

SEEK IN GANNAN

带你打卡甘南网红景点
人间仙境—扎尕那/东方小瑞士—郎木寺

寻觅甘南之 扎尕那

—3天2晚

人间仙境—扎尕那 夏河 梵天净土—郎木寺 花湖





夏河 花湖 郎木寺 若尔盖 扎尕那 3 日游

—— 眼观大地苍穹、心动回藏风情、脚踏两省六地 ——

● 产品特点

★ 经典景点

世界藏学府——夏河拉卜楞寺

花的海洋 鸟的天堂——花湖

中国三大草原之一的——若尔盖大草原

东方小瑞士——郎木寺

花开成海的若尔盖大草原

人间仙境 世外桃源 第五季《爸爸去哪儿》栏目的取景地——扎尕那

★ 全程纯玩无购物，景点游览时间充足，行程超值！

★ 全程一车一导，服务至上，让您安心游览、放心旅行。

【行程秒懂】

日期	行程	参观景点	用餐 (有时中晚餐会互换,但不减少用餐数量)	住宿
D1	兰州--夏河	东公馆、十三巷、拉卜楞寺、桑科草原	晚	夏河/合作
D2	夏河--若尔盖	花湖、若尔盖大草原、梅花鹿基地、郎木寺	早中	迭部
D3	迭部--兰州	扎尕那	早	无

【行程详情】

日期	行程	用餐	住宿
D1	兰州-夏河	晚	夏河/合作
<p>◎早乘车（258km 车程约 3.5H）赴夏河，途经有“小麦加”之称的临夏市，领略独特的阿拉伯风情，感受伊斯兰教徒的虔诚。参观【临夏东公馆】，东公馆系原国民党第四十集团军副司令马步青宅邸，于 1938 年动工，1945 年建成，历时 8 年，这座由青马家族修建的公馆，极尽奢华，原本是准备修建给其眷属居住的，无意间为中国的砖雕艺术留下一座极其宝贵的大观园；这里展示了河州悠久的历史文化和不朽的文化魅力；融古典建筑、砖雕、木雕、彩绘以及书画等艺术为一体，是临夏不可多得的一处具有观赏和研究价值的文化遗址，受到越来越多人们的关注。</p> <p>◎后参观【八坊十三巷】，早在唐朝就有大食（今沙特阿拉伯）、波斯等国商人和宗教人士在八坊一带来往经商、传教和定居，逐步修建了伊斯兰教的八座清真寺及其教坊，形成了一个“围寺而居、围坊而商”穆斯林聚居区，因此得名“八坊”，含有“教坊”和“番坊”之意。这里融合了回族砖雕、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，是临夏民族民俗文化的一张名片，民族建筑艺术的“大观园”。</p> <p>◎抵达夏河,参观藏传佛教黄教六大宗主寺之一的【拉卜楞寺】，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。后乘车（13km，车程约 30 分钟）赴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】，夏季的草原碧绿如毯，各色花卉争奇斗艳、绚丽多彩，非常漂亮。可以骑上骏马，信步漫游草原，尽情领略藏民族情。晚入住酒店休息。</p>			
D2	夏河-花湖-郎木寺-迭部	早中	迭部
<p>◎早乘车（230KM 车程约 3.5 H）赴花湖，游览草原湖泊【花湖】(不含电瓶车 30 元必消，自理)花季时湖畔五彩缤纷好像云霞透迤，而湖中则开满了水妖一样的绚丽花朵，是花的海洋、鸟的天堂、摄影家钟爱的最佳拍摄地。车子穿行在开满鲜花、辽阔美丽的【若尔盖大草原】上，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。后前往【若尔盖梅花鹿基地】国家 3A 级景区，梅花鹿是国家一级保护野生动物，野生数量稀少，铁布梅花鹿自然保护区更是中国最早建立的保护区之一，有当今世界上种群数量最大、保护最好的野生梅花鹿种群。</p> <p>◎后乘车（40KM 车程约 1 H）赴郎木寺，参观藏传佛教寺院【郎木寺】，郎木寺地处四川、甘肃交界地带，自古以来就是川、甘、青各族民众朝拜黑虎女神的圣地，是传说中的老祖母其原来居住的洞穴，郎(藏语虎)木(藏语女性)，那是圣地中的圣地，洞外地下涌出的泉水就是嘉陵江主源之一的白龙江的源头。之后前往迭部入住酒店。</p>			
D3	迭部-兰州	早	无
<p>◎早乘车赴【扎尕那石城】游览，扎尕那是一个原始藏族村寨与雄峰与草滩完美结合的地方，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，从早到晚，天气变幻，云雾缭绕，如临仙境，这里有你想要的原始，这里有你看得到的原生态。后乘车返回兰州，结束愉快的甘南之旅！</p>			

接待标准

● 费用包含

- ★用车：当地空调旅游车；根据人数多少安排大小不同的车，保证一人一正坐（20人以下无行李舱）。
- ★住宿：准三标准间住宿，酒店没有三人间/自然单间、如产生单房差请客人自补；藏区比较落后，住宿硬件软件条件不能和内地同级别酒店相比较，请不要和发达城市的标准来衡量比较。
- ★导游：持证普通话导游服务；（15人左右司机兼向导）
- ★门票：费用包含行程中景区首道大门票；
- ★用餐：2早2正；餐为赠送不吃不退（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份量；行程中由于客人自身原因放弃用餐的无任何费用退还（赠送餐无法退现）。另途中用餐时间难于掌握，或早或晚，请客人提前做好心理准备！

● 费用不含

- ★花湖电瓶车 30 元、持优惠证件免门票者景区需加收保险 5 元
- ★单房差：敬请自理； ★小孩超高 1.2 后门票、餐费及床位费；
- ★不含扎尕那 5 元保险； ★其它娱乐或自费项目

● 备注

- ★儿童价（1.2m 以下）只含车费、导游费；不含酒店住宿、酒店早餐以及任何门票；超高需补餐费和半价和门票费用；
- ★游客在行程中因个人原因自动离团，只退门票折扣费用，其余费用不退；
- ★若产生单男单女，由客人现补房差或安排三人间；
- ★如遇人力不可抗拒因素所造成的损失由客人自理；我社有权利在不减少景点的情况下调整其游览顺序，中途离团费用一律不退；
- ★如遇持有军官证、离休证、学生证、老年证等相关证件，可现场办理门票优惠；客人景点未进，我社按门票折扣价退款；
- ★我社以“游客质量反馈表”为最终质量评价标准，请认真阅读填写，如虚假填写不填写而产生的后续争议和投诉，本社恕不受理，敬请谅解。

● 友情提示

- ★甘南地区均为少数民族居住地，请游客尊重当地民俗风情。
- ★高原海拔高、紫外线强、日照强烈、早晚温差大，需准备相关雨具和外套、薄毛衣、请携带墨镜、太阳帽、防晒霜润唇膏、感冒药、肠胃药、阿斯匹林等物品。
- ★因当地海拔在 3000 米左右，进藏区后睡眠和休息要充足，可适当饮用红景天胶囊，多喝水多吃水果蔬菜。不要奔跑和剧烈运动，严重高血压、心脏病患者不宜进高原。
- ★初入藏区，尽管海拔较低，但因为早晚温差较大，晚上尽量不要洗澡，以防感冒。
- ★藏区马烈，不建议骑马，更不能独自骑马或骑马奔跑，否则造成损伤，概由游客自理，本公司不予任何赔偿；
- ★在藏区转经请按照顺时针的方向。对于随处可见的长跪朝圣者，请勿围观、拍照。
- ★适量饮用酥油茶、乳制品、红景天等饮料可增强对高原气候的适应能力。

● 预定须知

1. 心脑血管疾病或者 60 周岁以上的旅游者报名参加旅游时，需如实说明自身身体健康状况，以及根据身体健康状况不宜参加某些特殊行程（如特殊地域环境限制等），并提供家属的联系方式，如隐瞒病情所产生的后果有本人自行承担。
2. 参团前一天 14:30 之后取消，旅行社按照此线路小孩的价格收取车位损失费。

● 注意事项

- 1、保持良好的心态、坚强的自信心，既不过于紧张，也不过于兴奋，对于减弱高原反应带来的身心不适十分重要。
- 2、足量饮水：水壶应随身携带（睡觉时可放在手边），随时补满。饮水要多次、少量，不要等到口渴才喝水。
- 3、注意防寒保暖：高原天气特点是：早晚气温低，一般海拔每上升 1000 米，气温下降 5 — 6 ℃；早晚温差大；天气变化快，刚刚还艳阳高照，很快可能狂风大作，雷雨冰雹。因此，在高原一定要注意防寒保暖，谨防感冒，建议随身多带一件容易增减的衣服。
- 4、合理膳食：要增大碳水化合物（应该占 60 % 以上）和高植物蛋白的比例，增大各种维生素的摄入，以便快速提供热量，提高机体适应力。如能适应酥油茶的味道，可以多喝一些，可以缓解高原反应。同时严格限制或禁忌饮酒；烟友也应该减少吸烟。
- 5、适当运动：初上高原，应该保持一定的活动量，不要奔跑和剧烈运动。在高原，尽量学会和运用腹式呼吸，比日常的胸式呼吸效果好得多。
- 7、紫外线防护：高原紫外线强度大，必须采取防护措施，避免伤害，减少裸露的皮肤面积，太阳帽（环掩的丛林帽不错）、太阳镜必备。裸露的皮肤需要涂防晒霜。
- 8、必要的药物和治疗措施：除了正常服用的维生素以及治疗疾病的药物，并不建议在高原乱用药物。高海拔避免感冒，即使很轻微的呼吸道感染，也会增加发生高原肺水肿的危险性。一旦发现感冒初症状，应立即服用抗感冒药。尽量不吸氧，努力依靠自身适应。一旦吸上，依赖性非常强。
- 9、充分沟通：当感觉自己的身体状态异样时，应该向司导或者同团团友反映情况；如果是独自旅行，感到情况较为严重时，应当及时就医。千万不要逞强硬撑、不要隐瞒。团友之间要彼此多关注，一旦发现身边有人反应特别异常（如神志不清等），及时采取处置措施。

● 自费推荐

- ★ 《草原牧歌》+桑科草原篝火晚会 180 元/人
- ★ 土火锅 150 元/人

● 集合时间和地点

- ★ 7: 00 兰州火车站西（马子禄牛肉面对面）
- ★ 7: 30 兰州中心 **实际以导游通知为准**
- ★ 发团前一天 18:00-21:00 导游会具体通知集合时间、地点和车牌号，请客人保持电话畅通！