

**九色甘南❤️遇见九色丹霞精华景区全覆盖·升级四行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 493173 | **出发地** | 宁波市 | **目的地** | 西宁市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 关于藏地，关于高原，关于信仰，关于经幡，关于佛教徒，在青藏高原东北边缘地带，甘肃省的西南部位，有一处叫甘南的绝美圣地 这是一片令人魂牵梦萦的人间净土它空灵而又绚烂，圣洁而又美好神圣的寺院、碧绿的草原蔚蓝的湖泊、滔滔的河流它让刚烈与温柔相济 这里质朴，这里惊艳，这里远离凡尘这里是藏传佛教的圣地这里是高原上的香巴拉这里是一个把信仰融入生命的地方 足以媲美西藏的梵天净土空气里都弥漫着信仰的乌托邦远离尘世的圣境天堂、梦中的香巴拉《国家地理》摄影师约瑟夫·洛克说：“我平生未见如此绮丽的景色” 这里就是甘南中国最迷人的地方陪我走一趟甘南 您知道吗？甘南是“中国十大摄影旅游圣地”之一哟！2017年世界摄影（旅游）大会正式发布“中国十大摄影旅游圣地”名单，甘南州成为甘肃省唯一入选地区。论颜值，甘南我是服气的！ 小众定制行程不适合初阶游客资深旅友预约中…… | | | | |
| **产品介绍** | 沿着青藏高原向东而去在黄土高原和川西高原之间顺着黄河的方向走进着一片被旅行者长期忽略的独特藏域深度体验这里的美景、人文和你的旅行信仰“不是任何色彩都叫做甘南”甘南是红色的红色的草原霞彩、红色的藏式建筑、庙宇、僧人。甘南是绿色的绿色的草原、森林、绿色的农田、山谷、洮砚。甘南是蓝色的蓝色的天空、湖泊还有蓝色的河流。甘南是白色的白云、白羊、白石崖雪莲花、白哈达、白帐篷。甘南是黄色的黄经轮、黄教僧帽贡唐宝塔、酥油、玛曲黄金。藏区没有的宜人气候甘南却有湖泊、草原、雪山、森林一应俱全还有更多别处没有的体验策马奔腾，徒步密林，多民族的美食。当你来了甘南，你会发现甘南这片神秘又圣洁的土地有着太多太多心灵的震撼。遗世独立的扎尕那山雾弥漫，格尔底寺转经筒上刻着六字真言，充满信仰的人们合手匍匐在路上，禅定寺磕着长头的老者，给人带来心灵的震撼甘南我来了！人文景观:甘南地区是风光与人文结合之地，来甘南就要感受藏族的文化信仰，这样才能真正读懂甘南藏族之美。甘南不仅有着广阔美丽的高原风光，还拥有着浓郁的藏传佛教文化风情，可以说景色和人文两者兼具。在圣境天堂般的甘南，草原上弥散着沁入心脾的酥油香，拉卜楞寺的辩经声随着炊烟一同升起，郎木寺如世外桃源般遗世独立，白龙江源头传来久远的召唤。转经廊外默念着六字真言、充满信仰的人们和匍匐在路上、磕着长头的老者都给我们带来心灵的震撼。甘南美食：出游甘南基本上就是穿梭于当地的藏民村落和回民聚集区之间，饮食上不仅风在这里占主导地位，食物多以牛羊肉、糌粑、小麦、青稞面为主，藏包、蕨麻肉、糌粑、蕨麻米饭、拉卜楞面包、酥油茶、手抓肉、牦牛酸奶、是这里的特色。 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| D1/D2天 出发地--天水 用餐：无 住宿：天水 根据火车票面时间提前1小时请自行前往火车站，乘卧铺前往甘肃天水，开始愉快的九色甘南之旅! （欣赏沿途风景，沿途地貌风貌：秦岭山脉、关中平原、黄土高坡）第二天抵达天水后导游接站入住酒店！游客可自行体验网红天水麻辣烫（自由活动注意人身财产安全）参考车次K1040（12:50-14:39）（车次仅供参考，具体班车以实际出票为准，抵达前一天导游与您电话/短信联系，高铁接站当天联系，请保持通讯畅通）D3天 天水-麦积山石窟-宕昌用餐：午餐 住宿：宕昌 早餐后汇同其他市场游客乘车前往世界文化遗产国家5A旅游景区，国家重点风景名胜区，国家森林公园，国家地质公园，全国重点文物保护单位，中国四大石窟之一——【麦积山石窟】（约2-2.5小时），位于甘肃省天水市麦积区，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。麦积山石窟始建于384-417年，存有221座洞窟、10632身泥塑石雕、1300余平方米壁画，以其精美的泥塑艺术闻名世界，被誉为东方雕塑艺术陈列馆。麦积山风景区由麦积山、仙人崖、石门、曲溪、街亭温泉五个子景区180多个景点组成，拥有丰富多样的生物类型和物种，被称为&quot;陇上林泉之冠&quot;，具有深厚的旅游价值，是丝绸古道黄金旅游线上的一颗耀眼的艺术明珠和最具潜力的旅游胜地。 后前往酒店住宿（入住后可自行品尝天水特色美食。天水人的饮食口味传承了秦人，以面食为主，兼容了川人和晋人的酸辣。天水地方美食的显著特征是口味浓郁、厚重。推荐特色面食小吃：呱呱、面皮、面鱼、浆水面、打卤面、鸡丝碎面、牛肉扁食等。推荐传统美食：天水老三篇、八大碗 等）D4天 官鹅沟-腊子口-迭部 用餐：早 中餐 住宿：迭部 早餐后游览——【官鹅沟国家森林公园】（约3小时）位于甘肃省宕昌县城郊，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，衔接世界文化遗产九寨沟风景名胜区。官鹅沟水美。13个大小不等、形态各异的湖泊，犹如一串绿色的珍珠镶嵌在沟内，湖水清澈透底，随湖底地貌高低呈不同颜色，那些倒映在湖中的古树像一条条巨龙卧在湖底。蓝天白云和青山古树，映入湖中，使天地浑然一体，没有界限。官鹅沟雄伟。在海拔1760米~4150米之间，群山错落，绿水环绕，古树参天，气象万千。雄伟处绝壁悬崖直插云霄，气势恢宏，蔚为壮观，处处都是山水画。官鹅沟奇险。在湖泊和雪山之间，9道险峻深幽的峡谷让人惊叹不已。在长数百米、高数百米、宽仅十米的各种形态的峡谷中，河水震耳欲聋，凉风扑面而来，悬崖古松掩日，瀑布飞泻直下。游人至此，有身处绝境之感，如此鬼斧神工的自然奇观，实属国内之罕见。一诗人欣然赋诗：“揽胜偏怜日月长，鹅沟炎夏水风凉。奇峰叠翠通幽谷，雪浪喷珠泻石梁。万木欣荣青带玉，重崖森迥瀑飞先，绿荫满抱姿游兴，珠粉岩边野卉香。后前往——【腊子口】（约40分钟）腊子口系藏语之转音,意为“险绝的山道峡口”。隘口约8米宽,两边是千丈悬崖峭壁,似被一把巨斧劈开,中间是水深流急的腊子河,河上架有一座木桥,实有“一夫当关、万夫莫开”之势。在举世闻名的二万五千里长征途中，中国工农红军数万名将士曾途径这里，在此召开了继遵义会议之后的又一次重要会议，“俄界政治局扩大会议”，并举行了攻打敌人重兵把守的天险腊子口战役，实现了北上，腊子口也从此彪炳中国革命史册；开明土司撤走武装，又开仓献粮，谱写了一曲民族团结的壮丽凯，后乘车前往酒店入住。（今日行程紧凑，抵达酒店较晚，请自备点心零食） D5天 扎尕那-若尔盖大草原-花湖 用餐：早 中餐 住宿：郎木寺 早餐后驱车半小时抵达“第五季爸爸去哪儿拍摄地”——【扎尕那】（约2.5-3小时）扎尕那位于甘肃省迭部县益哇乡，“扎尕那”是藏语，意为“石匣子”扎尕那山位于迭部县西北34公里处的益哇乡境内，是一座完整的天然“石城”地形既像一座规模宏大的巨型宫殿，又似天然岩壁构筑的一座完整的古城。正北是巍峨恢弘、雄伟壮观、璀璨生辉的光盖山石峰，古称“石镜山”因灰白色岩石易反光而有其名；东边耸峙壁立的俊俏岩壁，凌空入云，云雾缭绕；南边两座石峰拔地而起，相峙并立成石门。南至东哇、加一带，峭壁矗立，清流跌宕，水磨飞轮，流转不息。山势奇峻、景色优美，犹如一座规模宏大的石头宫殿，这片世外桃源虽然早在近百年前就被地理学家洛克誉为亚当和夏娃的伊甸园，但至今仍是一块处女地。当年洛克就是从这条路这座山门进入并发现了这座神仙后花园...扎尕那村寨静谧，宛若仙境，袅袅炊烟，从木质板房升起，融进缥缈的云雾中。犹如世外桃源《爸爸去哪儿五》曾在这里取景。沿着大峡谷一路轻徒步，在仙女滩的草甸上尽情撒欢。这里民风质朴，人民勤劳善良，热情好客，处处洋溢着浓郁的高原豪放之气。走进扎尕那，用再多的语言都无法修饰内心深深的震撼，插入云霄的石峰在云雾中透露出缥缈的神秘与威严感。田园山间，藏寨炊烟，无不展露着这片被誉为现世桃花源的隐逸旷美之景。扎尕那村寨以三面秀峰环拱，苍松翠柏，郁郁葱葱，犹如高峻浑厚、坚不可摧的城墙，把扎尕那四村一寺围在城中。半山坡上的藏族村落，在钢筋水泥的“森林”里生活久了，我们已失去自我，好久没游体验早晨云雾缭绕的仙境？闻到沁人的花香？好久没听到悦耳的鸟鸣？来扎尕那吧，这里没有遗憾，只有眷恋……后乘车前往——【花湖】景区参观游览（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，是热尔大坝草原上的一个天然海子。热尔大坝是我国仅次于呼伦贝尔大草原的第二大草原，海拔3468米。若热尔大坝上有3个相邻的海子，最小的叫错尔干，最大的叫错热哈，花湖是居中的一个。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。简单，安静，却让人燃烧，这就是花湖，妖娆的花湖。花湖很大，镶嵌在浩原沃野、广袤无垠的若尔盖县热尔大坝草原中间，如明珠般耀眼。花湖很美，美中三绝——珍禽、闪电和彩虹。晴天时蓝天、白云、碧草、野花、珍禽相映成趣；雷雨交加时，闪电金光闪烁，横行天空，在天为利刃，掷地为火球。而在阴云密雨覆盖之外则会映现出瑰丽的彩虹，在辽阔的草原，美丽的花湖，出现“东边日出西边雨”的意境不是传奇。天上的彩虹映入水里，更是美不胜收。会让你体会“曾经沧海难为水，除去巫山不是云”的意境......后车览【若尔盖大草原】美丽的若尔盖大草风吹草低，遍地野花，牦牛悠闲的吃着嫩草。湛蓝的天空辽阔而高远，大团大团柔软的白云漂浮不定，脚下的青草地绵延不尽仿佛与天相接，面对这样壮丽的美景，任谁都要赞叹造物主的神奇。天地有大美，而草原美得超出想象。一路好风光，最美风景在路上，只叹时间不够停留，也叹不虚此行；后参观东方小瑞士之称的——【郎木寺】（约1-1.5小时）郎木寺同时也是四川格鲁派寺庙达仓郎木格尔底寺的简称。在郎木寺沟里有两个隔河相望的寺庙：一座是四川的达仓郎木格尔底寺，另一座是甘肃的赛赤寺。主要游览赛池寺，后山还有安多藏区唯一对外开放的天葬台，郎木寺的发源地是四川境内的郎木寺大峡谷，在峡谷内有郎木洞、虎穴、和白龙江源头（温馨提示：当日早晚温差较大，注意添衣保暖，部分酒店无电梯，敬请谅解）D6天 郎木寺-尕海湖-郭莽湿地-拉卜楞寺-桑科草原-合作/临夏 用餐：早 中 住宿：合作/临夏 早餐后车览甘南最大淡水湖—【尕海湖】，到甘南旅游不能不到碌曲，来到碌曲，不能错过尕海湖。夏日的尕海湖，野花铺盖着一望无际的辽阔草原，烟波浩淼的神湖万鸟聚会，这里是雪域高原真正的香巴拉，是甘南碌曲境内的高原明镜后游览——【郭莽湿地】（约1小时，目前免票开放，如遇收费费用自理）是黄河最大支流洮河的发源地和水源涵养地。同时还是黑颈鹤等候鸟冬眠的重要栖息地，著名的唐蕃古道、茶马古道和丝绸之路都曾由此经过；后参观——【拉卜楞寺】（约2.5小时）拉卜楞寺是藏语“拉章”的变音，意为活佛大师的府邸。拉卜楞寺在历史上号称有108属寺(其实要远大于此数)，是甘南地区的政教中心，目前拉卜楞寺保留有全国最好的藏传佛教教学体系。拉卜楞寺下设六大学院，其中一个显密学院，五个密宗学院。拉卜楞寺成为一个具有6大学院，48座佛殿和昂欠（活佛住所），500多座僧院的庞大建筑群体，列居格鲁派六大寺院之一，在安多地区有“卫藏第二”之称，享有极高的声誉。让您置身佛国感受藏传佛教的博大精深。拉卜楞寺拥有世界上最长的转经长廊，共有一千七百多个转经桶，环绕整个寺院，绵延3.5公里长，很是壮观。要转完所有的转经筒，大约需要两小时。长长的转经长廊，是藏民的希望之路，是灵魂超越尘世进入天国之路。虔诚的朝拜者，手持并轻摇铜质的或大或小的经筒，口吟六字真言，目光坚定而无杂念，在他们心中的圣路上永不停息的朝拜着。慢慢的拨动转经筒，绕着偌大的寺庙，抑或转经道一圈圈走着。这里是电影《天下无贼》的拍摄地，亲眼目睹影片中万人朝拜的宏大场面（如遇政策性寺庙临时关闭则替换「米拉日巴佛阁」参观）；后游览藏族传说中的英雄格萨尔王煨桑助阵的美丽草原——【桑科草原湿地】（约1小时）这里是著名的英雄格萨尔王烟祭铸神、赛马称王的地方.藏语中称烟祭为桑火,进行烟祭为煨桑,因此称此地为桑科(煨桑的地域).这里群山环抱,中间开阔平坦,大夏河水从南到北缓缓流过。走进桑科草原，但见绿草如茵、花团锦簇，蓝天、流云、悠闲的羊群、翔鸣的飞鸟，一切如诗如画。草原上，浮云般流动着片片羊群，牦牛星星点点闪动其间。不时有牧民骑着骏马悠然在草原上徜徉，远处山峦起伏，偶有雄鹰飞过的身影，投在莲花般散落的帐房之间，一派自然田园风光，后赴入住酒店。D7天 临夏—八坊十三巷—水墨丹霞—兰州-返程用餐：早 住宿：火车早餐后赴【八坊十三巷】（约1-1.5小时）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。临夏古称河州，知道河州的人，还会知道临夏市内的回民又称“八坊人”。“八坊”和“河州”同时成为了临夏的别称，而八坊十三巷便是河州民族风情的古街区。从唐朝至今，围绕着八座清真寺形成了八个教坊、十三条街巷，故称为“八坊十三巷”。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”后赴金城兰州，游览【水墨丹霞】景区（约3小时）水墨丹霞旅游景区地域壮阔，起伏多变，地质奇观密集。这里以红山湾地貌为主，兼有丹霞崖壁、孤峰、幽谷、一线天、风动石等奇特景观，是地质历史的天然记录本，是西北干旱区不可多得的原生态、高品位的风景造型地貌，堪称丹霞地貌景观中的精品。由于天气和日照的差异，这里阳坡和阴坡分别形成不同的景观风貌，自西向东阳坡主导色调为橘红色，自东向西的阴坡主色调为深绿色，两种地貌交相映错，奇景迤通。单体地质奇观更是数不胜数，如秋山图、彩虹海、丹霞映日、彩虹垂天、 白练、白头翁、彩虹瀑布彩色长廊、丹霞山峰 --通海山，丹霞崖壁--大淮山。各种景象的“雄、奇、险、幽、峻”的资源特质，犹如一幅幅山水泼墨画，后赴兰州【正宁路夜市】品尝当地特色小吃，品味正宗兰州味道！后游览【黄河风情线】（无门票）游览【中山桥】，长234米，宽7.5米，在旧中国，与济南道口铁桥、郑州铁桥同列为黄河上三大桥梁。1928年为纪念孙中山先生而改称中山桥；【水车园】又名天车、翻车、老虎车。为明嘉靖年间(公元1522年--1566年)进士段续所造。至今已有近500年的历史。兰州水车是一种利用黄河水流自然的冲击力的水利设施，水车轮幅直径达16.5米，辐条尽头装有刮板，刮板间安装有等距斜挂的长方形水斗；行程结束后送兰州火车站D8/D9天 用餐：早 住宿：火车上 第九天早上6点35抵达宁波站，结束愉快的甘南之旅！ |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.酒店 ：全程入住舒适型度假酒店，升级一晚携程四钻酒店+一晚携程三钻酒店（单房差500元/人，只补不退，西北经济条件落后，部分酒店无电梯，接待设施无法与发达地区相比，请理性看待，如行程提供标准无法满足您的入住要求，请定团时自补差价升级住宿标准。因旅游者主观要求标准不同，酒店未达到个人住宿要求标准的不属于旅游行程质量范畴。遇特殊原因，如天气，交通，地面，酒店接待能力，可能变更住宿地点，标准不变，介意者请慎重报名）2.用餐：5早5正餐，餐标40元/人，正餐十菜一汤，另升级品尝牛肉面、天水呱呱、酥油茶（放弃用餐不退费，未包括用餐可景区或宾馆附近自行品尝当地特色美食，或由导游代办团餐）3.交通：往返火车硬卧+当地空调旅游大巴（不指定下铺/车次/车厢/时间，如需指定+100元/人，如有特殊需求，我社不予代办，往返大交通可退票款自理。大巴根据实际人数灵活调配，保证一人一正座，全程对号入座，按报名先后顺序排列，不接受晕车靠前安排，如指定前两排，出发前+100元/人，整团30人以上可升级2+1保姆车，+200元/人）4.导游：当地六天地接导游服务30元/人（火车上无导游）5.保险：旅行社责任险 | | |
| **费用不包含** | 1、自由活动期间个人费用；2、不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理（单房差500元/人）3、酒店内儿童早餐费用及儿童报价以外产生的其他费用需游客自理；4、旅游意外保险及航空保险，因旅游者违约、自身过错、自身疾病，导致的人身财产损失而额外支付的费用；5、因交通晚点延误、取消、堵车、自然灾害、政治活动、佛教法会等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用；6、门票及景交：行程中不含所有门票与景交，敬请当地根据年龄自愿自选自理，自行现场购买或由导游代办，年龄精确到年/月/日核算，学生证半票，残疾证/军人证免票景点 60周岁以下 60-64周岁 65-70周岁 70周岁以上麦积山石窟 80+30景交 40+30景交 40+30景交 5+30景交拉卜楞寺 41 41 0 0官鹅沟 80+65景交+5保险 40+65景交+5保险 40+65景交+5保险 0+65景交+5保险扎尕那 80+5保险 40+5保险 0+5保险 0+5保险郎木寺 30 15 15 0花湖 70+35景交+5保险 35景交+5保险 35景交+5保险 35景交+5保险尕海湖 50+30区间 50+30区间 25+30区间 0+30区间水墨丹霞 40+20景交 20+20景交 20+20景交 0+20景交合计 666 441 335 200⚠以上表格价格仅供参考，当地价格经常调整优惠，具体收费明细/优惠政策以当地当天景区公示为准，不得要求导游逃票、混票、免票，全陪需持有导游证方可免票，敬请理解与配合。如因道路封控、堵车、临时景点关闭、火车晚点等不可抗力原因，部分景区无法参观则调整替换为其它景区，旅行社不承担任何退费.推荐自费：九曲黄河第一湾：门票+车费+综合服务费 120元/人 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、游客报名时，务必提供身份证原件或照片，否则因个人提供信息有误导致出错票，损失由游客承担；游客出行务必携带有效身份证件，若享受优惠的游客年龄不符合或忘带证件，则差价自理2、如遇人力不可抗拒因素造成的行程延误或变更，旅行社不承担由此造成的损失和责任，所产生的费用由客人自理；游客因个人原因临时放弃游览、用餐、住宿等，造成实际损失的我社不退任何费用。3、在旅游结束前，请如实填写《意见反馈单》，并做为最终依据。如在旅游期间有不满意情况请及时拨打投诉服务电话，如在当地未反馈不满意见或不签意见反馈单，返程后投诉概不受理！4、景区内、服务区、餐厅出口等购物场所，不属于购物店，请自行甄别，如有购买与我社无关5、退团说明：a、若因我社不成团导致退订的，7日外我司不承担任何赔偿，7日以内根据旅游法规定赔偿。b、若因游客自身原因退订的：15日以上无损，15-7日内退订的，游客需自行赴火车站退票，另需承担当地车导损失600元；7日-3日内退订的，自行退票+承担往返大交通损失+当地车导损失600元；3日以内退订的需自行退票+承担往返大交通损失+当地车导损失600元+房间损失500元。6、以上行程供参考，届时在保证不减少景点、不降低服务标准的情况下，旅行社可根据实际情况和火车时刻点对行程顺序做出相应调整；火车具体开行、抵离时间以铁路局最后命令和站内调度为准；若火车晚点或早到，旅行社并无违约，负责协调，根据实际情况对行程进行调整，并不减少景点，不降低服务标准，但不承担经济赔偿。 |
| **温馨提示** | ●温馨提示●★预定指南：不接待孕妇、高血压、心脏病等患有心血管或气管疾病的游客，为了您的人生安全请勿隐瞒，敬请谅 解；★穿衣指南：甘南高原夏季凉爽，昼夜温差大，即使在 8 月， 白天最高温也只在 20 度左右，如果在 4-6 月，9-10 月来西北旅游，要穿加绒冲锋衣和秋裤★护肤指南：高原紫外线强烈，骑行需配备防晒装备，太阳镜、围脖、防晒霜、护肤霜、润唇膏等都 是必备用品；★风俗指南：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，尽量不要浪费食品。穆斯林的清真概念绝非只是禁食猪肉，而有很多禁忌，在没有搞清之前千万谨慎，以免伤害宗教感情；★出行指南：1.墨镜，纱巾以及颜色较为艳丽的服饰是西北旅行的拍照神器；2.旅游旺季 (6-9月份) 堵车严重，返程订票需要慎重考虑，留够充裕时间。 |
| **退改规则** | 团队一经确认，如有退团，按照实际产生的损失收取相关费用。 |