



2019【甘南】畢棚溝、鵝嫚溝、紮尕那、若爾蓋大草原、 九曲黃河第一灣、郎木寺八日(無購物、無自費)

出發日期:5/21、6/11、6/25

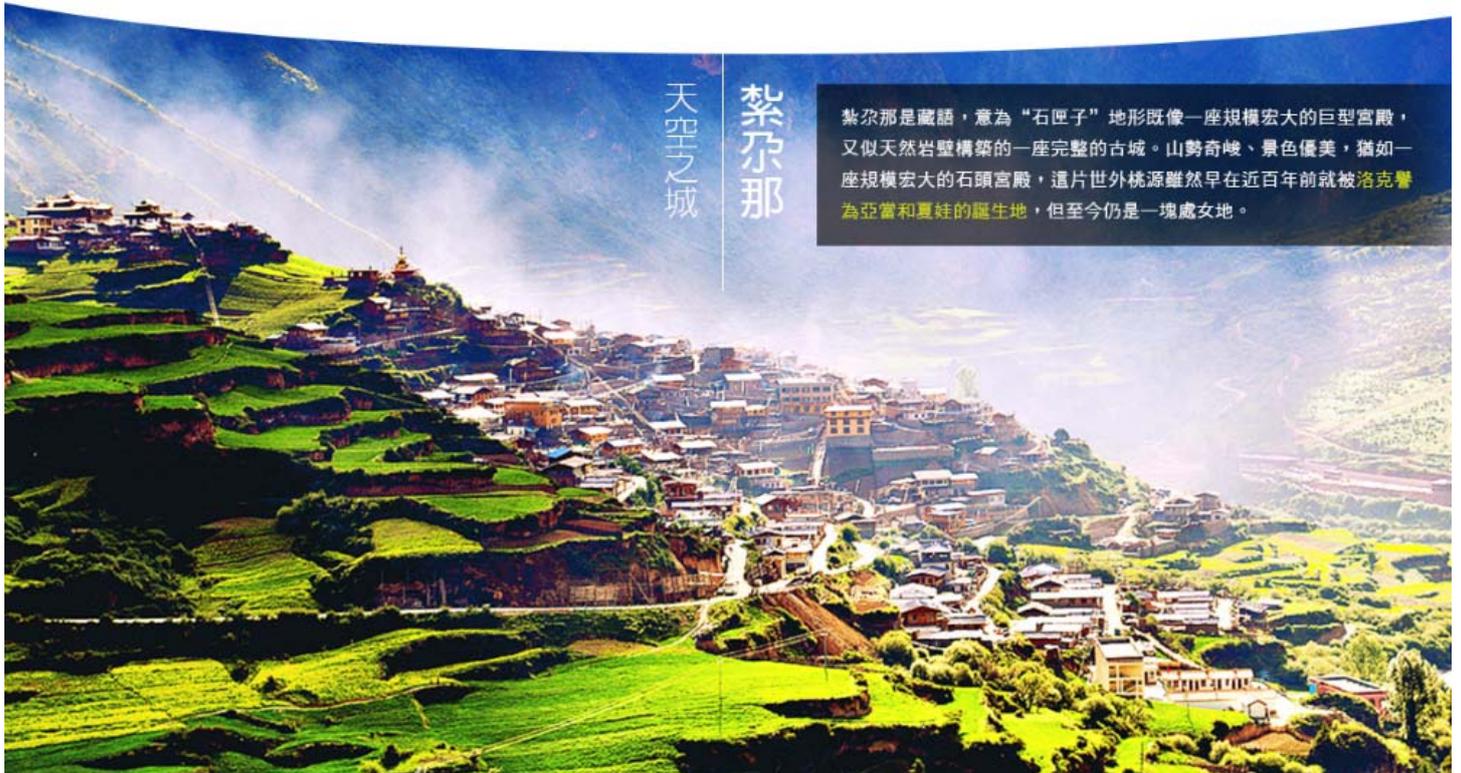
NT:40,900 元/人 以上報價均含稅、導領小費、行李小費

◎報價為二人一室，指定單人房 需補單人房差。

◎已為團體票優惠價，恕不退敬老優惠票

◎每人每天一瓶礦泉水

行程特色





郎木寺 ▶ 中國小瑞士

郎木寺為藏傳佛教寺院。“郎木”為藏語“仙女”之意，郎木寺與四川境內的格爾底寺隔白臘江相望，早年曾盛極一時。1969年被毀，現得以逐年恢復。寺前有一山色，形似僧帽，寺東紅色砂礫岩壁高聳，寺西石峰高峻挺拔，嶙峋嵯峨。山下大片松林蔥蘢茂密。

【寬窄巷子】老成都底片，新都市客廳內涵的“天府少城”。由寬巷子、窄巷子、井巷子平行排列組成，全為青黛磚瓦的仿古四合院落，這裡也是成都遺留下來的較成規模的清朝古街道，與大慈寺、文殊院一起並稱為成都三大歷史文化名城保護街區



【望江公園園林區】望江樓公園開放區是以竹為主的園林景觀區，是全國竹子品種最多的專類公園。薛濤一生愛竹，讚頌竹“虛心能自持”，“蒼蒼勁節奇”。為紀念薛濤，後人在園內遍栽各類佳竹，薈萃了國內外 200 餘種竹子，其中不乏名貴竹種，園內竹子姿態萬千，各有妙趣。望江樓公園 人們把這幽篁如海、清趣無窮的園林，譽為“竹的公園”。



【劍門關】劍門關，大、小劍山中斷處，兩旁斷崖峭壁，峰巒似劍，兩壁對峙如門，故稱“劍門”，唐代詩人李白《蜀道難》：“劍閣崢嶸而崔嵬，一夫當關，萬夫莫開”的讚譽更讓劍門關名揚海內。



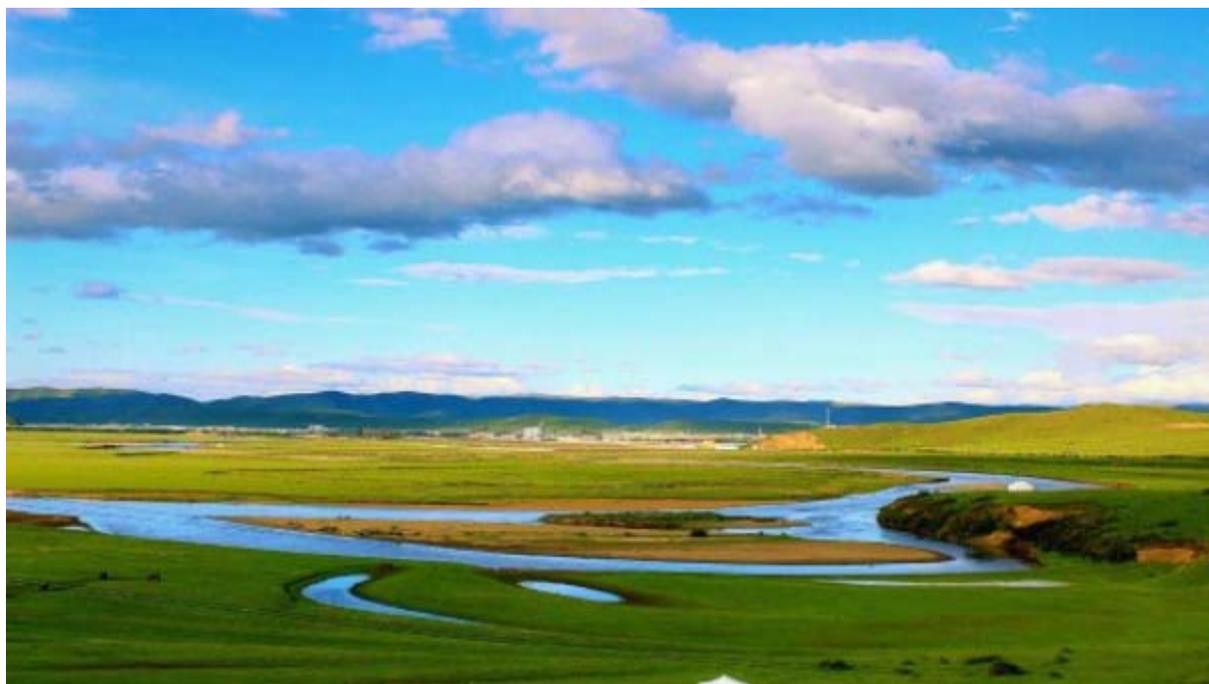
【鵝嫚溝大河壩國家森林公園】大河壩景區則是一副畫卷，山清水秀，鳥語花香，峰迴路轉，曲經通幽，大面積的原始森林是一個天然氧吧，海拔 4153 米的雷古山，是隴南最高峰，山頂是終年不化的積雪，雪線以下是雲霧繚繞的茫茫林海，既有黃山之雄偉，又有華山之奇險。置身期間，野趣橫生，心曠神怡，有柳林臥龜，石門天塹，補天石，神龜戲水，金樽瀑，回音壁，賽馬灘，雷古雄峰等主要景點供遊客觀賞



【九曲黃河第一灣】九曲黃河第一灣，距紅原縣城 78 公里。地處草原腹心地帶，曲折河水分割出無數河洲、小島，水島翔集、漁舟橫渡，被中外科學家譽為"宇宙中莊嚴幻影"。領略"落霞與孤鴻齊飛，秋水共長天一色"，在暮色蒼茫裡感悟人生長河奔騰的壯歌。



【若爾蓋大草原】若爾蓋草原宛如一塊鑲嵌在川西北邊界上瑰麗奪目的綠寶石，素有"川西北高原的綠洲"之稱，是中國三大濕地之一，是青藏高原東部邊緣一塊特殊的區域，海拔高度在 3300 至 3600 公尺之間。



【錦裡古街】成都版清明上河圖--"錦裡"，是感受浪漫休閒的精神驛站，是體驗三國文化與成都民俗的魅力街區。濃縮了成都生活的精華：有茶樓、客棧、酒樓、酒吧、戲臺、風味小吃、工藝品、土特產，充分展現了三國文化和四川民風民俗的獨特魅力。



紅原大草原位於四川省阿壩州的中部，紅原縣。到處都是綠色草如茵的大草原、黑白相間的帳篷以及黑黑點點的牛羊馬群。紅原最有名的藏傳佛教寺廟是阿木柯河的麥窪寺院和達格則寺院，最有名的節日是“七一”賽馬會。紅原草原與九寨溝、黃龍、四姑娘山、米亞羅風景區毗鄰。處於大九寨國際旅遊區核心區，具有十分重要的歷史紀念意義“爬雪山、過草地”的長征史話，具有很高的知名度和震撼度。民族宗教文化悠遠神秘。聯合國教科文組織授予“中國濕地保護區”。紅原遼闊優美的濕地草原風光，氣勢雄偉的雪山森林景觀，以及悲壯動人的紅軍長征文化，浩瀚神秘的宗教文化，絢麗多彩的藏鄉風情。



參考航班

日期	航班編號	起飛地點	抵達地點	起飛時間	抵達時間
第一天	CI551	桃園	成都	08:20	12:00
第八天	CI552	成都	桃園	13:05	16:40

以下為本行程預定的航班時間，實際航班以團體確認的航班編號與飛行時間為準。

行程內容

Day 1 桃園✈成都（成都拔 500M）【寬窄巷子、望江公園園林區】

上午前往機場航空公司櫃台前，辦理好登機手續後，搭乘客機前往甘肅省省會—成都。

【成都】簡稱蓉，四川省會，1993 年被國務院確定為西南地區的科技、商貿、金融中心和交通、通訊樞紐，是設立外國領事館數量最多、開通國際航線數量最多的中西部城市。

【寬窄巷子】寬窄巷子位於四川省成都市青羊區長順街附近，由寬巷子、窄巷子、井巷子平行排列組成，全為青黛磚瓦的仿古四合院落，這裡也是成都遺留下來的較成規模的清朝古街道，與大慈寺、文殊院一起並稱為成都三大歷史文化名城保護街區。

【望江公園園林區】望江公園位於成都市九眼橋錦江南岸，是成都市著名的旅遊景點。其前身是明清兩代時，為紀念唐代女詩人薛濤而先後建起的崇麗閣、濯錦樓、浣箋亭、五雲仙館、流杯池和泉香榭等建築，民國時辟為望江公園。

早: XXX

午: 巴國布衣 RMB60/人

晚: 天府掌櫃小吃 RMB80/人

住宿: 五星 ★★★★★ 溫江皇冠假日酒店或同級

Day 2	成都 🚗 <260 KM/3.5H> 劍閣【劍門關+含電瓶車+上行纜車+玻璃觀景台】（劍門關海拔 500M） 🚗 <200 KM/2.5H> 隴南市（武都區）（隴南市武都區海拔 2000M）
-------	---

【劍門關風景區】劍門關，位於四川省劍閣縣城南 15 公里處，地處四川盆地北部邊緣斷褶帶，大、小劍山中斷處，兩旁斷崖峭壁，峰巒似劍，兩壁對峙如門，故稱"劍門"，是我國最著名的天然關隘之一，享有"劍門天下險"、"天下第一關"、"蜀之門戶"之美譽。三國蜀漢丞相諸葛亮曾在此修築棧道 30 裡，設關守衛，稱"劍閣"。唐代詩人李白《蜀道難》："劍閣崢嶸而崔嵬，一夫當關，萬夫莫開"的讚譽更讓劍門關名揚海內。劍門關是蜀道上最重要的關隘。這裡山脈東西橫亙百餘公里，72 峰綿延起伏，形若利劍，直插霄漢。連山絕險，獨路如門。進入關內長約 500 米的幽深峽穀中，可見前人留下的"天下雄關"、"第一關"、"劍閣七十二峰"等碑刻。新建的劍門關樓，雄踞關口，氣勢恢宏。附近山巒綿亙，植被蔥蘢，景色秀麗。

※溫馨小提示：甘南地區晝夜溫差大，白天紫外線照射強烈，一定要防曬。早晚溫差較大，出行要多帶衣物，避免著涼。甘南草原較多，丘陵地貌一下雨雪道路濕滑，所以運動鞋可帶來方便，不可穿涼鞋。因為這一地區所到之處都是宗教影響力極大的地區，切記要尊重當地不同民族的風俗和宗教習慣。

早: 酒店內用	午: 中式合菜 RMB60/人	晚: 酒店合菜 RMB80/人
住宿: 準★★★★隴南金都大酒店 或同級		

Day 3	隴南市（武都區） 🚗 <130KM/3H> 宕昌【鵝嫺溝大河壩森林公園+含電瓶車(特別贈送~天池風光+含觀光電瓶車)】（宕昌海拔 1900M）
-------	---

【鵝嫺溝大河壩森林公園】大河壩森林公園環境優美，空氣清新，宛如一副畫卷，山清水秀，鳥語花香，峰迴路轉，曲經通幽，大面積的原始森林是一個天然氧吧。這裡四季色彩變幻，春有花，夏有蔭，秋有果，冬有青，遊人置身其間，野趣橫生，心曠神怡。既有九寨溝之秀麗，又有雪山峽峪之壯姿，素有隴南"小九寨溝"之美稱。景區海拔高差大，形成"一山有四季，十裡不同天"的景象。在海拔三千五百米以上，是皚皚積雪；海拔三千五百米以下至三千米處，是純冷杉林，沉沉的深綠色；海拔三千米至二千五百米處，是色彩斑斕的針闊混交林，深綠的雲杉和冷杉，金黃色的落葉松，淺綠紫紅的紅樺競展風姿。再往下，則是以楓樹為主的闊葉樹，秋季霜葉火紅，還有雲杉直刺青天，樺木、落葉松搖曳其中。」。主要景點有：盤龍峽、五瀑峽、問天石、獨秀峰、幽谷洞天、珍珠瀑、官鵝天瀑、鵝嫺湖、金羊湖、逢緣峽、神象沐浴、官鵝天池等景觀令人讚嘆。

早: 酒店內用	午: 中式合菜 RMB60 /人	晚: 酒店合菜 RMB80/人
住宿: 準★★★★宕昌龍海大酒店 或同級		

Day 4	宕昌 🚗 <160 KM/3H> 迭部【紮尕那村、迭部縣城風光】（迭部海拔 2800M）
-------	--

【紮尕那村】紮尕那位於甘肅省迭部縣益哇鄉。"紮尕那"是藏語，意為"石匣子"，是一座完整的天然"石城"俗有"閻王殿"之稱。地形既像一座規模宏大的巨型宮殿，又似天然岩壁構築的一座完整的古城。正北是巍峨恢弘、雄偉壯觀、璀璨生輝的光蓋山石峰，古稱"石鏡山"因灰白色岩石易反光而有其名;東邊聳峙壁立的俊俏岩壁，凌空入雲，雲霧繚繞;南邊兩座石峰拔地而起，相峙並立成石門;再南至東哇、納加一帶，峭壁矗立，清流跌宕，水磨飛輪，流轉不息。山勢奇峻、景色優美，猶如一座規模宏大的石頭宮殿，這片世外桃源雖然早在近百年前就被洛克譽為亞當和夏娃的誕生地，但至今仍是一塊處女地。

紮尕那總共有四個自然村，由下到上分別是東哇村、業日村、達日村、帶巴村，從下到上走單程估計有 4-5km。

※溫馨小提示：紮尕那遊覽有幾個村莊，裡面也會當地村民的馬可以騎，但是不建議騎馬，這裡的馬沒有經過正規的訓練，而且收費也高，若騎馬出了意外也沒有賠償，所以不建議騎馬。

早: 酒店內用	午: 中式合菜 RMB60 /人	晚: 酒店合菜 RMB80/人
住宿: 四星★★★★迭部洛克洲際酒店（主樓） 或同級		

Day 5	迭部 🚗 <80 KM/1.5H> 東方小瑞士~郎木寺鎮 （郎木寺海拔 3100）【 甘丹賽赤寺 】 🚗 <90 KM/1.5H> 若爾蓋 【 花湖+含電瓶車、若爾蓋大草原 】（若爾蓋海拔 3440M） 🚗 若爾蓋
-------	---

【**東方小瑞士~郎木寺**】郎木寺是一個地名，是甘肅甘南藏族自治州碌曲縣和四川阿壩藏族羌族自治州若爾蓋縣共同下轄的一個小鎮。

一條寬不足 2m 的小溪從鎮中流過，卻有一個很氣派的名字"白龍江"，如按藏文意譯作"白水河"。清澈見底的白龍江水把小鎮一分為二。江北是賽赤寺屬於甘肅碌曲縣，又叫"安多達倉郎木賽赤寺"，江南是格爾底寺屬於四川若爾蓋縣，又叫"安多達倉郎木格爾底寺"，均屬藏傳佛教格魯派寺廟。一條小溪分界又聯結了兩個省份，融合了藏、回兩個和平共處的民族;喇嘛寺院、清真寺各據一方地存在著;曬大佛，做禮拜，小溪兩邊的人們各自用不同的方式傳達著對信仰的執著。

【**甘丹賽赤寺**】甘丹賽赤寺在甘肅省一側，建築金碧輝煌，每一尊大殿都以鍍金為頂。清晨晨霧繚繞，大殿卻金光閃閃，非常適合攝影。寺院後山有一座天葬臺，若征得去世者家屬同意可以前去觀看天葬，需要從寺院後山爬山約 40 分鐘到達。天葬只有在當地人去世的時候才有，這種家屬為逝者喪葬的場面不建議以獵奇心理前往觀看

【**花湖**】花湖位於四川若爾蓋和甘肅郎木寺之間的 213 國道旁，是熱爾大壩草原上的一個天然海子。熱爾大壩是我國僅次於呼倫貝爾大草原的第二大草原，海拔 3468 米。花湖經典的時間是在五六月份，湖畔五彩繽紛，好像雲霞委地，而湖中則開滿了水妖一樣的絢麗花朵，這種植物看起來平淡無奇，在雨水充沛的八月把純藍的湖水染成淡淡的藕色，時深時淺，像少女思春時低頭的一抹酡紅。

【**若爾蓋大草原**】若爾蓋草原宛如一塊鑲嵌在川西北邊界上瑰麗奪目的綠寶石，素有"川西北高原的綠洲"之稱，是我國三大濕地之一。

早: 酒店內用 午: 中式合菜 RMB60/人 晚: 酒店合菜 RMB80/人

住宿: 準★★★★★大藏古格王朝 或同級

Day 6	若爾蓋 🚗 <80 KM/1.5H> 唐克 （唐克海拔 3440M）【 九曲黃河第一灣+含手扶梯 】 🚗 紅原大草原 🚗 古爾溝
-------	---

【**九曲黃河第一灣**】九曲黃河第一灣位於若爾蓋縣唐克鄉，此處是四川、青海、甘肅三省交界處。從若爾蓋驅車大約 61 公里，經過唐克鄉，唐克鄉以北 9 公里到黃河九曲第一灣，登上一座小山包，黃河九曲第一灣的美麗景象躍入眼底。天下黃河九十九道彎，最美的自然景觀要數第一彎和壺口瀑布。黃河九曲第一灣有它獨到的美，最美的景色是在黃昏時候，日落時分，當夕陽一點點變紅朝山邊落下去時，整個河谷籠罩在了一片金黃之中。黃河岸邊碧草青青，野花遍地，躺在草叢中、臥在花簇裡，給人回歸大自然的感覺，讓你身心得到前所未有的解脫。

【**紅原大草原**】紅原大草原位於四川省阿壩州的中部，紅原縣。春天的紅原大草原，洋溢著撲面而來春的氣息。漫山遍野的格桑花和許許多多難以叫出名字的美麗野花，爭奇鬥豔地在這個季節裡綻放，展現出紅原大草原的色彩。夏天的紅原大草原，處處都有賽馬節、轉山會等草原盛會。

紅原大草原長年累月逐水草而居的牧民敞開胸懷，接納著慕名而來的人們。他們騎著馬、馱著帳篷，走親串友、跳舞唱歌、比試騎術，歡聚一堂。秋天的紅原大草原是壯美的，金黃色的草原是收穫的色彩。不誇張的講，紅原大草原就是一個歌舞的海洋，在藏民族傳著這樣一句話“會走路就會跳舞，會說話就會唱歌”，也許這就是大草原人能歌善舞的寫照吧。紅原大草原的冬天太漫長，大草原顯示出對生命的嚴酷：冰峰、雪原和空曠、寒冷……這是一個白雪皚皚、雪花飛舞的世界。

※溫馨小提示：高原地區遊覽，紫外線強，氣候早晚溫差比較大，建議準備較為厚的外套，注意防曬，帶上墨鏡，遮陽帽，防曬霜以保護皮膚，高原地區行動宜緩，切勿劇烈運動。

早: 酒店內用	午: 中式合菜 RMB60/人	晚: 酒店合菜 RMB80/人
住宿: 準★★★★★古爾溝 西康亞溫泉酒店 或同級		

Day 7	古爾溝【畢棚溝+含觀光車+電瓶車】<60KM/1.5H>理縣(茂縣海拔 1600M) <160 KM/3H>成都【錦裡古街】
-------	---

【畢棚溝】位於阿壩州理縣樸頭鄉梭羅溝境內，大名鼎鼎的四姑娘山背後，以其優美的自然風光、完美的自然生態景觀而著稱，溝內冰川、雪山、草甸為主，更是國內知名的紅葉觀賞聖地。

畢棚溝一年四季各有特色，畢棚溝全長 45 公里，南接四姑娘山長坪溝，東北緊靠著名的古兒溝靈泉。如果不是徒步穿越的戶外玩家，遊覽畢棚溝相對簡單。從景區大門購票進入後，乘坐景區觀光車經龍王海、娜姆湖後，可直達上海子接待中心，全程約 26 公里。沿途一路有雪山伴隨，且有多處紅葉觀賞點。

【錦裡古街】傳說中錦裡曾是西蜀歷史上最古老、最具有商業氣息的街道之一，早在秦漢、三國時期便聞名全國。今天的錦裡依託成都武侯祠，以秦漢、三國精神為靈魂，明、清風貌作外表，川西民風、民俗作內容，擴大了三國文化的外延。在這條街上，濃縮了成都生活的精華：有茶樓、客棧、酒樓、酒吧、戲臺、風味小吃、工藝品、土特產，充分展現了三國文化和四川民風民俗的獨特魅力。成都版清明上河圖--"錦裡"，是感受浪漫休閒的精神驛站，是體驗三國文化與成都民俗的魅力街區。

早: 酒店內用	午: 中式合菜 RMB60/人	晚: 欽善齋藥膳 RMB80/人
住宿: 五星★★★★★溫江皇冠假日酒店或同級		

Day 8	成都★桃園
-------	-------

準備搭機返回桃園，結束八天精彩而愉快的行程！

早: 酒店內用	午:X	晚:X
住宿: 溫暖的家		

【本行程之各項內容及價格因季節、氣候等其他因素而有所變動，請依出發前說明會資料為主，不另行通知】

【甘南旅遊注意事項】

高原反應：甘南地區偏高原氣候，首次進高原的人，建議準備一些抗高原反應的藥物，如紅景天登。甘南路況不太好，容易暈車的人一定要帶好暈車藥。這裏海拔多在 3000 米以上，一般人初到時都會頭疼，這時需要多喝水，吃些藥就好。

防曬禦寒：甘南地區晝夜溫差大，白天紫外線照射強烈，一定要防曬。早晚溫差較大，出行要多帶衣物，避免著涼。諺語有雲：“早上凍死，中午曬死”，說的就是甘南氣候。由於甘南草原較多，丘陵地貌一下雨雪道路濕滑，所以雨靴可帶來方便，不可穿涼鞋。另外，一定要有帽子，可防紫外線照射。還應備有晴雨傘，防曬霜，太陽鏡等必備工具。

尊重風俗、宗教習慣：進寺廟時，忌諱吸煙、摸佛像、翻經書、敲鐘鼓。對於喇嘛隨身佩帶的護身符、念珠等宗教器物，更不得動手撫摸；在寺廟內要肅靜，就座時身子要端正，切忌坐活佛的座位；不要隨便拍攝寺廟、僧侶，因為這一地區所到之處都是宗教影響力極大的地區，切記要尊重當地不同民族的風俗和宗教習慣。尊重別人才能獲得別人的尊重。

注意人身安全：甘南地區有不少人跡罕至的風景區，這裏的藏獒一般都非常兇猛，遊人要多加小心。在造訪牧民家時，不可貿然進入。同時去藏民家中作客，最好帶一些小禮物為好，比較受歡迎。若夏季在草原上宿帳篷時，記得一定要燃篝火。這是最安全的戶外生存之道。

景點之間距離較長，車程比較漫長枯燥，最好準備一些零食和充足的水。