**【佛国以南】甘肃双高8天行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XB1718676607vW | **出发地** | 山东省-济南市 | **目的地** | 甘肃省-天水市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 动车 | **返程交通** | 动车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |
| **产品介绍** | 佛国世界-【色达】修行圣地【色达喇荣五明佛学院】藏区十大神山之一、被誉为天神的后花园【莲宝叶则】中国最美五大草原湿地之一【阿万仓湿地草原】最后的“伊甸园 ”、洛克之路起点-【扎尕那】 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **济南-天水—入住酒店**  收拾行装出发前往甘肃天水， 根据火车时间提前 1 小时抵达车站集合。天水： 古称秦州、上邽， 是甘肃省辖地级市， 辖 2 区 5 县， 常住人口 300 万， 地处中国西部地区、是关中平原城市群 丝绸之路经济带重要节点城市、是中华民族和华夏文明的重要发祥地、“三皇之首”伏羲氏的诞生地、伏羲文化的发祥地、 国家历史文化名城， 有 8000 多年的文明史、3000 多年的文字记载史、2700 多年的建城史， 有“羲皇故里”之称。推荐市区内热门景点： 伏羲城、天水古城、南郭寺等推荐特色小吃： 呱呱 、 面皮 、 面鱼 、 浆水面 、 打卤面 、 鸡丝碎面 、 牛肉扁食等 。温馨提示：1、请您务必根据火车票或飞机出发时间提前两小时抵达车站或机场。2、接站及导游会在出发前一天联系及通知集合时间，请务必保持电话畅通及时查看短信。3、抵达酒店后报自己名字拿房入住、当 日无行程安排，无导游及用餐服务。4、退房务必退回押金、请将所有行李整理携带，切勿遗忘于酒店内。交通：动车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 天水 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **腊子口战役遗址-户外天堂扎尕那**  早餐后乘车前往户外天堂、爸爸去哪儿拍摄地、【原生态扎尕那石头城】 （自理电瓶车 40） 是迭山南麓一处地形奇特 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， 西北难得一见的石山 ， 山势奇峻、景色优美， 烟雾缭绕， 古老质朴的踏板房， 淳朴的民风民俗， 漫步仙女滩草原， 眺望扎尕那全景犹如一座规模 宏大的石头宫殿， 这里有你想要的原始， 这里有你看得到的原生态； 途中参观【腊子口战役遗址】腊子口是岷山山脉的一 个重要隘口， 是甘川古道之“咽喉”。整个隘口长约 30 米， 宽仅 8 米， 周围是崇山峻岭， 抬头只见一线青天。水流湍急 的腊子河由北向南穿越隘口， 地势十分险要， 易守难攻， 自古就有“天险门户”之称；下午前往号称东方阿尔卑斯山、小瑞士之称的郎木寺小镇， 郎木寺是一个地名， 这里有三座寺院。四川格尔底寺甘肃安 多达仓赛赤寺、还有逊尼派的清真寺； 感受世外桃源的宁静， 聆听佛教天籁之音， 寻觅洛克游记里的丽莎咖啡屋。温馨提示：1、在藏区晚上出行最好三五人结伴而行，切不要与当地人发生冲突。2、高海拔地区，早晚温差很大、建议不要洗澡，以免感冒，切勿饮酒。扎尕那游玩提示：扎尕那建议沿栈道步行前往仙女滩、仙女湖游览拍照。仙女滩与达日观景台遥相呼应，两个视野开阔的观景台， 可以眺望整个扎尕那的全景，也是扎尕那看日落的最佳地点。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 郎木寺 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **若尔盖花湖/黄河九曲/瓦切塔林**  早餐后乘车前往若尔盖大草原， 游览【花湖景区】 （自理观光车 30） 花湖是热尔大坝草原上的一个天然海子， 是候鸟 的天堂， 格桑花盛开的温床， 天地湖光一色， 令人叫绝， 花湖是众多野生飞禽的主要栖息地， 湖面上游弋着赤麻鸭灰雁、 黑顶鹤等珍稀动物， 观景的栈桥延伸到了湖里， 信步走到小亭上看碧波荡漾， 听声声鸟鸣， 独自去体味那种浩淼与无垠； 穿越热尔大草原、牦牛大道， 宛如一块镶嵌在川西北高原上瑰丽夺目的绿宝石， 素有“高原绿洲、地球之肾”之称这里是中国最大的草原湿地， 国家草原公园； 参观草原一级保护野生动物【梅花鹿苑】园区驯养繁育有几十只野生梅花鹿， 游客 可在景区与梅花鹿亲密接触， 感受国家保护环境、维持生态平衡的模范试点园区。下午游览黄河最美的舞动—【九曲黄河第一湾】它是黄河流经此地形成的 S 形大弯道， 一个立体大乾坤图， 恰似《周易》中阴阳太极图， 它与藏传佛教"卐"的"生命轮回或者日月轮回学说有异曲同工之妙； 在这里可观最美的草原夕阳， 落日余晖，是摄影爱好者拍摄黄河最佳目的地； 车览【瓦切塔林】十世班禅普法地； 途中经过【月亮湾】位于红原县境内， 其草原宽广牧草茂盛， 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， 也因此而得美名。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 红原或马尔康 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **卓克基官寨/金马大草原**  早餐后乘车前往马尔康， 参观【卓克基土司官寨】始建于清朝乾隆年间， 依山而建， 坐北朝南， 是由四组碉楼组合为封闭式的四合院， 坐西北朝东南， 平面略呈正方形， 中轴线对称布局； 卓克基土司官寨建造年代虽短， 但它规模庞大， 构造精细， 几乎囊括了嘉绒藏族数千年积累的建筑技术之精华， 是藏汉民族建筑艺术高度融合的典范。它不仅是土司制度的历史见证， 民族发展史中的一段历史遗迹， 而且有较高的建筑研究价值， 被国际友人誉为“东方建筑史上的一颗明珠”穿越【红原大草原】一个位于青藏高原东部边缘， 不仅地域辽阔， 自然景观独特， 资源丰富， 还素有高原“金银滩”之称； 是花的世界、草的海洋， 风情独特， 气象万千， 是我国三大湿地其一， 也是中国红军长征四次经过的大草原。途径长江、黄河的分水岭【查真梁子】国道阿坝红原县段一处山梁， 这道山梁的两侧一边是黄河水系的白河， 另一边是长江 水系大渡河上游的梭磨河， 站在宽畅的省级过境公路上举目望去， 即可以看到长江、黄河两条母亲河携手从山顶辽阔的草地上 流向远方， 山脚下的两眼清泉， 是长江、黄河母亲河寻根旅游的胜地。下午前往色达【金马大草原】是甘孜藏区境内最著名的天然牧场， 传说在这富饶美丽的草原上曾发现过“马头”形金子， 后 人为祈福而取名“色达”意为金马， 又传说那是格萨尔留下的战马而得名金马； 同时县境内也盛产黄金， 成为“金穴数百处，岁溢数千两”之地， 传说如果将草原上的黄金全部开采出来就可以铸塑一匹金马， 因以上种种， 色达被冠以黄金之乡的美名。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 色达 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **色达-阿坝**  早餐后乘车前往游客中心换乘观光车， 参观【色达喇荣五明佛学院】(不含观光车 48） 色达喇荣五明佛学院是一座规模极大 的佛学院， 上千座绛红色小木屋分布在山坡之上， 延绵起伏， 蔚为壮观。在转经塔西南方向满是经幡的山坡上可以俯视整片佛 学院， 还能拍摄出整个佛学院的全貌。如果你对天葬仪式好奇， 也可在学院乘车去看天葬仪式， 场面非常震撼。那些成千的红 色僧舍， 都是由僧尼们亲手搭建， 当你立于山顶俯瞰， 定会直震心灵。倾听着似天籁的颂经声， 融入在上万喇嘛、觉姆的红色海洋， 空气中充满生机和祥和气氛， 同时感受着藏传佛教的宗教神韵， 一股神圣感会油然而生， 震撼不已， 近距离揭秘神秘的 天葬仪式 （是否参观根据当地政策） 这里民风淳厚， 礼俗古朴， 人文景观独特。下午前往阿坝州阿坝县， 途中车观【观音寺】始建于公元 1806， 因寺内供奉着四臂观音而得名， 在藏区的享有崇高的地位。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 阿坝 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **莲宝叶则/阿万仓/娘玛寺**  早餐后前往【莲宝叶则】 （景区景交分为三段,湖边-咖啡屋-观景点：15+30+15需自理） 是藏区的雪域神山， 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。这里就是魔幻世界莲宝叶则。下午前往【阿万仓湿地】距玛曲县城 55 公里， 是我国五大草原湿地之一， 世界水塔重点水源地， 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。曾被评为“ 中国最美的草原湿地”。参观藏传佛教—宁玛派娘玛寺： 也称红教， 这里有目前世界最高最大的转经筒， 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， 贴纯黄金箔 1160 ㎡， 藏有经书约 11 万册， 是甘南最具有代表意义的建筑。车观【玛曲黄河第一湾】黄河九曲十八弯， 第一弯就在甘南玛曲县城南 4 公里。黄河自青海鄂陵湖发源地向东南方向流出， 到达玛曲县的采尔玛后掉头转向东北， 经过嘎尔玛， 在玛曲东南的高原湿地上完成了最后的转折， 由东向西流过玛曲， 又沿 阿尼玛卿山和西倾山之间的谷地盘环西北而进， 过欧拉小镇重新回到了青海， “天下黄河第一弯” 由此而得名；交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 合作 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **美仁大草原/米拉日巴佛阁/拉 卜楞**  早餐后前往甘南三大最美草原【美仁大草原】位于甘肃合作市东， 这里是青藏高原特有的高山草甸草原地貌， 地势平缓、景色奇特， 风格迥异， 置身其境， 让人感受到高原草地的辽阔和雄浑， 大草原上牛羊成群， 参观牦牛奶粉华羚乳业工厂。参观安多地区藏传佛教名刹之一， 建筑气势雄宏， 金碧辉煌的【米拉日巴佛阁】楼高共九层， 供奉以米拉日巴佛尊者及其弟 子为主的藏传佛教各派的开宗祖师， 有以金刚为主的四密乘的众多佛像、菩萨、护法神等各派开类佛像 1720 尊。绘画技法高超， 具有很高的艺术价值， 穿越藏区最长的经幡隧道， 深刻感受藏文化印记。下午前往被誉为世界最高等级藏学府【拉卜愣寺】是藏传佛教格鲁派六大寺院之一， 藏语为"噶丹夏珠达尔吉扎西益苏奇具”意思为具喜讲修兴吉祥右旋寺， 鼎盛时期僧侣达到 4000 余人， 寺主是第六世嘉木样呼图克图， 其他领导人包括八大堪布、四 大赛赤； 是甘南地区的政教中心， 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， 保留有全国最好藏传佛 教教学体系， 1982 年被列入全国重点文物保护单位； 打卡目前世界最长的转经筒长廊， 看一座红房子宫殿。游览攻略：1： 拉 卜楞寺有世界最长的转经筒长廊、按顺时针拨动转经筒。 2： 如想跟藏族同胞拍照、需提前征求对方同意、无需给小费。3： 藏族人不喜欢随地吐痰， 不喜欢被人摸头搭肩， 不喜欢大声喧哗。4： 在藏区， 政治问题是十分敏感的， 无论在任何场合， 都不宜讨论政治问题交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 天水 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **天水-济南**  早餐后前往中国四大石窟之一， 国家 AAAAA【麦积山石窟】 （自理观光车 30 元） 因山形似麦垛而得名， 是小陇山的一座孤峰， 高 142 米； 石窟始建于 384-417 年， 存 194 个窟龛、7000 多尊造像、1000 平方米壁画， 石窟多凌空凿于 20 至 70 米高的悬崖峭壁上， 有崖阁、摩崖龛、山楼， 以其艺术闻名世界， 被誉为东方雕塑艺术陈列馆， 国家地质公园。 （备注： 如需登窟需提前一天以上预约、补门票差 60 元）根据时间送团， 途径祖国大好河山、抵达家乡， 返回温暖的家、结束愉快旅程！交通：动车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 自理 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、含扎尕那、九曲、花湖、卓克基、五明佛学院、莲宝叶则、阿万仓、拉 卜楞、麦积山首道门票2、交通： 全程正规旅游大巴车、满 30 人升级航空头等舱保姆车。3、住宿： 全程当地舒适商务标间， 升级天水两晚三钻酒店， 提供 24 小时热水。若参团人数为单数或单男单女的游客， 我社协调拼房， 如不能拼房则客人补单房差或安排加床。 甘南偏远山区、酒店不能跟城市标准同比、可能有酒店不提供一次性洗漱用品。参考酒店：天 水： 东方宾馆 金莎酒店 都市 118 乾元酒店 天泽宾馆 禾杏酒店 坤逸酒店郎木寺： 郎木寺酒店 郎木寺隆达假日酒店 郎木寺达仓宾馆 蜀景酒店 8090 酒店 碌曲/合作： 西昌寺宾馆 隆达酒店 彭措达吉 万家豪情 景恒酒店色 达： 吉盛大酒店 圣地莲花酒店 色曲河大酒店 青稞大酒店 安乐花样酒店 云祥酒店 红原/马尔康： 聚宁居玛酒店 白海螺酒店 阿米玛沁酒店 沁居酒店 博巴拉酒店 康养大酒店4、用餐： 全程 7 早 6 正 （正餐八菜一汤、十人一桌， 不足十人则按比例减少菜品数量和分量， 沿线餐饮较差，请游客提前做好心理准备， 全程餐不吃不退， 另途中用餐时间难于掌握可能用餐时间会较早或较迟， 可以自己 准备饼干、朱古力等高热量干粮， 异地旅游较易引起水土不服， 客自备常用药品。5、导服： 全程优秀导游陪同、提供 24 小时服务 （12 人以下司机兼向导）6、高铁票：济南天水往返高铁票，不保证车次和座位，随机出票。7、保险： 旅行社责任险和旅游意外险、请一定要求客人购买人身意外险！8、儿童： 1.2 米以下儿童只含半价餐+车位， 导服， 保险 （不含早餐） | | |
| **费用不包含** | 1、不含观光车、索道、景区保险、换乘小车费用。2、不提供自然单间， 产生单房差或加床费用自理。3、 自由活动期间交通费、餐费、个人消费等私人费用。4、行程中未提及的其他费用： 如特殊门票、保险、景区二道门票、电瓶车等。5、个人购物、娱乐等消费、因交通延误、取消等意外事故或不可抗拒原因导致的额外费用及个人所产生的费用等。 旅游意外保险， 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。特别说明：鉴于该旅游线路车程较长，长时间旅途劳累所产生的身体影响和风险旅行社已向我告知，本人均已知晓，并承诺本人身体健康，适宜参加本次旅游行程，如因自身健康原因所引起的一切后果由本人自行承担，与旅行社无关。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 此行程条件艰苦，并且属于高原地区，参加者需身体健康，性格随和，喜欢冒险者；有下列病患的不宜进入高原:严重心脏病、冠心病、心衰、病窦综合症等病史者；严重肺部疾患、慢阻肺、肺动脉高压、肺心病，呼衰及严重支气管哮喘病史者；严重肾脏疾患；高血压病 2 期以上者； 严重肝病，贫血、有癫痫、抽搐病史者，不宜进入海拔 3500 米以上地区。七:【友情提醒】1、沿线宾馆多未评定星级。沿线处于高原地带， 水资源缺乏， 很多酒店都是按时供应热水； 如遇不可预测或不可 抗拒因素， 不能按预定行程到达指定住宿点， 本社有权另安排住宿或帐篷露营。特别强调的是， 由于高原地区， 气候潮湿， 多数地方无空调和暖气， 所以房间存在霉气味， 床铺显得潮湿， 请客人做好思想准备。2、该线路为半探险、摄影特种线路， 景色美丽、分散。沿途路况、食物条件相对差， 请游客作好食物准备， 旅途艰苦。 参团者必须具备良好的心理素质和身体条件， 并作好吃苦耐劳的心理准备3、如遇人力不可抗拒因素， 如塌方、路阻、政府行为,地方停电停水等造成延误.损失,或不能完成上述景点， 责任不在 旅行社， 旅行社不承担赔偿责任。由此产生的超支费用请游客自理。4、 高原天气寒冷， 昼夜温差较大， 天气变化明显， 紫外线强。请备足防寒衣物、雨具、手电筒、太阳镜、防晒品、 护肤品、唇膏油及常用感冒药， 并备上红景天、肌苷口服液、沁原素等抗高原反应药。5、沿途系安多藏族地区， 请团友尊重当地宗教信仰、民俗民风， 不要以城市人的心态及标准去衡量当地条件。 遵守旅行社的安排， 不能擅自离团， 否则造成的损伤请游客自理。请宽容和接纳旅途中接待条件的不足。6、在高原地区， 不要剧烈运动， 保证睡眠， 出现不适反应要及时通知工作人员或联系医生。二：旅行必备衣物： 当地藏区气候变化大， 昼夜温差大但日照时间长， 夏季 （6 月至 8 月） 气候凉爽， 午间较热， 或穿宽衫， 便裤、 沿途山区仍可能下雪需要羽绒服等；药品： 建议游客自带必备药品， 如感冒冲剂、葡萄糖、黄莲素、板蓝根、阿司匹林、晕车药、泻肚药、创可帖等和 一些根据自身身体状况所需备常用药品及预防高山缺氧的药物及氧气袋， 并备热能食品朱古力等。在高原上， 解决一些常见症状可以使用： 头疼散、芬必得治头疼， 维生素 B6 治恶心、呕吐， 如果严重前往医院治疗。日常用品： 高原海拔高日照强烈， 早晚温差大， 需准备长袖衣裤、羊毛衫、夹克衫， 同时建议带好墨镜、太阳帽、 防晒霜、洗漱用品、保暖杯子、润唇膏等。三 ：特别提示：★ 部分景区或酒店内设有购物场所， 属于其自行商业行为；★ 我社在保证景点不减少的情况下， 保留对行程调整的权利；★ 客人在行程中如遇问题请及时告知， 当天处理,回程后不予处理。★ 如游客中途擅自离团、则视为游客单方面违约、未产生的所有费用不退。 |