，也可以小伙伴们一起AA。15：30乘车赴【若尔盖草原】，这里是难得的高原草场，我们可以在这里撒欢蹦跳，还可以体验藏族美食【酸奶和糌粑】、【骑马体验】，亲手感受藏族当地的风土人情。18：00体验完毕后驱车前往唐克县办理入住，随后自由活动。  D5 唐克县-九曲黄河第一湾-瓦切塔林（50KM，车程约1小时）-阿坝县（170KM，车程约3小时）用餐：早 ，正餐自理AA 住宿：阿坝县舒适型酒店标间08：00早餐后乘车前往【九曲黄河第一湾】，黄河发源于青海巴颜卡拉山自西向东，迂回曲折，在四川若尔盖县唐克乡与白河汇合，此处是四川、青海、甘肃三省交界处；这里水流清澈缓慢，从茫茫草海中穿过，牛羊在河边悠闲的漫步，是黄河九十九道弯中最美的一湾。11：30午餐AA或自行解决。13：30抵达【瓦切塔林】，是为了纪念第十世班禅大师颂经祈福之地，建立了塔林和周围108 座白塔，周围有虔诚的藏民挂起的连绵经幡，蔚为壮观。18：30抵达阿坝县，入住酒店，自由觅食。小贴士：1、九曲黄河第一湾海拔约3600米。  D6 阿坝县-莲宝叶则-（240KM，车程约4.5小时）-玛曲县/碌曲县用餐：早、正餐自理AA 住宿：玛曲县/碌曲县舒适型酒店标间07：30酒店用早餐，随后开启我们新一天的旅程，行程即将结束，大家是否会有些恋恋不舍呢？09：00抵达【莲宝叶则】，这里是藏区著名的神山，挺拨的千刃石峰是其雄伟的风骨，晶莹闪亮的湖泊是她宝石般多情的眼睛。世上的行者分两种，一种是来过莲宝叶则的，另一种是正在赶来途中的。与年保玉则同属巴颜喀拉山脉，一个在青一个在川。我们来到这片秘境中的秘境，朝拜这安多地区神山之首。12：00午餐AA或自行解决。17：30入住酒店，随后自由觅食。小贴士：1、莲宝叶则海拔约4200米。2、如住碌曲县，则D7郭莽湿地行程改为今日下午游览。  D7 玛曲县/碌曲县-（66km，约1小时）郭莽湿地-米拉日巴佛阁（120KM，车程约2h）-兰州解散 （230KM，车程约3.5h）用餐：含早，正餐自理AA 住宿：无08：00早餐后出发，开启我们新的一天的旅程！09 : 00抵达【郭莽湿地】，在这里草原和湿地连成一片，蜿蜒的河流在湿地间穿行而过；这里同样也是黑颈鹤等候鸟冬季的栖息之地。站在观景台上，极目远眺，眼前湿地美景尽收眼底，西北草原的辽阔令人心旷神怡。12 : 00适时午餐，随后赴【米拉日巴佛阁】，这里是米拉日巴佛阁是为纪念米拉日巴而修建的佛阁。这里也是藏传佛教噶举派（白教）在安多藏区的代表寺院。佛阁共有9层，每一层都是一个单独的佛堂，每一层代表着不同的教派，供奉的主尊均不相同。壁画、唐卡、塑像，都在这个九层的佛阁里独自发光。16：30抵达兰州市火车站解散，此次活动就接近尾声了，让我们江湖再见，含泪吻别，期待下一次行程的开始！小贴士：1.如果小伙伴今晚离开兰州，建议定18点以后的火车，定21点之后起飞的航班。2.如果不走的小伙伴，也可以联系客服代订兰州酒店  【特殊说明】儿童价说明：1.2米及以下为儿童，免门票、免早餐、含车位、含领队、含保险、含赠送项目，不占床位，超高但未满12周岁需补半价门票345及早餐费120元，如需占床需补床位费800-1100（含早餐）门票说明：如持有教师证、军官证、记者证、伤残证、导游证、学生证等特殊证件，请在报名时告知(买优惠票)，并携带证件 提前向带队领队出示，由于旅行社在景区门票是折扣票，优惠减免是按照旅行社折扣价退换的，不以景区挂牌价退还。（具体优惠政策以景区实际收费为准）【单房差说明】单人报名全程默认安排拼房，不收单房差，如需自己单独住需补房差。【全程赠送】1.赠送户外百变头巾、旅行三宝（U型枕、眼罩、耳塞）2.若尔盖草原骑马体验+品尝藏族酸奶糌粑3.每人每天一瓶矿泉水，随车携带应急氧气4.二十四小时机场接机服务（接机车辆前后航班可能等待30-40分钟，着急的小伙伴可自费前往市区）5.所有赠送项目，不体验或者不可抗力无法进行，不退费用 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.住宿：兰州商务型酒店标间1晚、郎木寺镇舒适型酒店标间1晚、扎尕那藏式民宿标间1晚、唐克县舒适型酒店标间1晚、阿坝舒适型酒店标间1晚、玛曲县/碌曲县舒适型酒店标间1晚(舒适型按当地三星酒店建造，商务型按当地四星酒店建造，未挂星，西北经济较为落后，酒店较南方酒店略差，敬请谅解。)私家团住宿标准说明，其余内容与拼团一致住宿：兰州商务型酒店标间1晚、郎木寺镇商务型酒店标间1晚、扎尕那藏式民宿标间1晚、唐克县舒适型酒店标间1晚、阿坝商务型酒店标间1晚、玛曲县舒适型酒店标间1晚备注：舒适型按当地三星酒店建造，商务型按当地四星酒店建造，未挂星，西北经济较为落后，酒店较南方酒店略差，敬请谅解。2.用餐：全程6早3.交通：正规空调旅游车，全程一辆车4.门票：拉卜楞寺、达仓郎木赛赤寺、扎尕那、花湖门票+环保车、九曲黄河第一湾、瓦切塔林、莲宝叶则、米拉日巴佛阁；5.司导：当期满11人安排1名领队全程航拍+单反摄影，不足人数为司机兼管家无航拍；6.保险：每人赠送50万元保额旅行社责任险、34万元旅游意外险 | | |
| **费用不包含** | 1.往返大交通2.全程正餐，可以和团友AA或自行解决3.九曲黄河第一湾扶梯门票4.其他行程中未注明的已含门票以外的小景点费用5.因个人产生的其他消费 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1.请您在预订时务必提供准确、完整的信息（姓名、性别、证件号码、国籍、联系方式、是否成人或儿童等），以免产生预订错误，影响出行。如因客人提供错误个人信息而造成损失，我社不承担任何责任。2.港澳台同胞、外籍游客部分区域有限制要求，报名前请咨询客服具体情况。3.因西北属高原地区，有高血压、心脏病、冠心病等心血管疾病的游客谢绝参加。4.18岁以下未成年人需要至少一名家长或成年旅客全程陪同。5.70周岁（含）以上老年人预订出行需确保身体健康适宜旅游，并有18周岁以上家属或朋友全程陪同。7.本产品行程实际出行中，在不减少景点且征得客人同意的前提下，领队、司机可能会根据天气、交通等情况，对行程进行适当调整（如调整景点游览顺序等），以确保行程顺利进行。8.出游过程中，如遇不可抗力因素造成景点未能正常游玩，领队经与客人协商后可根据实际情况取消或更换该景点；或由导游在现场按旅游社结算价退还费用，退费无法以景区挂牌价为准，敬请谅解。9.如遇路况原因等突发情况需要变更集合时间的，届时以导游或随车人员公布为准。10.行程中的赠送项目，如因交通、天气等不可抗因素导致不能赠送的、或因您个人原因不能参观的，费用不退，敬请谅解。11.团队行程中，非自由活动期间，如您选择中途离团，未完成部分将被视为您自行放弃。仅退还未产生的门票费用 |
| **温馨提示** | 1.西北平均海拔3000米，部分人可能会产生高原反应症状，例如头晕、头疼、全身无力、失眠等，轻微的高反症状一般会在1-2天内随着身体对海拔的适应而消失。 行前禁止烟酒，避免劳累，禁止过量有氧运动，可适当提前几天服用红景天等预防药品。 多吃蔬菜水果多喝水，保证睡眠，放松心情。2.西北大部分地区气候干燥，紫外线强烈，请备口罩，防晒霜，太阳眼镜等物品。多喝水多吃蔬菜水果，不要无节制地食用牛羊肉。3.西北城市间路途较远，景点较分散，故乘车时间较长，请备好晕车药，夏季温差大，自备常用晕车药等药品，避免生病中暑。4.西北夏季光线强烈，建议携带防晒霜墨镜等用品，也为拍照单品。5.西北夏季炎热，携带正常夏季衣物，以纯棉透气运动户外服装为佳，穿舒适合脚运动鞋/徒步鞋，昼夜温差大，带上外套备用为佳，注意着凉。6.西北许多地方都是各族穆斯林聚居区，在任何清真餐厅就餐注意不要带入非牛羊肉的外食，不要饮酒，尽量不要浪费食物。7.如参观穆斯林家庭，不经允许不要擅自进入厨房，也不要进入主人特别是女主人的房间。宗教器物不要触碰。8.西部地区少数民族同胞性格直爽，确定好购买意向后再进行讨价还价，注意民族团结。9.寺院或庙宇殿堂里的佛像严禁拍照，请遵守寺内的相关注意事项，尊重当地民俗习惯。10.行程中产生的垃圾禁止随意丢弃，不可以破坏环境。11.贵重物品随身携带，丢失自理。 |
| **退改规则** | 旅行社违约：行程前7日至4日，支付旅游费用总额30％的违约金。行程前3日至1日，支付旅游费用总额50％的违约金。行程开始当日，支付旅游费用总额80％的违约金。旅游者违约：行程前7日至4日，支付旅游费用总额30％的违约金。行程前3日至1日，支付旅游费用总额50％的违约金。行程开始当日，支付旅游费用总额80％的违约金。 |