

深度 **9** 日游

2-8人精品小包

佛国以南

佛国色达+秘境甘南双城朝圣之旅

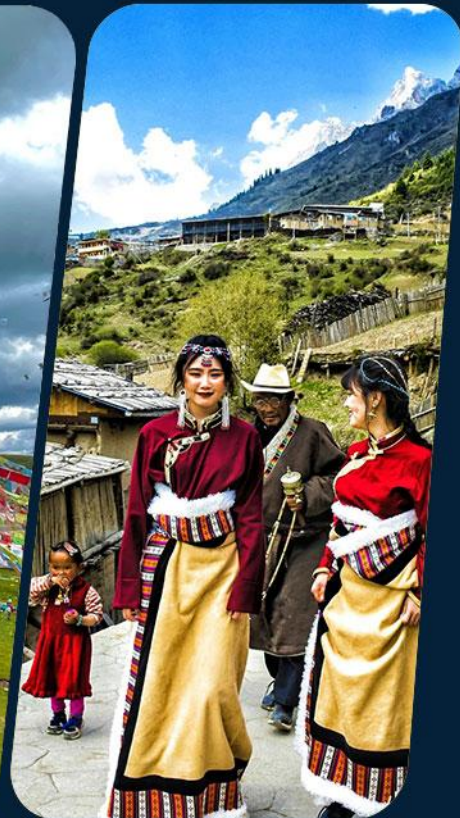


产品特色

佛国色达+秘境甘南·深度全景9日8晚双城朝圣之旅

★独家策划

观金顶日出、拍摄“红房子奇观、”神秘天葬观礼、特别安排扎尕那藏族家访，藏服拍照+撒隆达祈福、喝奶茶、品糌粑。一次体验，双城朝圣！



★管家服务



全程线路均精心安排
设计、让您宾至如归
24小时行前管家
一对一行中关怀

★品质保障



金牌司机为您保驾护航,拒
绝走马观花吗,为您带来
宾至如归的感受,
让您休闲出行尽兴而归

★适合人群



追求自由、无拘无束
我的旅途我做主
2-8人精品小包(可定制)
空间私密更安全

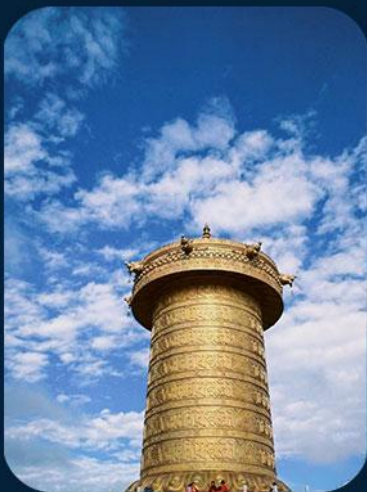
★贴心赠送



免费矿泉水,萌驼专属
脖套,每人配备一瓶应
急氧气、藏式金刚结
“心”服务超值体验
旅行更轻松。

★ 优选景区

世界藏学府—拉卜楞寺，东方小瑞士—郎木寺，参观世界上至大的转经筒—娘玛寺、草原深处—阿万仓湿地、天神的后花园—莲宝叶则，神秘寺庙—东嘎寺、佛国色达—喇荣佛学院
诵经祈福之地—瓦切塔林、茫茫绿野—桑科草原，烟波浩渺的梦幻花湖，蜿蜒逶迤的黄河九曲第一湾，高原石城—扎尕那，尽享视觉盛宴！



// 吃喝自由 //

尽享民族特色美食

全程正餐自理、推荐当地美食、满足您的味蕾需求、丰俭由人、吃的舒心！



// 当地四星酒店 //

安静舒适，放肆享受



当地准四星精选酒店 **舒适睡眠** **24H服务**

特别安排一晚扎尕那特色藏居



// 我们承诺 //

实力证明您的选择没有错

01

纯粹.透明,无套路,全程
无购物店若参加一次购
物店赔付5000元/人;

02

坚决守时承诺,如有漏接
司机迟到30分钟赔偿游
客200元/人;

03

行程中如擅自减少景
点,赔付500元/人(不
可抗力因素除外)

04

行程中如安排与合同标
准不符的酒店我们将退
还您当晚房费;

05

2-8人专属精品小包,如
超出人数我们将赔付
500元/人;

06

因高原反应造成游客退
团,退还未产生的费用;

07

目的地旅游费用48小时内无忧退订、无损取消。



行程速览

除了玩，其他一切交给我们

DAY1

全宇宙-兰州

餐: 无

DAY2

兰州-拉卜楞寺-郎木寺

餐: 早

DAY3

达仓郎木寺-娘玛寺院-途径阿万仓湿地-莲宝叶则

餐: 早

DAY4

阿坝-东嘎寺-自行前往五明佛学院夜景

餐: 早

DAY5

五明佛学院-色达天葬台-马尔康

餐: 早

DAY6

瓦切塔林-九曲黄河第一湾日落

餐: 早

DAY7

唐克-若尔盖大草原-花湖-扎尕那

餐: 早

DAY8

扎尕那晨曦-兰州

餐: 早



秒懂行程

日期	行程	餐	住宿
D1	全宇宙-兰州	自理	兰州
D2	兰州-拉卜楞寺-郎木寺	含早	郎木寺
D3	达仓郎木寺-娘玛寺院-途径阿万仓湿地-莲宝叶则	含早	阿坝
D4	阿坝-东嘎寺-自行前往五明佛学院夜景	含早	色达
D5	五明佛学院-色达天葬台-马尔康	含早	马尔康
D6	瓦切塔林-九曲黄河第一湾日落	含早	唐克
D7	唐克-若尔盖大草原-花湖-扎尕那	含早	扎尕那/迭部
D8	扎尕那晨曦-兰州	含早	兰州
D9	兰州-全宇宙	含早	

【佛国以南】兰州+拉卜楞寺+郎木寺+娘玛寺院+莲宝叶则+东嘎寺+五明佛学院+色达天葬台+唐克黄河九曲第一湾+花湖+扎尕那 9日8晚纯玩精品小包团

日期	行程描述	住宿	餐
第一天	<p>全宇宙✈️兰州</p> <p>抵达兰州机场或火车站，免费接站，接站为司机接站没有导游，后送至酒店，时间允许可自行前往兰州市区游览。与兰州的溯缘从一碗牛肉面开始一天的征程；兰州是黄河唯一穿越而过的城市，去黄河边散散步，品上一杯三炮台；在华灯初上，人间烟火气开始之时，去南关民俗风情街，正宁路美食街品尝当地特色美食，感受西北汉子的豪迈之情！让您度过愉快的一天！</p> <p>交通：抵达甘肃首府兰州市。当天无行程，无餐食安排，您可以自行品尝当地美食！</p> <p>乘坐航班/火车抵达，将由司机接您前往酒店入住休息！请您在 12:00 以后办理入住。</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> <p>1、预订本产品的游客，赠送 24 小时目的地接送机服务，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“佛国以南+姓名”办理入住手续，仅需要自己交押金。</p> <p>2、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</p>	兰州	无

	<p>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> <p>舌尖上的兰州：</p> <p>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、再回首老字号酿皮、此外还有川菜馆么妹餐厅，香满楼等美食餐厅！</p> <p>2、正宁路夜市/南关名族风味一条街：（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> <p>兰州市内及周边景点推荐：</p> <p>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。</p> <p>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、茁壮成长的华夏子孙，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！</p> <p>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。</p> <p>4、【牛肉面博物馆】马路边大型铜雕拉面者、博物馆正门前巨型铜雕“大碗传奇”、牛肉面发明人马保子早期沿街挑担卖“热锅子面”的铜质组雕。</p>		
<p>第二天</p>	<p>兰州-拉卜楞寺-郎木寺 (约 390 公里 车程约 5.5 小时)</p> <p>这一路上会有什么惊喜与回忆，我们不妨将视线从此行第一站拉开帷幕。《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！这儿是藏传佛教最高学府，寺院内如今还供奉着许多珍贵的佛像、雕塑、壁画等，是无数藏传佛教徒的精神皈依处，参观完后一起前往世界第一转经长廊，转动古老的经筒为自己和家人祈福。祈福结束后乘车穿过辽阔美丽的【桑科草原】前往郎木寺小镇，我们来到【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。整个小镇，居民与寺院完美融合，虽跨两省，生活着藏、回、汉三个民族，但看上去却十分和谐统一，颇有几分梵天净土的禅意。抵达后入住酒店休息。如时间允许，可自行前往四川郎木寺（格尔底寺）游玩，探寻白龙江源头，因时间关系，不统一安排游玩景区，四川郎木寺门票费用不含，敬请知悉。</p> <p>温馨提示：</p> <p>1、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摘帽脱鞋，进入后不能喧哗，不可以直接用手手指佛像，所有殿内不可以拍照。2、当地甘南地区部分路段可能会不定期地修路，导致行程时间相应延长，抵达酒店的时间也可能较晚，敬请谅解！旅游旺季，可能会出现堵车等情况，请保持平常心！</p>	<p>郎木寺</p>	<p>早</p>
<p>第三天</p>	<p>达仓郎木寺 (金顶日出+神秘天葬)-娘玛寺院-途径阿万仓湿地-莲宝叶则 (天神的后花园)-住阿坝 (约 370 公里 车程约 5.5 小时)</p> <p>清晨我们将前往观赏【达仓郎木寺金顶日出，游览约 3 小时】，当日出的光辉洒在郎木寺的金顶上，是一种难以名状的震撼！后前往【娘玛寺，游览约 30 分钟】，参观转经筒。桑烟袅袅、法轮轻转，在浓厚的宗教文化的气氛中虔诚祝愿，表达对美好生活的追求和向往。后途径我国有名的湿地【阿万仓湿地】，这里因水泻不畅而形成很多汉河和沼泽，使这片广袤的草原水草丰茂、牛和羊非常肥壮。是一片苍凉而壮丽的草原。不知不觉我们就来到了藏区神山【莲宝叶则，游览约 3 小时】，莲宝叶则</p>	<p>阿坝</p>	<p>早</p>

	<p>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美的风景里。后抵达阿坝县城入住。如果时间允许，大家可以自行前往【格尔登寺】，参观阿坝县的藏传佛教格鲁派寺院，感受虔诚的信仰。</p> <p>温馨提示：1、郎木寺天 Z 台是对外开放的，游人可以观看，但禁止拍照；天葬不是每天都有，如果有缘参加，请不要大声喧哗，扰乱天葬仪式；2、由于季节和天气的影响，日出的时间会有所变动，以当地实际情况为准，游玩时长也会随日出时间有所调整，且日出视天气情况而定，如遇天气不好，请保持平常心；3、莲宝叶则景区海拔较高，最高海拔可达 4600 米，大家游玩时量力而行，不要剧烈跑动或跳跃，避免发生高原反应；4、当地甘南地区部分路段可能会不定期地修路，导致行程时间相应延长，抵达酒店的时间也可能较晚，敬请谅解！旅游旺季，可能会出现堵车等情况，请保持平常心！5、晚上用餐时间较晚，介意的小伙伴可以准备点零食水果，以备食用。</p>		
第四天	<p>阿坝-东嘎-自行前往喇荣佛学院夜景-住色达县 (约 320 公里，车程约 5.5 小时)</p> <p>今天我们将前往红色佛国【色达县】，如果到达色达县城时间尚早，我们可以先去酒店办理入住，稍做修整后前往游览【东嘎寺，游览约 1 小时】是黄教扎什伦布寺的分寺，位于上亚东乡西边山坡处，距县城 13 公里，以东嘎山命名，是亚东规模、影响特大的一座格鲁派寺庙，而且是西藏现代史上的一座具有重要意义的寺庙。色达县城民风醇厚，礼俗古朴，许多风俗至今沿袭，人文景观独特。这里有成千上万的红色僧舍，都是由僧尼们亲手搭建，当你立于山顶俯瞰，看到这片摄人心魄的红色海洋，一股神圣感油然而生，震撼不已。天色渐暗，红房子陆陆续续亮起了灯火，星星点点、由点成片，照亮了这座佛音缭绕的小镇，这便是灯火阑珊的色达夜色，团友们可以自行前往观赏夜景。游玩尽兴后自行返回酒店入住色达县城酒店。</p>	色达	早
第五天	<p>色达 (喇荣佛学院自由活动) -色达天葬 (揭天葬神秘面纱) -马尔康 (约 270 公里，车程约 4.5 小时)</p> <p>清晨我们进入【喇荣佛学院，不含区间车，游览约 3.5 小时】自由活动，早晨的佛学院炊烟袅袅，梵呗声声。佛学院有时会有汉语佛法公开课，有缘分有兴趣的队员，可自行前往经堂听课，注意要遵守课堂秩序。后我们抵达【天葬台，不含区间车，游览约 2 小时】观礼，佛教中认为人死之后，灵魂离开肉体进入新的轮回，将肉体喂鹰是作为人生的最后一次善行。观礼时，请保持肃穆，以示对逝者家人的尊重。随后驱车前往马尔康入住酒店休息。</p> <p>备注：色达景区目前暂时不收取门票费用，但景区有区间车，请根据实际情况自行购买。</p> <p>因色达为宗教学习场所，固开放关闭时间以景区通知为准。</p> <p>温馨提示：1、天葬台的停车场较小，旺季或阴雨天气，车子难以全部驶入停车场，可能会停在离天葬台稍远的地方，团友们需要下车步行一段距离；2、天葬在个别日子可能会关闭，无法观礼，尽管这种情况很少见，但也不排除这样的可能；3、在经堂走动时，注意不要踩跨经书，书包，经架，以及出家人的披单，法裙等。不要用手随意触摸经堂内陈列的各种法器，唐卡；4、天葬一般在下午 2 点左右开始，会进行 1-2 个小时。天葬开始前，可以参观一下天葬台附近，这有一座标志性建筑，阎罗山，里面挂满了骷髅头骨，向人们展示死亡和无常的意义；天葬禁止拍照，且不能靠的太近；天葬的画面略显血腥，会有不好闻的气味，可能会引起不适，观礼天葬仪式要有强大的心理素质，建议佩戴口罩。5.色达观景点每日限流 3200 人（其中坛城上午限流 1400 人、天葬台限流 1000 人、坛城限流 800 人），提前 7 天可预约，如未预约上门票，我社有权利调整行程方案！</p>	马尔康	早
第六天	<p>马尔康-红原大草原-瓦切塔林 (藏传佛教圣地) -九曲黄河第一湾日落 (看满天红霞) -唐克 (约 260 公里，车程约 4 小时)</p> <p>告别马尔康，我们前往祈福之地【瓦切塔林】，中途进入【红原大草原，游览约 30 分钟】，位</p>	唐克	早

天	<p>于阿坝藏族羌族自治州东北部的红原县和若尔盖县境内，由草甸草原和沼泽组成。这里是欣赏草原风光和藏族风情的绝佳目的地。眼前绿草茵茵，远处山峦叠黛，一弯新月似河水蜿蜒而过，不由得让人心情放松，享受甘南漫时光。抵达后参观【瓦切塔林，游览约1小时】成排的白塔、一千多平方米的经幡围绕着数百转经筒，甚为壮观，可以为家人朋友祈福。接下来九曲黄河第一湾的景象将跃入眼底，【九曲黄河第一湾，不含上行扶梯，游览约3小时】观赏落日，黄河在四川若尔盖县唐克乡与白河汇合，形成了壮美的黄河九曲第一湾，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。今晚我们在唐克酒店入住休息。</p> <p>温馨提示：1、瓦切塔林作为藏传佛教地，有宗教信仰的朋友可以在这里祈福请愿，但要注意理性消费，切勿盲目消费；2、由于季节和天气的影响，日落的时间会有所变动，以当地实际情况为准，游玩时长也会随日出日落时间有所调整，且日落视天气情况而定，如遇天气不好，请保持平常心，早晚温差较大，注意防寒保暖，谨防感冒；</p>		
第七天	<p>唐克-若尔盖大草原-花湖（中国醉美湿地）-扎尕那（藏族家访）（约180公里，车程约3小时）</p> <p>用过早餐后，我们一路穿行在牛羊漫野，牧歌悠悠的【若尔盖大草原】，我们将邂逅川西高原的绿洲【若尔盖花湖，不含区间车，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。感受过花湖的旖旎风光后将继续前往《爸爸去哪儿5》拍摄地扎尕那参观16:00抵达【扎尕那，不含区间车游览约3小时】，扎尕那村寨三面秀峰环绕，围成了一座天然石城。蓝天、白云、远山与半坡上的村落相映相称，经幡迎风飘扬，具有视觉冲击力！晚上前往体验【藏家访】（时间约30分钟）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/青稞酒】，品尝藏家特色【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民宿，夜晚远离城市的喧嚣，在藏居露台或院子里仰望星空，感受扎尕那璀璨而又深邃的夜空。</p> <p>温馨提示：1、当地甘南地区部分路段可能会不定期地修路，导致行程时间相应延长，抵达酒店的时间也可能较晚，敬请谅解！因进出景区只有一条路，旅游旺季，可能会出现堵车等情况，请保持平常心；2、中午用餐条件有限，用餐地方较少，介意的小伙伴可以提前准备些零食水果或者路餐，以备食用；3、在旅游旺季6-10月，因酒店接待能力有限，旅行社会根据酒店及团队情况，在保证同等级的前提下，更换或调整酒店安排入住，敬请知悉。扎尕那景区内民宿条件及数量有限，如您报名时民宿已满，我们将为您调整到迭部县城入住，则第二天早上的日出不安排。</p>	扎尕那/迭部	早
第八天	<p>扎尕那-兰州（约480公里，车程约7小时）</p> <p>扎尕那美景之一就是日出的时候，当早晨太阳刚刚升起，村子炊烟袅袅上升，整个村子笼罩在薄薄的烟雾中，在阳光照耀下，如梦似幻，恍如仙境。如果恰好没有日出，也不用遗憾，阴雨天扎尕那被浓雾包围，给人如在蓬莱仙境的感觉。人间仙境，恰如其分。感兴趣的伙伴们一定不能错过这样的美景，根据日出时间，提前定好闹钟，早起自行前往观景台拍摄。随后我们乘车前往兰州入住酒店。</p> <p>温馨提示：1、由于季节和天气的影响，日出时间会有所变动，以当地实际情况为准，且日出视天气情况而定，如遇天气不好，请保持平常心；2、扎尕那观景台：（1）石门观景台，位于业日村，处在景区中间，能更清晰的拍到景区景色；（2）达日观景台，位于达日村，处于景区高点，俯拍景区全景；（3）洛克观景台，位于业日村对面，从对面的视角拍摄扎尕那全景。行程中拍摄日出推荐前往石门观景台，拍摄效果较好，离酒店也较近，节省体力。3、中午用餐条件有限，用餐地方较少，介意的小伙伴可以提前准备些零食水果或者路餐，以备食用。</p>	兰州	早
第九天	<p>兰州  温馨的家</p> <p>今天睡到自然醒，我们的甘南之行就此画上圆满的句号！六天时间，每一天都能有所遇见，每一天又不同凡响。我们会安排送机服务，司机会提前到酒店接您前往机场。</p>	温馨的家	早

	<p>当天无统一行程安排，无导游/无团队司机，无旅游车，含专车送机/站服务，中餐、晚餐敬请自理！根据您的航班时间或火车车次，我司将安排司机送您前往机场或火车站！如您预订的返程航班或车次，时间较晚，可将行李寄存至酒店前台寄存处后自行活动，关注返程时间，切勿延误返程交通。</p> <p>如果您的时间充裕，可推荐您自行前往以下地方游览参观：</p> <p>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。</p> <p>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、茁壮成长的华夏子孙，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！</p> <p>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。</p> <p>【美食推荐】：</p> <p>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、再回首老字号酿皮、此外还有川菜馆么妹餐厅，香满楼等美食餐厅！</p> <p>2、正宁路夜市/南关民族风味一条街：（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>	
<p>服务标准</p>	<p>1、门票：拉卜楞寺、郎木寺、娘玛寺、阿万仓湿地、莲宝叶则、东嘎寺、瓦切塔林、色达喇荣佛学院景区、九曲黄河第一湾、若尔盖花湖、扎尕那等景区首道门票。</p> <p>说明：如持有特殊证件，请在买票之前向导游出示，如有优惠，会在团上退还相应差价。因旅行社在景区门票上是折扣价，优惠减免是按旅行社折扣价 8 折退还，不以景区挂牌价退还。（具体优惠政策以各景区实际为准，如使用假证后果自负），我们会根据当地实际情况在保证游览时间，景点数量不变的情况下，对行程做相应调整，感谢您的配合与支持。</p> <p>2、住宿：全程当地准四星酒店，唐克和扎尕那分别安排一晚当地特色民宿，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，客人同意、我社优先安排拼房，不同意则需补房差！以下参考酒店无法接待的情况下，我社将安排其他同级酒店！</p> <p>参考酒店名称：</p> <p>兰州：宜必思酒店，兰州长信国际酒店，新胜利宾馆，新胜利商务酒店，靖煤酒店，景城酒店雁滩店，兰州蓝莓精品酒店或同级</p> <p>郎木寺：郎木寺蜀景客家酒店，郎木寺酒店，达仓郎木宾馆，隆达假日酒店，郎木寺阳光假日酒店，郎木寺珠宗宾馆或同级</p> <p>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</p> <p>色达：色达色曲河大酒店，色达尚岛酒店，色达轩芮大酒店，色达贡嘎大酒店，宜尚酒店(色达店)，色达豪廷酒店，俪枫酒店(色达金马大道店)，色达云祥酒店，色达青稞大酒店，色达圣城大酒店，色达圣地莲花大酒店或同级</p> <p>马尔康：马尔康维也纳酒店，马尔康维宏达大酒店，马尔康豪廷名人酒店，马尔康博巴拉大酒店，马尔康康养大酒店，马尔康东藏绒巴大酒店或同级</p> <p>唐克：王府大酒店，唐克玛克西姆酒店，金湾大酒店，央丹罗布大酒店，黄河第一湾大酒店，马尔港大酒店，黄河大酒店，唐克明宇雅博酒店，藏缘酒店，两河缘民宿或同级</p> <p>扎尕那：扎尕那藏家大酒店，纳加石门大酒店，扎尕那景区大酒店，扎尕那黑牦牛大酒店，扎尕那海螺大酒店或同级</p>	

送部：笨日钦牡大酒店，叠洲假日酒店，鸿泰酒店，送部生源四季酒店，送部生源大酒店，藏巴拉大酒店，洛克洲际大酒店，俄界国际酒店，送部赛雍藏寨，益民饭店，迭山假日酒店或同级

3、用餐：全程 8 早餐；早餐为酒店餐厅用餐，不用不退；

4、交通：根据人数安排车辆（5 座、7 座、9 座、14 座商务车等）；

5、导游：私家小包团，司机负责购买门票及安排行程；

6、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，儿童含汽车车位费和半餐费用。

7、其他不包含费用：

1、因交通延阻、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

8、保险：含旅行社责任险，建议客人自愿购买人身意外险；

自费项目一览表（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
黄河九曲第一湾	上行扶梯	60 元/人	只有单程
扎尕那	区间车	40 元/人	往返

桑科草原湿地上游乐项目较多，请大家根据自身需求酌情参加，骑马及参加其他活动时注意自身安全！

甘南旅游穿什么衣服合适

1.夏季主要是春秋+夏装的组合，但颜色一定要鲜亮，拍出的照片才会好看。别看有几地温度好像不高，但太阳一晒特别热，穿了单衣衬衫都能出去晃悠；但太阳一躲进云里就感觉一阵凉。早晚如果要看日出日落拍星星一定是要做好防寒工作的，尤其是高原经不起感冒！

2.冬季是春秋+冬装，毛衣等可方便脱穿的层叠式组合，外加冲锋衣或者棉服。帽子和披肩/围巾类必不可少，风大时蒙住头部真心管用。如果没有徒步的想法只要普通运动鞋即可，但如果在扎尕那等地有徒步的计划，最好穿上防水的徒步鞋。

关于高原反应

甘南平均海拔 3000 米，是最“平易近人”的藏区，一般是不会出现高反的。但有些人刚去两三天可能有轻微的反应，视身体状况会有程度的不同，两三天后即可完全适应。如果不放心，可以吃红景天，螺旋藻、单晶冰糖和葡萄糖，症状很快会消失，高原反应无需担心和恐惧。另外，建议刚到甘南时，尽量不跑步，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，良好的心态也是避免高原反应的不错方法哦！

注意事项：

1、如果带相机请多准备一张内存卡（或带一个 U 盘）风景太美，照片太多怕存储不够。手机的话在去之前把手机相册里的照片都拷出来，清空手机相册，这样不会因为内存不足而烦恼。

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、藏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。

