

# 川遇甘南

真纯玩0购物0自费 双卧8日游

全陪班

30人内  
精品团



THE ENTIRE JOURNEY CONSISTS OF 5 NIGHTS IN A FOUR-STAR HOTEL, 1 NIGHT IN HEMU SCENIC AREA, AND 1 NIGHT IN A CHARACTERISTIC HOMESTAY

# 升级2晚三钻酒店

FIVE NIGHTS IN A FOUR-STAR HOTEL THROUGHOUT THE JOURNEY

不必奔赴远方，住进新疆  
就是诗和远方本身

THERE'S NO NEED TO TRAVEL FARAWAY, JUST SETTLE IN XINJIANG  
IT IS POETRY AND DISTANT PLACES THEMSELVES

# 航空级座椅 沉浸式美学旅程

AVIATION-GRADE  
VEHICLE

## 2+1头等舱保姆车

FOR 6 PEOPLE OR FEWER: 7-SEAT LUXURY FIRST-CLASS BUSINESS TOUR VEHICLE  
FOR GROUPS OF MORE THAN 6 PEOPLE: 1+1 LUXURY FIRST-CLASS AVIATION SEATS

(1+1豪华头等舱旅游大巴 单座椅+超大空间+120°座椅调整+USB随时充电+饮水机)



"RESPECT FOR  
EXPERIENCE



# 看点 神圣的

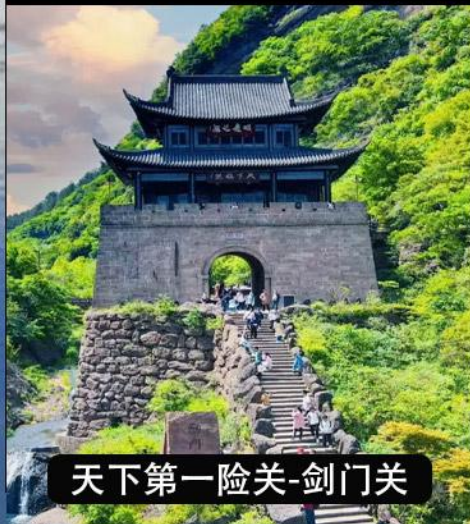
SACRED

拉卜楞寺的晨钟惊起鸽群  
若尔盖草原的长河倒映落日  
我们将一起在经幡飘动处触摸信仰的温度



这些景点只是标配

THESE SCENIC SPOTS ARE JUST STANDARD FACILITIES



天下第一险关-剑门关



千年古蜀道-翠云廊



藏地秘境-扎尕那



草原明珠-花湖



# 简易地图



1573公里，高速路多理论行车24小时  
安排5天游览，平均每天行车4.8小时

# VS



1429公里，国道多理论行车24.5小时  
安排4天游览，平均每天行车6.1小时

## 【川遇甘南】

剑门关、古蜀道翠云廊、迭部、扎尕那、郭莽湿地、

九曲黄河第一湾、若尔盖大草原、花湖、昭化古城 双卧8日游

100%真纯玩

## 产品说明书

### 倾情打造高品质甘南产品 推荐理由:

- 1、甘南唯一游览行程安排5天的产品，每天行车时间更短，再也不用起早贪黑了
- 2、甘南唯一不住高海拔的郎木寺或若尔盖的产品，全部安排入住海拔3000米下低海拔地区，从源头上避免高反
- 3、100%真纯玩 无任何购物 无任何推荐自费（景区小交通除外），让旅游回归纯粹
- 4、全程安排3晚三钻+1晚四钻酒店，让睡眠更舒适
- 5、2+1陆地头等舱保姆车，让旅行更轻松更舒适
- 6、精华大景点超多，让游览内容更丰富

### 行程秒懂:

天数	简易行程（详细行程请看“行程安排”）	早	中	晚	住宿
D1-D2	武昌乘火车前往-广元，接站后入住广元	X	X	X	广元
D3	广元（50KM, 1H）-剑门关（13KM, 0.5H）-翠云廊(310KM.4H)-宕昌	√	√	X	宕昌
D4	宕昌（224KM, 3.5H）-米拉日巴佛阁-拉卜楞寺(63KM.1H)-桑科草原	√	√	X	夏河/合作
D5	郭莽湿地(50KM.1H)-花湖--九曲黄河（185KM, 1H）--若尔盖	√	√	X	若尔盖
D6	扎尕那-腊子口（224KM, 3.5H）-宕昌/陇南	√	√	X	宕昌/陇南
D7	宕昌/陇南（182KM, 2.5H）-昭化古城-广元-武昌	√	X	X	火车硬卧
D8	抵达武昌	X	X	X	无

### 详细行程:

日期	行程方案	用餐	住宿
D1-2	<b>武昌-广元</b> 客人根据火车时间，乘火车硬卧前往四川广元，接站后入住酒店休息 参考车次：武昌-广元 K354 00:28-14:51或 Z392 18:30-6:25+1天或 K422 21:43-12:37+1天，具体车次时间以实际出票为准。	/	广元

D3	<p><b>广元剑门关-古蜀道翠云廊- (310KM, 4H) 宕昌</b></p> <p>早餐后，今天行程开始：08:00前往广元【<b>剑门关景区</b>】，剑门关风景区地处四川省广元市剑阁县城南9公里处，是首批国家重点风景名胜区剑门蜀道的核心景区。国家自然与文化双遗产，国家AAAAA级旅游景区，全国爱国主义教育基地，全国100个红色经典旅游景区之一，《中国国家地理》四川最美100个拍摄点之一。</p> <p>【<b>剑门关</b>】（游览约2.5小时）风景区由剑门关、翠云廊两个紧邻景区组成，总体规划面积84平方公里，主要景点有剑门关、剑阁道、七十二峰、小剑山、姜维祠、姜维墓、邓艾墓、钟会故垒、金牛道、后关门、石笋峰、梁山寺、雷霆峡、翠屏峰、仙峰观、古剑溪桥、志公寺、4D影院、鸟道、玻璃景观平台等，是四川大九寨环线的重要节点和蜀道三国文化精品旅游线路的支撑中心。</p> <p>【<b>古蜀道翠云廊</b>】（游览约1小时）翠云廊是古蜀道的一段，也是以险著称的剑门蜀道的核心景区之一，被誉为“世界第一古道”“陆上交通活化石”。它主要分布在四川广元市剑阁县境内，是由近万株苍翠的古柏组成的绿色长廊，这些古柏树龄多在千年以上，最老的已有2300多年。</p> <p>结束后前往宕昌（约4个小时）晚上入住酒店，今天行程结束。</p>	早 中 /	宕昌
D4	<p><b>宕昌-米拉日巴佛阁-拉卜楞寺-桑科草原</b></p> <p>送部早餐后，07:30乘车前往【<b>米拉日巴佛阁</b>】（游览约0.5小时），外观打卡拍照（不含门票，里面无讲解，建议在外面摄影拍照），又叫九层佛阁，是为了纪念米拉日巴而修建的佛阁，其特殊之处在于，各大派系尽在一寺之中。是藏传佛教噶举派（白教）在安多藏区最主要的寺院（住夏河先游米拉日巴佛阁，如住合作就安排在拉布伦寺后游米拉日巴佛阁）。【<b>拉卜楞寺</b>】（游览约2小时）藏传佛教格鲁派六大寺院之一，位于甘肃省甘南藏族自治州夏河县，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。1982年，被列入全国重点文物保护单位。整个寺庙现存最古老也是唯一的第一世嘉木样活佛时期所建的佛殿，是位于大经堂旁的下续部学院的佛殿。【<b>桑科草原</b>】桑科草原位于甘肃省甘南藏族自治州夏河境内，距夏河县城拉卜楞西南18公里，有公路直通。桑科草原属于草甸草原，平均海拔在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。这里人口少面积大，仅有4000多牧民，草原却辽阔无际，是一处极为宝贵的自然旅游景区。这里设有藏式帐篷接待站两处，每年7-9月搭起藏包，为游客准备新鲜奶茶、糌粑、藏包、手抓羊肉等藏区特色风味，还为游客准备了马匹、牦牛、射击篝火晚会等草原旅游节目。游人在这里可以尽情体味神秘淳朴的藏族风情。</p> <p>晚上入住酒店，今天行程结束。</p>	早 中 /	夏河/合作

D5	<p><b>郭莽湿地-花湖--九曲黄河-郎木寺/迭部</b></p> <p>06:30 出发（6-8 月旺季车多人多，容易堵车排队，安排 06:00 出发），安排路早，后途径【郭莽湿地】（游览 0.5 小时 如因景区关闭或其他原因导致无法参观游览，则自动放弃，无门票退费，无景点更换），郭莽湿地位于甘肃省绿曲县尕海乡 213 国道旁，海拔 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。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。途径郎木寺。中餐后前往参观【唐克九曲黄河第一湾】（游览约 2 小时），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。下午前往游览【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。后前往若尔盖入住酒店，今天行程结束。</p> <p><b>注意事项：</b></p> <p>今天行程比较紧张，为了避免住 3500 米的郎木寺/诺尔盖，需赶往低海拔 2400 米的迭部住宿。住郎木寺/若尔盖容易出现高原反应，因此，早上出发比较早，敬请理解。</p>	早 中 /	若尔盖
D6	<p><b>扎尕那-茨日那旧居--腊子口-宕昌/陇南</b></p> <p>今天行程开始：早餐后，09:00 后前往游览【扎尕那】（游览约 2.5 小时）一座遗世而独立的室外“石头城”，没错这里四周被石山包裹住，仿佛这是世上的另一个空间，在这里看夕阳缓缓落入山的那一头。扎尕那素有阎王殿之称，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，所以扎尕那也被称作石镜山。</p> <p>中餐后，前往【茨日那毛主席旧居】参观（游览约 0.5 小时），</p> <p>后前往参观【腊子口纪念碑】（游览约 0.5 小时）腊子口系藏语之转音，意为“险绝的山道峡口。”1935 年 9 月 16 日，中国工农红军长征进入腊子口地区，通过正面强攻与攀登悬崖峭壁迂回包抄战术，经过激烈的浴血奋战，于 17 日拂晓一举攻破了重兵扼守的天险，打开了红军北上进入陕甘的通道游。</p> <p>结束后前往宕昌/陇南城晚上入住酒店，今天行程结束。</p>	早 中 /	宕昌/陇南
D7	<p>宕昌/陇南-昭化古城-广元-武昌（火车）</p> <p>早餐后，07:30 出发，前往广元【昭化古城】（游览约 1.5 小时），位于四川省广元市昭化区，是国内保存最为完好的三国古城之一，距今已有 4000 多年的历史，有“巴蜀第一县，蜀国第二都”的美誉。古城四面环山、三面临水，白龙江、嘉陵江、清江在此交汇，自古便是兵家必争之地，三国时期的“葭萌关”就设于此。乘车赴广元，后乘车返武汉，行程结束。</p> <p>参考车次：广元-武昌 K352 1:19-16:42 或 K424 16:27-8:05+1 天或 Z390 20:22-9:53+1 天</p> <p><b>温馨提示：</b></p> <p>酒店退房时间为中午 12:00 之前，请于 12 点前自行完成退房，行李可寄存前台后自由</p>	早	火车硬卧

	活动，若超过退房时间退房所产生的费用请自理!		
D8	抵达武汉，回到温暖的家	无	/

## 接待标准如下

### 费用包含:

交通	武昌-广元往返火车硬卧 当地2+1座椅布局旅游巴士，车型跟据人数安排，一人一个正座
餐食	含5早4正餐，酒店含早，不吃不退，正餐25元/人标准（十人一桌，不含酒水，一桌不足十人菜量会根据实际人数安排，自愿放弃不吃不退）
住宿	全程舒适型酒店双人间，1晚四钻酒店+3晚三钻酒店+1晚舒适型酒店双人标间（单男单女单人请补房差）
门票	包含60岁以上群体的景区首道大门票，60岁下需补门票差价240元/人 <b>（不含景区区间车、缆车及娱乐项目、本产品门票为团队优惠联票，持老人证，学生证等优惠证件的人群不再享受门票优惠，其优惠价格不予退还，赠送项目不参加不退 费，敬请谅解）。</b>
导游	当地持证导游服务
购物	纯玩不进店
儿童	儿童价格不含门票，不占床，小孩不含早餐，正餐为半餐，其它标准同成人
保险	含旅行社责任险（强烈建议客人在组团社购买旅游意外险）

### 费用不含:

- 1、单房差;
- 2、个人消费（如酒店内洗衣、电话及未提到的其他服务）;
- 3、费用不含:
- 4、行程之外自由活动期间的餐食费用及交通费用
- 5、因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗力导致的额外费用
- 6、行程不包含的自费项目;

7、剑门关:单程索道 50 元/人、电瓶车 15 元/人 (必须消费) ; 九曲黄河第一湾上行扶梯: 60 元/人 (必须消费) 保险 5 元/人 (必须消费) 花湖景交车 30 元 (必须消费) 保险 5 元/人 (必须消费) 扎尕那景区内电瓶车 40 元/人 (必须消费) 保险 5 元/人 (必须消费)

### 注意事项:

- 1、出团时成人必须携带有效期内身份证原件, 16 岁以下儿童必须携带户口本原件, 超过 16 岁未办理身份证的, 请出发前办理二代身份证, 凭办理身份证回执单可在机场/车站办理临时身份证明乘机。
- 2、甘南地处高原地区, 请注意高原反应, 有高血压或心脏病等容易诱发的疾病的游客慎行。高原地区紫外线照射较强, 建议您携带好太阳镜、防晒霜、润肤乳、太阳伞、遮阳帽等物品、还有旅途中很多景点游玩, 都是要靠步行完成, 准备一双舒适透气的旅游鞋是必要的选择。
- 3、当地昼夜温差大, 即使在夏季也建议您带两件较厚的衣物, 及时增添衣物, 有备无患。此外请准备防晒用品如防晒霜及防紫外线眼镜。
- 4、甘南海拔 3200 米-3500 米左右, 紫外线较强, 加之旅游本身是件较为辛苦的事情, 请游客在旅游西部美丽风光的同时也做好长途旅行的心理准备。
- 5、当地地区地域辽阔, 和东部地区存在一定的时差 (约相差 1-1.5 小时), 景点之间车程较长, 请游客在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。
- 6、受宗教影响, 风俗习惯与内地不同, 游览时请谨记地陪宣布有关旅游注意事项, 入乡随俗, 在任何场合下都不要提及有关少数民族的政治问题, 配合好地陪工作。穆斯林民族地区 (包括西北地区回、维吾尔、撒拉、哈萨克等十个民族)、 (1) 忌食猪、狗、马、骡等不反刍动物的肉及一切动物的血, 不食自死动物; (2) 进入清真寺禁止吸烟、饮酒、在礼拜堂内禁止拍照; (3) 忌讳在回族聚集的地方或清真餐厅谈论关于“猪”的话题, 伤害民族感情。
- 7、一般寺庙内严禁拍摄, 偷拍后果十分严重。有些地方注明付款后才可拍摄, 如有需要, 请按当地规定执行, 拍摄人物, 尤其是僧侣、妇女, 取景前一定要经对方允许, 以免不必要的麻烦, 在野外拍摄时, 谨记安全第一, 注意自身身体状况, 请大家保管好随身拍摄器材, 谨防丢失。参观清真寺或佛教寺院时, 务必听从导游的安排和导游提出的注意事项。
- 8、旅游者应做好身体方面的准备, 并自带一些常用必备的药品, 如: 感冒药、腹泻药、红景天、阿司匹林、百服宁、保心丸等药品及创可贴、清凉油等。
- 9、甘南地处甘南高原, 绝大地区设施与大都市相比存在特大差距, 请您谅解并作好心理准备。旅游是一件身心愉悦的体验过程, 请您保持快乐的心态, 将身心投入美伦美幻的景色和多彩的民族风情中。

24小时服务电话: 027-81889166 微信/服务号: 81889166 网址: [www.81889166.com](http://www.81889166.com)