**藏韵甘南拼车小包团五日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GN1742089978t | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 甘肃省-甘南藏族自治州 |
| **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** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **全国各地-兰州**全国各地到兰州，入住酒店休息（接站/机）到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 兰州 |
| **D2** |
| **行程详情** | **兰州-米拉日巴佛阁-洛克之路-扎尕那**早兰州乘车出发赴夏河游览【米拉日巴佛阁】位于甘肃 安多藏区合作市，它的全称是“ 安多合作米拉日巴九层佛阁”。现存建筑重建于1988年5月，历时四年落成。米拉日巴佛阁是为纪念米拉日巴而修建的佛阁。楼高共九层，供奉以米拉日巴尊者及其弟子为主的藏传佛教各派的开宗祖师，有以金刚为主的的四密乘的众多佛像 、菩萨、护法神等各类佛像1720尊。反映藏传佛教内容的各类壁画规模巨大，绘画技法高超，具有很高的艺术价值。后途径【洛克之路】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，这里的峡谷由千百条重重叠叠的山谷组成，这些横向的山谷像旺藏寺沟、麻牙沟 、阿夏沟、多尔沟以及几条需要几天路程的山谷孕育着无人知晓的广袤森林，就像伊甸园一样，约瑟夫·洛克说“我平生从未见过如此美丽的景色”，故这条路被人们称为洛克之路。【备注：旅游旺季经常堵车延误行程或者在降雨降雪等等极端天气状况下，司机导游根据实际情况决定是否改线（改回原路草原公路，走正常的省道进出扎尕那）此类情形下无差价无退费！】游览【扎尕那】位于甘南州迭部县益哇乡，是隐藏在崇山峻岭中的一个藏族村落，半山坡上的村落 、藏式榻板木屋，鳞次栉比，层叠而上，嘛呢经幡迎风飘扬，村庄四周都是未经旅游开发的奇异山峰，最高山峰海拔4500m。“扎尕那”是藏语，意为“石匣子”，美国《国家地理》摄影师约瑟夫•洛克在 1922年来到中国扎尕那考察后说：“我平生未见过如此绚丽的景色，如果《创世纪》的作者曾看见迭部的美景，将会把亚当和夏娃的诞生地放在这里”。入住扎尕那民宿或迭部酒店。交通：汽车到达城市：迭部县 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 扎尕那 |
| **D3** |
| **行程详情** | **扎尕那-郎木寺-黄河九曲第一湾- 阿坝**早餐过后游览【郎木寺】郎木寺位于四川若尔盖县及甘肃碌曲县交界处的郎木寺镇，一条名叫“白龙江”小溪从镇中流过，小溪的北岸的郎木寺属于甘肃，又叫“安多达仓郎木寺”；南岸的郎木寺属于四川若尔盖县，又叫“格尔底寺”，均属藏传佛教格鲁派寺庙。郎木寺得名于附近山洞中酷似亭亭玉女的石岩，“郎木”在藏语中意为“仙女”。游览【黄河九曲十八弯】黄河发源于青海巴颜卡拉山自西向东，迂回曲折，在四川若尔盖县唐克乡与白河汇合，形成了壮美的九曲黄河第一大转弯，隔河与甘肃省相望。九曲黄河第一弯岛屿众多，红柳成林、水鸟翔集、渔舟横渡，形成“落霞与弧鹜齐飞，秋水共长天一色” 的美妙景致，同时也是是锦鸡、黄鸭、野兔、丹顶鹤、黑颈鹤的乐园，被中外科学家称为“宇宙中的庄严幻景”。唐克乡有一座索克藏寺，寺前有一山丘，登上丘顶远眺，但见白河逶迤直达天际，黄河婉蜒折北而逝，两条河流优雅别致，像一对情侣，携手走向西北天边。黄河九曲第一湾是全国三大名马河曲马的故乡，河曲马又叫唐克马，体形高大，背脊平坦，既可驮运物品，又可安全乘骑，还有涉水渡河的好本领，早在汉武帝时就开始驯养。行程结束前往阿坝入住酒店。交通：汽车到达城市：阿坝县 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 阿坝 |
| **D4** |
| **行程详情** | **莲宝叶则-阿万仓湿地-娘玛寺-桑科草原--夏河**早餐后前往【莲宝叶则】，位于四川省阿坝县和青海省久治县、班玛县之间，总面积约 500 余平方公里，距离县城60公里。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。境内最高海拔5141米，山峰平均海拔在4000米以上；“莲宝叶则”为代表性的冰川遗迹、雪山湖泊和奇峰异石的山地生态系统自然景区；先后荣获国家级地质公园、“中国最具潜力新美景”、“2017年最值得期待的旅游目的地”等称号。是最具有开展观光、摄影、探险、科考、登山、特色生态旅游的最佳目的地；是探寻冰川遗迹、穿越石头城堡、亲近神山圣湖、倾听格萨尔传说、体验无人机观光为主的龙头景区。后前往【阿万仓湿地】遥远的阿万仓草原，位于甘肃省南部的玛曲县南部黄河的臂弯里。草原距离玛曲县城50公里，黄河自西向东从青海久治进入玛曲木西合，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。这是一片由于边远而消息闭塞的美丽草原。阿万仓风景区所要游览的阿万仓大草原，贡赛尔喀木道、阿万仓寺院。湛蓝天空下，漫无边际青青的草原，洁白的羊群，黑黑的牦牛群，星星点点，悠然自得；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，美仑美奂；远处不时有天赖般的牧歌飘过，地道的藏语，原始古朴；一切是那样的静谧、和谐，处处是连绵不断的画卷，这里除了自然还是自然，千百年来，一直就是这样，历史更替兴衰，阿万仓草原依旧，远离都市的喧嚣，没有现代文明的污染。随后前往【娘玛寺】，玛曲县阿万仓娘玛寺，藏语全称为图丹祥德林，又称阿万仓召岱娘玛寺，位于阿万仓乡扎西贡色滩的中心，由康区多知钦寺喇嘛奥达创建于1834年，寺址选在黄河沿岸，与散日玛寺毗邻。1934年，根据盖西多吉绕哇化身的指示，迁至今扎西贡色滩。1958年，该寺关闭。1981年7月，寺院复建开放。娘玛寺，是藏传佛教各教派中历史最悠久的一个教派。接着【桑科草原】桑科草原位于夏河县城西南1公里处，是桑科乡达久滩（跑马滩之意）草原的一部分，为四周群山环抱，中间开阔平坦的高山草原。桑科草原有大夏河水从南到北徐徐流过，水草丰茂，风景优雅，蓝天白云下牛羊成群，一派自然田园风光。桑科草原历斗艳，绚丽多彩，天高气爽，是草原旅游、避暑和体验藏族游牧生活、回归自然的理想旅游场所。草原的风景在沿途都能看到，进入草原游玩主要是参加藏家乐的活动，如在藏包里吃酸奶、手抓羊肉、糌粑等藏族食物，参加篝火晚会、骑马等娱乐活动。但牧民家条件略苦，习俗上可能有不便的地方，根据个人喜好选择是否参加。桑科草原的赛马节很有名气，每年农历七月十三，桑科七大部落要在这里举行赛马会，届时来自甘青川各地的牧民云集，帐篷如云，万头攒动，煞是热闹。行程结束前往夏河入住酒店。交通：汽车到达城市：夏河县 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 夏河 |
| **D5** |
| **行程详情** | **拉卜楞寺--兰州送站送机**早餐后游览【拉卜楞寺】，拉卜楞寺位于甘肃省甘南藏族自治州夏河县境内，是我国藏传佛教格鲁派（黄教）六大宗主寺院之一。拉卜楞寺的规模仅次于布达拉宫，这个具有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。整个建筑气势雄伟，鳞次栉比，错落有致。参观拉卜楞寺的主要路线集中在大经堂以西的佛殿，僧人们称之为拉卜楞寺的上部。大经堂以东的下部地区也可以探访，如续部下学院、千手观音殿等。藏语称“噶丹雪珠达尔杰扎西叶苏旗卫林”，意为“足喜讲修宏扬吉祥右旋洲”，简称为“ 拉章扎西旗”。据闻，第一世嘉木样选定大夏河旁的扎西旗为寺址，后拉章（佛宫）建成后，出于对大师的尊崇，在寺名前冠以“拉章”，称“拉章扎西旗”，久之“拉章”转音为“拉卜楞”，且广泛使用，于是拉卜楞成了寺名和地名。拉卜楞寺位于夏河县拉卜楞镇西头，坐落在大夏河北岸，坐北向南，西北山似大象横卧，东南山松林苍翠，寺前开阔平坦，大夏河自西向东北蜿蜒而流，形如右旋海螺，可谓山清水秀，风光宜人。下午返程回兰州（送站或送机）。交通：汽车到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 兰州 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、车费：根据人数安排五座、七座、九座商务车，一人一正座，车辆均为正规客运资质旅游车（不指定车型，指定车型价格另核）（含接送站/机）2、门票：行程所含景点首道门票3、酒店：2钻/3钻/4钻酒店自行选择4、保险：旅游意外险，旅行社责任险5、餐食：行程中所有早餐6、赠送：旅行三宝（U型枕、矿泉水、氧气瓶） |
| **费用不包含** | 1 、不含正餐、推荐当地美食，不含娱乐购物等费用；2、所有个人消费及费用包含中未提及的任何消费；3、超时超公里费用及行程以外的其他费用 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **保险信息** | 旅游意外险 |
| **保险信息** | 甘肃丝绸之路国际旅行社安全告知书为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知：尊敬的客人：感谢您选择甘肃丝绸之路国际旅行社的服务！为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知，请您在参团前仔细阅读。一、参团前准备事项：1．根据当地气候准备应时衣物用品⑴不同的景点气候多变，老年人易受凉感冒，所以衣服要带够，以便随时增减。穿旅游鞋，请酌情带防晒霜、太阳帽、晴雨伞、墨镜、雨鞋等；上年纪的人带上手杖；山区不宜打伞,请自备雨衣。安排好所需的行李，行李包中如果有易碎的东西请妥善保管；⑵某些娱乐项目只有穿长裤才适合，因此女游客不要仅带裙子，长袖衣裤都必不可少；⑶到野生动物保护区游览，应穿中性颜色的衣服，如棕色、米色和土黄色；白色和其他鲜艳的颜色会令动物不安。同时，尽量穿长袖衣裤，以防被丛林中的蚊虫叮咬；⑷因乘坐火车时需经常上下铺，尤其老年人会经常起夜，因此长时间乘坐火车时应准备一双拖鞋；⑸参加火车团或用不习惯酒店备的一次性洗漱用品者请自备好洗漱用品。2．提前检查身体，自备药品⑴在临行前的体检必不可少，参加旅行前要征得医生同意。如有体质较弱或者曾患病的游客必须坚持治疗，防止旧病复发。平时需要用药治疗者，出游时切不可遗忘服药；⑵为防止水土不服，还要带些急救用品及常用药品，如绷带、创可贴、伤湿止痛膏、感冒药、晕车药、止泻药、消炎药、黄连素、风油精、健胃药、抗过敏药等。有晕车史的要在乘车、乘船前半小时服药；⑶参加高原、野外、长途旅游，旅行社不建议年龄较大或有高血压、心脏病、糖尿病、身体残疾等不适宜旅游的客人参团旅游，如执意参加必须提前征得医生同意，备好药品，并征得家属子女同意，如因自身原因发生意外，责任自负。3．安排好家中相应事宜⑴如果出游时家中没有留人，请安排好您家的物品投送（如牛奶、报纸、邮件等）；将家中贵重的东西放入保险箱或其他安全的地方；关上自来水龙头、煤气开关，拔下家用电器的电源插头；如有宠物、托付他人代为照看；检查所有门窗的锁，拜托可靠的朋友或邻居不定时察看，自己一定要随身带好家门钥匙；⑵把旅行路线留给自己的家人或与你联系的人。检查是否带好了与家庭、单位和亲朋好友联系用的电话号码。4．出团时请带好证件，如老年证、身份证、军官证、学生证、残疾证、户口本等，提前向导游出示证件以便导游购买优惠门票，如购买门票后再向导游出示，则证件无效。二、出团注意事项：1．认真阅读出团通知并随身携带备用，记好旅行社通知的集合时间、地点、集合标志、联系人电话，要在规定的时间内到达指定的地点集合。带好自己的证件、车票、机票、船票。安排好从家中到车站、机场、码头的路线和交通工具；参飞机团请务必带好身份证原件，儿童带好户口本原件；如因自身原因造成无法办理出境手续或误机一切损失由客人自行承担，旅行社不承担责任。2．证件机票安全⑴护照是我们在国外唯一有效的身份证明，丢失护照将有很大麻烦。护照须由自己保管（到某些国家是由领队保管）。如客人自身原因丢失护照由此产生的费用和造成的损失由客人承担。旅行社导游协助补办护照手续，但所发生费用和机票变更费用需由游客承担；⑵机票一旦丢失需自费补票。请注意在每次使用机票换登机牌时，查验清楚只撕了当次飞行段的机票联，如多撕或错撕，机票将无法在下一飞行段使用；⑶证件和贵重物品，如护照、身份证、机票、现金、支票、邀请函原件和复印件等，请务必随身携带，一定不要放在托运的行李中。3．在交通工具上注意事项⑴按照国际惯例，团队办理登机手续，是按客人姓氏的英文字母顺序发给登机牌。因此，如需调整座位，应在飞机起飞且平稳后商量调换，切不可挡住通道，影响其他客人行走；⑵飞机上用餐时应将座椅靠背调直，以免影响他人。飞机上用餐每人一份，饮料免费，可按需要索取。如有回民或吃素等特殊用餐要求请提前向乘务员声明。若需服务可按呼叫按钮，不可大呼小叫。飞机上应轻声交谈，以免影响他人休息；⑶出外旅游携带的行李要求轻便，旅行箱、包要坚固耐用，应尽量避免携带贵重物品，行李如需托运，切勿将现金及贵重物品放在托运行李中。大件行李在办理登机手续时交航空公司托运，托运的行李一定要包装结实并上锁；⑷请将随身行李放置在本人座位上方的行李舱内，放不下的请安置在自己前排座位下面；⑸搭乘飞机时扣好安全带，不要在飞机上使用手提移动电话等相关电子品,不要在飞机上随意走动。机舱内全面禁烟；⑹在车厢内行走，随时扶好把手，不要将手扶在门框上，以免行车时或突发紧急制动造成伤害；在火车上打水不宜过满，3/4处为宜，以免烫伤；不要在车厢内吸烟，行李要保管好，夜间防止被盗；睡觉时车窗要关闭，以免受凉；⑺在交通工具上禁止携带易燃易爆、管制刀具等危险物品。乘机、坐车、上船要注意扶梯，在台阶处站稳，乘车时注意颠簸路段及司机急刹车以免扭伤或摔伤身体，途中严禁追跑打闹。勿在车辆行驶过程中任意更换座位，头、脚勿伸出窗外，上下车时请注意来车方向以免发生危险；⑻乘车晕车者请提前跟导游打招呼，请将前方座位主动留给老、幼、晕车客人乘坐；⑼班机（火车）抵达目的地后，请您不要急于下飞机（火车）而遗忘物品，注意检查随身行李和物品；⑽旅行社接团人员会到机场、车站迎接各位，注意看管好自己的手提行李，请尽量和团队在一起，避免走失。4．酒店注意事项⑴入住酒店时请保管好房卡，检查房间内设施（卫浴设备、遥控器、烟缸、毛巾浴巾等）是否有损坏并及时告知酒店，以免退房时发生不必要的麻烦。染发的客人请自备一条毛巾、枕巾或是等发干了再入睡，以免染到酒店枕头上；⑵在使用房间内物品时，看清是否免费使用，如使用非免费物品请看清标价；⑶出入酒店房间请随手关门并把门窗锁好，不要随便开门或让陌生人进入房间以免上当受骗；⑷勿将洗完的湿衣物披在灯上烤干或在床上抽烟。相应证件、护照、现金等应寄存在酒店保险箱内或随身携带，切勿放在酒店房间内、寄存行李处或旅行车内；⑸沐浴时地面、浴缸容易打滑，一定要先把防滑垫放好以防滑倒摔伤；⑹自由活动期间最好结伴而行，去什么地方最好事先与领队和导游打招呼，并带上酒店名片以免迷路。如在自由活动期间发生意外，请首先与全陪和导游联系寻求帮助，旅行社不承担责任和由此产生的费用；⑺每次退房前，请检查您所携带的行李物品，特别注意您的证件和贵重物品。房间内配备的浴巾、毛巾、水杯、烟缸等物品不是免费赠送物品，均不可带出酒店。5．景区注意事项⑴抵达景区游览前，紧记导游交代的集中地点、时间、所乘游览车号，万一走失请于集中地点等候导游返回寻找；⑵团体旅行时不可擅自脱队，单独离队，如果要脱离团队请征得全陪、导游同意，并随身携带当地所住饭店地址、全陪电话及导游电话，以免发生意外。参加团队旅游，要听从领队或导游的指挥安排，不随意活动，以免发生离群、掉队、迷路等事件。要随时注意团队的去向，以免掉队。旅行期间，团友应互敬互谅，配合领队和导游工作，如有违法或者违规行为，领队和导游有权制止或采取相应措施；⑶行程中或自由活动时尽量不参加危险活动项目，如攀岩、高速摩托艇、水上飞机、高速游轮等项目。如执意要参加，要听从该处工作人员的安排，落实各项安全措施，切忌麻痹大意。携带儿童的游客，参加此类活动时应照顾好自己的孩子，不要让他们独自活动。身体状况不佳者请勿参加。患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压、恐高症者切忌从事水上、高空活动。如有意外发生，我社不承担责任；⑷因无法预测海啸、台风，避免受到海蜇、鲨鱼袭击，防止溺水等意外发生，旅行社不组织游客参加游泳、潜水等水上或下水项目，如游客执意下水也需根据自身情况仔细斟酌后再下水，不熟悉水性者，切勿独自下水，儿童一定要有家长陪同一起游玩。如有意外发生，我社不承担责任；⑸搭乘快艇，漂流木筏，参加水上活动，请按规定穿着救生衣，并遵照工作人员的指导。如有晕水、晕船者请勿游玩水上项目；⑹游客在乘坐缆车或其它高空项目时，一定要注意安全，系好安全带；⑺游客在旅游行程中如出现乏力、多汗、头晕、眼花、心悸等症状时，应及时休息，不可勉强坚持。患有心血管病的老年人，更要加强自我监护。老人易疲劳且不易恢复，旅游中要有充足的休息和睡眠。若感到体力不支，可休息几天或中止旅行。在长时间步行游览时应随时坐下小憩并且随时与全陪、导游联系以便在第一时间得到救护；⑻在走山路时靠内侧行走，要注意脚下，切记“走路不看景，看景不走路”，紧跟导游避开危险路线，照相时不要拥挤，以免发生意外；⑼不同的景点气候多变，要随时增减衣服，携带上雨具。行走出汗时不要马上脱衣敞怀。昼夜温差大的地区，睡前要盖好被毯；⑽出游时，老人最好有亲朋好友陪伴，以免生病或发生意外时无人照顾。为防止老年人跌跤发生伤害，最好佐以手杖；在乘车时，最好选择中间位置及舒适座位，以防晕车引起恶心、呕吐等。自觉维护景区内卫生，不乱扔废物，不在禁烟区抽烟，不要投食喂动物，不往河道湖泊里扔垃圾。⑾到少数民族地区请注意民族禁忌，尊重当地民俗。⑿我社郑重提醒旅游者谨慎参加赛车、骑马、攀岩、滑翔、探险、漂流、潜水、游泳、滑雪、滑冰、滑板、跳伞、热气球、蹦极、冲浪等高风险自选活动，若由此造成的人身伤亡或财产损失，我社不承担责任，不负责赔偿；⒀在自由行过程中您自愿参加的一切活动项目，请充分了解活动的内容并严格遵守活动项目的安全规定。建议您主动购买相关保险。我社对您在此过程中发生的意外不承担任何责任；⒁参加西藏等高原类旅行，请你在出发前将自己的身体健康状况如实告知，严重心脏病、高血压、肺和血液系统疾病患者不宜进藏或上雪山。我社建议您前往高原前最好去正规医院进行体检，对自己的身体健康状况负责，如隐瞒身体情况发生的问题我社不承担任何责任。请旅游者带上必要的应急药品和其它物品，不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高原反应；⒂参加海边旅游，请您不要在非游泳区游泳、不要在水中过分嬉戏，防止呛水。水性一般的人最好不要往深水区走，海和游泳池不同，海有涨落潮之分，一旦涨潮，你离海边距离变远，体力消耗过大极其危险。忌剧烈运动后游泳，忌长时间曝晒游泳、忌游泳后马上进食、忌游泳时间过久、忌高血压患者游泳、忌心脏病患者游泳、忌中耳炎患者游泳、忌急性眼结膜炎患者游泳。6．饮食注意事项⑴旅游中不光顾路边无牌照摊档，不吃不洁和生冷食品，防止病毒性肝炎、痢疾、伤寒等肠道传染病经口进入。在外面私自食用不洁食品和海鲜引起的肠胃病旅行社不承担责任；⑵重视饮食卫生，严防“病从口入”。对各地的风味小吃、土特产食品应以品尝为主，一次不宜吃得太多，更不能暴饮暴食，以免引起消化不良等；⑶多吃些新鲜蔬菜和水果，少食油腻和辛辣生冷食物，最好少饮或不饮酒；⑷饮食有特殊要求的提前跟导游打招呼，以便导游更好的给您安排饮食；⑸海边吃海鲜应选择新鲜的海鲜，吃海鲜不宜饮啤酒、不宜与某些水果同吃，且吃海鲜后不要马上去游泳。如果旅游者自行购买海鲜发生问题（非旅行社安排的用餐），我社不承担任何责任。7．购物注意事项⑴切勿在公共场所露财，购物时勿当众清数钞票。⑵购买商品时请向商店索取完整的发票和购买证明。⑶在小摊位购买物品时，看好后再与商贩讨价，如无意购买切勿与商贩多做讨价，以免发生争吵。以上内容请仔细阅读后签字确认，谢谢您的合作，在此代表旅行社祝您身体健康，旅途愉快！（本附件一式两份，双方各持一份）本人已阅读上述旅游安全须知及风险提示，并对自己的人身及财物安全负责。 客人（签字)： 日期： 年 月 日 |