

甘南藏区草原、丝绸之路动车体验 精华 8 日之旅

当张骞凿空西域，霍去病打通河西走廊后，这条陆路丝绸之路的产生是历史的必然，曾经的历史兴衰与金戈铁马在这里汇聚滋长，这里也成了帝国重要的经济文化战略大通道...

在中国版图上，甘肃省是中国西部的一个省份，形状犹如一只“如意”，它的中断是一条自然形成的地理大通道。这条通道东西长约 1200 公里，宽数公里近百里不等，东起乌鞘岭，西至星星峡，南侧是祁连山脉，北侧是龙首山，合黎山，马鬃山，因为地处黄河以西，形似走廊，于是被人们称作“河西走廊”。河西走廊靠着祁连山的雪水滋润，一个个生机勃勃的绿洲在四季更迭下展现出色彩纷呈的特有景色：覆盖千里、香飘万家的油菜花，波浪滚滚、望断天际的麦田，终年积雪的巍巍祁连山峰在蓝天映衬下闪着银光，怀抱着五彩丹霞以及令世界称奇的雅丹地貌……越过大漠，逶迤的汉长城向远方伸展着。昔日刀光剑影，史诗传奇，在这片土地上演绎着感天撼地的精彩篇章。“欲将轻骑逐，大雪满弓刀”“葡萄美酒夜光杯，欲饮琵琶马上催。” 阳关、玉门关是重要关隘，将士戍边征战，商贾、僧侣、游客在此验证过关；“天下第一雄关”嘉峪关孤守戈壁；莫高窟色彩斑斓的壁画雕塑，弥漫着盛唐雍容华贵的气息。

甘南，一个来了就不想走的地方，这里有庄严神圣的佛教寺庙、原始淳朴的藏族村寨、美丽辽阔的草原湿地湖泊、五颜六色不知名的花儿、淳朴好客的藏族同胞、蓝天白云绿草地敞开怀抱等您来.....

行程安排

日期	行程安排	酒店
D1 7月21日 星期四	<p>北京—飞机—兰州—夏河</p> <p>清华大学指定地点集合，乘大巴前往首都机场，乘机飞兰州。</p> <p>参考航班：北京-兰州 MU2129 (06:25 / 09:00)</p> <p>抵达兰州后，汽车赴夏河，参观★拉卜楞寺，是藏语“拉章”的变音，意思为活佛大师的府邸，位于甘南藏族自治州夏河县境内,是我国藏传佛教格鲁派（黄教）六大宗主寺院之一，建筑规模仅次于西藏日喀则的扎什伦布寺，被誉为“世界藏传学府之地”，同时也是甘南地区的政教中心。下设六大学院：闻思学院、续部下学院、续部上学院、时轮学院、医明学院、和喜金刚学院。整个建筑为藏式和古宫殿式的混合结构，顶上有鎏金铜瓦、铜山羊和法轮、幡幢、宝瓶等装饰物。气势雄伟，鳞次栉比，错落有致。这里的喇嘛懂多种语言，进入寺庙，我们跟着喇嘛了解拉卜楞寺各个寺庙的前世今生，各个佛宗的渊源与各世达赖班禅的贡献，在那并不宽敞的空间里，酥油灯静静的燃烧，四壁的佛像慈祥温和，空气中弥漫着安宁与神圣，人也会不由的融入其中，内心平静的去聆听他的教诲。寺外有国内最长的转经廊，感兴趣的话，你可以跟着那些虔诚的信徒围寺转经，感受佛教的庄严与神圣，洗去内心的烦恼，让身心在此得到宁静与释然。后汽车赴★桑科草原游览，这里蓝天白云绿草地，牛羊悠闲地散落在草原上，随处可见的格桑花，信手摘来编个花篮戴上，拍个漂亮的风景照，如果感兴趣还可自费骑马在草原上驰骋，感受天高辽阔。</p> <p>晚住夏河酒店休息。</p> <p>注：兰州中川机场距离市区 80 公里，行车约 1 小时。</p> <p>兰州距离夏河 256 公里，行车约 4 小时。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>	夏河



夏河—尕海—花湖—郎木寺

D2
 7月22日
 星期五

早餐后乘车赴郎木寺，途经★**尕海湿地自然保护区**，海拔 3479.7 米，自然保护区总面积 16.2 万亩，野生动植物资源丰富，水草茂盛，是珍稀鸟类南迁北返的落脚点和繁殖地。后游览★**花湖**，位于热当坝的草原，因水中开满花朵而得名，这里是中国最大最平坦的湿地草原，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”，保护区以黑颈鹤为主，可以走上浮桥，陶醉在湖水和鲜花的美景中，与水鸟嬉戏，寻找黑颈鹤的足迹。之后就抵达★**郎木寺**，被称为“东方的瑞士”，有人说“不来郎木寺，等于没有到甘南”，足见这座藏传佛教寺院在甘南的重要性。郎木寺听上去像一个寺庙的名字，其实是一个小镇的名字。一条小溪从镇中流过，宽不足两米，名“白龙江”，将小镇一分为二。江北是甘肃达仓郎木寺，江南是四川格尔底寺。这条小溪融合了藏、回两个和平共处的民族，喇嘛寺院、清真寺各据一方地存在着，晒大佛，做礼拜，小溪两边的人们各自用不同的方式表现着对信仰的执着，互相尊重，友好往来。多年以来，这里一直是海外游客尤其是西欧国家游客青睐的旅游胜地。

注：夏河距离郎木寺 260 公里，行车约 3.5 小时。



郎木寺

郎木寺—扎尕那—合作

D3
 7月23日
 星期六

早餐后乘车赴原始藏寨，人间仙境之称的★**扎尕那**，扎尕那 藏语意为“石匣子”，是一座完整的天然“石城”。解放前是属于卓尼县杨土司的四十八个旗（藏语称为：玛日）之一。这里山势奇峻、景色优美，犹如一座规模宏大的石头宫殿，这片世外桃源虽然早在近百年前就被洛克誉为亚当和夏娃的诞生地，但至今仍是一块处女地。山寨日出，云雾缭绕，原始的藏族村寨木楼踏板房，迎风飘扬的嘛呢经幡，淳朴的民风民俗，潺潺的溪流……这一切都是您体验原始自然藏族人文景观的最佳素材。七八月份来这里，还可以看到高原特有的农作物-青稞(这也是藏族阿妈酿制青稞酒的原料和主要粮食来源)。后汽车赴合作，抵达酒店入住。

注：郎木寺-扎尕那-合作 380 公里，行车 4 小时。



合作

<p>D4 7月24日 星期日</p>	<p>合作（米拉日巴佛阁）—兰州—动车赴—张掖</p> <p>早餐后参观★米拉日巴佛阁，阁内主要供奉藏族民众中最富传奇色彩、妇孺皆知的米拉日巴尊者。楼高九层，供奉以米拉日巴尊者及其弟子为主的藏传佛教各派开宗祖师，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。后汽车返兰州，晚餐后乘动车赴张掖，参考车次：D2757(18:13/21:22)，抵达后入住酒店休息。</p> <p>注：合作-兰州 280 公里，行车约 5 小时。</p> 	<p>张掖</p>
<p>D5 7月25日 星期一</p>	<p>张掖（大佛寺、七彩丹霞景区）—动车赴—嘉峪关</p> <p>早餐后参观★大佛寺，位于张掖市西南部，因拥有中国最大的室内卧佛，也就是佛祖释迦牟尼涅槃像，又名“卧佛寺”，该寺为中国现存唯一的西夏党项族佛教大寺院。后乘车赴临泽，游览★七彩丹霞地质公园。张掖丹霞地貌奇观形成于 600 万年前，位于张掖市临泽、肃南县境内，面积约 510 多平方公里。这里是国内唯一的丹霞地貌与彩色丘陵景观复合区，被《中国国家地理》杂志评为中国最美的七大丹霞地貌之一。这里被誉为中国最美的丹霞地貌-五彩山，此地为张艺谋导演《三枪拍案惊奇》的外景拍摄地，因山体呈彩色，色彩斑斓，引来无数游客前来观赏。“丹霞”指红色砂岩经长期风化剥离和流水侵蚀，形成孤立的山峰和陡峭的奇岩怪石。张掖丹霞气势之磅礴、场面之壮观，造型之奇特、色彩之艳丽，令人惊叹，是我国干旱地区最典型的丹霞地貌。后乘车赴嘉峪关，参考车次：D2757(21:24/22:52)，抵达后入住酒店。</p> <p>注：张掖-七彩丹霞地质公园 80 公里，行车约 1.5 小时。</p> 	<p>嘉峪关</p>

<p>D6 7月26日 星期二</p>	<p>嘉峪关城楼—敦煌（鸣沙山、月牙泉）—沙洲夜市</p> <p>早餐后参观“天下第一雄关”★嘉峪关城楼，因其雄峙在祁连雪峰与黑山之间，地势险峻，气势雄宏，被誉为“天下第一雄关”。秦汉以来，历代王朝均在此建障设防，留下众多古迹和珍贵文物。嘉峪关城墙上建有箭楼、敌楼、角楼、阁楼、闸门楼共 14 座，建筑布局精巧，气势雄浑。也是明代长城沿线建造规模最壮观、保存最完好的一座古代军事城堡，是明朝及其后期各代长城沿线重要的军事要塞。</p> <p>后乘车赴敦煌，游览★鸣沙山观月牙泉。鸣沙山和月牙泉是大漠中的一对孪生姐妹，“山以灵而故名，水以神而益秀”。鸣沙山峰环绕一泓碧水形如弯月，泉在沙流中，干旱不枯竭，风吹沙不落，泉映月无尘。晚沙洲夜市自由活动，被誉为敦煌“夜宴图”和“风情图”，主要以丰富多彩的名优小吃广场，音乐茶座、文化娱乐、书画工艺为主体的夜市服务区。感兴趣的话不妨在这小街上转转，说不定还能淘到宝贝哦。</p> <p>注：嘉峪关-敦煌 380 公里，行车约 4.5 小时。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<p>敦煌</p>
<p>D7 7月27日 星期三</p>	<p>莫高窟—阳关—晚乘火车返兰州</p> <p>早参观“世界艺术宝库”-★莫高窟。莫高窟被誉为 20 世纪最有价值的文化发现、“东方卢浮宫”，以精美的壁画和塑像闻名于世。是世界上现存规模最大、内容最丰富、保存最完好的佛教艺术宝库。是我国著名的四大石窟之一，是古建筑、雕塑、壁画三者相结合的艺术宫殿，尤以丰富多彩的壁画著称于世。洞窟鳞次栉比，形如蜂房鸽舍，壮观异常，壁画构图精细，栩栩如生。1987 年被联合国教科文组织列为世界文化遗产。千百年来那些敦煌学的信徒和艺术临摹的学子们不远万里多次流连在此，久久不舍离去。漫步在莫高窟飞天壁画的海洋中仿佛又回到了曾经金戈铁马、荣辱兴衰的古代，一幅幅壁画就是一个个历史年代的缩影，在这里，我们似乎又一次穿越了，与古人零距离接触，对话。正如余秋雨先生所说“看莫高窟，不是看死了一千年的标本，而是看活了一千年的生命”。</p> <p>★阳关，中国历代对外交通咽喉之地，是丝绸之路南路必经的关隘。西汉置关，玉门关，因西域输入玉石时取道于此而得名。阳关在玉门关之南故而得名。</p> <p>晚上乘坐火车返回兰州，夜宿火车上。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>	<p>火车上</p>

<p>D8 7月28日 星期四</p>	<p>兰州—飞机—北京</p> <p>早抵达兰州，导游接站后参观甘肃省博物馆，馆藏历史文物 3000 余件，包括东汉铜奔马、魏晋“驿使图”画像砖、黄河古象化石、汉简、金银舍利棺、西夏文本本及文物、天梯山石窟造像、壁画等国宝级文物 16 件。中餐后游览百里黄河风情线，百年老桥-中山桥，水车博览园，亲临黄河边，感受黄河流经城市后的温婉和静谧。带着满满的收获乘机返回温暖的家，结束愉快的藏区草原丝绸之路文化之旅。抵达北京，乘坐旅行社安排的大巴返回清华大学。</p> <div data-bbox="268 705 1348 929"></div> <p>参考航班： 兰州-北京 MU2417（18:50 / 21:05）</p>	<p>无</p>
-----------------------------	--	----------

备注：在不减少游览项目的情况下，我们会根据行程实际情况调整先后顺序。

因暑假期间机票和火车票紧张，如有意参团请尽早电话报名

旅游咨询电话：010-64462866 13801177737 刘女士

纯玩无购物团报价：RMB 8,800 元/人

成团人数：20 人

报价包含：

- 1、北京/兰州往返机票，团队经济舱，含机场建设税；兰州-张掖动车二等座，张掖-嘉峪关动车二等座，敦煌-兰州硬卧；
- 2、全程星级酒店（双人间 / 早餐）；
- 3、33 座以上空调旅游车；
- 4、优秀地接导游讲解（火车上无导游）；
- 5、中式午晚餐（午晚餐八菜一汤），10 人每桌，餐标 50 元/人，共计 15 次正餐；
- 6、行程景点首道门票：拉卜楞寺 45 元、桑科草原 10 元、牧区服务费 30 元、尕斯库勒湖 40 元、花湖 110 元、郎木寺 60 元、扎尕那 20 元、米拉日巴佛阁 40 元、大佛寺 75 元、七彩丹霞景区 120 元、嘉峪关城楼 120 元、莫高窟 280 元、鸣沙山月牙泉 120 元、阳关 60 元；

备注：注：门票学生证、老年证部分景点有优惠，凭证件现退优惠；老年人 60-69 岁半价；70 岁以上（含 70 岁）免票，莫高窟只收 10 元讲解费,但必须是老年证和身份证两证齐全；教师证除教师节部分景点有优惠，其它时间段没有；

地址：北京朝阳区东直门外大街 28 号港湾国际 1101 室 邮编：100027
电话：86-10-64466318, 64462866 传真：86-10-64466002 邮箱：kunling1127@126.com

7、旅行社责任险及旅游意外保险；

8、清华大学-首都机场往返接送机；

报价不含：

1、全程单间差；

2、酒店内电话、传真、洗熨、收费电视、饮料等费用；

3、服务项目未提到的其他一切费用，例如特种门票（夜总会、博览会、缆车等）；

4、洗衣，理发，电话，饮料，烟酒，付费电视，行李搬运等私人费用；

5、旅游费用不包括旅游者因违约、自身过错、自由活动期间内行为或自身疾病引起的人身和财产损失；

保险说明：

(1) 我社所旅游意外伤害保险 30 万；推荐客人根据自身情况额外补上医疗 50 万或 70 万保险；

(2) 旅游意外伤害险不包括游客自身携带疾病、旧病复发，且在出团日前 180 天内未经过治疗的疾病；（如心脏病复发、高血压、糖尿病并发症、移植手术复发、孕妇、精神病发作等等）；

退费说明：

(1) 如遇天气、战争、罢工、地震等人力不可抗力因素无法游览，我社将按照旅行社协议，退还未游览景点门票费用，但赠送项目费用不退；

(2) 游客因个人原因临时自愿放弃游览，酒店住宿、餐、车等费用均不退还；

补费说明：

(1) 如遇航空公司政策性调整机票价格，请按规定补交差价。机票价格为团队机票，不得改签换人退票；

(2) 如果旅游目的地政策性调整门票或其他相关价格，请按规定补交差价；