

<兰州+扎尕那+若尔盖花湖+唐克九曲黄河+拉卜楞寺纯玩6日自由 行游>兰州进出，深度纯净之旅，一单一车自由行新主张、24H接送 机

产品ID：210796367

产品特色

产品特色

产品特色详情

★甘南藏区：被誉为美丽神奇、纯净圣洁，世人仰慕的人间仙境——香巴拉，古丝绸之路，唐蕃古道的黄金通道，评为“‘让生命感受 自由’的世界50个户外天堂”之一；

★夏河：“中国小西藏”、独特的藏族风情、神秘的宗教文化，“天下无贼”拍摄地—拉卜楞寺；

★郎木寺小镇：“东方小瑞士”、“甘南香巴拉”、神秘的天葬台、小资天堂、“虎穴仙女”；

★扎尕那：是“中国十大非著名山峰之一”，一座完整的天然“石城”，有“阎王殿”之称，真正的世外桃源，被誉为梦中的香巴拉；

★九曲黄河：河面宽而蜿蜒，曲折河水分割出无数河洲、小岛，水天一碧，碧波连秀，被中外科学家誉为“宇宙中庄严幻影”；

注意事项

【甘南旅游注意事项】

- 1、带点水和食物，行车时间长的时候可以充饥。预备葡萄糖口服液，预防高原反应、缺氧。带好防晒等用品。
- 2、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。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。
- 3、甘南天气：甘南地区昼夜温差大，且天气多变，常有风雨骤至的情况出现。一定要带好防寒衣物，备上雨伞、雨衣、雨鞋，以备不时之需。遇上晴天，太阳毒辣，紫外线强，一定要有帽子、防晒霜、墨镜等防晒品。
- 4、风俗与禁忌：藏族是全民信仰佛教的民族，入乡随俗，请务必尊重当地习俗。
 - (1) 献哈达是藏族待客规的一种礼仪，表示对客人热烈的欢迎和诚挚的敬意。哈达以白色为主，亦有浅蓝色或淡黄色的，一般长约1.5米至2米。
 - (2) 行路遇到寺院，玛尼堆，佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行，苯教寺院相反逆时针（很少见）；不得跨越法器、火盆，经筒和经轮不得逆转。
 - (3) 进寺庙时，忌讳吸烟、摸佛像、翻经书、敲钟鼓。对于喇嘛随身佩带的护身符、念珠等宗教器物，更不得动手抚摸；在寺庙内要肃静，就座时身子要端正，切忌坐活佛的座位；
 - (4) 忌讳别人用手触摸头顶。
- 5、此线路全程不含导游，精选老司机带你游甘南，协助您办理相关事宜。

详细行程 * 以下行程仅供参考，最终行程可能会根据实际情况进行微调，敬请以签约行程为准。

i

行程概览

兰州市区全天自由活动，今天来自各地的队员抵达兰州，入住酒店办理完手续后即可自由活动咯。兰州是黄河流域**一个河穿城而过的城市。兰州也是出门见山的城市，南面是五泉山，北面是白塔山，边陲重地，历史绵长。早到的队员可以自己去逛逛兰州街景，可以去看看位于兰州市黄河南岸的滨河路中段、小西湖公园北侧的黄河母亲像，品尝当地美食。来一碗正宗的兰州拉面。

兰州是古“丝绸之路”重镇，历史和大自然为兰州留下了许多名胜古迹，并曾入选中国十佳避暑旅游城市，是驰名中外的瓜果名城，夏秋季节更是具有避暑和品瓜果的旅游特色。市区北侧黄河岸边的滨河马路，是全国较长的市内滨河马路。在这里，你可以欣赏黄河雄姿，参观天下黄河铁桥、兰州水车园和黄河母亲雕塑，游览白塔山公园、五泉山公园等景点。在兰州市郊的永靖县有“高峡平湖”刘家峡水库和“十万佛窟”炳灵寺石窟，虽然路途遥遥，却挡不住人们新奇探索的脚步。

景点推荐：

黄河母亲雕塑：位于兰州市黄河南岸的滨河路中段、小西湖公园北侧，是全国诸多表现中华民族的母亲河--黄河的雕塑艺术品中极漂亮的一尊。具有很高的艺术价值，在全国首届城市雕塑方案评比中曾获奖。由“母亲”和一“男婴”组成构图。

水车园：水车历史悠久，外形奇特，起源于明朝，是兰州市古代黄河沿岸的提灌工具。水车园再现了水车这种古老的水利机械，可以使中外游人一睹为快。

舌尖上的兰州说道来西北旅游，不来兰州，你敢说你来过西北吗？如果你来这里，不吃一碗享誉海内外的兰州牛肉面和香喷喷的羊肉串你就不能说你来过兰州。鼎鼎大名的兰州牛肉面——推荐：老字号“马子禄”、金鼎牛肉面。劲道西北面食——扁豆面、浆水面、羊肉面片、炒面、“风云”老字号炸酱面等。特色小吃——灰豆子、甜胚子、酿皮子、晶糕、各式烤肉等。

可自行前往张掖路大众巷杜记甜食（灰豆、晶糕、酿皮、炒粉、热冬果、甜胚子）、老字号“马子禄”、金鼎牛肉面、马爷炒面、正宁路夜市德林牛奶鸡蛋醪糟、塔山半坡牛肉面（兰州牛肉面的新地标）。（地址：文化共北园59号，石油大厦对面，市疾控中心向南100米）

🏠

住宿·飞天美居精选酒店(兰州白银路店) 舒适型

满房情况下，安排同等级酒店，若不能接受，请勿预定。

🍴

早餐：敬请自理； 午餐：敬请自理； 晚餐：敬请自理

第2天 兰州  米拉日巴佛阁  尕海  扎尕那

🏞️

景点·米拉日巴佛阁、尕海、扎尕那

🕒 游玩时长：约5小时

早上7.30从兰州出发，一路向南，途经合作市，参观【米拉日巴佛阁】（参观约1h），这是为纪念米拉日巴而修建的佛阁，是藏传佛教噶举派（白教）在安多藏区的代表寺院。楼高共九层，供奉以米拉日巴尊者及其

弟子为主的藏传佛教各派的开宗祖师，有以金刚为主的四密乘的众多佛像、菩萨、护法神等各类佛像1720尊。反映藏传佛教内容的各类壁画规模巨大，绘画技法高超，具有很高的艺术价值。【**尕海湖**】（参观约2.5h）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。（游览2h）午餐后乘车前往迭部县扎尕那，途中游览【**郭莽湿地**】（游览约1h），这里一眼望去，无垠的草原，天高山远，水草丰美，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。【**扎尕那**】（游玩到天黑）位于甘肃省甘南藏族自治州迭部县西北30余公里处的益哇乡的一座古城，藏语意为“石匣子”。地形既像一座规模宏大的巨型宫殿，又似天然岩壁构筑。扎尕那山势奇峻、云雾缭绕、宛如仙境。藏寨内游牧、农耕、狩猎和樵采等多种生产活动合理搭配和互补融合，成为人与自然和谐相处的一个典范。晚上入住扎尕那



住宿·迭部扎尕那人家大酒店(Zhagana Renjia Hotel) 经济型

满房情况下，安排同等级酒店，若不能接受，请勿预定。



早餐：敬请自理； 午餐：敬请自理； 晚餐：敬请自理

D3

第3天 扎尕那 🚗 迭部县 🚗 花湖 🚗 九曲黄河 🚗 唐克



景点·花湖、九曲黄河

🕒 游玩时长：约5小时

花湖，游览位于热当坝的草原湖泊—【**花湖**】(游览约1.5 h)。花湖四周数百亩水草地就是“高原湿地生物多样性自然保护区”，后乘车赴唐克，沿途观赏浓郁的藏族风情与自然风光。之后游览【**九曲黄河**】(游览约2h)，九曲黄河是中华民族的母亲河，滔滔黄水哺育了亿万中华儿女。奔腾不息的河水负载着这个古老民族对未来的无限希冀与憧憬。千年万载，万载千年，滔天巨浪流不尽黄河儿女炽热的爱情，滚滚黄沙飘荡着唱不完的黄土地谣，九曲河滩也盛不下中华民族灿烂的生命光华！从源头缓缓流来的黄河在这里曲折九拐，与支流白河交汇，在草原上留下了优美的景致，旁边的索克藏寺是藏传佛教的著名寺庙。游览结束后入住唐克镇上酒店。



住宿·若尔盖唐克王府大酒店(Tangke Palace Hotel) 舒适型

旺季满房情况下，安排同等级酒店，若不能接受，请勿预定。



早餐：敬请自理； 午餐：敬请自理； 晚餐：敬请自理

D4

第4天 唐克镇 🚗 若尔盖草原 🚗 纳摩大峡谷 🚗 郎木寺



景点·若尔盖草原、郎木寺

🕒 游玩时长：约5小时

【若尔盖草原】（参观约2h）宛如一块镶嵌在川西北边界上瑰丽夺目的绿宝石，素有“川西北高原的绿洲”之称。若尔盖草原是青藏高原东部边缘一块特殊的区域，海拔高度在3300米至3600米之间，也被称为松潘草原，相对于我国中东部的低海拔地区，它是高原，而相对于它东边的岷山、南面的邛崃山、西边的果洛山、阿尼玛卿山、西倾山以及北面的西秦岭等山岭，它却处在群山环抱之中，是高原上的一个盆地。【纳摩大峡谷】（参观约1.5h）位于若尔盖县北部纳摩格尔底寺所处地带，距县城90公里，沿着碎石子路走过草原，盘旋而下热尔郎山，再几经折行，翻山越岭，透过车窗向前眺望，景点渐渐明朗起来。一排排民房、一座座庙宇散落在小河边、山坡上。苍松翠柏、鲜花绿茵与红墙绿瓦、红岩峭壁交相辉映，相得益彰。近处，一条明晃晃的小河，将两岸的建筑珍珠般串了起来，沿河两岸炊烟袅袅，雾气升腾。远处，群山巍峨，云雾缭绕，有“众鸟高飞尽，孤云独去闲”之意境。【郎木寺】（参观约1.5h）具体是一个地域名称，它包括甘南藏族自治州碌曲县下辖的郎木寺镇和四川省若尔盖县红星乡下辖的郎木寺村。郎木寺同时也是四川格鲁派寺庙达仓郎木格尔底寺的简称。在郎木寺沟里有两个隔河相望的寺庙：一座是四川的达仓郎木格尔底寺，另一座是甘肃的赛赤寺。郎木寺的发源地是四川境内的郎木寺大峡谷，在峡谷内有郎木洞、虎穴、和白龙江源头。到郎木寺旅游郎木寺大峡谷是必须要去的！不然你就看不到郎木寺的真谛！



住宿·碌曲郎木寺中苑客栈(Zhongyuan Inn) 舒适型

旺季满房情况下，安排同等级，若不能接受请勿预定。



早餐：敬请自理； 午餐：敬请自理； 晚餐：敬请自理

D5

第5天 郎木寺镇 🚗 桑科草原 🚗 夏河 🚗 拉卜楞寺 🚗 兰州



景点·桑科草原、拉卜楞寺

🕒 游玩时长：约5小时

早餐后乘车前往夏河县，途中穿越美丽的【桑科草原】（游览2.5h），这是藏族传说中的英雄格萨尔王煨桑助阵的美丽草原，夏季碧绿如毯，各色花卉争奇斗艳、绚丽多彩。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。抵达夏河县，参观藏传佛教六大黄教宗主寺。【拉卜楞寺】（参观约2h），这里的转经长廊，有淳朴的藏族宗教风情，还有完整的藏传佛教教育体系，被誉为“世界藏学府”。寺主是第六世嘉木样呼图克图，其他领导人包括八大堪布、四大赛赤。拉卜楞寺在历史上号称有108属寺（其实要远大于此数），是甘南地区的政教中心，拉卜楞寺保留有全国完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。整个寺庙现存完好的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。之后乘车返回兰州，。



住宿·飞天美居酒店（兰州白银路店）

旺季满房情况下，安排同等级酒店，若不能接受请勿预定。



早餐：敬请自理； 午餐：敬请自理； 晚餐：敬请自理

D6

第6天 兰州 ✓ 温馨的家



行程概览

在这里行程圆满结束，安排大家送机。感谢大家信任与支持。祝各位一路顺风，生活愉快！

行程
附注

以上景点游玩时间仅供参考，具体时间以游玩为准。

费用说明

成人

费用包含

交通:当地旅游用车(旅游巴士)

住宿:所选酒店住宿房型。

赠送:旅游人身意外险

费用不包含

因交通延误、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。

酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。

当地参加的自费以及以上“费用包含”中不包含的其它项目。

升级舱位、升级酒店、升级房型等产生的差价。

预订须知

出行须知

- 1、自助游产品均为即时计价，请以我方最终确认价格为准。
- 2、机票一经开出，更改、签转、退票以航空公司相关政策为准。若您所预订的机票为团队优惠套票，一经开出，不得签转退票；因存在航班调整的可能（包括航空公司、起飞时间的变化），故最终航班情况以出票时的具体信息为准。
- 3、为不耽误您的行程，请您至少在航班起飞前2小时到达机场办理相关手续。
- 4、由于列车、航班等公共交通工具延误或取消，以及第三方侵害等不可归责于旅行社的原因导致旅游者人身、财产权受到损害的，旅行社不承担责任，但会积极协助解决旅游者与责任方之间的纠纷。
- 5、酒店价格为团队优惠价，一经成交无法退订。若因游客方原因无法出行，需游客自行承担相应损失。
- 6、按照国际惯例，酒店须在14：00后方能办理入住，在12：00之前办理退房手续，具体以酒店实际安排为准。
- 7、游客入住酒店后如需升级或者更换房型，需补交升级或者更换的房差费用。
- 8、黄金周、特殊节日等旅游旺季，房间预订以款到确认为准，一经确认不得随意变更。
- 9、请您在预订时务必提供准确、完整的信息（姓名、拼音、性别、证件号码、国籍、联系方式、是否成人或儿童

等)，以免产生预订错误，影响出行，如因客人提供错误个人信息而造成损失，我司不承担任何责任。

10、请自行准备有效的出游证件，如因证件缺失未能出行的相关损失由旅游者自行承担。

11、廉价航空预订提醒：中国联合航空(KN)，西部航空(PN)，春秋航空(9C)属于廉价航空，机票不含免费行李托运服务；不含免费餐饮服务；不含网上选座服务；航班延误或取消不提供经济补偿。如预订此类航空的机票默认接受此条款。

更多优质线路，请关注途牛微信号



途牛服务号



途牛订阅号

要旅游，找途牛！