**兰州甘南环线8日行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | RJY1754015116OR | **出发地** | 新加坡 | **目的地** | 甘肃省-兰州市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 10月10日新加坡---兰州 航班HU414 SIN/HW 0440-1405 早今日抵达兰州中川国际机场后乘坐旅游大巴前往兰州市区（70KM,约1小时车程），抵达酒店后洗漱休息，晚上前往兰州特色手抓餐厅享用欢迎晚宴。 入住地区：兰州皇冠假日酒店 晚餐餐厅：馨和园礼宴中心 10月11日兰州市区游览（中山桥、黄河母亲，白塔山）早晨睡到自然醒，可自行前往早餐厅享用早餐 ，皇冠假日酒店坐落于黄河之滨，酒店对面就是兰州马拉松公园，公园内种植多种西北特色植物，有兰州市花玫瑰，百合，有西北沙柳等，大家可自行漫步其中或晨练，中午前往名城广场60楼璞玉餐厅享用兰州特色牛肉面套餐，在此边欣赏中华母亲河边品尝中华第一面，下午前往黄河母亲雕像拍照打卡，体验羊皮筏子黄河漂流这种古老的交通工具，随着筏子师傅的摆渡随黄河漂流至白塔山码头，在此上岸沿步道攀登白塔山公园，此山只有一百多米高度，山顶有一座明代白塔，在此还可俯瞰兰州城景，参观结束后在山底公园野谷韵艺体验兰州特色下午茶--罐罐茶，边喝茶边欣赏窗外的百年黄河铁桥--中山桥，此桥被誉为天下黄河第一桥，是黄河上游最古老的一座钢结构桥梁。晚餐前往恒顺源餐厅品尝当地清真料理。 入住地区：兰州皇冠假日酒店 中餐餐厅：璞玉餐厅 晚餐餐厅：恒顺源餐厅 中山桥 白塔山10月12日兰州市区游览（甘肃省博物馆、黄河楼、网红烤肉、兰山三台阁）早上参观国家一级博物馆--甘肃省博物馆，此博物馆有三大镇馆之宝（铜奔马，驿使图画像砖、人头形器口彩陶瓶），此博物馆的文创产品大放异彩，大家参观结束后可自行前往选购文创。午餐后前往甘肃简牍博物馆参观，此博物馆藏有汉代大量出土的简牍，是研究丝绸之路重要的记载文献，后前往黄河楼风景区登高望河，此楼建在黄河拐弯处，是欣赏黄河兰州段最佳的地，结束后前往兰州网红烤肉品尝兰州烤羊肉，鲜嫩的羊肉在明火上来回翻转，撒上兰州特色辣椒和孜然等调料，是外地游客争先必品美食，夜幕降临前前往兰州市区制高点三台阁欣赏兰州城市夜景，600米的高空俯瞰兰州城市夜景，被网友调侃发出感叹，白天阿富汗，夜晚曼哈顿。入住地区：兰州皇冠假日酒店 中餐餐厅：好哥两餐厅 晚餐餐厅：马志雄辣子烤肉 黄河楼 三台阁夜景10月13日兰州---夏河--桑科草原（行程228KM，行驶约4小时）早餐后乘车前往甘南藏族自治州，抵达后午餐，下午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（游览时间1.5~2小时）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。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（17公里，游览时间1.5小时）领略草原美景，参观牧民帐篷。游览结束后乘车前往县城入住。入住地区：夏河天珠国际酒店 中餐餐厅：夏河中餐厅 晚餐餐厅：诺贝赛奥藏餐厅或乌泽林卡藏餐厅 拉卜楞寺 桑科草原10月14日夏河---临夏--永靖（行程220KM，行驶约4小时）早餐后乘车抵达临夏游览临夏八坊十三巷，八坊十三巷，位于甘肃临夏回族自治州首府临夏市，它融合了回族砖雕、汉族木刻、藏族彩绘，集民族特色、休闲旅游、绿色生态、人文科教为一体，呈现出穆斯林的生活画卷，是河州民族民俗文化名片，民族建筑艺术“大观园”。中午在此古城品尝各式回族特色小吃。后参观东公馆--蝴蝶楼，民国三十二年（1943年），临夏蝴蝶楼建成。东公馆为典型的中式四合院布局，正门为仿西洋式建筑风格的砖砌牌坊门。东北正院为其主屋，北房是砖木结构的三层五间楼阁，西北、西南皆为四合院，东西南北各五间。院内建筑浮雕贴金，整个院落共有砖雕189幅。蝴蝶楼座北朝南，主体建筑北面正中主楼为蝶身，面阔七间，歇山顶挑檐。蝴蝶楼整个建筑结构中，没有使用一枚铁钉，保存完好。临夏东公馆与蝴蝶楼作为民国时期遗留下来的私人住宅式古典建筑群，既具中国古典建筑风格，又融欧式建筑意境；既有传统的四合院形式，又有南方园林风貌；既显民族特色，又容当地风俗，是多种文化元素的结合体，对研究西北民族地区建筑学、建筑文化、建筑艺术、民族学和民俗学具有重要价值。后乘车前往永靖县入住。 入住地区：永靖黄河明珠大酒店 中餐餐厅：临夏中餐厅 晚餐餐厅：黄河明珠酒店餐厅。 10月15日永靖---观景台---炳灵寺（行程100KM，行驶约2小时）早乘车赴刘家峡大桥，在网红观景台鸟瞰整个库区和大桥美景。后在“黄洮交汇”观景台，观赏黄色的洮河和蓝色的黄河相会处形成了泾渭分明的黄洮交汇壮美景观。午餐后，乘快艇前往甘肃四大石窟--炳灵寺石窟，炳灵藏语为“笨郎”，即“十万佛”之意。远在十六国时期，鲜卑族乞伏氏曾在枹罕建立西秦政权（公元385－431年），统治达47年之久。炳灵寺石窟，始建于西秦建弘元年（公元420年），从十六国时代起，历经北魏、北周、隋、唐、宋、元、明、清、民国各代，已有一千六百多年的历史，后返酒店。 入住地区：永靖黄河明珠大酒店 中餐餐厅：盛世度假餐厅 晚餐餐厅：黄河明珠大酒店 观景台 炳灵寺10月16日永靖---水墨丹霞---兰州（行程150KM）早餐后乘车前往兰州水墨丹霞地貌，水墨丹霞发育于白垩纪至第三纪时期，是喜马拉雅造山运动中发育形成的红色岩系随着地壳的抬升，保留下来的红色砂岩，经长期风化剥离和流水侵蚀形成的地质奇观。2017年7月，兰州水墨丹霞旅游景区取得市政府总体规划批复，于2018年7月完成立项，2019年4月启动建设，2021年10月1日正式开园。兰州水墨丹霞旅游景区主要以红山湾地貌为主，兼有丹霞崖壁、孤峰、幽谷等奇特景观，主要景观包括丝路霞光、九色丹青、丹顶揽胜等7个观景平台和丝路古途景观大门、沙韵驼铃景观大道及全长3500米的丹霞栈道，结束后返回兰州市区入住酒店休息。晚餐安排万象城本地肥牛火锅欢送宴，大家交流结束愉快行程。 入住地区：兰州皇冠假日酒店 中餐餐厅：景区便餐 晚餐餐厅：鑫海肥牛火锅 10月17日早餐后乘车前往兰州中川机场，结束美好的西北之旅。 兰州--新加坡 HU413 LHW/SIN 1810-0310+1 甘南旅游注意事项海拔：兰州1660米左右、迭部2600-2800米左右、碌曲3600左右、郎木寺3300-3600米左右、夏河3000米左右。唐克3000左右。气温：高原气候，早晚温差很大，八月气温一般在14--28度左右。请根据参考温度一定做好准备。旅游车有行李箱，请各位影友带好足够的衣物和用品。药品：到高海拨地区之后，不要剧烈运动，爬山走路均要量力而行，千万不要逞能。带一些抗高山反应的药物，如红景天高原灵、葡萄糖等，出发前二天开始服用，路途也坚持服用，可以有效防止高山反应。南方客人有可能出现水土不服的现象，请预备一些治疗水土不服的简单药品，已备后患，但大多数人没有任何问题。用餐：甘南行程路途较远，中午用餐很可能不在时间点，也请游客提前准备饼干火腿肠之类的食品，自己也可以按自得喜好准备些，个别地区人烟稀少，也许有你有钱花不出去问题。住宿：甘南的条件相比较沿海省份稍差些下，我们会尽量努力做好些，但是大家一定要有思想准备，毕竟是在藏区，希望大家有思想准备不要对星级酒店预期过高。\*携带物品\*除了旅行必备物品外，推荐游客携带以下物品：●充气腰枕、颈枕、睡袋、冲锋衣、鸭绒袄、保暖衣物、雨伞（高原天气变化骤然，早晚冷）；●防晒霜、润唇膏、面膜（高原很干燥）、遮阳帽、太阳镜；●降火药、消炎药、感冒药、肠胃药等药品一定要备齐； ●一定要穿鲜艳的衣服啊，拍照漂亮！●建议去之前了解一下甘南的风俗文化，路途中的所闻所见会让你的心灵得到一次洗涤。\*特别说明\*● 旅行社责任险为法定险，赔偿限额各项累计为10万元，强烈建议客人购买相关的个人旅游人身意外险、机身保险等。● 全程不含航空保险，旅游意外保险及行程外其它个人支出等；● 提醒若有70岁以上老人参团，请提供医院身体健康证明，须有家属（70岁以下）陪同；● 提醒女性游客在怀孕期间不宜出行，避免出现意外。坚持参团的，如若产生意外，旅行社不承担任何责任。● 在各个景区内均会设置特色商场，此为景区内部设置，并非旅行社安排的购物点，客人可遵循自愿购买原则。● 请游客必须带好有效证件原件（身份证、护照、港澳通行证、台胞证、回乡证军官证等），儿童携带户口簿原件或身份证；● 北方饮食习惯与南方不同，口味比较重，不一定都能符合游客的口味；餐厅的服务水准也比南方地区略差，需要服务时要主动叫服务员；● 游客在酒店冲凉时，请将酒店的毛巾铺放在淋浴的地方，以防止滑倒、摔伤；● 游客自由品尝当地的小吃时，要注意食品的卫生情况，以免引起肠胃疾病等； ● 甘肃天气早晚温差较大,注意及时增减衣物。● 北方气候干燥，紫外线照射强烈，请游客依照个人习惯带适量常用药品、护肤用品等；● 游客从事漂流、骑马、游泳、攀岩等具有人身危险性的活动或自由活动时，一定要根据自身的健康状况来自主慎重决定，由于自身原因造成人身或财产损失的，由游客自负，旅行社不承担任何责任；老人和孩子应有家人陪同不能单独活动；其他说明:如因交通管制、交通事故以及航班晚点等原因导致行程变更,我司不承担由此造成的损失和责任。  |