

GANNAN

纯享藏韵

PURE ENJOYMENT

甘南8日游

- ◆兰州
- ◆拉卜楞寺
- ◆花湖
- ◆黄河第一湾
- ◆郎木寺
- ◆扎尕那
- ◆官鹅沟
- ◆天水
- ◆伏羲庙
- ◆麦积山

在胜境天堂般的甘南
可以满足你对旅游的神神向往

G A N J I A N

Travel 精彩景点深度探寻

· 以最合理的方式将西部美景展现给您 ·



拉卜楞寺

走进我国藏传佛教格鲁派（黄教）六大宗主寺院之一



若尔盖大草原

遨游在蓝天白云，绿草茵茵



花湖

洋溢在水天相接的金色湿地—



黄河九曲第一湾

宇宙中的庄严幻景，看草原上最美的日落

GANNAN

Travel

精彩景点深度探寻

· 以最合理的方式将西部美景展现给您 ·



麦积山石窟

欣赏烟雨蒙蒙的中国四大石窟之一



官鹅沟

体验仙境般的小九寨



郎木寺

探寻白龙江源头，让你进行一次心灵的洗礼



4A网红扎尕那



伏羲庙



桑科草原

Travel

超值行程体验

· 我们精心策划每一个细节 ·

优享住宿

PREFERENTIAL ACCOMMODATION



全程安排当地准四星
经济商务型酒店



经验导游

EXPERIENCED TOUR GUIDE



安排具有5年以上带团
经验的导游
司机全程提供上下行李服务



郑重承诺

SOLEMN COMMITMENT



真正纯玩无购物
无任何强迫消费
不满意重游



【九色甘南】

甘南+扎尕那+天水麦积山+官鹅沟+黄河九曲第一湾+郎木寺+花湖 8 日游

产品特色

- ★ **【趣味赠送】** 赠送 24H 接送，丝巾或百变魔巾服务；
- ★ **【服务保障】** 纯玩 0 购物，甘南环线，8 人小团，2 成人起订，真正自由行；
- ★ **【景点特选】** 麦积山石窟、伏羲庙、官鹅沟、扎尕那、花湖、九曲黄河第一湾、尕斯库勒湖、拉卜楞寺、郎木寺等；

推荐理由

省心之旅： 24 小时当地接机/接站服务，旅途提供百宝箱，无忧出游。

自然之旅： 集草原、湖泊、寺庙、石窟景观于一体，尽享视觉盛宴。

人文之旅： 带感受验藏传佛教文化，体验少数民族人文历史。

畅玩之旅： 全程 0 购物，把宝贵时间留给美丽的风景。

舒适之旅： 住宿全线升级，全程入住携程 4 钻酒店。

行程秒懂

| | | |
|-------------------------------|-------|-----------|
| D01:兰州集合 | 用餐:自理 | 住宿:兰州 |
| D02:兰州—麦积山石窟—天水 | 用餐:早餐 | 住宿:天水 |
| D03:天水—伏羲庙—官鹅沟—宕昌县 | 用餐:早餐 | 住宿:宕昌县 |
| D04:宕昌县—腊子口纪念馆—扎尕那—迭部 | 用餐:早餐 | 住宿:迭部 |
| D05:迭部—花湖—郎木寺/玛曲 | 用餐:早餐 | 住宿:郎木寺/玛曲 |
| D06:郎木寺—玛曲黄河第一湾—尕斯库勒湖—郭莽湿地—碌曲 | 用餐:早餐 | 住宿:碌曲 |
| D07:碌曲—桑科草原—拉卜楞寺—八坊十三巷—兰州 | 用餐:早餐 | 住宿:兰州 |
| D08:兰州散团 | 用餐:早餐 | |

行程详解

D01:兰州集合

[用餐:自理]、[住宿:兰州市]

今天将开始美丽的西北之旅！请您于航班起飞前 120 分钟抵达相应机场！自行前往古丝绸之路重镇，甘肃省省会—兰州市。抵达后由司机接您前往酒店自行办理入住，今日无行程安排，可自行前往黄河风情线，游览兰州**【黄河母亲雕像】【中山桥】【水车园】**。

交通提示：兰州中川机场（约 80 公里/约 1.5 小时）兰州市区；

温馨提示：

- 1、请根据航班起飞时间，提前 2 小时抵达相应机场自行办理登机手续，以防误机；
- 2、抵达兰州的前一天，我司客服人员会通过短信或电话联系您，并告知酒店名称、酒店地址和入住方式等，请保持手机畅通。
- 3、本线路免费赠送接机/接站服务，临近航班/车次抵达的游客可能会乘坐同一辆车送达市区酒店，最长等待时间不超过 50 分钟；接机/接站为赠送项目，不参加该项目无费用可退。
- 4、不愿意拼车等待接机/接站的团友，可自行安排包车服务 200 元/5 座。费用自理。



D02:兰州—麦积山石窟—天水

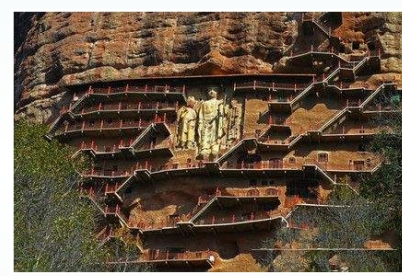
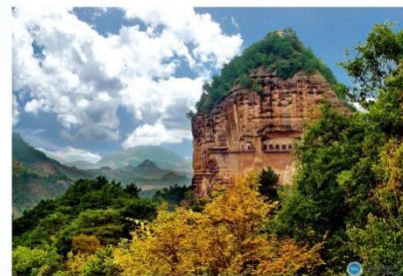
[用餐：早餐]、[住宿：天水市]

早餐后，乘车前往天水市。途径连霍高速、青兰高速。抵达天水后参观【**麦积山石窟**】（游览时间约 2 小时），位于甘肃省天水市麦积区，世界文化遗产，国家 5A 旅游景区，国家重点风景名胜区，国家森林公园，国家地质公园，全国重点文物保护单位，中国四大石窟之一，2014 年被列入世界文化遗产名录。因山形酷似麦垛而得名。沿着山体间修建的木栈道层层而上，沿途欣赏洞窟、泥塑石雕、壁画，其精美的泥塑艺术使之闻名世界，被誉为东方雕塑艺术陈列馆。游览结束后乘车返回天水市入住酒店。

交通提示：兰州（约 365 公里/约 5 小时）麦积山石窟（约 50 公里/约 1.5 小时）天水市区；

小贴士：

- 1、麦积山石窟有部分特窟需要单独收费，收费标准为 5 人以下 400 元，5-10 人 600 元，10 人以上每人 60 元。
- 2、参观游览麦积山石窟时，请注意保护其中的壁画、雕像，不要使用闪光灯拍照。
- 3、麦积山风景名胜区内还有其他景点可以一同游览，景区内还有区间车，单程 8 元/人，往返 15 元/人。
- 4、如果对佛教文化特别感兴趣，可以请一位讲解员进行导览，5 人以内 50 元，每超出 1 人加收 10 元。



D03:天水市—伏羲庙—官鹅沟—宕昌县

[用餐：早餐]、[住宿：宕昌县]

早餐后，参观【**伏羲庙**】（游览时间约 1 小时）伏羲被誉为三皇之首、百帝之先。创造了先天八卦，改进了渔猎方法，变革了婚姻制度，发明了符号乐器。伏羲庙临街而建，院落重重相套，四进四院，宏阔幽深。前后历经九次重修，形成规模宏大的建筑群，是中国国内唯一有人文始祖伏羲塑像的庙宇。午餐后乘车前往【**官鹅沟**】（游览时间约 3 小时）官鹅沟国家森林公园集森林景观、草原景观、地貌景观、水体景观、天象景观等自然景观和人文景观于一体，湖泊如珠、峡谷如线、瀑布如织，动植物分布多样，生态环境优美，自然景观奇特。参观结束后乘车前往宕昌县入住酒店。

交通提示：天水市（约 2 公里/约 10 分钟）伏羲庙（约 330 公里/约 4 小时）官鹅沟（约 8 公里/约 15 分钟）宕昌县；

小贴士：

官鹅沟森林覆盖面积率达 75.1%，夏季比较凉爽，但是早晚温差还是比较大，带件薄外套，防晒霜，墨镜，遮阳帽，登山鞋等。



D04: 宕昌县—官鹅沟—腊子口纪念馆—迭部

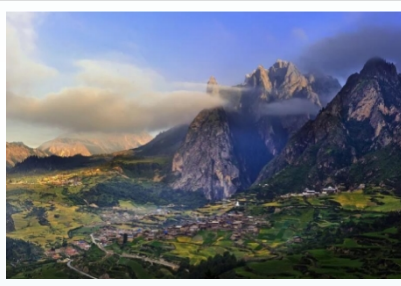
[用餐: 早餐]、[住宿: 迭部]

早餐后, 乘车前往【**腊子口纪念馆**】(游览时间约 30 分钟) 腊子口系藏语之转音, 意为“险绝的山道峡口”。隘口约 8 米宽, 两边是千丈悬崖峭壁, 似被一把巨斧劈开, 中间是水深流急的腊子河, 河上架有一座木桥, 实有“一夫当关、万夫莫开”之势。后乘车前往【**扎尕那**】(游览时间约 2 小时) 扎尕那是藏语, 意为“石匣子”扎尕那山位于迭部县西北 34 公里处的益哇乡境内, 是一座完整的天然“石城”俗有“阎王殿”之称。地形既像一座规模宏大的巨型宫殿, 又似天然岩壁构筑的一座完整的古城。正北是巍峨恢弘、雄伟壮观、璀璨生辉的光盖山石峰, 古称“石镜山”因灰白色岩石易反光而有其名; 东边耸峙壁立的俊俏岩壁, 凌空入云, 云雾缭绕; 南边两座石峰拔地而起, 相峙并立成石门; 再南至东哇、纳加一带, 峭壁矗立, 清流跌宕, 水磨飞轮, 流转不息。山势奇峻、景色优美, 犹如一座规模宏大的石头宫殿。结束后前往迭部入住酒店。

交通提示: 宕昌县(约 160 公里/约 3 小时) 迭部县;

小贴士:

1. 藏区高原温差大, 即使夏天到甘南旅游也要准备长袖衣服。下车时要准备羊毛衫等衣服 甘南的雨季是 6-9 月份, 虽然多夜雨, 但也有携带雨伞的必要;
2. 此地区经济落后, 旅游接待设施不同于内地, 同等星级及规模的餐厅、酒店等要比内地配置差;
- 3、肉食以牛羊肉为主, 藏餐厅和回民餐厅都有, 汉餐厅以川菜口味为主。



D05: 迭部—花湖—郎木寺/玛曲

[用餐: 早餐]、[住宿: 郎木寺/玛曲]

早餐后, 乘车前往游览【**花湖**】(浏览时间约 2 小时) 花湖是热尔大坝草原上的一个天然海子, 花湖经典的时间是在五六月份, 湖畔五彩缤纷, 好像云霞委地, 而湖中则开满了水妖一样的绚丽花朵, 这种植物看起来平淡无奇, 在雨水充沛的八月把纯蓝的湖水染成淡淡的藕色, 时深时浅, 像少女思春时低头的一抹酡红。游览结束后前往参观【**郎木寺**】(游览时间约 2 小时) 郎木寺不仅是一座寺院的名字, 也是一座古镇的名字。它同属四川和甘肃两个省, 一条小溪“白水河”穿插其中。坐落在山坳里的郎木寺镇, 静谧而又安详, 僧众宁静悠然, 一派佛界风光。另外郎木寺的住持的地位在藏区仅次于班禅。郎木寺为藏传佛教寺院, 创建于公元 1748 年。经过历世活佛的创建、扩建, 现有闻思学院、续部学院、时轮学院、医学院、印经院。参观结束后前往郎木寺/玛曲入住酒店。

交通提示: 迭部(约 60 公里/约 2 小时) 花湖(约 40 公里/约 1 小时) 郎木寺(约 85 公里/约 1.5 小时) 玛曲;

出行小贴士:

1. 寺庙内禁止穿超短裙, 短裤等不庄重服装进入寺内参观;
2. 寺庙内, 只要是在经院内、大殿内, 都不可以拍照;
3. 在寺庙内, 转塔、转经筒都是顺时针的, 过门槛需跨过, 不能踩门槛过去。



D06: 郎木寺-玛曲黄河第一湾-尕海-郭莽湿地-碌曲

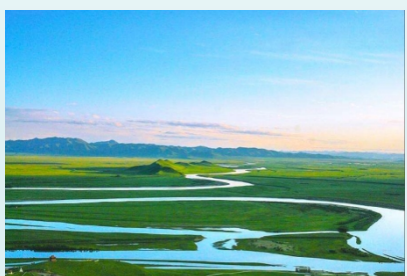
[用餐: 早餐]、[住宿: 碌曲]

早餐后, 乘车前往【**玛曲九曲黄河第一湾**】(游览时间约 2 小时) 俗话说: 不到黄河心不甘, 中外游客来都以饱览黄河九曲第一湾胜景为快, 尤其以日落和日出的景致。傍晚, 夕阳西下之时, 黄河在夕阳下泛着红色的粼光, 自由舒展地蜿蜒而行, 那种雄浑的气魄与从容的风度, 也只有九曲黄河第一湾才能拥有。浏览结束后前往唐克, 后前往游览【**尕海湖**】(游览时间约 1 小时) 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。后前往游览【**郭莽湿地**】(游览时间约 1 小时) 地处碌曲县的郭莽湿地海拔 3000 余米, 是黄河上游的重要湿地与水源涵养地。每年冬季, 大量天鹅来此“过冬”。近年来, 当地生态环境保护力度不断加强, 湿地生态功能恢复效果显著, 美丽的郭莽湿地成为各种野生动物休憩栖息的“天堂”。结束后前往碌曲入住酒店。

交通提示: 郎木寺(约 90 公里/约 1.5 小时) 玛曲黄河第一湾; 玛曲(约 5 公里/约 10 分钟) 玛曲黄河第一湾(约 50 公里/约 1.5 小时) 尕海(约 10 公里/约 20 分钟) 郭莽湿地(约 40 公里/约 50 分钟) 碌曲;

注意事项:

1. 有时会遇上雨夹雪, 草原早晚温差大, 游客最好能带上相关雨具和外套、薄毛衣、墨镜、防晒霜并注意做好保暖工作。景区海拔 1500—2300 米, 应注意防晒; 应尊重少数民族地区的风俗习惯。在草原上拍摄会遇到很多不定因素, 有时在空旷的草原会突然过来大群的牛羊, 一定要注意安全。草原上随时都可能遇见牧民的帐篷, 而藏族牧民也非常地好客, 对拍照也很配合, 只是走近帐篷时要先叫牧民将凶猛的牧羊犬拴住, 以免发生危险。
2. 若尔盖昼夜温差大: 白天 1—3 摄氏度, 夜间零下 10 余度, 且特别潮湿。露营时应把鞋子放在被褥下面, 否则第二天起来时鞋内会结一层冰(若尔盖县城有旅馆, 但都没有空调和暖气); 带足防寒装备很有必要。
3. 在翻越鹫鹑山的 3 小时左右时间, 会有高山反应(缺氧状态), 最好准备一只便携式氧气瓶(有的医疗器械商场有售, 一只够一人使用), 以备急用。
4. 由于气候差别大, 最容易感冒和不适, 而藏式食物以生冷居多, 因此应带上感冒药、消食药和红景天含片之类药品, 此外咀嚼口香糖也有助于缓解高山反应。
5. 高原上日照很强, 容易灼伤皮肤, 女士最好带上遮阳帽、遮阳伞和防晒霜。



D07: 碌曲—拉卜楞寺—八坊十三巷—兰州

[用餐: 早餐]、[住宿: 兰州市]

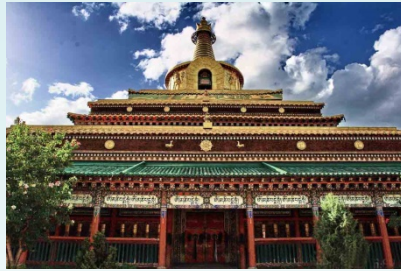
早餐后, 乘车前往参观【**拉卜楞寺**】(游览时间约 2 小时) 拉卜楞寺是藏语“拉章”的变音, 意思为活佛大师的府邸。是藏传佛教格鲁派六大寺院之一, 被世界誉为“世界藏学府”, 是甘南地区的政教中心, 拉卜楞寺保留有全国最好的藏传佛教教学体系! 途经**桑科草原**, 这里是著名的英雄格萨尔王烟祭铸神、赛马称王

的地方。藏语中称烟祭为桑火,进行烟祭为煨桑,因此称此地为桑科(煨桑的地域)。这里群山环抱,中间开阔平坦,大夏河水从南到北缓缓流过。后游览【八坊十三巷】(游览时间约1小时)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,可在这里选择品尝回族特色小吃。游览结束后返回兰州入住酒店。

温馨提示:

- 1、寺院内不可大声喧哗,禁止用手触摸佛经、法器、佛像等,在寺院殿堂内不允许拍照、摄像。
- 2、今日入住兰州,进入兰州市区后交通易拥堵,行程时间较长,请保持耐心。

交通提示:碌曲(约90公里/约1.5小时)桑科草原(约15公里/约30分钟)拉卜楞寺(约240公里/约3.5小时)兰州;



D08:兰州散团

[用餐:早餐]、[住宿:////]

早餐后,敬请自由活动,您可以根据返程时间调节行程,若您航班/车次较早,请提前一天与酒店前台或导游联系,以便为您打包早餐。送机/送站司机会提前和您约好送机/送站时间,请控制好时间以免误机/误站。乘飞机(或火车)返回温暖的家,结束愉快的行程!

温馨提示:

- 1、本线路赠送拼车送机/送站服务(根据临近航班人数安排对应车辆规格),接送人员会提前一天晚上与您联系并确认送机/送站时间及乘车地点,请保持手机畅通。送机时间系统默认航班起飞前4小时,送站时间系统默认列车发车前2小时。赠送服务不用不退,敬请谅解!不愿意拼车送机的团友,可自行安排包车送机200元/5座,费用需自理。
- 2、兰州市区至中川机场约80公里,(行车时间约1.5小时);机场安检严格,加之市区交通拥堵,为保证不延误航班,请您预留足够的时间前往机场。敬请谅解!

服务内容

1、门票:全程门票敬请自理,如需门票服务,请补交595元/人(麦积山石窟及区间车95、伏羲庙20、官鹅沟级区间130、扎尕那及区间125、花湖及区间车105、尕斯湖50、拉卜楞寺40、郎木寺30)等首道门票;

赠送景点:玛曲黄河第一湾、郭莽湿地、桑科草原、八坊十三巷(赠送景点为无门票景点,如景区因政策调整收费,客人均需自理,如不参加,无任何费用可退);

2、住宿:全程5晚携程4钻酒店住宿,2晚旅游酒店双标间住宿,不提供单人间或三人间,遇单需补单房差;

3、用餐:全程含7早餐,酒店含早不用不退;正餐自理,敬请品尝各地美食;

4、用车:5座轿车、5座SUV、7-9座商务、14-19座,根据实际人数安排用车。随身携带最多1个不大于24寸的常规行李箱,小车空间有限,请勿携带过大的行李箱;

5、导游:司机兼职向导(不提供景区讲解服务),协助购买门票事宜;

6、保险:我社已承保旅行社责任险,强烈建议客人自行购买旅游意外险!

7、儿童:儿童为12周岁以下且1.2米以下,仅含旅游目的地旅游车位费、接送费用,不含费用敬请自理。

自费项目推荐参考

本行程涉及到的部分自费项目仅供参考，由客人自由选择参加，不存在强制消费：

1、娱乐推荐：骑马 80 元/人起，篝火 200 元/场起、黄河第一湾扶梯 60 元/人；

2、美食推荐：烤全羊 2480 元/只起；

① 上报价含门票、车费、住宿费，价格为参考价格，具体以当地景点实际情况为准。

②自费项目需游客另行付费，可自愿选择参加；

③如您持有可优惠证件，如：老年证、教师证、军官证等特殊证件，在参加自费项目中是否能够使用，需以景点当天挂牌通告为准，如您需要使用，请务必提前告知导游。

参考酒店

兰州市：兰苑宾馆、华联宾馆、长信国际大酒店、金轮宾馆、和平饭店或其他酒店；

天水市：中心智选假日酒店、山水苑酒店、地质宾馆、飞天美居酒店、财富阳光酒店、华天电子宾馆、天水宾馆、财富阳光酒店或其他酒店；

宕昌县：新官鹅大酒店、龙海大酒店、满庭芳酒店、东苑宾馆、雷古山大酒店、天瑞大酒店或其他酒店；

迭部县：洛克洲际大酒店、赛雍藏寨、赛银酒店、崔古仓酒店、益民宾馆、笨日钦牡大酒店、藏香大酒店或其他酒店；

郎木寺：達吉国际大酒店、中苑客栈、达仓朗木宾馆、达吉大酒店、郎木寺大酒店或其他酒店；

玛曲县：康德酒店、卓格岭地酒店、德吉快捷酒店、众望商务宾馆、热西生态旅游宾馆或其他酒店；

碌曲县：洮河源大酒店、西仓寺院大酒店、碌曲国际大酒店、碌曲大酒店或其他酒店；

备注：酒店不提供单人间和三人间，遇单请补单房差；

预订须知

1、本行程内的时间节点由相关地图软件计算得出，未考虑堵车、不可抗力、车型、车况等因素。

2、行程中所列区间路程、景区游览时间、列车时间、航班起飞时间等仅供参考，实际以票面、当时查询为准。旅行社和导游可根据当时情况调整旅游行程顺序，保证行程所列景点项目不变。若遇人力不可抗拒的因素所造成景点无法参观，我司只负责退还门票差额，不承担由此造成的其它损失。

3、行程内涉及乘坐航班、城际高铁、火车、动车时，无导游提供服务，行程包含接送机时也无导游提供服务。

4、关于参考酒店：本社尽力安排行程内标注的参考酒店，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区或临近地区的其他酒店，敬请谅解。

5、关于住宿标准：西北属于发展中地区，酒店的硬件设施及服务意识相对落后，无法与发达地区的标准衡量。个别酒店如因房间出现质量问题，我社会尽力协调酒店方进行更换房间，请客人本着减少损失的原则，协助服从酒店调整安排；我司不接受旅游归来后对酒店标准等方面提出的投诉和质疑，对酒店住宿有异议的请务必在入住前提出异议。

6、当地风俗：丝绸之路沿线多是少数民族聚居区，特别是新疆、甘肃、青海、宁夏省区多为穆斯林聚居区，宗教色彩浓厚，信仰伊斯兰教，所以游览期间，请配合导游工作，服从安排，尊重当地少数民族风俗习惯。

7、西北地区由于地域辽阔，景点之间车程较长，请您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。另外穿一双合脚、透气性好的鞋，可以为您的旅途省去不必要的麻烦。

8、退费说明：本行程为打包产品，无任何费用可退。

9、书面证明：行程游览过程中，您签署的所有书面证明和游客意见单，我司均默认为是您意思的自由表达，对签字部分有异议的请务必在签字前提出。

10、如遇火车晚点，不能及时参团走行程的客人，我司安排小车将客人送至行程团队，小车费用需客人自理。