

藏家藏南

九日游

—VIP—
精品小包团

2~8人

兰州、麦积山石窟、官鹅沟、扎尕那、花湖

GANNAN

九曲黄河第一湾、莲宝叶则、郎木寺、拉卜楞寺

LONGNANTOURISM

接待承诺

二十四小时专车接送机

坚决守时承诺，全程无购物

免费矿泉水，无任何强消

随心私密，想走就走想停就停

藏密山美东南

羲皇人文故里、官鹅仙境天堂、激情燃烧岁月、梵宫佛殿朝圣
走进时空的深乡寻找那心灵深处的一丝缅怀一份惬意
一场艺术与自然的邂逅一次文化与心灵的碰撞



| | |
|-----|-------------------|
| 第一天 | 各地-兰州 |
| 第二天 | 兰州-天水-麦积山石窟 |
| 第三天 | 天水-官鹅沟-宕昌 |
| 第四天 | 宕昌-腊子口纪念馆-扎尔那 |
| 第五天 | 扎尔那--花湖-唐克九曲黄河第一湾 |
| 第六天 | 唐克-瓦切塔林-莲宝叶则-阿坝 |
| 第七天 | 阿坝—郎木寺-纳摩大峡谷 |
| 第八天 | 郎木寺-甘肃赛赤寺-拉卜楞寺-兰州 |
| 第九天 | 兰州—温暖的家 |



**带您游甘南陇南精华景点
兰州进出，实惠之选，环线走法，无回头路！**

TAKE YOU TO THE ESSENCE OF GANNAN AND LONGNAN
IN AND OUT OF LANZHOU, AN AFFORDABLE CHOICE, LOOP ROUTE, NO TURNING BACK!



私享定制旅程+严选当地资源+1车到底+贵宾礼遇+纯玩无购物

PRIVATE ENJOYMENT OF A CUSTOMIZED JOURNEY + CAREFULLY SELECTED LOCAL RESOURCES + 1 CAR TO THE END + VIP TREATMENT + PURE PLAY WITHOUT SHOPPING



『住宿标准』

**8晚住宿
全程当地准四住宿
体验一晚特色民宿酒店**

ACCOMMODATION
8 NIGHTS ACCOMMODATION
LOCAL QUASI-FOUR ACCOMMODATIONS THROUGHOUT
EXPERIENCE ONE NIGHT AT A SPECIAL B&B HOTEL

带您游甘南陇南精华景点，兰州进出，实惠之选，环线走法，无回头路！
草原、寺庙、藏式风情、石窟文化，一网打尽

TAKE YOU TO THE ELITE SCENIC SPOTS IN GANNAN AND LONGNAN, IN AND OUT OF LANZHOU, AFFORDABLE CHOICE, CIRCLE ROUTE, NO TURNING BACK!
GRASSLAND, TEMPLES, TIBETAN STYLE, AND GROTTOS CULTURE, ALL IN ONE GO



官鹅沟



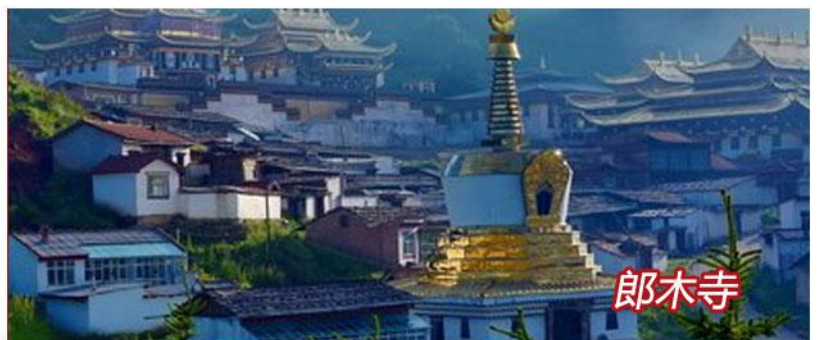
扎尕那



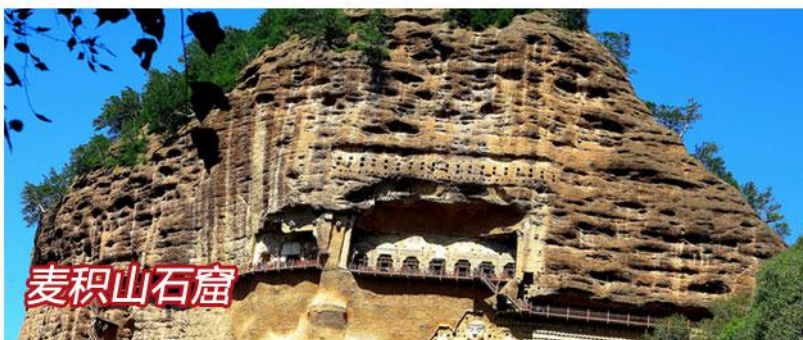
花湖



莲宝叶则



郎木寺



麦积山石窟



拉卜楞寺



瓦切塔林



唐克九曲黄河第一湾

尊贵服务·品质·口碑·舒适·安全

DISTINGUISHED SERVICE, QUALITY, REPUTATION, COMFORT AND SAFETY



全程无购物

若参加一次购物赔偿游客2000元/人



坚决守时承诺

如有漏接、司机迟到30分钟赔偿游客200元/人



8人专属精品小团

超人数赔付500元/人



一单即成一团

2人起发，不拼团，更自在！随走随停



24小时专车接送机

有效防控·安心出行

EFFECTIVE PREVENTION AND CONTROL, TRAVEL WITH PEACE OF MIND



每日消毒

出行车辆每日消毒，随车配备额温枪
免洗洗手液、消毒液



安心出行

司机、导游、团员绿色健康码
每天测温，全程佩戴口罩



卫生用餐

分餐制或使用公筷

藏密羲南

羲皇人文故里、官鹅仙境天堂、激情燃烧岁月、梵宫佛殿朝圣

一场艺术与自然的邂逅 一次文化与心灵的碰撞

走进时空的深乡 寻找那心灵深处的一丝缅怀 一份惬意

产品特色说明

【**优选行程**】：带您游甘南陇南精华景点！兰州进出，实惠之选，环线走法，无回头路！

【**缤纷景点**】：草原、寺庙、藏式风情、石窟文化，一网打尽

【**住宿标准**】：8晚住宿，全程当地准四住宿，体验一晚特色民宿酒店

【**服务保障**】：私享定制旅程+严选当地资源+1车到底+贵宾礼遇+纯玩无购物！

【**接送服务**】：赠送目的地24小时专车接送机服务，一站到位，“无缝”衔接，让您陌生城市出行无忧！

【**让您无忧**】：一单即成一团！2人起发，不拼团，更自在！随走随停！全程纯玩不进购物店，把您的宝贵旅途时光，留在游览风光之中！

郑重承诺：无任何强消，纯玩无购物

★接待承诺：

- 1、全程无购物，若参加一次购物赔偿游客2000元/人；
- 2、坚决守时承诺，如有漏接、司机迟到30分钟赔偿游客200元/人；
- 3、承诺因高原反映造成游客退团，退还未产生的费用；
- 4、8人专属精品小团，超人数赔付500元/人；

秒懂行程

| | | | |
|----|----------------------------|-------|---------|
| D1 | 各地-兰州 | 用餐：无 | 住宿：兰州 |
| D2 | 兰州-天水 (300公里 车程约5小时) | 用餐：含早 | 住宿：天水 |
| D3 | 天水-宕昌 (330公里 车程约4.5小时) | 用餐：含早 | 住宿：宕昌 |
| D4 | 宕昌-腊子口-扎尕那 (200公里 车程约4小时) | 用餐：含早 | 住宿：扎尕那 |
| D5 | 扎尕那--花湖-唐克 (200公里 车程约4小时) | 用餐：含早 | 住宿：唐克 |
| D6 | 唐克-莲宝叶则-阿坝 (340公里 车程约6小时) | 用餐：含早 | 住宿：阿坝 |
| D7 | 阿坝-郎木寺 (400公里 车程约7小时) | 用餐：含早 | 住宿：郎木寺 |
| D8 | 郎木寺-拉卜楞寺-兰州 (440公里 车程约7小时) | 用餐：含早 | 住宿：兰州 |
| D9 | 兰州-温暖的家 | 用餐：含早 | 住宿：温暖的家 |

产品名称

兰州+麦积山石窟+官鹅沟+扎尕那+花湖+九曲黄河第一湾+莲宝叶则+郎木寺+拉卜楞寺 9天8晚 MINI小包团

【专车到底：随心私密+想走就走想停就停+行摄圣地扎尕那+小九寨官鹅沟+石窟文化麦积山+美丽湿地花湖+藏传佛教圣

地+艺术殿堂莲宝叶则+东方小瑞士郎木寺】

产品细化行程

| | | | |
|---|--------------------------|-------|----|
| D1 | 全宇宙✈️兰州 | 用餐：—— | 兰州 |
| <p>◎ 抵达兰州机场或火车站，含免费接站，接站为司机接站，后送至酒店，接站等待时间不超过 40 分钟。时间允许可自行前往兰州市区游览。与兰州的夙缘可追溯到 “ 吃、喝、漂、睹 ” 里面。从一碗牛肉面开始一天的征程；可于黄河边品上一杯三炮台；体验古老的羊皮筏子漂流；一睹黄河两岸风情线丽景；兰州的慢时光从这里出发.....晚上可去兰州正宁路夜市或南关民俗风味一条街品尝兰州特色小吃，也可听段兰州当地方言相声，让您度过愉快的一天！</p> <p>请注意以下接送机/站问题：</p> <p>目的地赠送 24 小时免费接送机（站），详细说明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、预订本产品（包含往返机票）的游客，赠送 24 小时目的地接送机服务，无需再提供航班信息，司机会在您出发的前一天 20:00 之前，短信方式联系您，请您保持手机畅通，抵达酒店后在前台报“藏密羲南+姓名”办理入住手续，仅需要自己交押金。 2、向工作人员或客服，提供您准确的交通信息。司机会在您出发的前一天 20:00 之前，短信方式联系您，请您保持手机畅通。 3、上述赠送的接送机或接送站服务均支持使用时间和使用日期可任意更改，提前或是延后使用都没有任何限制，但是每个订单抵达和返程只能各免费接送机（站）一次，同时必须提前在使用前一天 17:00 之前告知工作人员且上述接送机或接送站服务为免费赠送项目，不使用，无任何费用退还。 <p>交通提示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、兰州中川机场至兰州市区行驶距离约 80KM，行驶时间：约 90 分钟 2、市区打车：起步价 10 元，3 公里后每公里 1.4 元，不可议价 3、城际列线：机场前往兰州火车站里程 70 公里，一等座 26 元，二等座 21.5 元（方便、快捷），如你不需要接机可根据自己的航班时间选择合适的城际列车车次前往兰州市区！具体时间请参考 12306 列车动态时间！ <p>舌尖上的兰州：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、张掖路大众巷：（白天、晚上均营业）马子禄牛肉面、马爷炒面、平凉羊肉泡馍、胡家包子、茹记烤肉、杜记甜食，川菜馆幺妹餐厅，香满楼等美食餐厅！ 2、正宁路夜市：（营业时间 19:00-凌晨 24:00）老马牛奶鸡蛋醪糟、酿皮、烤黄河鲤鱼、菠菜面、灰豆子、甜胚子、羊肠面、炙子马特色烧烤、嘉峪关烤肉、羊杂碎、羊脖子、羊肉泡馍！ <p>兰州市内及周边景点推荐：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、【甘肃省博物馆】拥有“铜奔马”、“黄河剑齿象”等众多文物，位居全国五强、世界十强，还是值得一看的。周一闭馆。 2、【黄河母亲像、黄河铁桥】分别象征了哺育中华民族生生不息、不屈不挠的黄河母亲，和快乐幸福、茁壮成长华夏子孙，该雕塑构图简洁，寓意深刻，反映了甘肃悠远的历史文化，黄河干流上第一座大型铁结构桥，百年沧桑的历史衬托兰州的深厚底蕴，中山桥铁桥对面就是秦腔博物馆！ 3、【秦腔博物馆】秦腔博物馆，坐落在甘肃省兰州市金城关风情区二台阁，分原汁原味的秦腔表演区，历代秦腔名人蜡像区，小型皮影戏。 | | | |
| D2 | 兰州-天水（300 公里 车程约 5 小时） | 用餐：早 | 天水 |
| <p>早餐后从兰州出发，途径中国马铃薯之乡-定西、陇西、甘谷等地，抵达陇上小江南-天水，抵达后前往中国四大石窟之一-【麦积山石窟，游览约 3 小时】石窟开凿始于十六国后秦时期，经过历代开凿修葺，共有佛像七千余尊，壁画一千多平方米，分布在近两百个洞窟里，并完整保持至今。石窟所在的麦积山是一座岩壁陡峭的孤山，山体形状像一个麦垛一样，麦积山因此而得名。在这里既可以观赏佛教艺术，又能欣赏周围的景色，还能体验到脚下隧道的惊险刺激。游览结束后入住酒店休息。</p> <p>温馨提示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、因为石窟建于悬崖峭壁之上，参观石窟需走一段盘山道路，建议穿着合脚的运动旅游鞋；山区温度较低，请注意保暖防寒。 | | | |
| D3 | 天水-宕昌（330 公里 车程约 4.5 小时） | 用餐：早 | 宕昌 |
| <p>早餐后乘车前往宕昌县，抵达后游览小九寨之称的【官鹅沟，游览约 3 小时】官鹅沟位于甘肃陇南宕昌县，是一条长约三十多公里的峡谷。峡谷里有二十多个颜色深浅不一的碧绿湖泊，湖水清澈，还有老树等盘桓水中，是摄影家眼中的“小九寨”。峡谷两侧山势陡峭，山崖上有很多瀑布飞流直下，景观众多。同时官鹅沟也是有名的森林公园，景区内有着广阔的森林，还有高山草甸，环境非常优美。后入住酒店休息。</p> | | | |

温馨提示:

如因天气原因(暴雨、山体泥石流等)官鹅沟临时封闭或景区修缮,将不做安排,敬请谅解

| | | | |
|----|--------------------------|------|----|
| D4 | 宕昌-腊子口-扎尕那(200公里 车程约4小时) | 用餐:早 | 迭部 |
|----|--------------------------|------|----|

早餐后我们将前往神仙居住的地方扎尕那,途中游览【腊子口纪念馆,游览约1小时】迭部腊子口战役纪念馆成立于2005年,位于迭部县腊子口,我们在这里缅怀先烈,后抵达扎尕那。下午我们即将开始我们的纯净探秘之旅,前往《爸爸去哪儿5》拍摄地【扎尕那】亲身体验真实版的世外桃源,看村中古老的木制藏居沿山而建,藏民们安静劳作在山坡河水之间。随后前往扎尕那体验【藏民家访】带你深入了解藏民的日常生活,喝一口藏族阿妈亲手做的【自酿奶茶】,亲手制作藏家特色【糌粑】,在这儿,我们还贴心准备了【藏服】供大家拍照,拉起你身边的家人、朋友,真正融入这份质朴和美好。晚上入住扎尕那特色藏居,可在露台观赏扎尕那夜晚的星空。

| | | | |
|----|-------------------------|------|----|
| D5 | 扎尕那-花湖-唐克(200公里 车程约4小时) | 用餐:早 | 唐克 |
|----|-------------------------|------|----|

早晨观看【扎尕那日出】,日出东方,天边泛着鱼肚白,晨光将云彩照亮。朦胧的晨雾逐渐散去,西侧的山顶因太阳的恩赐而变得金光粼粼,正是“日出金山”的真实写意。早餐后乘车前往若尔盖大草原,游览【花湖,游览约2小时】,花湖因每年6-9月湖上开满不知名的鲜花而得名,花湖湖面辽阔,水下是深不可测的沼泽地,在阳光的照耀下,水面反射出不同的光彩,摄人心魄。湖边是大片茂密的芦苇丛,随微风拂动,越发映衬出湖面的宁静与沧桑。后乘车前往唐克镇,稍作休息后,前往【唐克九曲黄河第一湾】看日落奇观。黄河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一湾,这里能观赏到奇特且壮丽的自然景观,也是摄影师钟爱的取景地。登上山顶,俯瞰山下,那巨大的“S”型蜿蜒的河水就在我们眼前呈现,非常壮观。

温馨提示:

若尔盖花湖景区为了更好地促进景区可持续发展,以及动植物资源能够得到有效自然休养。该景区于2021年1月--4.21日实施封闭式保育。故此时间段之内花湖景区无法参观。请游客知晓!感谢理解! [唐克九曲黄河第一湾景区]升级维护中,此景点开放时间以景区通知为准,如发团时间未开,我们将不去此景点。

| | | | |
|----|--------------------------|------|----|
| D6 | 唐克-莲宝叶则-阿坝(340公里 车程约6小时) | 用餐:早 | 阿坝 |
|----|--------------------------|------|----|

早餐后驱车前往红原的佛教圣地【瓦切塔林,游览约1小时】,这里曾经是十世班禅大师的诵经祈福之地,成片的经幡在微风的吹拂下像飞舞的精灵,文化氛围浓厚。浏览结束后驱车前往【莲宝叶则,游览约2小时】,莲宝叶则是雄伟的奇峰异石的世界和艺术圣殿,这里山势雄奇俊伟,充满阳刚之气;山体规模宏大,绵延不绝;湖泊星罗棋布,银瀑飞悬。湛蓝的天空、纯净的白云、无际的绿浪花海等,无一不让您沉醉于这迷人的风景里。这里也是小动物的天堂,总会看到一些草原上的小精灵-土拨鼠哦,后乘车赴阿坝县,抵达后入住酒店休息

温馨提示:

- 1. 景区属于高海拔地区,请根据自身条件选择参观路线。
- 2. 高海拔地区,请大家注意保持体力,不要剧烈运动。

| | | | |
|----|----------------------|------|-----|
| D7 | 阿坝-郎木寺(400公里 车程约7小时) | 用餐:早 | 郎木寺 |
|----|----------------------|------|-----|

早餐后乘车前往郎木寺,郎木寺是一个镇子,这里一脚踏两省,一条不大的小溪“白龙江”将这里分为甘肃、四川。位于四川和甘肃交界处的郎木寺镇有两座寺庙,虽然都名为“郎木寺”,但寺院风格却各有不同。先前往四川的银顶【格尔底寺】,其内供奉着百年不腐的活佛肉身,有佛缘即可参观,随后安排徒步【纳摩大峡谷】,徒步强度不大,老少皆宜。沿溪而上,穿过峡谷,仿若看到真实版的世外桃源,令人心驰神往。

温馨提示:

- 1、肉身殿三五天开放一次,只有有佛缘的游客才能见到;
- 2、在当地需要尊重少数民族的信仰和习俗,进入寺院大殿前需要脱帽,进入后不能喧哗,不可以直接用手指指佛像,所有殿内不可以拍照;

| | | | |
|----|---------------------------|------|----|
| D8 | 郎木寺-拉卜楞寺-兰州(440公里 车程约7小时) | 用餐:早 | 兰州 |
|----|---------------------------|------|----|

早餐后前往【甘肃赛赤寺,游览约1小时】,远观神秘的天葬台,后乘车前往《天下无贼》的拍摄地【拉卜楞寺,游览约2小时】,刘若英在霞光中祭拜的那个金碧辉煌的寺庙的拍摄场地,没错,就是在这里!这儿是藏传佛教学府非常经典的地方,寺院内如今还供奉着许多珍贵的佛像、雕塑、壁画等,参观完后一起前往转经长廊,转动古老的经筒为自己和家人祈福。参观结束后返回兰州,入住酒店休息

| | | | |
|----|---------|------|------|
| D9 | 兰州-温暖的家 | 用餐:早 | 温暖的家 |
|----|---------|------|------|

今天睡到自然醒,我们的西北之行就此画上圆满的句号!(送站司机在航班前提前4小时酒店接您前往机杨,需要您自行办理登机手续)

温馨提示：如果您的时间尚充裕，建议您自行逛一逛这座黄河之都--兰州；我们为您推荐一些兰州的美食与景点：来到兰州必定要品尝《舌尖上的中国》特别推荐的牛肉拉面，您可到当地中华老字号“马子禄”或“金鼎”“占国”“马有布”“舌尖尖”“安泊尔”“吾穆勒”等店品尝。兰州还有酿皮、甜胚、牛奶醪糟、炒羊肠、手抓羊肉等当地特色小吃，正宁路夜市是个不错的选择呦，兰州，这座黄河穿城而过的城市，黄河文化是如此的深厚，值得我们去了解一番~推荐您游览【黄河母亲像】看最漂亮的黄河雕塑，或者到【黄河铁桥】上俯瞰黄河，还可以进到【甘肃博物馆】感受历史；送站时间：会根据您的航班定票，中间时间您可自行安排。

旅游费用包含说明

| | |
|------|---|
| 住宿标准 | 全程当地准四星酒店，甘南情况特殊，当地没有三人间以及加床服务，我社不提供自然单间，产生单男单女及单人出行，要补房差！以下参考酒店无法接待的情况下，我社可以协商安排其他酒店！ |
| 用餐标准 | 全程 8 早餐 0 正餐；早餐为酒店餐厅用餐，不用不退； |
| 旅游交通 | 根据人数安排车辆 |
| 景点门票 | 全程不含门票 |
| 导游服务 | 私家小包团，司机兼向导 |
| 儿童费用 | 身高 0.8~1.5 米儿童或者 12 岁以下，不占床不含早，儿童早餐需现付前台，儿童含汽车车位费。 |
| 其他 | 1、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； 2、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费； 3、当地参加的自费以及以上“费用包含”中不包含的其它项目 |
| 保险 | 含旅行社责任险，建议客人自愿购买人身意外险； |
| 备注 | 机场接安排旅游车或出租车接送（师傅接无导游），本产品不收外宾 |

酒店说明

| 地区 | 行程酒店 |
|-----|---|
| 兰州 | 兰州新胜利宾馆，蓝莓酒店西园店，华联宾馆，星程酒店雁滩店、宜必思酒店雁滩高新店，兰苑宾馆，瑞达精品酒店西固店或同级 |
| 天水 | 天水中心套房假日酒店，天水山水苑酒店，天水滨河酒店，天水华天电子宾馆，天水皇城国际酒店，天水丝路万利酒店 |
| 宕昌 | 龙海大酒店，新官鹅大酒店，宕昌江源大酒店，宕昌昌兴大酒店 |
| 迭部 | 笨日钦牡大酒店，洛克洲际大酒店，藏巴拉大酒店，俄界国际酒店，迭部生源四季酒店，益民饭店，迭山假日酒店 |
| 唐克 | 王府大酒店，马尔港大酒店，黄河大酒店，唐克骏马大酒店，唐克万客来酒店 |
| 郎木寺 | 郎木寺大酒店，郎木寺酒店，达仓郎木宾馆，隆达假日酒店 |
| 阿坝 | 阿坝聚德大酒店，阿坝富饶酒店，阿坝古格大酒店，阿坝香巴拉大酒店，阿坝安多巴酒店 |

注：如遇旺季酒店接待大型会议或政府临时征用等特殊情况，我社有权调整为同等级别酒店。

当地门票推荐 (以下自费均为推荐自费, 完全根据采取游客自愿原则, 绝无强制, 请游客根据自身情况选择)

| 地区 | 项目 | 价格 | 内容/备注 | 游览天数 |
|-------|------|---------|-------|------|
| 麦积山 | 门票 | 90 元/人 | | 第二天 |
| | 区间 | 15 元/人 | | |
| 官鹅沟 | 门票 | 80 元/人 | | 第三天 |
| | 区间车 | 50 元/人 | | |
| 扎尕那 | 门票 | 80 元/人 | | 第五天 |
| | 环保费 | 10 元/人 | | |
| 花湖 | 门票 | 75 元/人 | | 第五天 |
| | 区间车 | 30 元/人 | 往返 | |
| 黄河第一湾 | 门票 | 60 元/人 | | 第五天 |
| | 上行扶梯 | 60 元/人 | 单程 | |
| 瓦切塔林 | 门票 | 20 元/人 | | 第六天 |
| 莲宝叶则 | 门票 | 120 元/人 | | 第六天 |
| 格尔底寺 | 门票 | 30 元/人 | | 第七天 |
| 赛赤寺 | 门票 | 30 元/人 | | 第七天 |
| 拉卜楞寺 | 门票 | 40 元/人 | | 第八天 |

温馨提示

- 1、甘南地区平均海拔约 3200 米, 大气含氧量只及平地 70%左右, 初抵步者, 有或轻或重的高山反应, 只要多饮开水, 多休息, 服用红景天、螺旋藻、单晶冰糖和葡萄糖, 症状很快会消失
- 2、高原反应无需担心和恐惧。在高原行动切忌过刷、不跑步, 不闭气, 不着凉, 不吸烟, 不饮酒, 防感冒, 平时多喝水, 睡眠充足, 注意保暖。
- 2、甘南地区的民风深受藏族宗教影响, 有些现象和习惯, 不能以城市人的心态标准来衡量和看待。请记住不要离团去观天葬, 偶有不慎, 就会触怒当地人, 引起不必要的麻烦。
- 3、如果是冬季前往, 需带好备用电池, 因为冷空气会缩短电池寿命。
- 4、在藏区, 政治问题是十分敏感的, 无论在任何场合, 都不宜讨论政治问题。
- 5、进入藏区, 在藏传佛教寺院殿堂内是不允许拍照的, 请游客注意, 以免发生一些不必要的麻烦
- 6、族寺庙建筑风格独特, 遇上节日, 藏族人衣着更是华丽, 色彩缤纷, 这些都是摄影的好题材, 取景前要注意: 一般寺庙的外围建筑可以随意拍摄, 但殿堂内是严禁拍摄的, 有些地方则注明付款拍摄, 请勿偷拍。摄影人物也要小心, 藏族人未必都喜欢被人拍摄, 为免不必要的麻烦, 取景前最好先打个招呼。