**甘南：圣境甘南纯玩3日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GN1594173451uc | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 夏河县 |
| **行程天数** | 3 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州-夏河-拉卜楞寺-桑科湿地-桑科草原**早乘车（258km 车程约3.5H）赴夏河，途经有“小麦加”之称的临夏市，领略独特的阿拉伯风情，感受伊斯兰教徒的虔诚。随后前往夏河，参观全国六大黄教宗主寺之一的【拉卜楞寺】拉卜楞寺是藏语“拉章”的变音，意思为活佛大师的府邸。是藏传佛教格鲁派六大寺院之一，被世界誉为“世界藏学府”。后游览美丽的【桑科湿地】领略草原美景，前往【桑科草原】，桑科草原为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。参观牧民帐篷，体验牧民生活，也可策马扬鞭，驰骋于广阔草原上。晚上可自费参加藏族原生态民族歌舞展演《草原牧歌》+篝火晚会，尽情欢跳藏族篝火锅庄舞，整个草原会变成“欢腾的海洋”，行程结束后前往酒店休息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 夏河 |
| **D2** |
| **行程详情** | **夏河-郭莽湿地-尕海湖-郎木寺-迭部**早上乘车出发前往【尕海湖】尕海湖是甘南第一大淡水湖，是青藏高原东部的一块重要湿地，被誉为高原上的一颗明珠，1982年被评为省级候鸟自然保护区。尕海湖所在的地域，藏胞称之为“措宁”就是“牦牛走来走去的地方”。尕海湖水草丰茂，许多南迁北返的珍稀鸟类在此落脚和繁殖，黑颈鹤，灰鹤，天鹅等珍禽遍布湖边草滩。途中游览【郭莽湿地】位于甘肃省碌曲县尕海乡213国道旁，海拔3562米，是黄河最大支流洮河的发源地和水源涵养地，在黄河流域生态涵养和水源保护中具有重要意义。同是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。参观东方小瑞士【郎木寺】，郎木寺被誉为“甘南香巴拉”，这里自然与人文共存，原生态藏族人的生活在这里体现得淋漓尽致，这里也有全藏区唯独向游客开放的天葬台.郎木寺镇一镇跨甘肃、四川两省，白龙江从这里发源。郎木寺小镇被评为中国最具魅力的20个小镇之一，其魅力所在，就在于它不同于我们常常能够看到的那些风光小镇：熙熙攘攘的人群，夹杂着外语、藏语，甘南方言，四川方言等等。这里到处可见挂满招牌的商铺、招揽生意的商贩、浑身现代符号的古迹。这里一切都来得那么自然，那么恬静，那么和谐，那么原汁原味.随后前往迭部，入住酒店休息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 迭部 |
| **D3** |
| **行程详情** | **迭部-扎尕那-兰州**早起游览【扎尕那】“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”，俗有“阎王殿”之称。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。行程结束后返回兰州，结束愉快的旅行！交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、用车：当地空调旅游车，根据参团人数安排车辆，保证每人一正座；2、用餐：全程含2早2正餐（餐不吃不退）；3、住宿：全程住宿2晚干净卫生的标准双人间；4、门票：含景点首道景区门票（甘南各景点门票不享受任何优惠政策）；5、导游：全程持证的优秀普通话导游；6、保险：旅行社责任险，旅游人身意外伤害险 |
| **费用不包含** | 其它娱乐或自费项目 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
|  | 1.桑科草原 骑马55元/人/次（约40分钟）2.《草原牧歌》+桑科草原篝火晚会180元/人《迭部情》180元/人 |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **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，夜间温度则只有3-6度。如果在4-6月，9-10月来西北旅游，要穿加绒冲锋衣和秋裤；★饮食指南： 1. 藏区的酥油茶不太适合内地人肠胃，不能多喝。当地有待客的酥油茶空碗必重新填满的习俗，故建议始终保持碗内酥油茶三分之二满，即不伤害藏民感情又保护己；2. 藏区的青稞酒后劲颇大，饮酒以自己平日普通白酒酒量的三分之二为宜；3. 建议提前一周服用红景天，携带黄莲素之类止泻药和维生素含片；★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哦；2. 旅游旺季（7-8月份）堵车严重，返程订票需要慎重考虑，请留够充足的时间。\*集合地点：第一站：07:00兰州火车西路马子禄牛肉面对面第二站：07:30兰州中心具体出发时间以导游通知为准！ |
| **保险信息** | 旅行社责任险，旅游人身意外伤害险 |
| **保险信息** | 1. 该行程为参考标准，在不减少景点、天数、里程的条件下，导游或司机可以根据天气、路况及景区情况适当调整游览顺序及节奏；2. 旅途中景区门票、住宿、餐饮、购物等属自主消费内容，司机可按你的需求提供合理化建议，仅供参考，自主决定；3. 因自然原因，天气、路况、地震、交通管制等不可抗力因素，导致部分景点及行程不能完成，敬请谅解；4. 因客人原因自行在行程中途放弃行程，由此产生的人生安全和产生的额外费用等问题将由客人自行承担，不退行程费用。 |