

**【麦积圣境•九色甘南】西北兰州双飞8天丨夏河拉卜楞寺丨甘加秘境丨桑科草丨阿万仓湿地丨娘玛寺丨莲宝叶则丨九曲黄河第一湾丨花湖丨 郎木寺丨扎尕那丨腊子口战役纪念碑丨官鹅沟丨伏羲庙丨麦积山石窟行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | BY-TG7 | **出发地** | 广州市 | **目的地** | 兰州市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 以实际出票航班为准 | | | | |
| **产品亮点** | 【轻奢小团】1-8人mini精品小团，来去自如不拥堵，享受畅快自如的旅程；【四地联游】九色甘南、塞上陇南、纯美川西、羲黄故里【品质纯玩】0购物店，如进购物店或者车消，赔偿2000 元/人；【旅行拍摄】安排扎尕那日落拍摄，既神圣又浪漫，感受扎尕那原始藏寨的淳朴安详；【豪华座驾】6人以上升级9座1+1高顶商务，随车USB充电，高顶+超大空间，宽敞行李箱【纯净旅行】全程真正0购物无强制消费，追求旅游本质，慢节奏用心感受美景，享受真情服务【人气酒店】全程安排当地舒适型酒店，升级1晚网评4钻酒店，特别安排扎尕那特色民宿【增值服务】特别安排郎木寺四川寺（达仓郎木格尔底寺），四川寺内的肉身殿供奉着一尊活佛肉身，三到五天开放一次，看纳摩大峡谷，寻找白龙江源头，登上山坡可以观郎木寺全景；【豪礼赠送】每天一支矿泉水；赠送生日专享蛋糕+长寿面；赠送随车应急氧气瓶，让旅途无高反、更安心； | | | | |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州-兰州（飞行约3小时）根据航班时间，前往机场，乘坐预定的航班飞往【兰州】是西北的交通枢纽是全国唯一的一座被黄河穿城而过的省会城市，是甘肃省会城市，以工业为主，是全省经济、贸易、文化交流中心，这里是西北重要的交通枢纽。抵达后入住休息。您可根据抵达时间稍事调整，在此天慢慢适应高原环境，调整身体至最佳状态。当天无行程安排，请熟悉【温馨提示】1、在您出团的前一天 21:00前，我们会将接机信息以短信或电话的形式与您联系，请您保持手机畅通，耐心等待，导游将会在您出发当天 21:00前以短信或电话的形式与您联系，请您保持手机畅通，耐心等待。2、来西北旅游，早晚温差较大，建议带好御寒衣物，气候干燥，建议多饮水多吃水果。3、机场接送机视情况随机安排车辆。4、兰州市内及周边景点推荐： 【甘肃省博物馆】拥有“铜奔马”、“黄河剑齿象”等众多文物，位居全国五强、世界十强，还是值得一看的。 周一闭馆。 【黄河母亲像、黄河铁桥】分别象征了哺育中华民族生生不息、不屈不挠的黄河母亲，和快乐幸福、茁壮成长的华夏子孙，该雕塑构图简洁，寓意深刻，反映了甘肃悠远的历史文化，黄河干流上第一座大型铁结构桥，百年沧桑的历史衬托兰州的深厚底蕴，中山桥铁桥对面就是秦腔博物馆！ 【秦腔博物馆】秦腔博物馆，坐落在甘肃省兰州市金城关风情区二台阁，分原汁原味的秦腔表演区，历代秦腔名人蜡像区，小型皮影戏。【甘肃省博物馆】中国十大博物馆之一，藏品数量高达35万余件，汇集了甘肃从远古时期到近现代的大量文化珍宝，尤以新石器时代之冠的甘肃彩陶、汉代简牍文书、汉唐丝绸之路珍品、佛教艺术萃宝、古生物化石等珍贵文物独具特色。交通：飞机 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X | 兰州市区（舒适型）：新胜利商务酒店、新胜利宾馆、星程酒店、东影花园酒店、飞天美居酒店、长信国际酒店、友谊之星酒店、速8精品酒店(红星巷店）或同级酒店或不低于以上标准酒店 |
| D2 | 兰州—夏河拉卜楞寺—甘加秘境—桑科草原 今日行车：兰州-夏河拉卜楞寺232KM（3H）-甘加秘境46KM（1H）-桑科草原55KH（1.5H）早餐后乘车前往夏河保存最为完整、最具神秘色彩的神迹之地—【甘加秘境】（暂无门票，如产生门票，需自理，游览时间约2小时）这里游人很少，村落寂寥，一旦深入腹地探寻，会见到许多意想不到的景象：手工缝制帐篷的原住居民、六十多年住在山洞只为修行一件事的老阿尼、跟随牛羊游牧在深山草场的甘加人、天葬台上神圣又另类的葬礼……在原始风光和纯朴人文方面，整个甘加堪称夏河原生态文化的典范，是甘南大地上最隐秘而又最具价值的秘境之地。下午参观【拉卜楞寺】（含门票，游览时间约3小时）这里是藏传佛教格鲁派六大寺院之一。这里有世界上最长的转经长廊，是我国藏传佛教格鲁派（黄教）六大宗主寺院之一。这里不仅是许多藏族人心目中的吉祥圣地，而且还是很多人心目中的神圣之地，很多人一生都必须去一次的地方，不为朝圣，不为超度，只为一眼气势恢宏。拉卜楞寺保留有全国最好的藏传佛教教学体系，被誉为“世界藏学府”，拥有世界最长的转经廊，整个长廊包围了寺庙和整个居住区，整个建筑气势雄伟，鳞次栉比，错落有致，电影《天下无贼》就在此取景拍摄。途径车览【桑科草原】四周有群山环绕，其间有大夏河水从南向北缓缓流过，水草丰茂，牛羊肥壮，是一处典型的高原草地，理想的天然牧场，在这里尽情体味神秘淳朴的藏族风情，领略草原美景；晚住玛曲！【温馨提示】1、甘南由于地处高原，夏季无酷暑，全年平均气温较低，一定要多备衣物御寒，以免生病感冒；2、甘南海拔较高，我们一路游览的海拔都在 3000 米左右，如需氧气瓶或特殊药品的话，请提前自行准备； 3、藏族同胞性格较为直爽单纯，自由活动时见到摊贩，若无意购买他们的商品，尽量不要讨价还价，以免引起麻烦。【舌尖上的玛曲推荐】：‌1、酥油奶茶‌：这是玛曲草场上牧民的主要饮料，藏族人最喜爱的饮品之一，酥油奶茶由伏茶、酥油、鲜牦牛奶、食盐和香料煮沸而成，香醇可口，冬天喝能瞬间全身温暖，补充体力‌；2、蕨麻米饭‌：这道美食将大米煮至七八成熟后，拌上酥油和蕨麻、白糖、葡萄干等蒸熟。味道美可口，营养丰富，可以和“八宝米饭”相媲美‌；‌3、烤羊排‌：玛曲草原牧民的一种独特吃法，鲜羊肉煮熟后加盐慢烤，肉质鲜美，香辣酥脆。用欧拉羊或乔科羊烹制的烤羊排更加美味‌；4、炸羊排‌：经过高温烤制，外焦里嫩，香而不腻，是玛曲的特色美食之一‌；‌5、藏式锅贴‌：锅贴底部金黄酥脆，肉馅鲜香多汁，咬一口又酥又鲜，回味无穷。交通：汽车景点：【甘加秘境】\【拉卜楞寺】\【桑科草原】 | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X | 玛曲（舒适型）：康德酒店、嘉福酒店、达吉商务大酒店、阿咪妈罗酒店、NORYANG酒店或同级酒店或不低于以上标准酒店 |
| D3 | 玛曲—阿万仓湿地—娘玛寺—莲宝叶则 今日行车：玛曲-阿万仓湿地55KM（1H）-娘玛寺7KM（10分钟）-莲宝叶则160KH（3H）早餐后乘车前往前往人少景美的【阿万仓湿地】（含门票，游览时间约2小时）天气好时视野开阔，景色优美，风景独特，湿地与湖泊辉映，雪山与黄河并存，北方大地的阳刚之气与江南水乡的清柔之美融为一体，青草原漫无边际，牛羊成群，悠然自得地吃着青草；草原上条条溪流弯曲纵横，沼泽星罗棋布，在阳光下泛着银光。一步一景，如诗如画，胜似人间仙境，不愧为黄河第一湾最美丽的画！【娘玛寺】（游览时间约1小时）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，目前保持世界最大的大藏经转经筒吉尼斯纪录……属藏传佛教格鲁派寺院。该寺於藏历第十六绕迥金马年(西元一九三○年)，由甘丹寺赤哇罗桑华旦创建。寺院赤哇均由甘丹寺相则扎仓委派。是拉卜楞寺属寺。新建的经堂内供奉甘丹哇索活佛所赐《甘珠尔》大藏经启动藏仓活佛、大法台华丹嘉措所赐吉祥天女唐卡和其他唐卡；后乘车后抵达天神的后花园——【莲宝叶则】（含首道门票，区间车自理，游览时间约3小时）“莲宝叶则”的汉语意思为尊严的玉石之峰，民间通常称为石头城堡或石头山。莲宝叶则是雄伟的奇峰异石的世界和艺术圣殿，这里山势雄奇峻伟，充满阳刚之气、山体规模宏大、绵延不绝、湖星罗棋布、银瀑飞悬、是藏区著名的神山、位居藏区十大神山的第八位，安多地区众神山之首。晚入住阿坝酒店。【温馨提示】：1、阿坝的气候具有明显的高原气候特征，即夏秋凉爽，冬春严寒；2、草原骑马一定要注意安全，不会骑马的游客，千万不能放飞自我；3、参观寺庙时穿着要得体，不能吹口哨，不要在藏族同胞身后拍手掌、吐口水，藏族同胞伸舌头不是表示不敬，而正是表示谦逊和尊重对方；4、高原紫外线特别强，一定要注意防晒，记得涂上防晒霜； 5、莲宝叶则海拔高，大家注意尽量不要奔跑或做剧烈运动，多喝水穿好衣服注意保暖。【舌尖上的阿坝推荐】：阿坝县美食有羊肉血肠、和尚包子、汶川甜樱桃、九寨沟蜂蜜、糌粑、土腊肉、牦牛肉、玉带酥等；1、羊肉血肠：阿坝传统美食，香嫩可口、营养丰富；2、和尚包子：阿坝特色美食，皮薄馅大、味道鲜美；3、汶川甜樱桃：阿坝特产水果，肥厚质脆、味道甜美；4、糌粑：阿坝传统美食，味道香浓、风味独特；5、土腊肉：阿坝传统美食，肉质鲜嫩、肥而不腻。交通：汽车景点：【阿万仓湿地】【娘玛寺】【莲宝叶则】 | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X | 阿坝（舒适型）：古玩大酒店、月亮海酒店、川贝酒店、贵宾酒店、央宗林卡酒店、青墅花园酒或同级酒店或不低于以上标准酒店 |
| D4 | 阿坝—九曲黄河第一湾—花湖—郎木寺—扎尕那 今日行车：阿坝-九曲黄河第一湾260KM（4H）-花湖100KM（2H）-郎木寺35KH（40分钟）-扎尕那120KM(2H)早餐后前往【九曲黄河第一湾】（含门票，游览时间约2小时）站在索克藏寺后面的小山坡上，大河逶迤直达天际，黄河婉蜒折北而逝，草连水，水连天，苍苍茫茫，两条河流优雅别致，像一对情侣，携手走向西北天边，令人胸襟为之开阔。落日将天地染成昏黄，河水也在夕阳下泛着红色的磷光，远处寺庙传来的风铃响动和隐隐约约的诵经声，大美无言。这里有最好的视角俯瞰黄河九道湾的蜿蜒全景。午餐后乘车前往若尔盖湿地的著名高原湖泊—【花湖】（含门票，区间车自理，游览时间约2小时）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。湖畔五彩缤纷，好像云霞委地，而湖中则开满了水妖一样的绚丽花朵，这种植物看起来平淡无奇，在雨水充沛的八月把纯蓝的湖水染成淡淡的藕色，时深时浅，像少女思春时低头的一抹酡红，花湖水色纯美，湖畔开满了鲜花，让人如入仙境。【郎木寺】（含门票，游览时间约1小时）郎木寺分别有甘肃寺院和四川寺院，推荐四川寺院，四川寺院为藏传佛教寺院，位于洮河源头南部、白龙江发源地，甘、青、川三省接壤地带。此地被称为莲花生大师降伏妖魔之地，今辖于碌曲县郎木寺镇。郎木寺原名"达仓郎木"，藏语意为虎穴仙女。因该地有一石洞，洞中站立一尊婀娜如人形的钟乳石，其名由此而得。相传是莲花生大师来此降妖驯服猛虎，并教化佛法，使猛虎成为善良的仙女化身，晚住扎尕那景区特色民宿。【温馨提示】：1、高原紫外线较强，请大家注意防晒，多喝水穿好衣服注意保暖；2、唐克海拔3440米，请不要剧烈运动；3、早晚温差大，注意保暖防风； 4、景区出来已经晚上20点之后了，请备少许零食。【舌尖上的扎尕那推荐】：1、蕨麻猪肉‌：这是扎尕那的特色美食之一，蕨麻是一种高原植物，富含淀粉和蛋白质，当地的猪肉采用传统养殖方式，肉质紧实。蕨麻猪肉可以炖粉条或做包子，口感醇厚，肉香与蕨麻的清香交融‌；2、‌羊肚菌炖鸡‌：使用当地的土鸡和珍贵的羊肚菌慢炖，鸡汤鲜美，鸡肉鲜嫩，羊肚菌的独特香气使这道菜口感丰富‌；3、‌藏式酸奶饼‌：由当地牦牛奶发酵而成，酸奶馅包入面饼中煎制，外酥里嫩，酸甜可口，是早餐或下午茶的好选择‌；4、‌牦牛酸奶‌：口感醇厚，质地浓稠，可以直接食用，体验原汁原味的酸味和奶香‌。交通：汽车景点：【九曲黄河第一湾】【花湖】【郎木寺】 | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X | 扎尕那（民宿）：清源客栈、热姆客栈、清居客栈、安居民宿、特吉人文客栈或同级酒店或不低于以上标准酒店 |
| D5 | 扎尕那—藏式家访—腊子口战役纪念碑—宕昌 今日行车：扎尕那-腊子口150KM（3H）-宕昌56KM（1H）早餐后前往神仙居住的地方，《爸爸去哪儿5》拍摄地【扎尕那】（含门票，区间车自理，游览时间约3小时）扎尕那是藏语意为“石匣子”，2009年《中国国家地理》杂志发布的寻找十大“非著名山峰”，扎尕那位于榜单第四位。入榜评语：山势奇峻、景色优美，犹如一座规模宏大的石头宫殿。扎尕那是隐藏在崇山峻岭中的一个藏族村落--半坡上的村落。藏式榻板木屋，鳞次栉比、层叠而上、嘛呢经幡迎风飘扬，村庄四周都是未经开发的奇异山峰，云雾缭绕时景色宛若仙境。随后特别安排体验【藏式家访】体验藏家生活及美食深度：欢迎仪式→藏家主人为您敬献哈达，卓玛介绍→居住环境的构造，藏族风情→藏式美食简餐体验，糌粑互动→自己亲手制作一份高原的青稞糌粑，祝酒仪式→卓玛为您演唱并送上祝福的美酒，室内锅庄→和卓玛一起感受一个有音乐就能唱歌跳舞的民族！午餐后途径甘川通道的咽喉，实有“一夫当关、万夫莫开”之势——【腊子口战役纪念碑】周围群山耸立，峡口如刀劈斧削，腊子河两岸是悬崖绝壁，林密道隘，地势十分险要，易守难攻，自古就有天险门户”之称。追怀往事，凭吊先烈，纪念在腊子口战役中光荣牺牲的革命先烈和战役的辉煌胜利！晚抵素有“千年药乡”之美誉宕昌入住酒店休息！【温馨提示】：1、今日行车时间较长，抵达酒店时间会较晚，建议出发前准备一些自己喜欢的小零食，用来补充能量。参观景点时放飞自我，景点游览结束回到车上后闭目养神，为参观下一个景点保存体力；2、高原紫外线较强，请大家注意防晒，多喝水穿好衣服注意保暖；3、拍摄当地居民时请最好获得同意，当地人多友善，可以试着与他们交朋友，避免粗暴的直接拍照；4、扎尕那民风还较为淳朴，但由于游人的出现已经开始有路边要钱的小孩，这种情况不建议直接给钱，以免给当地孩子建立不健康的价值观；5、若被当地居民邀请到家中做客可以送给他们一点小礼物作为感谢，请不要直接付钱，以免将淳朴的关系变成变了味的收费民俗表演；6、扎尕那观景台：（1）石门观景台，位于业日村，处在景区中间，能更清晰的拍到景区景色；（2）达日观景台，位于达日村，处于景区高处，俯拍景区全景；（3）洛克观景台，位于业日村对面，从对面的视角拍摄扎尕那全景。【舌尖上的宕昌推荐】：1、红军锅盔：制作历史悠久，色样繁多，底平面突，突面形似牡丹，状如头盔，故名锅盔，也称穹锅；2、鸡汤冻冻儿：宕昌的夜市上有这样一种风味小吃，它由卤鸡汤、菠菜汁冻冻做成，鸡汤是用祖传方法加入调味品煮鸡后的鲜汤，冻冻是用豆粉加入菠菜汁在热锅中熬成糊后盛盆凉冷所得，味道很不错；3、洋芋搅团：将蒸熟的洋芋洗净、剥皮，放到砸洋芋的木槽里，使用木锤用力去砸。几十颗洋芋慢慢成为颇有粘度的一大团洋芋泥，这便是洋芋搅团了；4、油面茶：油面茶市内各区县均有，且做法不一，尤以康县北部最具特色、将炒熟的白面加水煮沸，调以薄荷、霍香等香料，加上康县特产大叶绿茶，盛碗后再调以炒熟的核桃面、鸡蛋丁、豆腐丁、洋芋丁等；5、陇南酿皮：面皮（酿皮）市内各区县均有，做法大致相同，但风味不一。直接将面揽入水中，成稀糊状，上笼蒸熟者为面皮；将面团放入清水中反复搓洗，分出面筋，上笼蒸熟者为酿皮；6、粉鱼：名曰鱼，其实并不似鱼，酷如蝌蚪。具体作法是大豆淀粉溶水，倒入开水锅中煮成糊状，用漏勺滴珠，浸入冷水，呈小鱼状。然后捞出放入凉水中浸泡，再用开水煮沸。具体吃法为粉鱼和开水一起煮沸后，盛入碗内，调上用姜粉拌的生葱花或蒜苗丝、鲜醋、油泼辣子、食盐、味精即可食用。交通：汽车景点：【扎尕那】【藏式家访】【腊子口战役纪念碑】 | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X | 宕昌（携程四钻）：龙海大酒店、雷古山大酒店、天瑞大酒店、官鹅大酒店、宜必思酒店或同级酒店或不低于以上标准酒店 |
| D6 | 宕昌—官鹅沟—伏羲庙—天水 今日行车：宕昌-官鹅沟5KM（10分钟）-伏羲庙340KM（4H）-天水2KM（10分钟）早餐后乘车前往游览【官鹅沟国家森林公园】（含门票，区间车自理，游览时间约3小时）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，湖泊如珠、峡谷如线、瀑布如织，动植物分布多样，生态环境优美，自然景观奇特。峡谷里有二十多个颜色深浅不一的碧绿湖泊，湖水清澈，称“小九寨”山崖上瀑布飞流直下，春天、杜鹃盛开；夏天，峡谷里气候凉爽；秋天，山间红叶；冬天，冰瀑晶莹剔透，使您兴高采烈，流连忘返。后游览【伏羲庙】（市中心，游览时间约1小时）伏羲在我国历史上位居三皇之首，炎黄儿女共同敬卯的先祖，中华民族悠久历史的先明，伏羲庙，又名太吴官，俗称人宗庙，是目前我国规模最宏大，气势最雄伟，保存最完整地伏羲氏礼祭祀庙宇。晚自由逛【天水古城】，坐落在天水市古民居建筑群落规模较大和保存较完整的天水市西关片区。白天，在星罗棋布的古巷道中漫步，仿佛穿越一般，幽思遐想中感受天水独特的古城韵味；入夜，古城夜如昼、人如潮，绚丽璀璨的古城灯光点亮了秦州之夜；后入住天水酒店。【温馨提示】：1、建议进入景区时在阴平湖下车，否则会错过阴平湖、公主湖、珍珠湖、官鹅湖、立界湖、月牙湖、三叠胡、燕子湖、百味草药园、鹿仁湖、鹿仁廊桥、通天峡、通天栈道等景点；2、景区全长32公里，前13公里可坐观光车前往，徒步3公里中可观赏瀑布，峡谷和妙趣横生的岩石松造。如想攀爬雷鼓小，沿栈道前行25公里即能到达雄伟的雷鼓小脚下。【舌尖上的天水推荐】：1、‌‌天水呱呱‌：被誉为“秦州第一美食”，以荞麦淀粉为主要原料，口感香辣绵软，历史可以追溯到西汉时期，曾是宫廷御膳。呱呱的制作方法是将荞麦磨成面浆熬成粘稠的糊状，捏碎后浇上油辣子、陈醋、蒜泥等调料‌；2、‌天水面鱼‌：又称“漏鱼”，是用玉米淀粉制成的面食，形状像小鱼，口感Q弹滑嫩。夏天常吃，可以凉拌也可以热吃，酸辣爽口，是夏季提升食欲的佳品‌；3、‌天水凉粉‌：有多种形态，如荞麦凉粉、豌豆凉粉等，切成条状后拌入油辣子、陈醋、蒜泥等调料，清凉滑爽，辣中带酸，是夏日消暑的必备美食‌；4、‌天水馓饭‌：用玉米等杂粮做成，类似于玉米粥，但更加浓稠，具有独特的风味‌；5、‌天水浆水面‌：以浆水为汤底，搭配酸菜、韭菜等食材，酸辣可口，是夏日解暑的神器；6、天水麻辣烫是‌甘肃天水地区特色鲜明的麻辣烫吃法，以‌手擀粉、‌麻辣菜为特色，深受食客喜爱‌。交通：汽车景点：【官鹅沟国家森林公园】【伏羲庙】【天水古城】 | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X | 天水（舒适型）：艺龙云端酒店、杏林春宾馆、坤逸时光酒店、禾悠酒店、水晶花园酒店或不低于以上标准酒店 |
| D7 | 天水—麦积山石窟—兰州新区 今日行车：天水-麦积山石窟45KM（1H）-兰州新区409KM（4.5H）早餐后游览【麦积山石窟】（含门票，区间车自理，游览时间约2小时）麦积山石窟‌位于甘肃省天水市东南约35公里处的麦积山上，是中国四大石窟之一，其他三大石窟分别为敦煌莫高窟、龙门石窟和云冈石窟。麦积山石窟始建于十六国后秦时期，历经北魏、西魏、北周、隋、唐、五代、宋、元、明、清等多个朝代的开凿和修缮，现存221个窟龛，保存有泥塑、石雕造像3938件10632身，壁画1000余平方米‌。麦积山石窟以其精美的泥塑艺术闻名中外，被誉为“东方艺术雕塑馆”，其泥塑作品细腻、柔和、含蓄，尤其是微笑的造像，被称为“东方微笑”，这种微笑跨越千年，代表了中华民族刚柔相济的性格特征‌。麦积山石窟不仅是中国佛教文化的重要遗产，也是研究中国古代佛教文化、艺术和历史的宝贵资料‌。结束后车赴兰州新区，入住酒店休息。【温馨提示】：1.当天入住兰州新区酒店，为了后面行程的合理性，则无法去市区参观，如想去市区请自行前往；我社只统一安排送机、送站。2.穿着舒适：麦积山景区内地形多变，有许多需要步行和攀爬的地方，因此建议穿着舒适的运动鞋和适合户外活动的服装。根据季节的不同，携带适当的防晒或保暖物品。3.防晒防虫：夏季游玩时，要做好防晒措施，涂抹防晒霜，戴太阳帽和太阳镜。同时，山区可能会有蚊虫，携带防蚊液以避免被叮咬。4.携带足够的水和食物：虽然景区内有售卖食物和饮料的地方，但为了保证充足的水分和能量，建议自备足够的水和一些简单的食物，如能量棒、水果等。5.注意安全：在游览过程中，要注意自身安全，不要攀爬未经允许的岩石或越过安全栏杆。遵守景区的规定，不要在危险区域玩耍。6.环保意识：保护环境是每个游客的责任，不要乱扔垃圾，尽量做到垃圾分类。尊重当地的风俗习惯和文化遗迹，不要在文物古迹上涂写或刻画。7.拍照留念：麦积山景区风景秀丽，不要忘记带上相机或手机拍照留念。但在拍摄时，注意不要影响其他游客的游览体验，尤其是在人多的地方。【舌尖上的兰州新区推荐】：1、走进晴望川，你会为至今保留的传统文化、古朴民俗以及丰富特产所叹服。这里民间文学、民间音乐、戏剧舞蹈遗存相当丰富，仅舞蹈种类就达余种，主要有攻鼓子舞、多地舞、踩高跷、兰州太平鼓舞等，而农家水酒、晴川烤鱼、老米家烤肉、花甲米线等，则让人体味古镇的闲适与温情。百川楼作为晴望川民俗村的餐饮汇聚地，一楼散座区融合了甘肃的特色名优小吃及西北特产。二楼的包厢区则风格迥异，每间包厢都是一个小型博物馆。葫芦鸡、卷三样、烤全羊、望川一口香都是一绝；2、民俗村陇风巷的晴望川诸葛烤鱼坊：独特秘方加上重庆火锅的用料精华，边烤边往鱼身上刷特制的烧烤油，鱼肉香味独特而多样。3、手工牛轧糖：将糖块通过手工熬制成，有股浓浓的花生及奶香，甚有嚼劲。不管是大人还是小朋友都特别喜爱；4、白花花的手工粉条：从压粉机的小孔落入锅中，每每第一锅出来，便迫不及待地捞上一碗，拌上辣椒、酱油、醋、香油，美美的吃起来；5、民俗村陇风巷的老高油胡卷：采用新疆优质天然小麦粉，色泽好看，香味浓厚。交通：汽车景点：【麦积山石窟】 | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X | 兰州新区（舒适型）：兰颐轩酒店、泰华国际商务酒店、栖云居假日酒店、贝舒酒店或不低于以上标准酒店 |
| D8 | 兰州-广州（飞行约3小时）于酒店享用早餐后，根据回程航班信息合理安排时间适时前往机场。搭乘航班返回结束愉快的西北之旅。结束愉快美好的假期。【温馨提示】1、临行前请旅客检查个人随身物品是否齐全！2、酒店退房时间为中午12点、出发时间是在12点后的，请提前退房，再自行安排活动,请提前2小时前往机场、以免误机。 3、散客送机，如果游客不接受公司安排的送机时间，我司不再单独安排送机，无费用可退，游客可根据自己的时间自行前往机场，费用自理。交通：飞机 | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、机票 含广州至兰州往返含税机票，机票属于团队票，退票不退任何费用，不可改期、改签等。2、用车 1人1正座；根据人数安排用车车型， 6人以上安排9座商务1+1车型（不分座位号，先到的客人先选择，请尊重中华民族尊老爱幼的优良传统，尽量让老弱及晕车的客人坐靠前的位子）因沿线有行车公里数限制及部分，路段维修，易发生堵车，发车时间均较早，行程内标注出发及行车时间均为预计，具体情况可能略有不同；行程内所有自由活动期间及行程外均不含用车。请予以理解。 3、住宿 全程安排当地舒适型酒店，升级1晚携程4钻酒店，特别安排扎尕那特色民宿，每人1 床位。甘南旅游环境特殊大多酒店都不配备三人间以及加床服务，我社不提供自然单间，如出现单男单女，服务，我社不提供自然单间，如出现单男单女，6月单房差680元/人。7-8月1180元/人。行程中的参考酒店无法接待的情况下，我社可调整安排其他酒店。（若需要安排大床，请备注，不能保证全程大床，只能尽量安排，不接受投诉）。备注：西北属偏远 、发展中地区，住宿条件相对较一般，条件有限，尤其青海地区不能和内陆城市的同等级酒店相比 ，还请客人多谅解 、包涵！！！4、用餐 全程含七个早餐。由酒店提供，其余正餐请自理。5、门票 含首道大门门票（标注自理的景点、区间车除外）甘加秘境、拉卜楞寺、桑科草原、阿万仓湿地、娘玛寺、莲宝叶则、黄河九曲第一湾、花湖、扎尕那、郎木寺、官鹅沟、伏羲庙、麦积山等13大景点首道大门票，（老人，特殊人群）持有相关优惠证件，现退门票差价6、保险 我社已购买了旅行社责任险，特别提醒旅游者应当按照规定另行投保人身意外伤害保险。7、导服 司机兼向导（不含专业讲解），由司机负责全程行程衔接，协助购买门票，安排酒店入住事宜。8、购物 全程纯玩0购物(注：景区、服务区内的各种小商店不计旅游行程中规定的购物店)。9、儿童 儿童只含车位费、早餐、机票、其余费用均不含，如超高发生费用（如门票、占床等），费用自理。 | | |
| **费用不包含** | 1、合同未约定由组团社支付的费用（包括行程以外非合同约定活动项目所需的费用、游览过程中缆车索道游船费、自由活动期间发生的费用等）。2、行程中发生的客人个人费用（包括交通工具上的非免费餐饮费、行李超重费、住宿期间的洗衣、电话、酒水饮料费、个人伤病医疗费等）。3、航空公司临时增加的燃油附加费。4、不包含个人旅游意外保险费、航空保险费，强烈建议出行游客购买个人旅游意外保险，具体保险险种请在报名时向销售人员咨询并购买。 5、不含广州市区到广州白云机场接送，机场集中，机场散团。7、不含必坐区间车：甘加秘境40+花湖30+官鹅沟65+麦积山石窟30+扎尕那40 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 一、报名参团须知，请认真阅读，并无异议后于指定位置签名确认：1、本产品供应商为：广州邦越国际旅行社有限公司，许可证L-GD02115，联系电话（020-83371233）。此团 4人成团，为保证游客如期出发，我社将与其他旅行社共同委托广州邦越国际旅行社有限公司组织出发（全国拼团出发），如客人不接受拼团出发，请报名时以书面形式注明。此团由广州邦越国际旅行社有限公司委托旅游目的地具有相应资质的地接社承接本旅行团在当地的接待业务，地接社的相关信息、委派的导游姓名和电话，以及具体车次时间、最终行程（游览顺序）及入住酒店的具体名称等信息，一并在出团前派发的出团通知书行程表中告知，客人对此表示同意。 如报名人数不足10成人时无法成团，或遇特殊情况（如：团队特惠机位取消或游客临时退团造成不成团等）致使团队无法按期出行，我社提前5天通知游客，游客可根据自身情况改线或改期，如不能更改出游计划，我社将全额退还已交团费。2、我司在不影响原行程游玩标准及游览景点的前提下，根据航空公司机票出票时间调整出入港口及行程游玩顺序。具体的行程游览顺序将根据航班安排的首末站城市最终确定。客人对航班及出入港口有特别要求的，请于报名时向我社前台同事说明，并将要求写在报名表上，否则我社视客人已清楚旅行社以上安排，同意并接受旅行社安排。行程游览顺序或用餐安排将根据游玩期间实际情况最终确认，如有调整由当地导游与游客签名确认。3、由于航班机位等存在不确定因素，我社在确保不影响游客在当地行程游玩标准的情况下，同一团种出发的游客可能采用不同时间段的航班往返（同一游玩团体可能选用2个或以上的航班班次）。4、机票浮动幅度较大，且部分客人已享受我司报名优惠政策，故导致不同日期报名，且同团出发的客人，团费有较大差异，无价格退还，敬请旅客注意！5、团队均提前7天或以上订购机票、酒店、车辆、门票等，如客人报名后退团（含改期，改线，更改登机姓名或证件号码等），根据合同的扣款标准，我社将扣除实际损失费用（机票、火车票、门票、酒店、车费分摊等，我社不提供机票报销单据，客人可自行前往航空公司办理），特此说明。6、在保证行程景点游览的前提下，我社将根据旅游目的地实际情况对此参考旅游行程的景点游览的先后顺序作合理的调整。如遇不可抗力因素（如塌方、大雪、塞车、天气、航班延误、地质灾害、政府行为等原因），造成行程延误或不能完成游览或缩短游览时间，不视旅行社违约，未能完成游览的景点我社将按旅行社协议门票价格退还。7、若因客人自身原因（含感冒等原因，导致身体不适合继续行程）中途离团或放弃游览景点（含赠送项目）的，我社视客人自动放弃行程，我社不退返任何费用；客人擅自、强行离团或不参加行程内的某项团队活动时（含酒店、用餐、景点等），请游客注意人身及财产安全，发生此类情况一切后果请客人自行承担，客人离团期间的一切行为责任游客自负。8、免费景点及赠送项目如发生优惠、免票、自愿放弃或因航班时间、天气、政策性原因关闭或预约问题等原因导致不能赠送参观的，敬请谅解，我社不退任何费用。旅游者参加属于高风险性游乐项目的，敬请旅游者务必在参加前充分了解项目的安全须知并确保身体状况能适应此类活动；如旅游者不具备较好的身体条件及技能，可能会造成身体伤害。在参加此类活动时应当购买相应的个人意外保险。如非旅行社责任造成的旅游者意外伤害，旅行社不承担相应的赔偿责任。9、西北地区是当地旅游度假城市，硬件及软件服务均与沿海发达的广州存在一定差距，请团友谅解。如遇旺季酒店房满或政府征收等情形，旅行社会另外安排至不低于所列酒店标准的同类型酒店。10、购物：西北地区旅游发展较为成熟，包括部分景区，公园，博物馆，纪念馆，展览馆，民俗展现场所均配备购物场所，行程中途经的休息站，加油站，公共卫生间等地停留仅供休息和方便之用，游客购物为个人自主行为，游客因购物产生的纠纷与本社无关，敬请注意。11、行程服务项目特别约定及说明：A.为了确保旅游顺利出行，防止旅途中发生人身意外伤害事故，请旅游者在出行前做一次必要的身体检查，如存在下列情况，因服务能力所限无法接待：1）传染性疾病患者，如传染性肝炎、活动期肺结核、伤寒等传染病人；2）心血管疾病患者，如严重高血压、心功能不全、心肌缺氧、心肌梗塞等病人；3）脑血管疾病患者，如脑栓塞、脑出血、脑肿瘤等病人；4）呼吸系统疾病患者，如肺气肿、肺心病等病人；5）精神病患者，如癫痫及各种精神病人；6）严重贫血病患者，如血红蛋白量水平在50克/升以下的病人；7）大中型手术的恢复期病患者；8）孕妇及行动不便者。B.未满18周岁及老年旅游者预订提示：1）未满18周岁的旅游者请由家属陪同参团，因服务能力所限，无法接待18周岁以下旅游者单独报名出游，敬请谅解。2）70-75周岁人群需提交三甲医院的体检报告且有70岁以下家属陪同，需签署免责并购买对应的旅游意外保险方可出游。3）因服务能力所限，无法接待75周岁及以上、客人报名出游，敬请谅解。12、失信人特别通知及提示：失信人意为“失信被执行人”，由国家最高人民法院发布。失信人不得乘坐飞机、火车卧铺、高铁及动车。请游客报团前一定要自行查询好是否为失信人！如游客属于失信人而报团时没有向旅行社提前说明，报名后旅行社为保留客人机票位置向航空公司支付了机票定金（或全款），失信人的机票费用将全额损失，只能退税，产生的所有损失由客人自行承担！国家最高人民法院失信人查询网站如下： http://shixin.court.gov.cn/，客人报团前可到该网站进行查询！因客人失信人身份产生的实际损失（机票、房费、车费、导服费用等等）需要由客人承担。13、我社解决投诉依据客人在当地所签“意见单”为准，有任何投诉请于当时提出，否则无法给予处理。14、请游客（报名人及报名人代表之参团的全体同行人）请游客报名时认真阅读此行程每一点，一经报名，双方签字或盖章之日起，即表明合同及行程签订人及同行人已认真阅读此行程并同意相关约定条款，同意其作为《广东省国内旅游组团合同》、《报名表及补充约定》之附件。自费旅游项目补充协议书（团号：  ）为丰富旅游者的娱乐活动，旅行社在不影响正常旅程行程安排的前提下，提供自费景点（娱乐）项目供旅游者自行选择参加与否。根据《旅游法》第35条规定“旅行社安排另行付费旅游项目需是应旅游者要求或经双协商一致且不影响其他旅行社的行程安排”，在本次旅行过程中，旅行社应旅游者要求并经双方协商一致，由旅行社安排旅游者自愿参加自费旅游项目，双方确认签署本协议，具体约定如下：1.以下推荐的自费项目都是当地的精华所在。您可以在自由活动期间，根据自己的喜好，自愿选择自费项目，相信自费活动会带给您不同的体验；2.所有自费项目绝不强迫，在旅游者自愿选择自费项目的情况下，如达到自费项目对应的成行人数，且在时间、天气等因素允许的前提下，旅行社予以安排。如因行程安排、天气、景区临时关闭等原因导致无法安排，请您理解；3.自费项目参加与否，由旅游者根据自身需要和个人意志，自愿、自主决定，旅行社全程绝不强制参加自费项目。如旅游者不参加自费项目，将根据行程安排的内容进行活动。旅行社不会售卖此自费项目表以外的任何其他项目；4.自费项目简要内容参见本补充协议的自费项目介绍，如您同意参加，须在自费项目表[实际操作时请注意签订此书面文件]上签字确认。一旦发生纠纷，您签字确认的将作为处理依据，以保证您的权益；5.请您在选择自费项目之前慎重考虑，一旦确认参加并付费后，导游将会进行预订，预订成功后[原文为：费用产生后。请酌]旅游者取消的，将无法退还您费用。行程上的自费旅游项目仅供参考，请游客根据团队情况和行程安排自愿选择参加备注：此行程以及《自费旅游项目补充协议书》为旅游合同不可分割之部分，旅行社将严格按照行程执行。在不减少任何景点的前提下，导游可根据实际情况做顺序之调整，该调整不视为违约。当发生不可抗力、危及旅游者人身、财产安全，或者非旅行社责任造成的意外情形导致的景点、交通、住宿地点的临时变动、修改或更换，以及旅行社不得不调整或者变更旅游合同其他约定时，本公司会在事前向旅游者作出说明；确因客观情况无法在事前说明的，亦会在事后作出说明。因不可抗拒的客观原因（如天灾、战争、罢工等）和旅行社人为不可控因素（如航空公司航班延误或取消、铁路车次取消延误等）导致的一切超出费用（如在外食、宿及交通费、国家航空运价调整等）我公司有权追加差价。我已阅读并充分理解以上所有内容，并愿意在友好、平等、自愿的情况下确认：　　旅行社已就上述行程中自由活动期间可以推荐的自费项目及相关内容、价格和风险对我进行了全面的告知、提醒。我经慎重考虑后，自愿参加上述自费项目，旅行社并无强迫。　　客人声明：本人及本人代表以上所列参团的全体同行人，对以上条款内容已完全了解和认同，现予以签字确认。游客签字:  旅行社签字：日期：  日期： |
| **温馨提示** | 1、甘南地区均为少数民族居住地，请游客尊重当地民俗风情；2、高原海拔高、紫外线强、日照强烈、早晚温差大，需准备相关雨具和外套、薄毛衣、请携带墨镜、太阳帽防晒霜润唇膏、感冒药、肠胃药、阿斯匹林等物品；3、因当地海拔在3000米左右，进藏区后睡眠和休息要充足，可适当饮用红景天胶囊，多喝水多吃水果蔬菜，不要奔跑和剧烈运动，严重高血压、心脏病患者不宜进高原；4、初入藏区，尽管海拔较低，但因为早晚温差较大，晚上尽量不要洗澡，以防感冒；5、藏区马烈，不建议骑马，更不能独自骑马或骑马奔跑，否则造成损伤，概由游客自理，旅行社不予任何赔偿；6、在藏区转经请按照顺时针的方向，对于随处可见的长跪朝圣者，请勿围观、拍照；7、适量饮用酥油茶、乳制品、红景天等可增强对高原气候的适应能力； |