

## 【环游陇东南】

### < 麦积山/伏羲庙/官鹅沟/腊子口/扎尕那/梅花鹿生态园/花湖/黄河九曲/郎木寺/桑科草原/ 拉卜楞寺/米拉日巴佛阁/美仁草原 8 日游 >

中国四大石窟之一，有“东方雕塑陈列馆”之称的【**麦积山石窟**】

自然界的瑰宝，其碧水青山、飞瀑流泉，宛如人间仙境，被誉为“陇上小九寨”【**官鹅沟**】

云端秘境，雪山环绕，藏族村落隐于群山，世外桃源【**扎尕那**】

天空之镜，湖水清澈，野花环绕，宛如仙境般的绝美之地【**花湖**】

黄河舞者，蜿蜒曲折，日落时分壮丽如画，自然奇观【**黄河九曲第一湾**】

藏地双生花，甘肃与四川交界，宗教与自然和谐共存【**郎木寺**】

藏传佛教圣地，世界最长转经长廊，信仰与文化的交汇之地【**拉卜楞寺**】

南绿野仙踪，牛羊成群，牧歌悠扬，草原风光无限之地【**桑科草原**】

草墩奇观，辽阔如画，独特地貌展现草原别样魅力【**美仁草原**】【**网红经幡隧道**】

白教圣殿，壁画精美，藏传佛教文化的瑰宝【**米拉日巴佛阁**】

**特别赠送项目：价值 180 元草原娱乐大礼包（草原欢乐颂+藏服换装）+祈福金刚结+高原撒龙达祈福**

**特色餐食升级：牦牛肉汤锅+虫草花老鸭汤**

**特色酒店升级：舒适型酒店+1 晚藏式酒店+1 晚当地四星酒店**

**专属座驾：普通豪华大巴**

天数	行程安排	用餐			入住地区
D1	接站>入住酒店>自由活动	x	x	x	兰州
D2	麦积山	√	√	x	天水
D3	伏羲庙>官鹅沟	√	√	x	宕昌
D4	腊子口>扎尕那	√	√	x	迭部
D5	梅花鹿>花湖>黄河九曲	√	√	x	若尔盖
D6	郎木寺>桑科草原>拉卜楞寺	√	√	x	合作
D7	燎原乳业工厂>当周草原财神殿>美仁草原>网红经幡隧道	√	√	x	兰州
D8	送站/机	√	x	x	温暖的家

备注：行程安排在不减少景点情况下,导游在实际操作中根据实际情况可以灵活调整行程游览顺序

#### 第一天 客源地 > 兰州新区/天水

用餐/自理

住宿/兰州

据航班/火车时间客人自行前往机场乘机/火车站赴兰州，抵达后，接机为接送组接机（期间无导游）接到游客后，送往指定酒店入住，抵达酒店后自行办理入住手续后可自由活动，如果时间充分，可自行参观市内景点，晚上可自行前往正宁路/南关夜市品尝当地美食。客人出发的前一天，我方接机人员会通过短信或电话联系客人请保持手机畅通。当天晚上 21:00 左右导游会通知第二天集合出发时间。温馨提示

- 1、请至少提前 2 小时抵达出发机场，自行办理登机手续；请一定留意起飞机场时间；
- 2、今日抵达兰州后接站人员会提前通知，请每位游客保证手机畅通
- 3、来西北旅游，早晚温差较大，请一定带好御寒衣物，气候干燥，请一定多喝水、多吃水果。
- 4、送至酒店入住后自由活动，无行程安排，不含导服、餐、车服务。

#### 第二天 兰州新区/天水→麦积山石窟

用餐/早/中

住宿/天水

兰州酒店接站后前往天水，天水也是中国县制初始地，天水市甘谷县具有华夏第一县的美誉，著名三国人物姜维就诞生于此。2500 年的春秋古柏映衬着这座古老的城市，天水八千年的历史文化谱写了中华文明的序曲，古城天水誉为“历史古城”，

是全球华人寻根祭祖的圣地。抵达后参观国家 5A 级景区、中国四大佛教石窟之一——【**麦积山石窟**】（景交车 30 元自理，约 2 小时），麦积山石窟艺术，以其精美的泥塑艺术闻名中外，历史学家范文澜曾誉麦积，晚入住天水酒店。

#### 温馨提示

- 1、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；
- 2、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；建议有严重心脏病，高血压者，不宜参加甘南旅游；
- 3、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；
- 4、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（如氨茶碱、复方阿司匹林、维生素 C、EB1、B6 等）。

### 第三天 伏羲庙→官鹅沟

用餐/早/中

住宿/宕昌

行程路线：伏羲庙-官鹅沟

早餐后乘车前往游览【**伏羲庙**】广场（游览时间约 1 小时），瞻仰中华人文始祖伏羲氏，感受博大精深的伏羲文化，探寻中华“龙文化”的起源。

后乘车赴宕昌，抵达后游览国家级森林公园 5A 景区级旅游景区——有“小九寨”之称的【**官鹅沟**】景区（电瓶车 65+5 元保险自理，游览时间 2.5 小时）。官鹅沟内，十几条瀑布和十几个海子让您亲身体会大自然的神奇魅力。丰富多彩的地质地貌是名副其实的“地书”和最具观赏价值的“地质公园”，沿途听导游讲解当地独特的少数民族——宕昌羌，观看羌族的建筑，感受当地的民俗文化。官鹅沟风景区为高山草甸和终年不化的雪山。沟内山岭重叠，幽谷纵横，青山碧水，奇峰怪石，瀑布飞溅，草甸雪山，湖泊激流，古木参天，沟两边的悬崖峭壁上许多形态各异，妙趣横生的岩石构造，被专家誉为最有观赏价值的“地质公园”。晚入住宕昌酒店。

#### 温馨提示

- 1、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；
- 2、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；建议有严重心脏病，高血压者，不宜参加甘南旅游；
- 3、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；
- 4、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（如氨茶碱、复方阿司匹林、维生素 C、EB1、B6 等）。

### 第四天 腊子口→扎尕那

用餐/早/中

住宿/迭部

行程路线：宕昌-腊子口-扎尕那

早餐后乘车前往扎尕那，途中游览【**腊子口**】（游览时间 0.5 小时）游览，腊子口在迭部县东北，是迭部通往汉族地区的门户和重要交通孔道。腊子口系藏语之转音，意为“险绝的山道峡口”，实如其名，腊子口周围群山耸列，峡口如刀劈斧削，腊子口河从峡口奔涌而出，两崖林密道隘，真是“一夫当关，万夫莫开”。“天险腊子口”是举世闻名的腊子口战役纪念地。腊子口战役的胜利粉碎了国民党企图阻止红军北上抗日的阴谋，此役也载入了中国革命史册。

后前往扎尕那，游览【**扎尕那**】（景交 40 自理），又称“石城”，这是一圈俏丽的崖壁包裹中的一个藏族小村寨，坐落于平均海拔 3500 米的山体下，宁静秀美。从早到晚，天气变幻，云雾缭绕，如临仙境，是名符其实的香巴拉净土。扎尕那也是一个雄峰与草滩、藏寨完美结合的地方，四周群山环抱，中间大片草滩和庄稼，四村一寺点缀其间，高高低低，错落有致。晚入住迭部酒店。

#### 温馨提示：

- 1、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；
- 2、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；建议有严重心脏病，高血压者，不宜参加甘南旅游；
- 3、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；
- 4、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（如氨茶碱、复方阿司匹林、维生素 C、EB1、B6 等）。

## 第五天 梅花鹿→花湖→黄河九曲第一湾

用餐/早/中

住宿/若尔盖

行程路线：迭部-梅花鹿-花湖-黄河九曲

早餐后参观前往国家 3A 级景区【**梅花鹿生态园**】（游览 2 小时）进行参观游览。上热尔村属于安多藏族支系，是一支原生态的游牧部落，在过去一直是牦牛在哪块草场，一顶帐篷就安在哪里，家就在哪里生活。走进若尔盖，就走进了真正牧区。眼里看到的是成群的牦牛，还有成群的藏绵羊。“风吹草低见牛羊”就是最好的描述！上热尔村是阿坝州的第一个金融扶贫村，也是若尔盖县旅游扶贫示范村。铁布梅花鹿自然保护区是珍稀野生动物铁布梅花鹿（梅花鹿新亚种，也叫四川花鹿）的家园。

然后游览位于热当坝的草原湖泊——【**花湖**】（电瓶车 30+5 元保险自理、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。花季时湖畔五彩缤纷，好像云霞逶迤，而湖中则开满了水妖一样的绚丽花朵，是名副其实的花湖。

后乘车前往被誉为“宇宙中庄严幻影”的【**黄河九曲第一湾**】（扶梯费 60+5 保险元，自愿乘坐自理）。清澈的黄河，水势平缓，蓝天白云，绿草繁花，牛羊骏马，盘旋的雄鹰，如诗如画，气象万千，辽阔美丽的若尔盖大草原上，一望无际的大草原让人心旷神怡，在这里看到的蓝天是极致的澄净碧蓝、在这里看到的白云是极致的纯净洁白，草原的绿色给眼睛最大的放松，心情也得到了完美的释放，大草原的美景令人忘记了疲惫、忘记世间的喧闹、忘记了一切……。晚入住若尔盖酒店。

温馨提示：

- 1、若尔盖和郎木寺海拔较高（约 3000-3500 米），初到者可能会有高原反应。提前准备抗高反药物（如红景天、高原安）。
- 2、避免剧烈运动，保持充足休息。
- 3、多喝水，少饮酒，注意保暖。
- 4、郎木寺是藏传佛教圣地，若尔盖也有浓厚的藏族文化。进入寺庙时，遵守寺庙规定（如脱帽、不拍照、不喧哗）。不要随意触摸佛像、经书或转经筒。尊重当地习俗，避免对藏族同胞的信仰和生活习惯指指点点。

## 第六天 郎木寺→桑科草原→拉卜楞寺

用餐/早/中

住宿/合作

行程路线：郎木寺-桑科草原-拉卜楞寺

早餐后乘车赴郎木寺镇，抵达后参【**郎木寺游客中心**】（参观 2 小时）甘、青、川交界处甘肃省甘南藏族自治州碌曲县郎木寺镇郎木村，说到郎木寺镇郎木村不得提到郎木寺，明永乐十一年（1413 年），由世格登活佛，绒钦更登坚参尊者，遵上师预言授记，始建僧伽静修庵。从此，开始了传教宣法，讲经布道，利益众生的佛学事业。寺院秉承“种善因得善果”理念成立了东藏文化馆帮助当地藏族同胞，我们以“弘扬民族文化，传承藏族习俗”为目的展示藏族文化。

参观藏传佛教寺院【**郎木寺**】。郎木寺如世外桃源一般遗世独立，位于川甘边界，罕若见的喇嘛寺院，清真寺隔江而据，郎木寺四面群山环绕，林木茂密，风景十分优美，有东方瑞士的美誉。

后前往夏河参观藏传佛教黄教六大主寺之一的【**拉卜楞寺**】（游览约 2 小时，门票已含）。这里是格鲁派最高的佛学学府之一，被誉为“世界藏学府”。是除西藏以外，甘、青、川地区最大的藏传佛教和文化中心，故有“中国小西藏”之称。它与西藏的哲蚌寺、色拉寺、甘丹寺、扎什伦布寺、青海的塔尔寺合称格鲁派（黄教）的六大寺院。后参观拉卜楞寺晒佛台，每年的正月在这里举行晒佛仪式，沿途诵经，虔诚庄重，整个晒佛活动场面宏大，给人一种震撼心灵的力量。可在晒佛台观拉卜楞寺全景。

后前往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（留 0.5 小时左右自由活动时间），领略草美景，参观牧民帐篷。晚入住合作酒店。

温馨提示

- 1、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；
- 2、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；建议有严重心脏病，高血压者，不宜参加甘南旅游；
- 3、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；
- 4、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（如氨茶碱、复方阿司匹林、维生素 C、EB1、B6 等）。

行程路线：燎原乳业-美仁草原-兰州

早餐后到甘南州龙头企业—燎原乳业工厂参观游览，深入了解甘南州牦牛乳产业发展历程及深加工过程！

后前往【当周草原】，该景区位于合作市郊南山脚下，距市中心 2.5 公里，占地面积约 8600 亩。自 2000 年举办首届中国甘南香巴拉旅游艺术节以来，这里已成为历届甘南香巴拉旅游艺术节的主会场。景区内的（财神殿）也是藏区最大的财神殿，气势恢宏，这里也是甘南民俗文化博物馆。

后前往【美仁大草原】，打卡【网红经幡隧道】，这里是青藏高原特有的高山草甸草原地貌。这里地势平缓、景色奇特，风格迥异，置身其境，让人感受到高原草地的辽阔和雄浑。置身其境，让人忘记城市的喧嚣和繁杂，真正体会到大自然的博大与辽阔！后返回兰州，晚入住兰州酒店；

温馨提示：

- 1、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；
- 2、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；建议有严重心脏病，高血压者，不宜参加甘南旅游；
- 3、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；
- 4、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（如氨茶碱、复方阿司匹林、维生素 C、EB1、B6 等）。

## 第八天 送站/机

用餐/早

住宿/温馨的家

今日自由活动，根据航班/火车信息前往机场/火车站办理手续，结束愉快之旅

温馨提示

- 1、因为是散客拼团，游客可能来自不同的地区省市，所以，返程车次或航班均不一致，地接旅行社根据航班/火车时间统一送站，请游客一定保持手机畅通，耐心等待旅行社工作人员的联系；
- 2、兰州酒店的退房时间规定为中午的 12:00 之前，需延长休息的游客请自行与酒店前台了解情况，并请根据酒店的要求办理退房手续。退房后可在酒店大厅等候旅行社送站人员，大件行礼可寄存在酒店前台。贵重物品请自行保管；

区间交通：根据实际人数选用空调旅游车，保证一人一个正座

酒店安排：舒适型酒店+1 晚藏式酒店+1 晚当地四星酒店

餐饮安排：行程中团队标准用餐，全程安排 7 早餐 6 正餐（十人一桌）如每桌人数不是 10 人，酌情增减菜品数量，参照菜单中个别菜品可能随时令有所调整。（自由活动期间用餐请自理，如因自身原因放弃用餐，则餐费不退）。

门票包含：景区首道大门票

司导服务：含行程内持证中文导游服务

赠送项目：赠送项目为我社品牌建立，突出行程特色的促销回馈行为，是无附加条件的赠送，不参加不退费不换等价项目！

- 1、单房差
- 2、单房差/如 1 人全程入住相应指定酒店单独包房，需补单房差。

2、不可抗力原因所引致的额外费用

因交通延误、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。

3、景区配套便民服务设施及体验项目

①必须消费：麦积山景交 30+5 元/人保险+官鹅沟 70 元/人+花湖 30+5 元/人保险=140 元/人

②自愿消费：九曲黄河扶梯 60+5 元/人保险+扎尕那景交 40+5 元/人保险=110 元/人

4 儿童价特殊说明：儿童价格为 1.2 米以下儿童价格。含车位费、半餐、导游服务费、保险，不含门票、火车票、机票、住宿费，如产生，需自理；。

优惠门票

退费标准此价格享受当地补贴，因此无门票退费等政策，客人需配合出示相关身份证件。

注意事项

一、交通：

## 1、火车/飞机：组团社购买

1、西北地区经济发展相对落后，接待条件相对有限，故绝大多数酒店无空调，如遇政府征用、旺季房满等情况，将安排不低于原档次的本地域或临近地区的其他酒店，西北旅游环境特殊，大多酒店不配备三人间以及加床服务，全程安排双人标间。1人报名请补单房差，3人同时报名，可以选择入住两间房（需补单房差）、也可以选择入住一间房（不退单房差），行程中所列酒店均为参考酒店，排序先后无好坏之分。

2、我社有权对于人员住宿进行合理分配。

## 三、用餐

1、用餐不含酒水，如有忌口者可自备食物：房费中所含早餐，若客人不用早餐及正餐，费用不退。

## 四、门票

1、如遇国家政策性调整门票、交通价格等，按调整后的实际价格结算。

## 五、用车

当地旅游用车，车型根据此团人数而定，保证每人1正座，若客人自行放弃行程，车费不予退还。

## 六、导游

导游服务，因西北旅游业正处于发展阶段，导游服务无法与内地导游相比较，请游客谅解。

## 七、游览

1、景点游览，自由活动，购物店，自费游览项目以当天实际游览为准。

2、出游过程中，如因游客自身原因放弃行程（餐，住宿，旅游车），均视为自愿放弃，费用不予退还，放弃行程期间的人身安全由旅游者本人自行负责，与本司无关。

3、如遇人力不可抗拒（天气，政治，火车，航班等因素）造成行程时间延误或变更我社不承担赔偿责任，所产生的费用由客人自理。

4、出游过程中由于不可抗因素，导致行程未完成，未产生费用现退（赠送项目除外），以旅行社折扣后的价格为准。

5、产品为打包价格，如因游客个人原因，放弃行程或行程中包含的任何项目，所有费用均无法退还，也不做任何等值交换。

6、旅行社在不减少景点的情况下，有权调整行程先后顺序。

7、签订合同后，如遇景区门票政策性上调，请客人现补差价；行程内已含景点均为旅行社折扣后价格，任何证件无效。

8、注：在行程当中如自行打车或租车去往行程内自费景点者，视为自行脱团，一切费用不退！9、此行程为高原地区，海拔为3000米左右，高血压/心脏病客人，4岁以下儿童及70岁以上老年人不收。

## 八、出团通知

出团通知最晚于出团前1天发送，若能提前确定，我们将会第一时间通知您。

## 九、意见反馈

请配合导游如实填写当地的的意见单，不填或虚填者归来后投诉将无法受理。

## 西北旅游注意事项

甘肃以其悠久的历史、浓郁的少数民族风情、奇特的地形地貌、众多的热点旅游线路越来越受到中外游客的青睐。但整体接待设施条件与内地相比方方面面都有着一定的差距，为使身处旅途的您能尽兴游览美丽的景色，愉快的享受轻松的假期，特备以下注意事项供您参考：

1、出行前请带好本人有效身份证件，提前2小时以上到达机场/车站候机/车，并保持手机随时开机。

2、甘肃大部分地区气候干燥，为增强抵抗力应加强蔬菜水果摄入，切忌无节制地食用牛羊肉，建议多喝水，多吃水果，要少食多餐。另为预防肠胃不适，请自备常用药品。

3、甘南昼夜温差大，晚上睡觉时应将空调开到适度，不要过凉，睡觉时盖棉被，以免造成身体不适。西北地区室外紫外线强烈，请备口罩，防晒霜，太阳眼镜等物品。夏季同时应配备清热、防暑的药物或冲剂。如夏桑菊冲剂、十滴水等。

4、西北地区由于地域辽阔，景点之间车程较长，请游客在来西北旅游时注意休息调配好时间，以充足的体力参加旅游活动。

5、受旅游地自然条件限制，景点、餐厅和住宿的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论从软硬件设施或饭菜质量都有一定的差距；团队餐以川菜和当地特色菜为主，口味偏重，稍辛辣。主食以米饭、花卷为主，我们尽最大努力与餐厅协调，满足不同游客的需求。

6、一般藏传佛教的寺庙内是严禁拍摄的，偷拍后果十分严重。拍摄人物时，尤其是僧侣、妇女，取景前一定要经对方允许，

以免不必要的麻烦；在野外拍摄时，谨记安全第一，注意自身身体状况，请大家保管好随身的拍摄器材，谨防丢失。

7、甘南、阿坝地区海拔在 2600-4000 米，在上述地区游览时，请注意不要剧烈活动。绝大多数人初到高原会有轻微的高原反应，主要症状是头痛、呼吸急促、对此不必惊慌，一般情况下很快就可以适应高原气候。如因个人身体原因出现体感不适请及时就医。如有高血压、心脏病、冠心病、哮喘、心脑血管疾病者等不适合高原旅行者请慎行。

8、对高原反应的治疗，一般要求游客注意体力休息，防止受凉、预防感冒，自备常用药品：红景天口服液（针对高原反应、缺氧头痛不适）、阿司匹林、维生素 C、E、及常用的感冒药品、腹泻药等对症药品；紧急情况请及时就医。