**秘境甘南三日游行程单**

兰州+尕海+扎尕那+郎木寺+花湖+桑科草原 3日2晚游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GN162449877OK | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 甘肃省 |
| **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** | 赠送价值180元/人的藏式牦牛肉汤锅（不吃不退） |
| **产品介绍** |   ☆ 东方小瑞士-郎木寺☆ 亲身体验爸爸去哪儿的拍摄地，扎尕那，带来的浓郁藏族风情☆ 梅花鹿基地，观赏野生梅花鹿☆ 甘南最美湿地 若尔盖大草原☆ 若尔盖上的明珠 花湖湿地☆ 草原湿地-郭莽湿地 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州一尕海—迭部**早上在指定地点集合乘车前往草原上的明珠【尕海湖】车览尕海湖途中游览甘南地区最有名的草原湿地 桑科湿地、桑科草原。甘南的尕海湖，异于青海尕海和德令哈市的尕海盐湖。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”就继而前往【郭莽湿地】（车程约10分钟，游览0.5小时）郭莽湿地位于甘肃碌曲县尕海乡213国道旁，海拔3562米，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；观景台上的黑颈鹤雕像，昂头引颈，展翅飞翔。站在观景台上，极目远眺，满目西北草原的豪放，令人荡气回肠。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。游览结束后前往【扎尕那】（100公里，车程约2.5小时）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！游览结束后入住酒店。交通：汽车景点：尕海湖 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 迭部 |
| **D2** |
| **行程详情** | **迭部-花湖-郎木寺**早餐后乘车沟满特色藏族村寨参观了解，继而前往花湖景区（80公里，车程约2小时，游览2.5小时，不含景区环保车费30元/人）位于四川若尔盖和甘肃郎木寺之间的213国道旁，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。若热尔大坝上有3个相邻的海子，最小的叫错尔干，最大的叫错热哈，花湖是居中的一个。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。简单，安静，却让人燃烧，这就是花湖，妖娆的花湖。若尔盖宛如一块镶嵌在川西北边界上瑰丽夺目的绿宝石，是我国三大湿地之一。继而前往参观（赠送）前往参观国家AAAA级景区被誉为 藏区的“北京王府井” 西部牧场 ，感受藏区的特有文化魅力与现代化都市的结合。逛西部牧场天街，品下午茶，赏薰衣草花海 赠送价值180元/人的藏式牦牛肉汤锅（不吃不退）交通：汽车景点：花湖景区购物点：沟满特色藏族村寨 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 郎木寺 |
| **D3** |
| **行程详情** | **郎木寺-夏河-兰州**早餐后前往若尔盖藏文化体验馆，招商引资大企业，努力打造服务区休闲参观，专业讲解，综合体系的藏文化体验馆，随后前往郎木寺藏医药文化馆，郎木寺藏医药文化馆由拉卜楞寺和郎木寺两大寺院的高僧选址，由碌曲县政府修建，作为安多藏区藏医药文化的展示窗口。途中游览后沿途参观美丽的 若尔盖大草原 它宛如一块镶嵌在川西北边界上瑰丽夺目的绿宝石，素有"川西北高原的绿洲"之称，是我国三大湿地之一。领略草原美景继而前往郎木寺（30公里，车程约40分钟），郎木寺是一个地名，许多人都认为郎木寺就是寺院名，其实，这里有三座寺院。在四川阿坝藏族自治州格尔底寺的入口处，还有一座逊尼派的清真寺。蓝天白云下高高耸立的叫醒楼与浑圆的佛塔并立，显得十分壮观。与格尔底寺遥相对应的是甘南藏族自治州的赛赤寺。他们的全名分别是安多达仓纳摩寺，即格尔底寺，郎木寺清真寺和安多达仓赛赤寺。后返回兰州。赠送价值98元/人的虫草花老鸭汤（不吃不退）交通：汽车景点：郎木寺购物点：郎木寺藏医药文化馆，藏文化体验馆 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1交通：全程正规旅游用车，保证1人1正座。2住宿：全程当地商务型住宿（若参团人数为单数或单男单女的游客，我社协调拼房，如不能拼房则客人补单房差或安排加床。景区为环保所以酒店不提供一次性洗漱用品。）3门票：报价中已包含为旅行社优惠折扣门票价，不退还门票差价，儿童因不含门票请旅游者于景区售票处自购。4用餐：全程2早3正（其中两正餐为赠送餐，正餐八菜一汤、十人一桌，不足十人则按比例减少菜品数量和分量，沿线餐饮较差，请游客提前做好心理准备，全程餐不吃不退，另途中用餐时间难于掌握可能用餐时间会较早或较迟，游客可以自己准备饼干、朱古力等高热量干粮，异地旅游用餐较易引起水土不服，请自备常用药品）。5导服：优秀全陪导游中文导游服务6保险：旅行社责任险和旅游意外险7儿童：1.2米以下儿童只含半价餐+车位，导服，保险（不含早餐） |
| **费用不包含** | 1、不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理。2、自由活动期间交通费、餐费、个人消费等私人费用。3、行程中未提及的其他费用：如特殊门票、保险、景区二道门票、电瓶车等。4、儿童超高产生门票须客人自理。5、个人购物、娱乐等消费、因交通延误、取消等意外事故或不可抗拒原因导致的额外费用，及个人所产生的费用等。旅游意外保险，因旅游者违约、自身过错、自身疾病，导致的人身财产损失而额外支付的费用。 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 沟满特色藏族村寨 | 参观了解 | 120 分钟 |  |
| 藏文化体验馆 | 招商引资大企业，努力打造服务区休闲参观，专业讲解，综合体系的藏文化体验馆， | 170 分钟 |  |
| 郎木寺藏医药文化馆 | 郎木寺藏医药文化馆由拉卜楞寺和郎木寺两大寺院的高僧选址，由碌曲县政府修建，作为安多藏区藏医药文化的展示窗口 | 120 分钟 |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 扎尕那 | 客人需补扎尕那门票80元/人+5元/人（保险） 共计85元/人） |  | ¥ 85.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** |   沿线宾馆多未评定星级。沿线处于高原地带，水资源缺乏，很多酒店都是按时供应热水。如遇不可预测或不可抗拒因素，不能按预定行程到达指定住宿点，本社有权另安排住宿或帐篷露营。特别强调的是，由于高原地区，气候潮湿，多数地方无空调和暖气，所以房间存在霉气味，床铺显得潮湿，请客人做好思想准备。 2、该线路为半探险、摄影特种线路，景色美丽、分散。沿途路况、食物条件相对差，请游客作好食物准备，旅途艰苦。参团者必须具备良好的心理素质和身体条件，并作好吃苦耐劳的心理准备 3、如遇人力不可抗拒因素，如塌方、路阻、政府行为,地方停电停水等造成延误.损失,或不能完成上述景点，责任不在旅行社，旅行社不承担赔偿责任。由此产生的超支费用请游客自理。 4、骑马需注意安全，必须由马夫牵带，不能独自骑乘，更不能骑马奔跑。遇险坡和下坡必须下马步行，否则由此造成的损伤，请游客自理，旅行社不予任何赔偿。 5、沿途海拔均在3000米以上，一般游客会出现不同程度的高原反应。如有心脏病、高血压、呼吸系统疾病、重感冒患者以及医生认为不宜进入高原者，不能参团。 6、高原天气寒冷，昼夜温差较大，天气变化明显，紫外线强。请备足防寒衣物、雨具、手电筒、太阳镜、防晒品、护肤品、唇膏油及常用感冒药，并备上红景天、肌苷口服液、沁原素等抗高原反应药。 7、沿途系安多藏族地区，请团友尊重当地宗教信仰、民俗民风，不要以城市人的心态及标准去衡量当地条件。遵守旅行社的安排，不能擅自离团，否则造成的损伤请游客自理。请宽容和接纳旅途中接待条件的不足。 8、在高原地区，不要剧烈运动，保证睡眠并按照随队医务人员要求服用各种营养素和药品，出现不适反应要及时通知工作人员或医生。  9、保护环境，不乱扔废品，不随意采摘植物，不伤害野生动物。  10、尊重地方民俗和宗教信仰，谨言慎行，礼貌待人，遵守纪律。  11、充分发挥团队协作精神，与队员互助互爱。  12、发生任何争执或突发事件，请立即求助工作人员或当地警方。二：当地饮食：沿线为藏族地区，藏餐厅和回民餐厅都有，汉餐厅以川菜口味为主。当地有藏吧及藏餐厅，可以品尝具有当地风味的西餐.品尝当地的酸奶和糌粑.当地有超市.有方便面及矿泉水等三：旅行必备：衣物：当地藏区气候变化大，昼夜温差大但日照时间长，夏季（6月至8月）气候凉爽，午间较热，或穿宽衫，便裤、沿途山区仍可能下雪需要羽绒服等；药品：建议游客自带必备药品，如感冒冲剂、葡萄糖、黄莲素、板蓝根、阿司匹林、晕车药、泻肚药、创可帖等和一些根据自身身体状况所需备常用药品及预防高山缺氧的药物及氧气袋，并备热能食品朱古力等。在高原上，解决一些常见症状可以使用：头疼散、芬必得治头疼，维生素B6治恶心、呕吐，如果仍感觉不适就应该上医院治疗。日常用品：高原海拔高日照强烈，早晚温差大，需准备长袖衣裤、羊毛衫、夹克衫，同时建议带好墨镜、太阳帽、防晒霜、洗漱用品、保暖杯子、润唇膏等［高原缺氧］ 此次活动穿越的大部分地区海拔高度均在2800M以上，最高处近4000M，在这样的高度，空气中的氧气含量只有平原地区的60%--70%，而且在高原长时间的运动要比在平原地区运动消耗掉更多的氧气。这可能是所有队员都将共同面临的最大困难。 ［自然灾害］ 此次穿越的线路大部分地区为原始状态，很少有人类活动的足迹，而且高原天气变幻莫测，随时都有可能遇上强风、冰雹、以及由此而引起的诸如山洪爆发、山体滑坡、泥石流、河流改道等众多的未知因素。 ［温   差］ 在高原地区，白天与夜晚的温差可达十几度，在白天，有可能是烈日当空，酷热难挡，并且有极强的紫外线随时都在摧残你的皮肤，导致皮肤脱皮、灼痛等。但是一到了夜晚，却又是咆哮的寒风、刺骨的低温。 ［疾   病］ 由于每个人的身体素质有所不同，加上活动过程中每天大量的体力消耗、饮食卫生较差以及各种动植物引起的皮肤过敏、气候与温差的变幻无常等因素的影响都有可能引起各类疾病的发生。 备注：因是散客拼团，客人比较分散，故车牌及导游电话出来得比较晚；但导游会在出发前一天的17：00—21：00与客人电话联系，通知车牌号码及集合方式；若未接到导游电话的，请游客速与旅行社联系，谢谢！ |
| **温馨提示** | 参加者性别不拘，性格随和，喜欢冒险者，此行程艰苦，并且属于高原地区.进入高原体检要求：对于进入高原地区的人员，应进行全面的体格检查。有下列病患的不宜进入高原:严重心脏病（注意有冠心病、心衰、病窦综合症等病史者）；严重肺部疾患（注意有慢阻肺、肺动脉高压、肺心病，、呼衰及严重支气管哮喘病史者）；严重肾脏疾患（注意有肾功能不全者）；高血压病2期以上者；严重肝病，贫血、有癫痫、抽搐病史者，不宜进入海拔3500米以上地区 |
| **保险信息** | 旅行社责任险 |
| **保险信息** | 下单前请提前询问团期和位置！ |