**美哉青甘双飞8日行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 0011751016706PZ | **出发地** | 全国联运 | **目的地** |  |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 【精选酒店】升级5晚网评四钻高档酒店+1晚三钻舒适酒店+1晚景区附近酒店青海湖景区安排入住近湖畔酒店舒适房型，可观青海湖日落日出 |
| **产品介绍** | 【单人可拼房】单人出行报名，由我社协调同性团友拼房，不收取单房差。【西部秘境】东台吉乃尔湖环抱的雅丹魔鬼城 —【乌素特水上雅丹】戈壁旷野的U型公路 —【315国道】、【大地之血】柴达木盆地绿宝石—【翡翠湖】、风蚀雅丹地貌群—【南八仙】“梦回丝绸之路，一结千年文化“—4A景区【丹霞口旅游度假小镇】领略“天下第一雄关”【嘉峪关】的巍峨壮美“上帝的调色盘”天境祁连【伦布夏果】、【门源油菜花海】 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **出发地-兰州**今天所有游客根据航班时间自行前往出发机场搭乘航班飞往兰州中川国际机场，抵达后我社统一安排接站，送客人入住酒店，不需要接送的客人自行自费前往酒店。酒店一般入住时间为14点之后，如您到达较早，可将行李寄存在前台，到兰州市区自由活动，也可以自行去品尝当地美食。【接机/站说明】1、我社统一安排接站服务，为接站人员+司机或更为方便快捷的城际列车，无导游跟车，机场及火车站均有我社接站人员无缝对接。2、飞机抵达时间在2小时前后、火车抵达在1小时前后的客人我们统一安排一起接站，游客自愿放弃我社统一接站需自行自费前往酒店！【温馨提示】1、此天需客人自行办理酒店入住手续，晚间21:00之前通知次日出发时间，请保持手机畅通。2、西北早晚温差较大，做好防寒工作；气候干燥，多饮水，多吃水果。3、行程中所列酒店均为可安排参考酒店，排序先后无好坏之分，随机安排入住行程所列参考酒店。如遇政府征用、淡季放假酒店不开业，旺季房满等其他原因导致行程所列酒店无法正常入住，将安排不低于原档次的其他酒店！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 兰州：华宇宾馆、丽怡酒店、美豪丽致酒店、华联宾馆、瑞岭国际商务酒店、凯里亚德酒店、TOWO艺术酒店、TOWO中鑫国际酒店、正宁路智选假日酒店、黄河美华酒店、格林东方酒店、悦蔓酒店、兰石中川机场美仑酒店、宏建中川机场美仑国际酒店或其他同级酒店 |
| **D2** |
| **行程详情** | **兰州/塔尔寺（270公里，行车约3.5小时）/青海湖（约150公里，行车约2.5小时）**约07:00 享用早餐07:30 酒店出发前往塔尔寺11:00 到达藏传佛教文化圣地【塔尔寺】（游览不少于1.5小时，含门票，不含电瓶车和景区讲解费） ，手推转经筒，感受浓重的藏传佛教文化，欣赏艺术三绝：酥油花、堆绣、壁画，感叹精湛的寺院工艺。【特别提示】1、塔尔寺是藏传佛教宗主寺之一，宗教氛围浓郁，寺院讲解必须是寺院专职讲解，不允许导游讲解（地接岛屿不允许入内）。内有讲解员会推荐客人在法务流通中心选购商品，请不要购买，以免引起不必要的误会。2、2017年7月10日起，塔尔寺景区实行旅游总体规划提升，增加了佛光路步行街，八瓣莲花非遗传承体验中心（购物店）、河湟文化博物馆（购物店），非行程指定购物店，请不要购买，以免引起不必要的误会！3、塔尔寺庙堂里面是禁止拍照的，在院子里面可以拍摄建筑，如果要拍僧侣（尤其是近照），事先征得人家同意。13:00 午餐享用青海特色美食土火锅，结束后乘车前往青海湖。16:30 游览【青海湖二郎剑景区】（含景区首道门票，不含电瓶车和游船请自理，游览不少于2小时），在湖边观看青海湖日落（天气允许的情况下），可在湖边自由漫步，也可选择坐游船游览青海湖。远眺海天一色，领略陆心之海的大气。如天气好，傍晚可在湖边观青海湖日落，真正是“朝屯雪山下，暮宿青海旁”。19:00 用晚餐后入住酒店休息。【温馨提示】1、今天的车程比较长，吃饭可能不在正常的时间点，建议大家提前准备一些干粮在车上，以备不时之需。2、西北道路限速，连续行车时间过长也会要求强制休息，所以途中司机师傅会在指定的安全停车带停车休息1-2次，每次约15-20分钟。3、西北地区很多服务区洗手间为旱厕，条件简陋，敬请谅解！【关于其他】1、高原气候多变，昼夜温差较大建议多带件厚衣服，另外紫外线很强，建议带伞，防晒霜，太阳镜等防晒用品。入住茶卡/黑马河/青海湖/海晏的晚上建议客人不要洗澡，以减少高原反应的出现。2、寺院内不能用手摸和跨越佛经、佛像、法器等；转经轮时，一定是从左向右；不能摸藏族同胞的头和帽子；寺院内全院禁止吸烟、殿内禁止拍照；不能穿拖鞋、短裤进入寺院3 、青海湖及周边共和县、海南州酒店条件好差各不相同，当地住宿标准至少低于华东一个等级，且旺季资源紧张，我社每家酒店控房房间数量不一，只能统一按照客人报名时间先后安排从高到低安排酒店房间，不接受游客以此作为投诉赔偿理由，敬请理解！【塔尔寺参观十条禁忌】 1、禁忌吸烟、饮酒。2、禁忌逆转佛塔经轮。3、禁忌携带宠物进入参观。5、禁忌乱刻乱画、随地吐痰、乱扔垃圾。6、禁忌在僧人诵经、辩经等期间打闹喧哗。7、禁忌谈论不利于民族团结、宗教和谐的话题。8、禁忌触摸、乱动殿堂内的佛像、供品、法器等。9、禁忌对着僧人和磕长头、转经筒的信徒拍照录像。10、禁忌穿任何裙子、短裤等不庄重服装进入寺内参观。为了保险起见，请穿着过脚踝宽松无破洞长裤、长袖不漏肩膀、不漏脐上衣。10、禁忌攀缘佛塔，踩踏经幡等佛教标志和桑炉内焚烧不净物。塔尔寺管委会申明：如因以上条款引起纠纷责任自负，解释权归塔尔寺管委会。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 青海湖：湖缘大酒店、金湖大酒店、西南大酒店、天合大酒店、格日大酒店、天府大酒店或其他同级酒店 |
| **D3** |
| **行程详情** | **青海湖/茶卡盐湖（150公里，行车约2.5小时）/翡翠湖（400公里，行车约4.5小时）**约06:30 享用早餐。清晨有兴趣的游客，可自行前往湖边观看青海湖日出（天气允许的情况下），但务必注意安全。不同季节日出日落的时刻不一样，可提前一天咨询导游。07:00 酒店出发前往茶卡09:30 抵达后游览【茶卡盐湖景区】（游览不少于3.5小时，含门票，不含小火车，自愿自理）。透过清盈的湖水，观赏形状各异、正在生长的栩栩如生的朵朵盐花，探求湖底世界的神秘，还可以领略到涨潮后湖面上 留下的滚滚盐涛奇观，被誉为中国版“天空之镜”，同时还被国家旅游地理杂志评为“人一生必去的55个地方”之一。13:30乘车前往大柴旦18:00 游览【大柴旦翡翠湖】（游览不少于1小时，含门票，区间车自理）。翡翠湖原本是大柴旦化工厂盐湖采矿队采矿区，经多年开采形成采坑，变成了如今美丽的“翡翠湖”。站在湖边，镜面般的湖面倒影着蓝天白云和皑皑雪峰，宛如仙境。20:00享用晚餐，后入住酒店休息。【温馨提示】1、在盐湖中行走一定要注意湖中的卤水坑，盐湖中有很多大大小小的卤水坑，在拍照的时候一定注意脚下；赤脚下湖行走和拍照是很棒的体验，但是靠岸处湖底盐粒结晶很粗糙，非常扎脚，湖心处的盐粒则细腻很多。建议穿双雨鞋或者拖鞋；景区门口可以洗掉身上的盐渍，不过仍然建议携带好湿巾。茶卡属于高原地区，不要剧烈运动防止高原反应。2、大柴旦地区发展较晚，酒店和餐饮较为落后，请游客有一定心理准备；该镇星级酒店较少，如遇旺季特殊原因满房，则可能更改为德令哈入住，敬请谅解。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 大柴旦：诚悦阳光饭店、晒北大酒店、丽湖雅致大酒店、像素酒店、浩宇酒店、云海天酒店、像雅酒店、碧海云天酒店、双色湖大酒店、超越国际大酒店、怡景大酒店或同级 |
| **D4** |
| **行程详情** | **大柴旦/水上雅丹/南八仙/敦煌（全天共730公里，行车约9小时）**约06:30打包早餐出发08:00乘车沿着拥有中国版“66号公路”称号的G315国道U型公路、穿越“祖国的聚宝盆”荒芜广阔的柴达木盆地、车观戈壁日出，途经打卡“戈壁蒂芙尼蓝”【东台吉乃尔湖】（温馨提示：每年5月1日前、10月15日后为枯水期，在此期间无法进入打卡拍照，敬请谅解）11:00游览【乌素特水上雅丹】（游览时间不少于2.5小时，含门票，区间车自理），极为罕见的雅丹地貌与纯净的东台吉乃尔湖湖水结合的“水上魔鬼城”，到达景区后乘区间车深入水上魔鬼城，去感受这世界上独一无二的地貌奇观。14:00出发乘车前往敦煌，途经【南八仙雅丹地貌】（停车拍照约20分钟），南八仙名称来自上世纪的八位女地质员，他们为了寻找石油资源而牺牲在这片土地。这是一片雅丹地貌，规模宏大，有被风侵蚀的土林群。16:00 继续驱车前往敦煌20:00抵达敦煌【温馨提示】1、今天的车程比较长，路途无较好就餐地点，因此午餐需要自理，请提前备好自己喜爱的干粮及保温杯；如携带含包装的食品，请不要将外包装扔在戈壁滩上哦！2、如团队出发时酒店早餐厅未开餐，导游会为客人提前打包好早餐并携带3、敦煌是行程中非常重要的一站，这里有著名的沙洲夜市，值得一游，但对于古玩类物品请大家如果不识货最好不要下大价钱购买，以免上当受骗。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 敦煌：尚和颐景酒店、维景酒店、艾斯汀酒店、新泰·大酒店、中州国际酒店、敦煌国际大酒店、丝路怡苑大酒店或其他同级酒店 |
| **D5** |
| **行程详情** | **敦煌-莫高窟（单程30公里，行车约30分钟）-鸣沙山月牙泉/或嘉峪关（375公里，行车约4.5小时）**约08:00酒店享用早餐09:00参观集建筑、彩塑、壁画为一体的世界著名佛教艺术宝库—【莫高窟】（含B类票，4个实体洞窟+区间车，游览不少于3小时）。【莫高窟参观须知】1、作为闻名遐迩的世界文化遗产，为减少游客参观给洞窟带来的潜在影响，保护珍贵而又脆弱的壁画彩塑，莫高窟景区实行预约实名制购票参观，A/B/C/D/E/F类门票预约时间均须提前1个月；2、莫高窟每日接待人数受敦煌研究院严格控制，每天限流6000人/A类票，12000人/B类票，所有团队和所有票种的参观时必须严格按照莫高窟预约场次进行，因此景点顺序会根据莫高窟时间进行调整，敬请配合！3、莫高窟各类门票的实名制预约时间均需要提前30天，预约成功后不允许更改姓名，请在报名时务必提供准确的姓名和身份证件号码，如出现给错名字或临时换人而导致无法取票旅行社不承担相应责任；如客人报名时间在30天内，可能无法预约正常门票，我社可能会安排客人改为参观莫高窟的姊妹窟“西千佛洞”，并现退门票差价60元/人。4、如莫高窟有特殊接待或遇大型节假日或国庆黄金周，未能预约成功，无法安排游览，且客人不接受置换成【西千佛洞】的，在当地现退100元/人门票，带来不便还望谅解；5、如届时B类票未发售，客人需现补A类票差价138元/人；如需要升级A类票，请补差价138元/人；6、莫高窟洞窟内禁止摄影摄像、不走回头路，不准携带随身小包、饮料等。13:00享用午餐敦煌驴肉黄面。14:00前往游览中国旅游胜地四十佳之一的—【鸣沙山·月牙泉】（含门票，游览不少于3小时），欣赏“银山四面沙环抱，一池清水绿漪涟”的奇妙景观。清晨或傍晚进景区更可以欣赏到壮美的沙漠日出日落奇观。17:00 返回酒店休息。【推荐活动】：参观【鸣沙山月牙泉万人演唱会】(凭借鸣沙山门票自行入园，赠送项目，自行前往及返回)这是一场巧妙地将敦煌深厚的文化底蕴与前沿科技手段相结合的文化盛事。通过炫目的灯光秀、壮观的无人机编队表演、以及绚丽的烟花秀，为到场的每一位游客带来了前所未有的视觉冲击和心灵震撼。在古老而又神秘的沙漠腹地，满山熠熠闪耀的灯光，一起合唱那些耳熟能详的曲目，是人海组成的星河,是无数滚烫的青春点亮的夜。【温馨提示】1、如当天莫高窟因故无法预约到场次，则改为DAY6早上参观莫高窟，后面的景点时间将顺延，敬请谅解。2、如遇特殊天气情况，体验项目临时随机调整，敬请谅解。3、鸣沙山万人演唱会于2025年6月20日开始，每周一/三/五/六举办，具体以官方通知的具体时间为准。检票时间为最晚为20:30。3/4/5月是否举行需要根据当日客流和天气来确定，任何日期如果出现景区不举办、路段堵车或游客拥挤导致延误无法正常检票，更换沙洲夜市自由活动。如因天气原因取消或景区原因取消导致演出无法正常参观的情况，自由活动。不产生费用变动，无退费，望周知。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 敦煌：尚和颐景酒店、维景酒店、艾斯汀酒店、新泰·大酒店、中州国际酒店、敦煌国际大酒店、丝路怡苑大酒店或其他同级酒店 |
| **D6** |
| **行程详情** | **敦煌-嘉峪关（360公里，行车约4.5小时）-张掖（230公里，行车约2.5小时）**约06:30享用早餐07:00乘车前往嘉峪关12:30 参观万里长城西起点“天下第一雄关”——【嘉峪关关城】（含门票，游览时间不少于2小时），嘉峪关是举世闻名的万里长城西端险要关隘，也是长城保存完整的一座雄关。这里是古丝绸之路的交通要道，张骞曾带着满载丝绸的骆驼商队，缓缓西行。这里是明时万里长城的西起点，古时出了嘉峪关，就是茫茫戈壁，告别了中原故土，进入蛮荒之地，雄关漫道是沧桑，登上城楼，去体会当年的金戈铁马。15:00 前往张掖18:00游览【张掖七彩丹霞地质公园】（游览时间不少于2小时，含门票，区间车自理）。张掖丹霞地貌奇观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，被誉为中国最美的丹霞地貌-五彩山。20:00 赠送参观有着“梦回丝绸之路，一结千年文化“之称的【张掖丹霞口文旅小镇】（游览时间不少于1小时）。在小镇品尝“饺好运”火锅饺子宴，工艺源自张掖传统蒸饺，融合当地特色，精选食材，种类繁多。饺子手工制作，皮薄馅嫩，汤汁浓郁，搭配特调小火锅，新鲜蔬菜和当地特色牛羊肉，荤素搭配，给游客带来丰富的味觉享受。成为游客们前往张掖必来打卡的新美食地标。21:30入住酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 张掖/临泽：西遇国际酒店、智选假日酒店、七彩宾馆、新城酒店、钻石大酒店、绿洲假日酒店、天薇国际、鼎和国际酒店、祁连明珠酒店或其他同级酒店 |
| **D7** |
| **行程详情** | **张掖/祁连（200公里，行车约4小时）/门源（160公里，行车约2.5小时）/西宁（130公里，行车约2.5小时）/兰州（汽车或动车）**约07:30享用早餐，后乘车前往祁连。沿途欣赏祁连山美丽的草原美景，这里是我国六大草原之一，草原、白云、牛羊群、雪山、牧民和冒着炊烟的帐篷构成了它绝美的画卷。途径【扁都口】，领略如诗如画的田园风光。12:00享用午餐13:00游览【天境山-伦布夏果风景旅游区】（游览时间不少于2小时，含门票），‌位于青海省海北藏族自治州祁连县八宝镇小拉洞峡谷，距离祁连县城约6公里。景区最高海拔4121米，面积约5300亩（353公顷）。景以观赏自然风景、翼装飞行体验、住宿观星、文化体验为主。站在天境山巅，可以看到，著名诗人昌耀的诗作《峨日朵雪峰之侧》所描写的隆宝夏果山、石城雅思城（边墙梁景区内）及麻拉河岗的雪峰景色！15:00乘车前往门源。16:00后乘车游览【门源百里油菜花海】（游览时间不少于1小时）。走遍地北天南，最美花海门源。这里四山环绕，长川如砥，呈现给人们的是银岭千秋雪，金川百里花的壮美奇观。门源的七月是浩瀚的油菜花的海洋，乡村、田野处处是“人在花中居，花在炊烟里”的景致。17:00乘车返回兰州22:00抵达后兰州入住酒店休息。【温馨提示】1、每年7月10日-7月30日为青海门源油菜花期，在此期间班期会安排游览【门源百里油菜花】（路观，非景点），不在花期期间的班期则不安排【门源百里油菜花】游览，敬请谅解2、该天车程较长，但沿途风景优美，请客人做好心理准备，防止晕车、缺水；翻越祁连山多为盘山公路，不可随意靠边停车，司机将根据天气和路况来决定能否停车，敬请谅解。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 兰州：华宇宾馆、丽怡酒店、美豪丽致酒店、华联宾馆、瑞岭国际商务酒店、凯里亚德酒店、TOWO艺术酒店、TOWO中鑫国际酒店、正宁路智选假日酒店、黄河美华酒店、格林东方酒店、悦蔓酒店、兰石中川机场美仑酒店、宏建中川机场美仑国际酒店或其他同级酒店 |
| **D8** |
| **行程详情** | **兰州-出发地**今日根据航班时间送机结束愉快的旅程。【送机说明】1、此天我社根据实际航班情况安排送机服务，可能安排司机送机，也可能安排更为方便快捷的城际列车，无司机导游跟车，客人抵达机场后自行办理登机手续返程。2、如果客人选择放弃我社安排的送机服务，费用不予退还，需自行选择交通方式于航班起飞前2小时抵达兰州中川机场，自行办理乘机手续返程！【交通提示】1、兰州市区至兰州中川机场行驶距离约80公里，行驶时间：约90分钟；西宁曹家堡机场至西宁市区行驶距离约36公里，行驶时间：约50分钟；2、市区打车：起步价10元，3公里后每公里1.4元，不可议价3、机场大巴：30元/位，机场拼车：约50元/位 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 大交通 出发地/兰州往返经济舱机票（含机建燃油）住宿 行程所列酒店住宿费用（备注：若参团人数为单数或单男单女的游客，同意拼住或安排三人间/加床/亲子间等安排可免收房差，不同意需提前补房差。同等星级酒店价格也有不同，游客如指定酒店，则按指定酒店另行核算价格并需自行前往与其他同伴集合）餐食 行程内所列餐食，7早7正（敦煌味道餐标50元/人，其余正餐餐标30元/人，桌餐为八菜一汤、十人一桌，不足十人则按比例减少菜品数量和分量，旅程沿线受地域限制餐饮质量有限且个别餐为路餐特色抓饭或拌面，请游客提前做好心理准备，不吃不退；另途中用餐时间难于掌握可能用餐时间会较早或较迟，请游客提前自备零食，异地旅游用餐较易引起水土不服，请自备常用药）。门票 行程所列景点首道门票赠送项目及无门票景点 丹霞口旅游度假小镇及产品特色中所列赠品，体验项目不参加不退费。当地交通 15-32人安排全新定制一排三座豪华旅游车（保证一人一正座）15人以下根据人数安排实际车型（保证一人一正座，可能无行李车厢）随团服务人员 地接中文导游服务（10人及以下为司机兼向导，不另安排导游）接送机为工作人员，不安排导游保险 含旅行社责任险儿童价特殊说明 2-12周岁儿童费用仅含：往返大交通儿童票、跟团游期间用车费用、半价正餐；不含门票、不含床位费，如超高产生门票及其他费用由家长现付，儿童请携带户口本本人页原件 |
| **费用不包含** | 大交通 出发地/兰州或西宁往返经济舱机票（含机建燃油）住宿 行程所列酒店住宿费用（备注：若参团人数为单数或单男单女的游客，同意拼住或安排三人间/加床/亲子间等安排可免收房差，不同意需提前补房差。同等星级酒店价格也有不同，游客如指定酒店，则按指定酒店另行核算价格并需自行前往与其他同伴集合）餐食 行程内所列餐食，7早7正（敦煌味道餐标50元/人，其余正餐餐标30元/人，桌餐为八菜一汤、十人一桌，不足十人则按比例减少菜品数量和分量，旅程沿线受地域限制餐饮质量有限且个别餐为路餐特色抓饭或拌面，请游客提前做好心理准备，不吃不退；另途中用餐时间难于掌握可能用餐时间会较早或较迟，请游客提前自备零食，异地旅游用餐较易引起水土不服，请自备常用药）。门票 行程所列景点首道门票赠送项目及无门票景点 丹霞口旅游度假小镇及产品特色中所列赠品，体验项目不参加不退费。当地交通 15-32人安排全新定制一排三座豪华旅游车（保证一人一正座）15人以下根据人数安排实际车型（保证一人一正座，可能无行李车厢）随团服务人员 地接中文导游服务（10人及以下为司机兼向导，不另安排导游）接送机为工作人员，不安排导游保险 含旅行社责任险儿童价特殊说明 2-12周岁儿童费用仅含：往返大交通儿童票、跟团游期间用车费用、半价正餐；不含门票、不含床位费，如超高产生门票及其他费用由家长现付，儿童请携带户口本本人页原件 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
|  | 自费须知项目 城市 项目名称 最低人数 价格景区项目 青海 塔尔寺区间车【必须消费】 30元/人青海 塔尔寺讲解费【必须消费】 15元/人青海 青海湖游船 140元/人起青海 青海湖二郎剑景区电瓶车 120元/人青海 茶卡盐湖电瓶车 10元/人青海 茶卡盐湖小火车（单程） 60元/人青海 翡翠湖电瓶车【必须消费】 60元/人青海 水上雅丹区间车【必须消费】 60元/人青海 伦布夏果景区区间车【必须消费】 70元/人张掖 七彩丹霞地质公园【必须消费】 38元/人特色演出 敦煌 大型沙漠实景演出《敦煌盛典》 268元/人起敦煌 大型洞窟艺术演出《乐动敦煌》 298元/人起敦煌 情景融入式演出《又见敦煌》 298元/人起/318元/人起特色美食 敦煌 大漠风情宴 10人 180元/人敦煌 烤全羊 1980元/只起娱乐项目 敦煌 鸣沙山骑骆驼 130元/人起敦煌 鸣沙山电瓶车 20元/人敦煌 鸣沙山滑沙 30元/人敦煌 沙袜子 20元/对 |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 西北旅游甘青宁三省位于我国西北内陆，远离海洋，以温带大陆干旱性气候为主，日照强度与昼夜温差较大，具体表现：春季干燥，回暖迅速，夏季短促，降雨集中，秋季凉爽，冬季少雪，寒冷漫长。全年干燥少雨，四季分明，年降雨量在30-860毫米之间，平均海拔在1500米以上，旅途当中，翻山越岭海拔会更高，来西北旅游，敬请旅友注意以下八大事项：1、穿衣指南：青海高原夏季凉爽，昼夜温差大，白天穿短袖即可，晚上需要穿秋季外套；在4-6月、9-10月，要带羽绒服或者加绒冲锋衣和秋裤； 护肤指南：高原紫外线强烈，太阳镜、围脖、防晒霜、护肤霜、润唇膏等都是必备用品；进甘青宁前睡眠和休息要充足，可提前适当服用红景天、葡萄糖、肌酐等抗高反药品，氧气自备。凡有高血压、心脏病、脑溢血、冠心病以及患有呼吸道疾病尚未痊愈等病情或年龄在60岁以上者，为了您的身体健康建议最好有年轻的家人陪同，请旅友根据自身的身体状况活动，不要勉强，带足御寒衣物，水壶、墨镜太阳帽、纱巾、和特级防晒油品以做外出护肤之用，对可能出现的水土不服症状，可携带一些有关常备清热、解渴、滋润的药物或冲剂（如夏桑菊冲剂，藿香正气水、十滴水、创可贴、感冒药或治疗肠胃不适药物等）。建议最好不要抽烟饮酒，以免上火。2、西北地区由于地域辽阔，景点之间车程较长，请游客在来西北旅游时注意休息调配好时间，以充足的体力参加旅游活动.途中可以自带：巧克力、牛肉干、榨菜、饼干及其他个人爱好的食品和零食，最好是含热量高的食物。还可以带一些木糖醇口香糖，因为嚼口香糖可以缓解耳鸣头痛、受旅游地自然条件限制，景点沿途餐厅的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论从硬件设施或饭菜质量、口味都有一定的差距，且北方大部分地区口味偏重，喜辛竦。3、保持乐观情绪，轻松面对高原反应，是缓解高反的最佳良药。尤其是沿海低海拔地区的人们，进入高原每个人都会有不同程度的高原反应，如头痛、胸闷、呼吸急促、乏力、恶心、失眠等，一般来说过1-2天后，以上不适症状都会逐步减轻或消失。4、西北地区因经济落后，发展速度慢，交通不发达，有些路段还在修路，尤其兰州市在修地铁，全市路段拥堵严重，希望游客积极配合司机工作按规定的集合时间准点抵达，避免漏乘或耽误后续行程。5、西北地区少数民族众多，受宗教影响（宁夏回族、青海回族、哈萨克族、撒拉族、甘南藏族），风俗习惯与大众不同，尊重当地宗教信仰、禁忌，民风民俗，不要以城市人的心态及标准去衡量当地条件，避免与当地居民发生冲突；游览时请谨记相关旅游注意事项，入乡随俗，在任何场合下都不要提及有关少数民族的宗教、政治问题，在回族聚居区忌说与“猪”有关的话题，以免造成不必要的纠纷。参观寺庙不能戴着帽子和太阳镜进寺庙殿堂，不得踩踏门槛，不能在寺庙内吸烟，大声喧哗，不能在寺庙里伸出指头四处指点，不能擅自用手抚摸佛经、佛像、法器。不得跨越法器、火盆，经筒、经轮，不得逆转，忌讳用手触摸别人头顶。活动中经过玛尼堆时，可添加石头，忌讳取走玛尼石，也不可乱翻乱动，更不能上去踩踏。寺庙内严禁拍摄，偷拍后果十分严重。爱好摄影、登山的朋友，请带好有关器材，活动中拍照要尊重当地习惯，对于人物或经堂等要事先征询，尤其是拍摄妇女、宗教人士等，取景前一定要经过对方允许。购物时最好能听从导游人员的建议，以免发生不必要的纠纷，切莫单独行动。6、请携带有效身份证件（身份证、军官证、老年证、儿童须带户口本原件），贵重物品随身携带（如现金、银行卡、手机、照相机、摄像机、金银饰品等）。7、主要游览景点都有较隐蔽的厕所和垃圾桶，请您在游览过程中爱护环境，忌乱刻画，不抛洒废弃物，珍惜生灵，不伤害野生动植物，加强自身的环保意识。8、因气候特点典型，早晚温差大，晚上睡觉时应将空调开到适度，不要过凉或睡觉时不盖棉被，西宁、甘南地区海拔较高，夏季夜间温度仍然较低，故大部分宾馆都不配备空调设备，西北地区是发展中城市，酒店宾馆星级标准与沿海发达地区有一定的差距，请旅友提前知晓。9、兰州往返的班期原则上第2天不去接西宁的游客，如只能出西宁往返的机票，第2天上午需等待兰州的游客（等候时间大约为4小时） |
| **退改规则** | 以实际为准 |
| **签证信息** | 无 |
| **报名材料** | 身份证 |