**【甘南洛克之路小包定制】汉藏合璧，游牧时光高端私人定制5日游行程单**

甘南—川西—洛克之路—甘加秘境香巴拉五日之旅

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 汉藏合璧，游牧时光高端私人定制5日游 | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 甘南县-甘肃省 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 【产品优势】经典网红景点一网打尽：世界藏学府——拉卜楞寺东方小瑞士——郎木寺                梦幻仙境----扎尕那高原湖泊——花湖高原明珠——尕海湖草原湿地——郭莽湿地中国最大的---大藏经转经筒黄河首曲——唐克黄河第一湾隐藏在甘南的仙境——甘加秘境被誉为自驾天堂——洛克之路大河上源天上玛曲——河曲马场中国最美五大草原湿地第一名---阿万仓湿地特别赠送：1、参观合作米拉日巴佛阁高僧僧舍 2、赠送兰州牛肉拉面 3、郭莽湿地4、梅花鹿基地观赏野生梅花鹿 | | | | |
| **产品介绍** | 如果没有去过甘南、川西，就不要说自己跑遍藏区。因为你还没有去过藏民心中的圣地——神秘而底蕴深厚的拉卜楞寺，你还没有在郎木寺呼吸远离凡尘的空气，你还没有去过上帝的伊甸园——扎尕那，还没有在大草原的蓝天白云下奔跑跳跃，还没有看见通往甘南川西路上朝圣者们那善良的灵魂……还没有走过洛克之路——甘南川西的美，有一种质朴的感染力，一种深入骨髓的惊艳。甘南川西旅游线路一直被冠以多种名称，美景泛滥的旅游线路，净化心灵之旅等等，但是如何走，玩哪里，怎么玩是一直困扰我们旅游者的事情。五天时间为您精心设计了以夏河拉卜楞寺、甘加秘境、自驾天堂——洛克之路、郎木寺、玛曲阿万仓湿地、大藏经转经筒、若尔盖花湖、唐克黄河第一湾等景点外，更增加了扎尕那石城等地的原始探秘旅程，让你更深度的游历甘南、川西！ | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州—夏河-甘加秘境--拉卜楞寺**  早兰州乘车赴夏河（258公里3小时左右）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。参观全国六大黄教宗主寺之一《天下无贼》的拍摄地---拉卜楞寺（40元、游览2小时左右）拉卜楞寺是藏传佛教黄教六大寺院之一也是甘、青地区最大的黄教寺院。它金碧辉煌的大殿，简朴整齐的僧舍，来来往往的喇嘛，穿着人文主义的僧袍，虔诚的藏民围着转经筒一路走一路转一路念着经文。寺院内设六大学院。喇嘛导游会带我们一一走进并详细地讲解。大殿里成千上万的佛像，释迦牟尼、观音、弥勒佛以及一代代的活佛。让您置身佛国感受藏传佛教的精深与博大。午餐后赴集古城、寺院、村落、草甸、峡谷、牧场等多元景致为一体的【甘加秘境80+40】这里游人稀少村落寂寥，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.秘境中不仅仅有汉代遗址的【八角古城】,也有探险者的乐园【白石崖峡谷】壁立干仞的白石崖好似一扇亘横于人间与天宇的屏风，白玉生辉，炫目而壮观。苍茫的石崖齐齐分隔开来，云雾氤氲下，平添了许多神秘感，乍眼望去，彷佛电影《魔戒》中迷幻的中土世界。后游览藏族传说中的英雄格萨尔王煨桑助阵的美丽草原---桑科草原湿地公园（17公里）领略草原美景。后返回夏河县城或合作市入住酒店。温馨提示：夏河白天日晒强烈，注意携带防晒物品，如：防晒霜，太阳伞，遮阳帽等；晚间天气寒冷，携带御寒物品，骑马时要小心谨慎。草原气候多变，多雨，须带必备物品，注意民族礼节，尊重少数民族；客人如有高原反应，请自备药品。出行前多带鲜亮的衣物，艳丽的丝巾将在蓝天、白云、绿色的草原上增添无限的靓丽。特色美食推介：晚餐特色美食推荐：红烧牦牛头肉、香辣牛肚、牦牛肉土火锅 推荐餐厅：夏河桑科草原扎西牧家乐。交通：空调旅游车景点：拉卜楞寺、甘加秘境、八角古城、白石崖峡谷、桑科草原 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 准四星级住宿 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **夏河—洛克之路—迭部扎尕那**  早餐后穿越【洛克之路】这一次我们重走【洛克之路】踏上“寻色甘肃，探寻小众秘境”寻色之旅。从繁华的都市到偏远的秘境，在沁入心脾的青色中，遥望黛青色的群山，看飘渺的云雾下人间美好的样子。作为甘南藏区的一条人文金奖自驾线路，洛克之路在自驾圈闻名已久“约瑟夫·洛克”在20世纪初来到中国，就是从洮河边的扎古录小镇沿着车巴沟翻越光盖山到达迭部扎尕那,或从扎尕那沿途到洮河边扎古录小镇穿越。这条路被人们称为洛克之路。一路上风光变换，各种地貌尽在此展现。虽然一路都入烟稀少，没有信号，但是风景绝对值得。没有柏油路，没有车水马龙，却可以让人有充足的时间慢下来欣赏每一帧画面.穿行2、5—3.5小时（因目前此路段全程沙土路且道路狭窄，若遇恶劣天气或雨天此路段不可前往，特此告知！）后抵达【扎尕那景区】，游览扎尕那石城80元，“扎尕”藏语意为石门，扎尕那原意为“石箱子里”，是一座完整的天然“石城”，扎尕那石城，迭部主山脊南麓一处地形奇特的大自然杰作。山、真正的石山、西北难得一见的石山。这里有你想要的原始，这里有你看得到的生态。拍摄山寨日出或日落和烟雾缭绕，古老质朴的踏板房，淳朴的民风民俗，可以进入藏寨拍摄藏族同胞生活原貌。溪水涓涓，水车转转，炊烟袅袅，憨厚朴实的民风，让你流连忘返，相机里留下的全是感动和感慨……。贵宾可选择爬山上扎尕那仙女滩，或者自费骑马、电瓶车上山，扎尕那由奇特陡峭的数座群山环绕，拥有独特的风景景观，站在仙女滩好好欣赏此刻的美景。仙女滩也是观赏日落的观景点，后赴迭部县入住酒店。特色美食推介：藏式土火锅特色地道藏餐酥油茶、酸奶糌粑、牛眼包子、厥麻米饭、厥麻猪肉、烤羊排推荐餐厅：迭部义达藏餐馆迭部巴赞林藏餐宫交通：空调旅游大巴景点：洛克之路、扎尕那 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 准四星级住宿 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **迭部县—花湖—唐克**  早餐后乘车赴花湖（110公里2小时左右），游览位于热当坝的草原湖泊—花湖（75元、电瓶车30元、游览2小时）。花湖因水中开满花朵而得名，这里是中国最大最平坦的湿地草原，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”，保护区以黑颈鹤为主，可以走上浮桥，陶醉在湖水和鲜花的美景中，与水鸟嬉戏，寻找黑颈鹤的足迹。后游览若尔盖梅花鹿基地，（30元)，梅花鹿是国家一级保护动物，野生数量稀少，铁布梅花鹿自然保护区更是中国最早建立的保护区之一，有当今世界上种群数量最大、保护最好的野生梅花鹿种群，午餐后游览黄河九曲第一湾（65元、游览2小时左右），这里是四川、青海、甘肃三省的交界地，从源头缓缓流来的黄河在这里曲折九拐，与支流白河交汇，一眼望去，无垠的草原，天高山远，水草丰美；弯弯曲曲的河流，纵横交错，九曲回转；漫山遍野的小花，咤紫嫣红，争相怒放；在草原上留下了优美的景致和美丽的传说，旁边的藏传佛教寺院——索克藏寺又平添了几分神秘的色彩。后抵达唐克镇入住酒店。特色美食推介：唐克黄河冷水鱼（因稀少价格昂贵需提前预定）高原双椒兔正宗川菜，特色地道正宗藏餐：清水牦牛肉、安多藏包、牛肉饼、糍粑甜饼推荐餐厅：唐克王府大酒店温馨提示：观唐克首曲根据自己的身体状况可选择上山乘坐电扶梯（60元自理），顺着木栈道边欣赏风景边慢慢走下来比较合理！交通：空调旅游大巴景点：花湖、若尔盖梅花鹿基地、九曲黄河第一弯、索克藏寺自费项：花湖电瓶车30元/人+黄河九曲第一湾扶梯60元/人 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 准四星级住宿 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **唐克—玛曲阿万仓—玛曲县城**  早餐后赴阿万仓湿地80元，50公里游览2008年《中国国家地理》举办的“选美中国”活动中，以阿万仓贡赛尔喀木道湿地为核心的玛曲湿地群被评为“中国最美的五大草原湿地第一名。阿万仓是我国著名湿地若尔盖、尕海、曼扎塘湿地的核心区。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。天然自成的优质草地是一片原生态的、苍凉而壮丽的草原。贡赛尔喀木道，是阿万仓著名的湿地草原生态。贡赛尔喀木道，是贡曲、赛尔曲、道吉曲这三条发源于雪山的河流与黄河的汇合之处，是以西北的贡曲、赛尔霞区、东面的道吉曲汇合处为中心的盆形草原区，面积为200平方公里。它包括著名的阿万仓娘玛寺院、散日玛寺、赛尔霞沟吐蕃赞普赤德松赞的军事指挥部遗迹。后游览宁玛寺世界最大转经筒，（宁玛寺外观）宁玛寺也叫娘玛寺，藏语全称为图丹祥德林，又称阿万仓召岱娘玛寺，是藏传佛教四大派之一的宁玛派(红教)寺院。创建于1834年，位于甘肃省甘南藏族自治州玛曲县阿万仓境内。2018年8月31日，甘南玛曲宁玛寺大藏经转经筒的落成开光，为世界最大的转经筒。内藏经书约11万册！宁玛寺大藏经转经筒高约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。后返回玛曲县城。游览玛曲最有名的黄河首曲第一桥。位于县城4公里处，是黄河上游在玛曲境内建的第一座桥，因此有第一桥之称。它是1979年所建，这座桥的长280米，宽是7.5米。黄河第一桥有两大美妙绝伦的景观。一是“拱桥拓日”。清晨日出时，立于大桥西侧，当太阳升至拱面时感觉拱桥托起了太阳一样，壮观也！二是“长河落日”。黄昏时分，在黄河桥边远望长河之水，夕阳渐渐西沉，恰似落入黄河中，迷人也，午餐后游览格萨尔王广场 ，玛曲是格萨尔王的发祥地之一。格萨尔王广场位于玛曲县城中心地带，西倾山脚下，以格萨尔神马为内容，于2001年8月竣工使用。有主体雕塑台格萨尔神马，国旗台，九龙厅，八个图腾柱，下沉式广场等建筑，整个广场占地面积约15000平方米，由商业楼、电影院、文化展厅、老人娱乐中心等组成，是集商贸、休闲娱乐、购物、文化展示于一体的全县文化、商贸中心。广场内草坪、绿树、鲜花相依，河曲神马腾跃若飞，雕龙栩栩如生，夜晚霓虹闪烁，漫步其间令人目不暇接，西倾山嵯峨商峻，形成县城落雨，西倾落雪的奇景，在夏日阳光下白雪与绿草相映，令人心旷神怡。玛曲关于英雄史诗《格萨尔》的风物传说最为丰富多彩。相传，格萨尔母子被流放到河曲一带（黄河首曲）后，经过艰苦的努力，改善当地民众的生存环境，发展生产，建立城堡，赢得了广大牧民群众的认可和拥戴，并一举赛马称王，从而拉开了英雄史诗《格萨尔王传》的序幕。据藏学家、格萨尔学方家的考证，玛曲有77处遗迹地名与史诗中的地名相吻合。据传格萨尔赛马称王的遗址就在玛曲，格萨尔一些著名的战役就发生在玛曲，岭国九大著名山峰中的七座就在玛曲，传说景区内比较著名的有霍尔果日山就是与霍尔国征战的地方，夸张的说法是这座山就是这个敌国将士人头堆砌地起来的、传说沃特神山岭国的藏书架、阿尼玛卿神山和贡格拉日布托是格萨尔王的守护神。玛曲的阿万仓牦牛、河曲藏獒、河曲马和欧拉羊格萨尔培育的优良畜种。在《诞辰百花园》、《赛马七珍谈》、《赛马春阳高照》等格萨尔史诗中屡屡提及贡赛尔喀木道。后赴河曲马场50元+30元观光车，河曲马场景区是全国唯一一个“中国三大名马”之一，河曲马的保种培育基地。是藏族传统体育项目的回归地。河曲马场景区的湿地、河流、草原、林地等自然地理及人文景观等旅游资源十分丰富，水域面积达8396亩，在这里你既可以领略青藏高原独特而综合的自然景观，丰富的珍稀动植物资源、还可以了解灿烂多彩的藏民族文化。平坦低洼的地势，湿润多雨的气候，不仅形成了河曲马场景区极富特色的草原湿地景观，而且还极大的为鸟类栖息提供了重要的绿色生态屏障，身处首曲臂弯里的河曲马场景区，是国际鸟类迁徙的重要通道和中途停歇地。后返回玛曲县城入住酒店。温馨提示：玛曲县海拔较高，3600米，不要剧烈活动，缓慢行动，多喝水、备一些葡萄糖、巧克力之类的必要时补充身体能量。特色美食推介：烤羊排发子面肠滚爆山药清水牛排特色厥麻猪萝卜炖羊排藏包牛肉盖饼交通：空调旅游大巴景点：阿万仓湿地、娘玛寺、格萨尔王广场、河曲马场 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 准四星级住宿 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **玛曲--郎木寺—尕海湖—郭莽湿地—兰州**  早餐后乘车赴被誉为“中国小瑞士”“甘南香巴拉”和“小江南”之称的—德合仓拉姆—郎木寺（70公里1小时左右）参观游览郎木寺（30元、60分钟左右，），感受“兜率论修白莲解脱洲”那庄严的佛国气氛，远观神秘而又神圣的---天葬台，途中游览高原湿地明珠国家级自然保护区---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。海拔3480米，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。（尕海湖目前景区建设中，开放时间未知，若遇景区恢复50门票+20元环保车请自理）沿途观赏浓郁的藏族风情与自然风光，途中打卡【郭莽湿地】，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。后经合作市，合作风土人情浓郁，自然景观独树一帜，著名的安多藏区佛教名刹“米拉日巴佛阁”就在市内。当你领略了草原风光，藏传佛教最后让你在米拉日巴佛阁再一次深入僧舍了解高僧的生活状况。特别赠送米拉日巴佛阁高僧僧舍（若愚高僧外出或值日不能参观还请谅解）途中午餐，后途径临夏【刘家峡观景大桥】,黄河和洮河交汇形成了著名的“黄洮交汇”景观。这里的特殊地理条件造就了泾渭分明、鸳鸯锅般的自然奇观，被誉为二龙戏珠，站在观景台上，俯瞰黄洮交汇处的景象，可以清晰地看到一个“Y”字形的分界线，黄河水呈黄色浑浊，洮河水则是清澈的蓝色。当兆河跟黄河碰撞交汇的时候，就会出现“黄河清，洮河黄”的神奇景象。后返回兰州结束愉快的甘南川西五日之旅！温馨提示：郎木寺餐以藏餐为主，汉餐以川菜为主，当地有藏吧，可以品尝具有当地风味的西餐。品尝当地的酸奶和糌粑。藏族人性格直爽、诚实，这和他们全民信仰佛教有关。交通：空调旅游大巴景点：郎木寺、天葬台、尕海湖、郭莽湿地、米拉日巴佛阁、刘家峡观景桥 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 准四星级住宿 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 用车：3人以内5座（13-15万以上车辆）、4--5人7座商务车、6--7人9座商务、8-9人15座商务、10人以上19座考斯特，住宿：当地准四星标准间住宿4晚（若出现单男、单女需补房差800—1000元/人）门票：包含行程所列景点门票用餐：4早5正餐（早餐酒店包含，正餐40元标准8菜一汤，团队若不足8人无法用团队餐每人退餐标40元一餐或司机和大家协商每人40元标准一起和餐）导游：团队8人以下不安排导游，由司机兼服务，10人以上优秀导游服务保险：旅行社责任险（具体解释权归保险公司）（1.1米以下儿童含车位、旅行社责任险） | | |
| **费用不包含** | 标准间单人房差、唐克第一湾上山扶梯60元、扎尕那景区换乘车、★自由活动时所产生的一切费用及草原各种娱乐项目。★保险：建议游客自行购买旅游人身意外保险。★意见反馈：请认真、如实地填写旅游意见反馈表，我们将以该表作为服务质量标准；若客人对接待、服务有意见，请在当时当地提出异议，我公司会在第一时间及时作出处理。如当时没有提出，返回后再投诉的，本公司概不负责。备注：在不减少景点的情况下我社有权调整行程、住宿地安排，中途离团费用一律不退！赠送的合作米拉日巴佛阁高僧僧舍参观（若愚高僧外出或值日不能参观还请谅解）如遇政策性调价、大风、大雨等不可抗力造成延误行程所产生的费用自理 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 此线路经过地区均为少数民族居住地，请游客尊重当地民俗风情；甘南平均海拔3000米以上，属高原气候、温差大、空气稀薄、不宜做剧烈运动，不宜喝酒，游览景区时需穿旅游鞋；有严重心脏病，高血压者，不宜参加甘南旅游；日照充分游览时间需备太阳伞、太阳镜、丝巾、护肤霜、防晒霜、唇膏、晕车药等；如遇因人数不足,具体景点可因抵离时间相应调整；旅行中由于人力不可抗拒的原因，造成滞留，超出费用客人自付；初次进入高海拔地区，请游客带足保暖衣物，注意身体谨防感冒，应多休息多饮水,正常高原反应（如头疼、失眠、胸闷、心慌等）稍作休息,建议自带部分防止高原反应的常用药品（如氨茶碱、复方阿司匹林、维生素C、EB1、B6等）。我社以“游客意见质量反馈表”为最终质量评价标准，请认真阅读填写；请客人出行时请带好个人身份证，以免给您的出行带来不便。 |
| **保险信息** | 旅行社保险 |
| **保险信息** | 私人订制、两人起订，随时出发 |