

LUSHU

# 甘南路书

甘南全景6天5晚



精华  
景点

BEST SCENIC SPOT

兰州 | 郭莽湿地 | 扎尕那 | 花湖 | 郎木寺 | 唐克黄河九曲第一湾 |  
拉卜楞寺 | 桑科草原 | 米拉日巴佛阁

●独家草原特色体验



敬献哈达



骑马拍照



藏服体验

# 高原烟火与旅途的治愈

## 舒适型酒店

全程舒适型酒店双人标准间，支持拼房，单房差无忧。



## 优座随行

全程2+2车型，一人一座，保证15%空座率

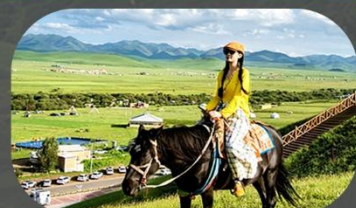


## 舌尖上的甘南

全程5早4正餐  
特别安排两大特色餐饮



## 独家赠送体验



# 06

## Labrang & Langmu Temple

# 拉卜楞与郎木寺的梵音



## 拉卜楞寺

拉卜楞寺是一座被3.5公里、2000多个转经筒包裹的信仰之城。它是世界上最长的转经长廊，每一步都是顺时针的轮回，每一次转动都是跨越千年的虔诚。



## 郎木寺

甘川交界的梵天秘境，以一镇两省、双寺对望的格局独步藏地。白龙江穿镇而过，北岸赛赤寺金顶耀目，南岸格尔底寺银顶温婉，山间桑烟袅袅，经幡与溪声相伴。是藏地少有的、信仰与山野共生的灵魂归处。



# Sankou grassland and wetland 桑科草原与湿地的辽阔



## 桑科草原

是甘南藏地铺展的绿丝绒。风过处，草浪漫过经幡的影子，牛羊低头啃食着云朵投下的光斑。这里没有刻意雕琢的风景，只有草原最本真的辽阔。



## 黄河九曲第一湾

川甘青三省交界，海拔3500米的若尔盖草原腹地，黄河自巴颜喀拉山奔涌而来，在此蓦然回身，与白河缠绵相拥，绘就“S”形旷世河曲。



## 郭莽湿地

风把旷野的温柔，都藏进了这片湿地里。  
是甘南的云端水镜；草甸漫向天际，水鸟掠过清波，湖水映着蓝天，黑颈鹤与水鸟在浅滩踱步。

## 【甘南路书】——甘南全景 6 天 5 晚 (兰州进出)

兰州、拉卜楞寺、桑科草原、江迭公路（洛克之路）、  
扎尕那、唐克黄河九曲第一湾、  
郎木寺、郭莽湿地、米拉日巴佛阁

### ——产品经理推荐——

甘南，是造物主遗落在青藏高原边缘的一幅油画。  
大夏河畔的拉卜楞寺，拥有世界上最长的转经长廊，每一步都踏在信仰的回响里；  
桑科草原的绿浪接天，牦牛如黑珍珠般散落；  
扎尕那的石城在晨雾中苏醒，藏寨炊烟与山色相映，  
诠释着“人间伊甸园”的真正含义。  
这里不是西藏，却拥有西藏所有的美好。

### 产品特色

- 行程设计：甘南秘境探索，开启尊享之旅。经典线路，包揽甘南全景，全程一车一导，让您一次畅游甘南。
- 王牌景点：拉卜楞寺、桑科草原、江迭公路（洛克之路）、扎尕那、唐克黄河九曲第一湾、郎木寺、郭莽湿地、米拉日巴佛阁
- 独家赠送：【敬献哈达+骑马拍照+藏服体验+射箭+高原祈福撒隆达】
- 舒适交通：根据人数上车，保证一人一座，保证 15%的空座率
- 特色餐饮：全程 5 早 4 正餐（特色餐饮：虫草老鸭汤、藏王宴），全程用餐为围桌套餐，自愿放弃，不吃不退费。
- 行程酒店：首晚携程三钻酒店+4 晚舒适型酒店双人标准间，支持拼房，单房差无忧。（注：单人带孩子者需补单房差住 1 间房）

## 秒懂行程

DAY1 各地—兰州新区（集合日）

DAY2 兰州新区—夏河【拉卜楞寺】—【桑科草原】—合作/夏河

DAY3 合作/夏河—扎古录—穿越江迭公路（洛克之路，换乘小车自理）—【扎尕那】（景交自理）—迭部

DAY4 迭部—远观花湖—【唐克黄河九曲第一湾】—【郎木寺】—【郭莽湿地】—碌曲/合作

DAY5 碌曲/合作—卡加曼藏文化体验区—【米拉日巴佛阁】—【安多文化产业园】—兰州新区

DAY6 兰州新区—各地

## 详细行程

第1天 各地—兰州新区(集合日)

交通：飞机/火车/动车

用餐：今日无餐食

宿：兰州新区

【接站服务】赠送集合日当天 24 小时接机或接站服务，需要在集合日前至少 1 天告知航班或火车信息，如未告知，视为自动放弃。出发前请留意接听接机人员的电话或者短信，抵达机场或火车站后，可能会出现需要等候的情况，请给予谅解，如您不想等待，可自行搭乘机场巴士或其他交通工具前往酒店。

1、【酒店入住】每日 14 时以后，前台报“姓名”办理入住，出示证件，押金自理。

2、【行前会议】晚上 20:00—21:00 左右司机会联系您，通知第二天的出发时间及注意事项等。

**请注意：**请注意：我们的座位是根据上车的时间顺序随意乘坐，如有特殊情况，请提前说明。

第2天 兰州新区—夏河【拉卜楞寺】—【桑科草原】—合作/夏河

今日车程 380km，行车时间约 4.5 小时

交通：汽车

用餐：早晚餐

宿：合作/夏河

【参观景点】

【拉卜楞寺】（游游览时间约 2 小时）拉卜楞寺不仅是藏传佛教的圣地，更是一座充满文化底蕴的古城。寺外有世界上最长的转经筒长廊，感受藏传佛教的庄严与宁静。

# 甘南路书

**【桑科草原】(游览时间 1 小时)**桑科草原位于甘肃省甘南藏族自治州夏河县，距县城拉卜楞西南 10 公里，平均海拔 3000 米以上，面积达 70 平方公里，是青藏高原东北缘的草甸草原，这里水草丰美，大夏河蜿蜒流过，夏季绿草如茵，秋季金黄苍茫，保留着原始牧区风貌和藏族游牧文化。

晚住合作/夏河

## 第 3 天 合作/夏河—扎古录—穿越江迭公路（洛克之路）—【扎尕那】(景交自理)—迭部

今日车程 350km，行车时间约 6 小时

交通：汽车

用餐：早晚餐

宿：迭部

### 【参观景点】

**【穿越江迭公路（洛克之路）】**（约 4 小时，换乘小车穿越 必消 450 元/人，请自理）早从合作/夏河出发，乘车前往扎古录镇，换乘小车穿越江迭公路（洛克之路）。江迭公路因美国探险家约瑟夫洛克科考而得名，连接卓尼县扎古录镇与迭部县扎尕那。这条约 100 公里的路线是一条原始自驾“搓板路”，兼具雪山、石林、草甸、峡谷的极致风光切换，被誉为“中国最美 100 公里”。

**【扎尕那】**（游览时间 4 小时，景交 40 元/人+保险 5 元/人，请自理）扎尕那位于甘肃省甘南藏族自治州迭部县，是“洛克之路”的终点，被誉为“石匣子”或“上帝的后花园”。扎尕那是隐藏在崇山峻岭中的原始藏寨，四周由如巨型宫殿般的石灰岩山峰环绕。这里云雾缭绕，集石门、石林、溶洞、峡谷及藏族村落、农田于一体，是甘南旅游线路不可错过的自然与人文秘境。

晚住迭部

## 第 4 天 迭部—远观花湖—【唐克黄河九曲第一湾】—【郎木寺】—【郭莽湿地】—碌曲/合作

今日车程 365km，行车时间约 6.5 小时

交通：汽车

用餐：早晚餐

宿：碌曲/合作

### 【参观景点】

**【唐克黄河九曲第一湾】**（游览时间约 2 小时，扶梯 60 元/人，请自理）观景台上，金色的巨龙在草原上蜿蜒展开，日落时分是绝美，夕阳把河水染成金色、橘色、红色、九曲十八弯的河道像一条条发光的丝带。

**【郎木寺格尔底寺院】**（参观时间 1.5 小时）远观白龙江源头，一江跨两省的奇观，贯穿郎木寺镇东西。参观寺庙内的佛像、壁画、天葬（一般在下午会有）体验藏族文化。纳摩大峡谷，是一个以壮丽自然景观和丰富生态系统著称的旅游胜地。峡谷因其陡峭的岩壁和多样的地貌吸引着众多自然爱好者

# 甘南路书

和探险者。

**【郭莽湿地】**郭莽湿地是甘南藏族自治州碌曲县的一处免费开放式高原湿地景区，位于青藏高原东缘，海拔约 3560 米。它不仅是黄河上游支流洮河的发源地之一，也是黑颈鹤等珍稀鸟类的重要栖息地，被誉为“高原之肾”。

晚住碌曲/合作

**第5天 碌曲/合作—卡加曼藏文化体验区—【米拉日巴佛阁】—【安多文化产业园】—兰州新区**

今日车程380km，行车时间约5小时

**交通：汽车**

**用餐：早中餐**

**住宿：兰州新区**

## 【参观景点】

**【卡加曼藏文化体验区】（参观时间 2 小时）**早起乘车前往卡加曼田园综合体景区体验高原藏族文化。

**【米拉日巴佛阁】（外观，打卡拍照 30 分钟，若要登阁门票 20 元请自理）**佛阁共 9 层，内部供奉 1720 尊佛像，包括藏传佛教各派的开宗祖师及米拉日巴尊者及其弟子，每一层都有不同的主题，代表藏传佛教的不同派别或时代。

**【安多文化产业园】（参观时间 2 小时）**中国牦牛乳品开拓者，西北乳制品“中华老字号”企业，体验高原牦牛产业制品。

晚住兰州新区

**第6天 兰州新区—各地**

**交通：汽车**

**用餐：早餐**

**至各地**

今日根据航班（火车/动车）时间，提前 3 小时送站。愉快的甘南之行完美收官！

**特别提示：因酒店早餐为赠送，若遇早班机/动车/火车无法用早餐情况，不退任何费用。**

## 【关于送机+退房】

1、根据机场相关要求和游客航班时间，送机组提前3-4小时安排游客前往机场，如遇晚航班游客，请在中午12点以前做好退房工作。如果未在酒店规定时间内退房而产生的费用，请游客自理。送机无导游。

2、送机组工作人员会提前一天发短信或电话通知第二天前往机场的出发时间和地点，请保持手机畅通，收到信息或电话请及时回复。

3、散客送机如果游客不接受公司安排的送机时间，我司不再单独安排送机，游客可根据自己的时间自行前往机场，费用自理。

说明：

1、行程中如遇特殊情况，我司在不减少景点的前提下，有权对行程的游览顺序及时间作出适当调整，请悉知！

2、全程赠送项目，不参加不退费，不做任何等价交换！

※ 具体行程及景点若有顺序变更，以旅行社的安排为准！※

## 费用包含

1、**车辆**：根据人数上车，一人一座，保证 15%的空座率，不指定车辆的大小。

2、**门票**：含景点首道大门票（拉卜楞寺、郎木寺、扎尕那、唐克黄河九曲第一湾），全程景交及穿越江迭公路换乘小车 450 元自理，不含景区内自娱自乐项目。【注：全程门票均已享受团队优惠折扣，全程不做任何优免退费】

3、**住宿**：首晚携程三钻酒店+4 晚舒适型酒店双人标准间；

1)：不接受指定酒店，同级别随机安排。

2)：因甘南当地条件有限，酒店设施相比南方城市有一定差距，请有一定心理预期。

3)：如有特殊住宿要求，请提前联系工作人员。

4)：甘南全程无三人间，支持拼房，单房差无忧。单人带孩子的游客，需补单房差，不接受拼房。

5)：如在旅游旺季等特殊情况下，因房源紧张或政府征为公共利益征用，在各常用酒店都不能确保入住的情况下，旅行社会安排不低于备选酒店档次的酒店。

4、**用餐**：全程安排 5 早 4 正餐，10 人一桌，若人数减少，菜品数量则相应减少。【注：全程用餐为围桌套餐，自愿放弃，不吃不退费】。

5、**导游**：满 8 人及以上派中文导游，8 人以下安排司机兼向导，司机负责行程活动中接待服务（不提供行程及景区讲解及陪游服务）。

**6、保险：**旅行社责任险（建议游客在出发前自行购买旅游意外险）。

**7、儿童：**包含当地车位费、餐费及赠送项目。不包含床位费和景点门票(无床位则无早餐)。如果儿童占床位需要补单房差，儿童门票产生费用需自理。

**8、其他：**所有赠送项目不参加不退费，不做任何等价交换。

## 费用不含

- 1、费用不含各地往返兰州/西宁的大交通费用；不含航空保险、旅游意外险等。
- 2、费用不含景区内的小交通及景区内的自娱自乐项目；
- 3、行程中除含餐以外，需要用餐的地方，餐费需自理。
- 4、如门票遇政府政策性调价或季节性调价，产生的差价由客人现付。
- 5、因不可抗力因素不能完成或延误上述行程，我司不负赔偿责任。
- 6、因交通延阻、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，由客人自理；
- 7、酒店内食品、饮品、烟酒、卫生用品等，自娱自乐及所有个人消费。

## 甘南旅游温馨提示

1、天气与穿着：甘南昼夜温差大，夏季白天温暖，但早晚较冷，建议携带保暖衣物。紫外线较强，需准备防晒霜、帽子和墨镜等防晒用品。

2、尊重当地文化：甘南是藏族聚居区，尊重当地的宗教习俗，寺庙内禁止拍照，不要随意触摸佛像和经书。与当地交流时，保持礼貌，避免敏感话题。

3、环保意识：甘南自然风光优美，但生态环境脆弱，旅行时请尽量减少对环境的破坏，不随意丢弃垃圾。

4、生活用品：身份证、u型枕、雨伞、保温杯、洗脸巾、充电宝、充电器，相机，墨镜，纱巾等。

5、基础药物：感冒药、创可贴、肠胃药、蚊虫液、健胃消食片、止泻药、消毒液、晕车药、红景天(以备不时之需)。

6、西北地区受宗教影响，风俗习惯与我们不同，游览时请谨记相关旅游注意事项，在任何场合下都不要议论有关民族政治问题。穆斯林民族地区部分清真餐厅不允许喝酒，请入乡随俗；

7、文明旅游、文明出行，自觉爱护景区的花草树木和文物古迹，不随意在景区、古迹上乱涂乱画、不乱丢垃圾、尊重当地少数民族风俗等。很多景区和酒店周边有小摊小贩，如无意购买请不要与其讲价还价，一旦讲好价格不购买的话容易产生矛盾。出游请保持平常的心态，遇事切勿急躁，大家互相体谅、互相帮助。

8、行程中请避免离团活动，如确有需要，请提前以短信或书面方式通报导游，并在约定时间内准时归队。对于存在安全隐患，治安不理想的地区，请游客避免前往。自由活动期间请结伴而行，避免单独行动。非本公司组织安排的游览活动，旅游者自行承担风险。由此发生的损失及纠纷，由旅游者自行承担和解决，旅行社不承担任何责任。夜间或自由活动期间宜结伴同行并告知导游，记好导游手机号备用，注意人身和财物安全。贵重物品可寄存在酒店前台保险柜，下榻的酒店的名称位置也要记牢，不要随便相信陌生人，特别是三轮摩托车、街头发小广告者，天下没有免费的午餐。

9、请配合导游如实填写当地《游客意见书》，游客的投诉诉求以在当地，旅游者自行填写的意见单为主要依据。不填或虚填者归来后的投诉将不予受理，如在行程进行中对旅行社的服务标准有异议，请尽量在当地解决。

## 旅游者健康状况确认书

合同编号：\_\_\_\_\_

致\_\_\_\_\_旅行社有限责任公司：

本人报名参加贵社组织的 20\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日—20\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日的旅游活动。为顺利完成本次旅游行程，现就本人的身体健康状况作出以下确认或承诺：

一、本次旅游活动的线路为\_\_\_\_\_游。旅行社在与本人订立旅游合同之前，已经就本次旅游活动的行程安排、服务标准、旅游目的地的地理及气候特征、旅游项目可能存在的风险、旅游意外保险等情况进行了详细的说明和充分的告知。本人已悉知上述说明和告知的内容。

二、鉴于本人对上述告知事项的认知，本人确认，旅游出发时，本人的身体健康状态适合参加本次旅游，并确认本人身体状况能够顺利完成本次旅游活动。

三、旅行社已向本人说明本人的身体状态在此次旅行中可能出现的意外情况，本人充分知悉和理解。本人承诺，本人自行承担旅游行程中因自身健康原因（各类疾病）导致的意外情况所产生的法律责任。

# 甘南路书

四、本确认书是本人所作出的真实的意思表示，具有法律效力。

签订本《健康确认书》游客信息和确认签字如下：

游客 1 姓名：\_\_\_\_\_身份证号：\_\_\_\_\_签名：\_\_\_\_\_日期：\_\_\_\_\_

游客 1 姓名：\_\_\_\_\_身份证号：\_\_\_\_\_签名：\_\_\_\_\_日期：\_\_\_\_\_