**牧歌甘南双卧8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 021747296562ZS | **出发地** | 无锡市 | **目的地** |  |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **江苏-天水**  从江苏坐卧铺前往天水交通：卧铺 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **抵达天水**  火车抵达天水，司机送往酒店 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 天水 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **天水—官鹅沟—腊子口纪念碑—迭部**  ·早餐结束后，在指定位置集合。（具体时间由导游通知）·前往【官鹅沟大景区】（门票已含。景交车70元/人自理，必乘景交）（车程约3小时50分钟，游览时间约2小时）·官鹅沟是一个集多种自然景观和人文景观于一体的国家5A级旅游景区，位于甘肃省陇南市宕昌县城郊。景区由官珠沟、鹅嫚沟和雷古山三大核心游览区组成，总面积达66平方公里，森林覆盖率达75.1%。官鹅沟以其独特的地质构造和复杂的地貌景观而闻名，尤其是第四纪冰川的侵蚀与塑造，使其成为青藏高原边缘高山峡谷景观的典型代表。景区内气候湿润，幽谷纵横，峡曲林密，峰奇石怪，草甸与花海相映，雪山与碧湖交辉，涧水接飞瀑，高岩藏古木。踏入官鹅沟景区，就像闯进了一座被岁月尘封的自然宝库，山水盛景令人心醉神迷。一进入景区，清新的空气裹挟着草木的芬芳，瞬间沁入心肺。沿着蜿蜒曲折的栈道前行，两侧群山巍峨耸立，像是大地的守护者，山上植被茂密，四季更迭时色彩各异，春天山花烂漫，夏日满目葱茏，金秋层林尽染，寒冬银装素裹。脚下，清澈见底的溪流潺潺流淌，溪水如灵动的碧玉，在阳光的映照下闪烁着粼粼波光，水底的石头和沙砾清晰可见，形态各异的鱼儿自在游弋，偶尔还能看到几只螃蟹横行其中。溪流时而平缓，水面如镜，倒映着岸边的美景；时而湍急，水花飞溅，发出清脆悦耳的声响，似在演奏一首欢快的自然交响曲。·后前往【腊子口纪念碑】（车程约1小时20分钟，游览时间约1小时）·连绵青山之间，一道天堑乍现——这便是位于甘肃省迭部县境内岷山深处、红军长征最后生死关口的天险腊子口。腊子口位于迭部到岷县的公路边上，是一处地势极为险要的峡谷隘口，周围群山耸列，峡口如刀劈斧削，腊子口河从中奔涌而出。一座高大的纪念碑耸立在腊子口两山之间。这座纪念碑高9.16米，寓意着红军于1935年9月16日攻打天险腊子口；宽2.5米，象征着二万五千里长征。碑前静默，山风穿过峡口呼啸而过，寄以无尽追思。·参观游览结束后，乘车前往迭部酒店办理入住。（车程约1小时50分钟） |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 迭部 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **扎尕那—花湖—若尔盖**  ·早餐结束后，在指定位置集合。·前往“石头城”【扎尕那】（车程约30分钟，游览时间约2.5小时，门票已含。保险5元，景交40元/人自理，非必乘）· “扎尕那”是藏语，意为“石匣子”扎尕那山位于迭部县西北34公里出的益哇乡境内，是一座完整的天然“石城”地形即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。当晨曦的第一缕光轻柔地洒在这片土地，扎尕那——这座被时光偏爱的世外桃源，便从沉睡中缓缓苏醒。站在高处眺望，连绵巍峨的群山将扎尕那紧紧环抱，像是大自然特意筑起的坚固壁垒。山峰陡峭险峻，崖壁上的岩石纹理清晰，记录着岁月的沧桑变迁。山尖上终年不化的积雪在阳光照耀下闪耀着圣洁的光芒，与湛蓝如宝石般的天空相互映衬，美得惊心动魄。山谷间，云雾如轻纱般缭绕，时聚时散，为这片土地蒙上了一层神秘的面纱。错落有致的藏式村落静静卧于其间，古老的木屋和石屋依山而建，质朴而又充满韵味。屋顶上袅袅升起的炊烟，悠悠地融入云雾之中，勾勒出一幅宁静祥和的田园生活画卷。走进村落，脚下是坚实的石板路，岁月的磨砺让它变得光滑而温润。路边五彩斑斓的经幡随风飘动，发出沙沙的声响，仿佛在诉说着古老的藏传佛教故事。热情好客的藏族同胞脸上洋溢着纯真的笑容，身着传统服饰，在这片土地上辛勤劳作、繁衍生息。再往深处走，是一片广袤无垠的草原。嫩绿的青草肆意生长，各色野花星星点点地散布其中，如同一幅天然的织锦。牛群、羊群悠闲地吃草，时不时发出几声低鸣，为这片宁静的草原增添了几分生机与活力。远处，清澈的溪流蜿蜒而过，溪水潺潺流淌，奏响了一曲欢快的自然乐章。扎尕那，是自然与人文完美融合的人间仙境，每一寸土地都散发着独特的魅力，每一道风景都令人流连忘返，让人忍不住沉醉在这如梦如幻的美景之中，感受着心灵的宁静与慰藉 。·后前往【花湖景区】（车程约1小时46分钟，游览时间2小时，门票已含。景交30元/人自理）·踏入花湖景区，仿若闯入了一片被尘世遗忘的净土，诗意与浪漫在此肆意流淌。辽阔的草原像是一块无边无际的绿色绒毯，一直铺展到与天际相接之处。草浪在微风中层层翻涌，其间点缀着繁星般的各色野花，红的似火、粉的如霞、白的像雪，它们肆意绽放，将草原装点得五彩斑斓，每一朵都像是大自然精心绘制的艺术品。目光被远处那片湛蓝如宝石的湖泊吸引，它就是花湖的灵魂所在。湖水澄澈得如同镜面，天空的湛蓝、云朵的洁白、草原的翠绿，都毫无保留地倒映其中，水天相融，分不清究竟是天空落入了湖中，还是湖水蔓延到了天上。偶尔，微风拂过，湖面泛起层层涟漪，波光粼粼，如梦如幻。湖中的水草随波摇曳，身姿婀娜，在阳光的照耀下闪烁着生命的光泽。成群的水鸟在湖面上自在翱翔，时而轻点水面，泛起圈圈涟漪；时而引吭高歌，划破宁静的长空。它们的身影与这湖光山色融为一体，构成了一幅充满生机的自然画卷。沿着木质栈道漫步，栈道蜿蜒曲折地穿梭在草原与湖泊之间，像是一条连接人间与仙境的纽带。脚下是柔软的草地和清澈的湖水，身旁是随风摇曳的野花和翩翩起舞的蝴蝶，远处是连绵起伏的山峦和一望无际的蓝天，此时此刻，尘世的纷扰都被抛诸脑后，只留下内心的宁静与对这美景的深深沉醉。花湖，以它独特的魅力，让每一个来到这里的人都沉醉在这如梦似幻的湖光山色之中，感受着大自然最纯粹的美好 。·一天行程结束后，前往若尔盖酒店办理入住。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 若尔盖 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **黄河九曲第一湾—拉卜楞寺—临夏**  ·早餐结束后，在指定位置集合。·前往景区【黄河九曲第一湾】（车程约1小时，游览时间3小时，门票已含含。不含景交60元/人）·抵达黄河九曲第一湾景区，仿若开启一场视觉与心灵的震撼之旅。辽阔无垠的草原是大地的绿毯，无边无际地铺展，与天际相融。微风拂过，草浪层层翻涌，夹杂着泥土与青草的芬芳，弥漫在空气中。远处，洁白的羊群如云朵般散落，悠然吃草，牧羊人骑着骏马，歌声在草原上空飘荡。主角黄河，以一种波澜不惊却又震撼人心的姿态登场。它从天边蜿蜒而来，在草原上划出一道道优美的曲线，如同一幅流动的水墨画卷。河水奔腾不息，裹挟着泥沙，在阳光照耀下闪烁着金色光芒。每一道河湾都像是大自然精心雕琢的艺术品，雄浑而壮美。傍晚时分，夕阳的余晖将整个景区染成了橙红色。黄河水面波光粼粼，河湾被镀上一层金边，与岸边的草原、山峦共同构成了一幅美轮美奂的画面。此时，万物都沉浸在这柔和的色调中，静谧而美好。登上观景台极目远眺，眼前的景色更是令人惊叹。黄河九曲连环，蜿蜒曲折，远处的寺庙在落日余晖中若隐若现，经幡随风飘动，诉说着古老的故事。脚下的草原生机勃勃，与黄河相互映衬，展现出大自然的和谐与壮美。黄河九曲第一湾景区，是自然与人文交织的诗篇，它以独特的魅力，让每一位游客都沉醉在这壮阔又宁静的美景中，领悟着天地的辽阔与生命的力量 。·途经桑科草原桑科湿地车览。桑科草原属于草甸草原，平海拔均在3000米以上，草原面积达70平方公里，是甘南藏族自治州的主要畜牧业基地之一。·后经过【郭莽湿地】位于甘肃省绿曲县尕海乡213国道旁，海泼3562米，是黄河最大支流洮河的发源地和水源涵养地，在黄河流域生态涵养和水源保护中具有重要意义。一眼望去，无垠的草原，天高山远，水草丰美;弯弯曲曲的河流，纵横交错，九曲回转;漫山遍野的小花，咤紫嫣红，争相怒放;观景台上的黑颈鹤雕像，昂头引颈，展翅飞翔。站在观景台上，极目远眺，满目西北草原的豪放，令人荡气回肠。·后乘车前往【拉卜楞寺】（车程约4小时30分钟，游览时间2小时，已含门票）·踏入拉卜楞寺景区，就像步入一个充满神秘色彩的佛教圣地，历史与信仰在此交融。眼前，恢宏壮丽的寺院建筑群错落有致地分布着，金顶在阳光的照耀下熠熠生辉，与红墙、绿树相互映衬，构成了一幅庄重又绚丽的画面。每一座建筑都饱含着藏式建筑的独特韵味，精美的木雕、砖雕、壁画点缀其间，细腻地描绘着佛教故事和藏族人民的生活百态，让人不禁感叹工匠们的精湛技艺。沿着长长的转经廊漫步，廊内排列着大小不一的转经筒，黄铜质地被信徒们的双手摩挲得光亮。轻轻转动经筒，伴随着清脆的声响，内心也逐渐平静下来。在这里，信徒们身着传统藏袍，手持佛珠，口中念念有词，三步一叩首，虔诚地向着心中的圣地前行，他们坚定的眼神和专注的神情，让人深深感受到信仰的力量。走进寺院内部，浓厚的酥油香气弥漫在空气中。佛殿里供奉着众多佛像，庄严肃穆，慈悲的目光仿佛在注视着世间万物。四周的墙壁上绘满了色彩斑斓的壁画，历经岁月的洗礼，依然鲜艳夺目，诉说着千年的佛法传承。午后的阳光洒在寺院的广场上，喇嘛们有的在诵读经文，有的在辩经论道，他们的声音回荡在整个景区，为这片圣地增添了几分灵动与活力。拉卜楞寺景区，不仅是一座宗教殿堂，更是一部生动的历史文化教科书，让每一位到访者都能在这片净土上，寻得内心的宁静与灵魂的慰藉。·参观游览结束后，乘车前往临夏酒店办理入住。·临夏夜晚的【八坊十三巷】（车程约1小时30分钟）·走进八坊十三巷景区，就像翻开一本鲜活的民俗史书，古老风情与烟火气息扑面而来。巷口，厚重的牌坊矗立，精美的砖雕展现着岁月沉淀的艺术韵味，仿佛在向人们讲述往昔的故事，将历史的厚重感瞬间拉满。踏入巷内，脚下是古朴的青石板路，被岁月打磨得光滑，每一步都踏出清脆声响，和着周围的欢声笑语，交织成一曲独特的市井乐章。两旁，独具特色的民居错落有致，传统的四合院格局，飞檐斗拱、木雕门窗，无不彰显着河州地区的建筑魅力。朱红漆色虽有斑驳，却更添古朴韵味，院内偶尔传出的阵阵花香，悠悠飘散在街巷之中。街巷里，店铺琳琅满目，弥漫着浓郁的生活气息。美食店内，羊肉泡馍、甜醅子等特色小吃香气四溢，食客们大快朵颐，赞不绝口；手工艺品店里，精美的刺绣、雕刻作品摆满货架，工匠们专注创作，指尖流淌出民族文化的独特魅力。一路上，随处可见身着传统服饰的回族、东乡族等各族群众，他们热情好客，脸上洋溢着真诚的笑容。在这里，不同民族的文化相互交融，和谐共生，共同绘就了八坊十三巷独特的人文画卷。夜幕降临，华灯初上，灯光勾勒出建筑的轮廓，古巷在夜色中更显静谧而迷人，让人沉醉在这充满民族风情的世界里，流连忘返。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 临夏 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **麦积山石窟—天水古城**  ·早餐结束后，在指定位置集合。·前往5A级景区【麦积山石窟】（车程约4小时，游览时间为4小时，含登窟门票，不含必乘景交30元）·国家重点风景名胜区，国家森林公园，国家地质公园，世界文化遗产。麦积山位于甘肃省天水市麦积区，是小陇山中的一座孤峰，高142米，因山形酷似麦垛而得名。麦积山石窟，如一座艺术的丰碑，在岁月长河中静静伫立，承载着千年的文化沉淀与信仰力量。远远望去，麦积山孤峰崛起，形如农家麦垛，直插云霄。山体之上，密密麻麻的洞窟像蜂巢般镶嵌其中，在阳光的照耀下，透着神秘而庄重的气息。走近石窟，脚下的台阶蜿蜒曲折，仿佛是一条通往历史深处的时光隧道。每一步攀登，都能感受到岁月的厚重和古人开凿石窟的艰辛。进入洞窟，一尊尊佛像映入眼帘，或庄严肃穆，或慈眉善目，或面带微笑，每一尊都栩栩如生，仿佛在诉说着古老的故事。佛像的神态、服饰、姿态各不相同，细腻的雕刻工艺令人惊叹不已。壁画更是色彩斑斓，虽然历经千年风雨侵蚀，部分颜色已经褪色，但依然能从中感受到当年画师们的精湛技艺和丰富想象力。站在石窟的栈道上，俯瞰四周，山峦起伏，绿树成荫，景色美不胜收。麦积山石窟不仅是艺术的瑰宝，更是自然与人文完美融合的杰作。在这里，人们仿佛穿越时空，与古人进行一场心灵的对话，感受着历史的温度和文化的魅力。赠送：《麦积山·乙弗传奇》——麦积山必看的千年微笑"没看《麦积山·乙弗传奇》，麦积山之旅只完成了一半！"【一句话故事】 一部以麦积山"东方微笑"佛像为灵感的沉浸式舞台剧，讲述西魏皇后乙弗氏从尊贵皇后到为爱牺牲的凄美传奇。 【三大必看理由】 1. 千年IP活起来：第44窟神秘微笑的由来——乙弗氏临终微笑成就麦积山最动人的佛像 2. 历史+艺术完美融合：皇家石窟造像故事+鲜卑族乐舞+裸眼3D石窟奇观 3. 麦积山独家体验：看完剧再参观石窟，你会发现每尊佛像都有了新生命 ·后乘车前往【白鹿仓】（车程约10分钟，游览时间约2小时）·麦积区甘泉镇G30高速天水东出口片区和麦积山大景区游客服务中心西面二台片区 ，景区入口处，高大古朴的门楼拔地而起，飞檐斗拱层层叠叠，精美的木雕、砖雕、石雕错落其间，花鸟鱼虫、历史典故皆栩栩如生，无声诉说着往昔岁月的故事，浓郁的历史气息扑面而来。沿着青石铺就的老街信步前行，脚下石板路因岁月摩挲而光滑，每一步都踏出清脆声响，与街边此起彼伏的吆喝声交织成独特的市井乐章。道路两旁，古色古香的店铺鳞次栉比，木质门窗雕花繁复，朱红漆色虽经风雨却仍鲜艳夺目。小吃店内，甑糕冒着腾腾热气，软糯香甜的气息弥漫在空气中；手工坊里，匠人专注地雕琢着皮具，敲打铜器，精湛技艺令人赞叹。夜幕降临，景区华灯初上，灯光勾勒出建筑的轮廓，如梦如幻。河道里，游船缓缓前行，波光粼粼，将这份古朴与浪漫无限延伸，让人沉浸在这兼具历史韵味与生活烟火的白鹿仓，久久不愿离去 。·参观游览结束后，前往天水酒店办理入住。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 天水 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **天水—江苏**  从天水坐卧铺返回江苏 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **抵达江苏**  抵达江苏，结束行程 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 交通 行程内保证一人一座（舒适座椅，宽敞空间，贴心充电配件）门票 官鹅沟、扎尕那、花湖、黄河九曲第一湾、拉卜楞寺、麦积山登窟门票均已含。无二次收费门票住宿 全程入舒适商务双人标准间。（天水段升级一晚网评4钻酒店）特别备注：1.当地酒店标准可能会比发达地区偏低，敬请谅解；为提倡环保，所以部分酒店不提供一次性洗漱用品，请客人自备洗漱单品2.行程中参考酒店如遇旅游旺季、大型会议、政府征用等特殊情况，旅行社将会安排其他但不低于行程规定标准的住房（甘南地区无三人间及加床/亲子间）。★此行程承诺拼房，参考酒店均不指定。★甘南地区无空调。3.如遇旺季酒店资源紧张或政府临时征用等特殊情况，我社有权调整为同等级标准酒店，全程不提供自然单间，酒店退房时间为中午 12:00 时，返程为晚班机的游客可把行李寄存在酒店前台后自由活动或自行开钟点房休息。用餐 占床者—含餐5早4正10人1桌计算，餐厅酒店菜品可能随季节有所变化，不影响餐标质量，早餐午餐晚餐均按旅游包价组合消费，任一项取消均不退费赠送项目 1.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，无优惠、免票、退票政策。2.因不可抗力因素未参加不退费不换等价项目。3.赠送项目仅限成人打包赠送，儿童如需参加活动，需补足费用导游 优秀持证导游，旅途舒心有保障 | | |
| **费用不包含** | 1.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.因交通延阻、罢工、天气、飞机故障、航班取消或更改时间等不可抗力因素，概不退费。3.全程景交不含共计：245元/人 其中必乘景交共计：135元/人必乘景交为：麦积山石窟30元 花湖30元 保险5元 官鹅沟65元 保险5元 非必乘（自愿）景交：扎尕那40元/人 保险5元 黄河九曲第一湾上行扶梯：60元/人 保险5元如小孩超高（以景区政策为准）需另增加门票费用。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 临时取消会有损失 |