**五湖全景大西北 [双飞8日游]行程单**

张掖七彩丹霞、丹霞口小镇、嘉峪关关城、大地之子、无界、鸣沙山月牙泉 敦煌莫高窟、水上雅丹、东台吉乃尔湖、315U型公路、察尔汗盐湖 茶卡盐湖、青海湖二郎剑、塔尔寺

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 0011746500507RJ | **出发地** | 无锡市 | **目的地** | 甘肃省 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无锡直飞西宁无锡-西宁A67195/07:05-10:10西宁-无锡A67196/10:55-13:45 | | | | |
| **产品亮点** | 产品特色纯玩体验：全程100%真纯玩，0购物0景中店，进店赔付5000元/人，还原旅行本真！高端座驾：升级2+1航空座椅豪华车（仅限6月20日以前升级！！！）放心品质：单人包拼房免收房差，无任何人数、年龄、性别、地域限制，出行无忧！舒适住宿：全程升级5晚当地四星型酒店（3钻），1晚青海湖畔酒店，性价比之最！舌尖美味：4次西北地道美食——特色藏餐、驴肉黄面、敦煌小吃宴、高原特色牦牛肉火锅赠送体验：①无人机航拍——360°记录美好时刻②民族篝火晚会——载歌载舞欢聚一堂绝色美景：青海5大湖泊一次尽览，囊括精华与网红热门景点，一满足你对大西北的幻想！暖心服务：24小时旅游管家+金牌导游 | | | | |
| **产品介绍** | 张掖七彩丹霞、丹霞口小镇、嘉峪关关城、大地之子、无界、鸣沙山月牙泉 敦煌莫高窟、水上雅丹、东台吉乃尔湖、315U型公路、察尔汗盐湖 茶卡盐湖、青海湖二郎剑、塔尔寺 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **出发地—兰州/西宁 【无餐食】**  启航前往机场乘机抵达兰州机场/西宁机场，兰州是黄河唯一穿城而过的省会城市，甘肃省省会城市，已有两千多年的历史，是古丝绸之路上的重镇。西宁位于青海省东部，湟水中游河谷盆地，是青藏高原的东方门户，古丝绸之路南路和唐蕃古道的必经之地，自古就是西北交通要道和军事重地，素有西海锁钥、海藏咽喉之称，是世界高海拔城市之一。抵达后入住酒店休息，准备开启西北之旅！温馨提示：1.抵达兰州/西宁后，接送无导游，为师傅接机，接机为散拼，等待时间不超过60分钟，赠送接机服务，不用不退，抵达酒店后自行办理入住手续，若时间允许可自由活动。2.如果不愿等待可自行前往市区酒店入住，费用需自理。城际高铁、机场大巴约30元，打车约150-200元/趟3.来西北旅游，请随身携带身份证，带好御寒衣物，防晒用品；气候干燥，多饮水，多吃水果！4.全程兰州住宿不指定市区/新区，如需升级市区酒店，增加酒店差价以及接送费用自理。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州/西宁 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **兰州/西宁—张掖七彩丹霞—丹霞口小镇（约580KM/8H） 【早中\*餐】**  今日视觉靓点：张掖七彩丹霞 国家 5A 级景区，是国家地理杂志的眼影盘，亦是上帝打翻的调色盘【张掖七彩丹霞】（游览时间约2小时）张掖七彩丹霞旅游景区是世界地质公园和国家5A级旅游景区。彩色丘陵以色彩艳丽、层理交错、气势磅礴、场面壮观而称奇。该丹霞地貌群以其面积大、集中，层理交错、岩壁陡峭、气势磅礴、造型奇特、色彩斑斓而称奇，有红色、黄色、白色、绿蓝色，色调有顺山势起伏的波浪状，也有从山顶斜插山根的，犹如斜铺的彩布，在阳光的照射下，像披上了一层红色的轻纱，熠熠泛光，色彩异常艳丽，让人惊叹不已。张掖丹霞地貌是国内唯一的丹霞地貌与彩色丘陵景观复合区，多次被国内外杂志媒体评为中国最美奇异地貌。【丹霞口旅游度假小镇】（游览时间约1小时）甘肃省丹霞大景区延链补链旅游项目，是西北地区最大的特色文旅小镇。丹霞口小镇集特色美食、情景商业、民俗文化、会议会展、精品民宿、主题演艺等多种业态于一体，为游客提供“吃、住、行、游、购、娱”的全新综合性旅游新体验。【篝火晚会】（赠送项目，自愿或因天气等原因不去不退且不做等价交换）内容包括，歌舞、传统活动表演、在篝火晚会的表演中，演员会与游客有非常热烈、欢快的交互，一起跳起欢乐的舞蹈，让您体会不一样的生活。感受当地姑娘和小伙子的热情。这是久居闹市，劳神案牍的都市人群难得一见的。温馨提示：1.由于此产品是兰州进出和西宁进出共同拼团，西宁进出为上午10:30-11:00从酒店出发；2.西宁进出游客此日可睡到自然醒，轻松用完早餐，不用着急退房。如因堵车等情况造成等待，敬请理解。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 张掖 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **张掖—嘉峪关—大地之子—海市蜃楼—敦煌（约650KM/8H） 【早\*晚餐】**  今日视觉靓点：嘉峪关关城 国家5A级景区，河西走廊的咽喉，万里长城的尽头【嘉峪关关城】（远观）城关两侧的城墙横穿沙漠戈壁，北连黑山悬壁长城，南接天下第一墩，是明长城最西端的关口，历史上曾被称为河西咽喉，因地势险要，建筑雄伟，有天下第一雄关、连陲锁钥之称。嘉峪关是古代“丝绸之路”的交通要塞，素有中国长城三大奇观之一的美称。嘉峪关大多数景点紧扣长城文化及丝路文化的脉系，并具有自己的特色。是世界文化遗产，国家AAAAA级旅游景区，全国重点文物保护单位，全国爱国主义教育示范基地。【大地之子】（途径，游览约10分钟）位于甘肃敦煌市瓜州县红山坡戈壁滩上，雕塑主体为茫茫戈壁之上伏在地、恬然入睡的长15米，高4.3米，宽9米的巨大婴儿。董书兵教授通过对当下全球大型雕塑的梳理和研究，对目前国内可运用的大型雕塑创作材料进行应用尝试后，选定以红砂岩为主要材质，利用3D扫描获取模型数据，在分块进行3D雕刻，最后逐块雕砌安装成型。【海市蜃楼】（途径，拍照约10分钟）是一种因为光的折射和全反射而形成的自然现象。其的形成与天气形势、气象条件、地理位置、地球物理等有密切联系。【无界】（途径，拍照约10分钟）在广袤无垠的草原上突然耸起的一座白色阁楼，镂空的建筑，远远看过去似有似无，像极了海蜃盛楼一般的不真切，这就是坐落在甘肃瓜州红山坡戈壁滩的一座现代建筑作品温馨提示：途中会经过带卫生间的休息站—瓜州服务区，有当地商贩在此兜售商品，非我社指定购物店，建议客人不要购买，以免造成不必要的误会。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **敦煌—鸣沙山月牙泉—莫高窟—敦煌（约50KM/1H） 【早中\*餐】**  今日视觉靓点：鸣沙山月牙泉 国家5A级景区，泉映月而无尘，亘古沙不填泉，泉不涸竭莫高窟 世界文化遗产，丝路上的艺术宝库，一眼千年，千年一瞬【鸣沙山月牙泉】（游览时间约2小时）鸣沙山月牙泉位于敦煌市区以南，这里沙山与泉水共处，历来以“沙漠奇观”闻名于世，是敦煌的名片之一。在这里你既可以爬上鸣沙山，俯瞰月牙泉，还能在山顶上欣赏大漠日落，感受西北大漠的苍凉广阔。虽然历来水火不能相容，但是月牙泉却安然处在这一片沙山之中。月牙泉位于鸣沙山下，处在沙丘环抱之中，因为地势的关系，刮风时沙子不往山下走，而是往山上流动，所以月牙泉永远不被沙子埋没，被誉为“沙漠之眼”。【莫高窟】（参观时间约2小时)坐落于河西走廊的西部尽头的敦煌。我国著名的四大石窟之一，也是世界上现存规模最宏大的敦煌莫高窟以它创建年代之久、建筑规模之大、壁画数量之多、塑像造型之美、保存之完整，以及艺术之博大精深而闻名天下、享誉国内外。它的开凿从十六国时期至元代，前后延续约1000年，这在中国石窟中绝无仅有。它既是中国古代文明的一个璀璨的艺术宝库，也是古代丝绸之路上曾经发生过的不同文明之间对话和交流的重要见证。敦煌石窟是建筑、雕塑、壁画三者结合的立体艺术。1987年，莫高窟作为文化遗产被列入《世界遗产名录》。温馨提示：1.因莫高窟新政策规定前期只发放 A类正常参观票，在 A 类票库存（6000张）售完后才会发放B类票！2.本行程含莫高窟B票，报名时若B类应急票已售罄，我社只能为游客预约A类正常参观票，差价现补。感谢您的配合，给您带来不变敬请谅解！备注：成人：A类正常票：238元/人(2场数字电影+参观8个洞窟)；成人：B类应急票：100元/人(参观4个洞窟)，此政策为政府行为，报名时请仔细阅读此条款，不能作为投诉理由！3.如莫高窟有特殊情况（无票、景区有接待、天气原因等）无法安排游览，将安排莫高窟姊妹窟一西千佛洞；4.为确保参观莫高窟，导游会根据莫高窟门票实际预约时间，跟鸣沙山调整景点参观顺序；5.莫高窟预约按照下单前后顺序依次进行预约，故同团中会出现预约莫高窟参观时间不一致的情况；预约成功后退票将产生手续费，具体金额参照《敦煌市物价局文件：敦价发【2015】85号》文件。6.莫高窟如同一颗渐渐褪去光华的明珠，在自然氧化和人为交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **敦煌—水上雅丹—东台—U型公路—格尔木（约700KM/9H） 【早\*晚餐】**  今日视觉靓点：乌素特水上雅丹 国家4A级景区，戈壁与湖泊共存，寂寞与温柔共生东台吉乃尔湖 西北的一抹“蒂芙尼蓝”，上帝的一颗“蓝眼泪”315U型公路 “中国版66号公路”，路面随起伏的地势飞舞，仿佛直指苍穹的天路【乌素特水上雅丹】（游览时间约2小时），世界上已发现的绝大多数雅丹地貌，都存在于极度干旱的区域，但就在我国青海西北部的柴达木无人区，却有一个鲜为人知的“水上雅丹”。同样是雅丹地貌群，但水上雅丹的风景却与陆地雅丹完全不同。如同静谧的海市蜃楼，而整个雅丹林就像外来星球，奇异的沙丘造型，独特的地理地貌，瞬息万变的沙漠气候，更让魔鬼城的称谓显得名副其实。【东台吉乃尔湖】（车览）位于海西蒙古族藏族自治州格尔木市的东台吉乃尔湖，呈现出一种被称为“知更鸟蛋蓝”的色泽。在西方文化中，这种蓝有“最幸福的颜色”的美称。【315U型公路】 (途观，政府规定无法停车拍照)，柏油路面像一条黑色的绸带，洒落在苍茫的戈壁无人区中，公路随着起伏的地势飞舞，一处处U型路段，仿佛是直指苍穹的天路。也正因如此，这条道路被无数经过它的网友们称呼为“中国版的66号公路”！打卡中国最美最孤独的网红公路315U型公路，欣赏壮观的雅丹群，中午抵达水上雅丹景区。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 格尔木 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **格尔木—察尔汗盐湖—茶卡盐湖—茶卡/黑马河/青海湖（约700KM/7.5H） 【早中\*餐】**  今日视觉靓点：察尔汗盐湖 国家 4A 级景区，取一滴神明遗落在人间的眼泪，陶醉在这绿色的梦境。茶卡盐湖 国家 4A 级景区,被上帝遗落在人间的镜子【察尔汗盐湖】（游览时间约2小时）是中国青海省西部的一个盐湖，是中国最大的盐湖。与茶卡盐湖齐名，位于柴达木盆地南部，地跨格尔木市和都兰县。由于水分不断蒸发，盐湖上形成坚硬的盐盖，青藏铁路和青藏公路直接修建于盐盖之上，察尔汗盐湖蕴藏有丰富的氯化钠、氯化钾、氯化镁等无机盐，总储量达500多亿吨，为中国矿业基地之一。有著名的万丈盐桥。“察尔汗盐湖”是蒙古语，意思为“盐泽”，“盐的世界”。而盐湖是柴达木盆地最低洼和最核心的地带，同样也是我国最大的可溶性钾镁盐矿床，世界上有名的内陆盐湖，世界第二大盐湖，亚洲盐湖之王。【茶卡盐湖】（游览时间约2小时）是我国第一大内陆湖泊，也是我国最大的咸水湖。湖面纯净深湛、温柔恬雅的湖水，满载着古老而优美的传说，夹带着文成公主的相思，是如此的波澜壮阔、恢宏磅礴，漫步清海湖畔，拥一抹晨曦在心，握一缕格桑花的明艳于手，不思前尘，不念过往，心中只存世事通透的安然。温馨提示：1、一定要带上偏光墨镜，天气晴朗的时候，阳光照在盐湖上，反射很强，会对眼睛造成一定伤害；2、盐湖最美的就是海天一色的倒影照了，盐湖深处是最佳拍摄点，拍摄时尽量静止不动；3、最好带上一些鲜艳的衣服，这样拍摄效果会更佳；4、如果想深入湖中拍照，尽量带上鞋套，以免鞋底弄脏湖面，或被盐水浸湿，也可以赤脚踏入；5、由于茶卡条件所限，酒店条件不可与城市酒店相比较，酒店综合条件较差，请知晓；交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 茶卡/黑马河/青海湖 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **茶卡/青海湖—青海湖二郎剑—金银滩草原—西宁/兰州（约480KM/6H） 【早中\*餐】**  今日视觉靓点：青海湖二郎剑景区 国家 5A 级景区，中国最大的内陆湖、咸水湖，是宫崎骏动画里的夏天塔尔寺 国家5A级景区，怀揣一颗虔诚的心，尽赏佛教古刹之厚重【青海湖二郎剑景区】（门票自理，不含区间车+游船，游览时间约2小时）二郎剑景区位于青海湖东南部，因距离西宁 151km，这里又被称为 151 基地，是欣赏大美青海湖的最好的地方！六月底至八月末，金黄的油菜花开满在青海湖畔，蓝天、白云，色彩多变的青海湖，水天一色，远远交接，至若梦境。【金银滩草原】（免门票，游览时间约60分钟）金银滩草原的西部与青海湖相临，东北部被祁连山环绕，平均海拔3200m，分为金滩和银滩。一条小河穿流其间，北岸草滩上盛开着一种叫金露梅的金黄芳香的小花，故称金滩；南岸草滩上则是洁白如银的银露梅的天下，谓之银滩。每到夏天，野花盛开，金华白花绽放成片，犹如金色和银色的草滩，金银滩草原便因此而得名。在金银滩草原之上赠送体验丰富活动：赠送【变装体验】化身为草原藏家主角，一键出大片。赠送【萌宠乐园】可以近距离接触到各种可爱的小动物，和小牛、小羊、牦牛等小动物拍照。赠送【藏式祈福】感受藏族人民传承千年的祈福文化，洗礼仪式、点酥油灯、挂五彩经幡。赠送【大 力 王】自由组队比赛，体验有着悠久历史的运动，感受牧民的一种生活方式。赠送【投壶体验】体验古代时期人们的娱乐项目，感受“雅歌投壶”的乐趣。赠送【飞镖体验】体验藏式传统文化的丰厚底蕴。赠送【射箭体验】体验有着悠久历史的运动，感受牧民的一种生活方式。赠送【蹴鞠体验】自由组队比赛，体验有着悠久历史的运动，感受牧民的一种生活方式。赠送【捶丸体验】自由组队比赛，体验高原高尔夫。（赠送项目如因天气/人数不足/自愿放弃或其他因素等未能正常体验，无费用可退，无任何补偿）【塔尔寺】（游览时间约2小时）位于西宁湟中县，已有400多年历史，是我国藏传佛教格鲁派(俗称黄教)创始人宗喀巴大师的诞生地，也是藏区黄教六大寺院之一。观赏殿内佛像造型生动优美，超然神圣；参观栩栩如生的酥油花、壁画、堆绣被誉为塔尔寺艺术三绝，具有独特的民族风格和艺术价值，让你领略佛国世界的神秘与空灵，了解藏传佛教的博大精深。特别提示：因4.15之前天气寒冷导致室外水管结冰，无工作人员，故赠送藏式草原大礼包项目无法参加，如因这个事情投诉本社一律不予受理，望周知！交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 西宁/兰州 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **兰州/西宁—出发地 【早\*\*餐】**  早餐后，根据航班时间，告别西宁/兰州，返回出发地，结束愉快的旅程。温馨提示：1.临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全，以免造成不必要的损失；2.由于拼车送机，请根据通知时间提前退房，再自行安排活动（请注意酒店退房时间12：00前，避免不必要的损失，外出前可将行李寄存前台），登机手续请根据机场指引自行办理。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、大交通：出发地-兰州/西宁往返机票经济舱，含机建燃油税，不接受指定航班；2、住宿：当地相应标准双标间入住，不占床不含早，产生单房差自理特别提示：西北经济落后，住宿条件相较于华东有所差异，青海省因早晚温差较大，很多地区酒店无空调，请您了解并理解地域差异。如遇旺季酒店客房紧张或政府临时征用、大型会议等特殊情况，将安排不低于原档次的其他酒店，敬请谅解。3、用餐：含7早6正，酒店含早，不用不退，正餐25元/人/正，团餐不用不退。8人及以下不安排团餐，餐费团上现退，敬请提前知晓！特别提示：西北饮食与游客饮食习惯差异较大，餐饮条件有限，尽请游客谅解4、用车：当地正规旅游车，车型根据此团人数而定，保证每人一正座，满12人升级2+1豪华车(4月25日前升级)。5、导游：8人以上安排持证国语导游，8人及以下司机兼向导，主要负责驾驶、协助安排住宿、门票。接送机/站不含导游服务。6、门票：全程不含门票，按照年龄实际现补，所有赠送项目如因天气，景区关闭等原因取消不退任何费用。本产品按照70周岁以上免票核算，60-69周岁补门票200元/人，60周岁以下补门票500元/人）必须产生小交通另计！！！7、购物：0购物（景区及服务区内自设商店非旅社安排）8、儿童：含正餐半餐+车位+导服+大交通！不含早餐门票床位费，若产生其他费用，由家长现场购买。 8、保险：旅行社责任险 ，强烈建议客人购买相关的个人保险。 | | |
| **费用不包含** | 费用不含：1、酒店押金、单房差或加床费用；2、自由活动期间的餐食费和交通费；3、“费用包含”内容以外的所有费用；4、旅游意外伤害保险及航空意外险（建议旅游者购买）；5、个人消费（如酒店内洗衣、电话及未提到的其它服务）；6、地面服务费（如首都机场接送服务、行李物品保管费、托运行李超重费等）；7、因旅游者违约、自身过错、自身疾病导致的人身财产损失而额外支付的费用；8、因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗拒力导致的额外费用9、儿童不含项目产生费用请自理； | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 七彩丹霞区间车 | 七彩丹霞区间车 38/人 必须产生 | 30 分钟 | ¥ 38.00 |
| 察尔汗盐湖区间车 | 察尔汗盐湖区间车 60/人 必须产生 | 30 分钟 | ¥ 60.00 |
| 茶卡天空一号电瓶车 | 茶卡天空一号电瓶车 60/人 必须产生 | 30 分钟 | ¥ 60.00 |
| 水上雅丹电瓶车 | 水上雅丹电瓶车 60/人 必须产生 | 30 分钟 | ¥ 60.00 |
| 塔尔寺电瓶车+讲解费 | 塔尔寺电瓶车+讲解费 55/人 必须产生 | 30 分钟 | ¥ 55.00 |
| 鸣沙山月牙泉骑骆驼 | 鸣沙山月牙泉骑骆驼 130/人 可自由选择 | 30 分钟 | ¥ 130.00 |
| 青海湖电瓶车 | 青海湖电瓶车 120/人 可自由选择 | 30 分钟 | ¥ 120.00 |
| 青海湖游船 | 青海湖游船 140-180/人 可自由选择 | 30 分钟 | ¥ 180.00 |
| 敦煌晚会 《敦煌盛典》 | 敦煌晚会 《敦煌盛典》等238元/人起 可自由选择 | 60 分钟 | ¥ 238.00 |
| 大漠风情宴/烤全羊 | 大漠风情宴/烤全羊1880元/起 可自由选择 | 60 分钟 | ¥ 1,880.00 |
| （套餐A）回道张掖+裕固族风情宴 298/人 | （套餐A）回道张掖+裕固族风情宴 298/人 可自由选择 | 60 分钟 | ¥ 298.00 |
| （套餐B）回道张掖+裕固族风情宴+乐动敦煌/沙漠欢乐大礼包 | （套餐B）回道张掖+裕固族风情宴+乐动敦煌/沙漠欢乐大礼包 568/人 可自由选择 | 60 分钟 | ¥ 568.00 |
| （套餐C）回道张掖+裕固族风情宴+沙漠大礼包+烤全羊+乐动敦 | （套餐C）回道张掖+裕固族风情宴+沙漠大礼包+烤全羊+乐动敦煌 888/人 可自由选择 | 60 分钟 | ¥ 888.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | ————————————————————特别说明———————————————————1、旅行社对旅游产品有自主定价行为，会因交通方式、出发城市，报名时间、各家旅行社促销力度不同、机票折扣活动等诸多不同相关因素而报名价格不同，整团可能会出现价格差异，游客报名已视为同意此价格，因此我社一律不接受因为价格不同而产生的投诉事宜。2、散客接送均为司机接送，敬请谅解！3、我社有对行程顺序、时间进行适当调整的权利，但不减少景点。因突发事件、人力不可抗拒的因素、不可预见因素导致（如天气变化、自然灾害、航班、火车延误取消交通及航空管制、政治因素管制等）行程时间延长或缩减，旅行社可视情况变更或取消行程，超出原定费用部分由旅游者承担，缩减费用，剩余部分退还旅游者、或更换景点。行程中标明的赠送项目因天气或其它不可抗拒的原因不能前往或是个人自身原因无法参加的不做等价更换，不退任何费用。4、我社处理投诉以游客签认的《意见反馈单》或《质量跟踪调查表》，以及在行程进行当时反应的情况，作为有效凭据！尤其是对不满意或要投诉的情况，请尽量具体、详细注明，以便我社调查核实！在行程过程中若对我社提供的服务标准有异议，请在当时提出并沟通解决；若因特殊情况当时无法解决可进行备案，并由地接导游和游客双方签认，返程后再行协商解决；若游客当时未明确提出异议，或因未填写意见单，我社视为游客自行放弃权利，则无法受理投诉，多谢合作与支持！（投诉解决期限为团队返回后7天内有效）！5.行程中所有景区、餐厅、休息区、加油站等场所附近的商铺非我社安排的购物场所，我社不承担任何责任，不负责退换货，游客如有购物请自行承担一切责任。 6.因客人出发城市不同，报名先后顺序不一样，整团可能会出现价格差异，敬请谅解。本行程为打包价格因客人自身原因放弃行程所有费用不退。 |
| **退改规则** | 一经预定，退改损失全由客人承担！ |
| **签证信息** | 无 |
| **报名材料** | 身份证 |
| **保险信息** | 青海属于高原地带，高海拔的影响使得来这里旅行要注意很多事项；甘肃则是一个多气候带、多种地貌形态的省份；除此之外，这两个省份都属于多民族聚集，对于当地的文化和信仰的了解也是必不可少的。(一)气候与穿着:青甘环线大部分属于高原地带，夏秋季节早晚温差较大，游客在出行时需要备好针对不同天气的衣物，比如厚外套、雨具等，以备突发天气变化。一定要合理有规律的增减衣物，以免感冒，在高原地区感冒不容易好，会影响游玩质量；同时，也要做好防晒工作，携带太阳镜、防晒霜等防护用品，避免被强烈的紫外线照射引发皮肤问题。(二)尊重当地习俗：前往青甘地区，尊重当地的宗教和风俗习惯是非常重要的。部分地区有藏传佛教文化的影响，游客在参观寺庙、宗教场所时要保持谦逊、文明的态度，不得随意触碰或干扰宗教活动，以免引起不必要的纷争和误会。此外，当地人民的日常生活习惯和饮食习惯也有所不同，游客在就餐和交往时应尊重当地的风俗习惯，保持礼貌和友善。(三)饮食文化：青海属高原气候、干燥、早晚温差较大，所以饮食口味偏重，以咸辣为主。地方饮食以面食为主。炒菜多以川味为主。西北饮用水水质较硬，矿物质含量较多，如不适应可买矿泉水饮用。西北环线每天吃饭的时间不一定正点，可准备些小零食或者巧克力等高热量食品，水果最好也准备点，可以补充维生素，气候干燥一定要多喝水。甘青地区拥有丰富的特色美食，品尝美食时需要注意以下事项：1.卫生安全选择干净、卫生的餐厅或小摊贩。注意饭菜的新鲜程度和烹饪方式。2.尝试当地特色品尝当地特色菜肴，体验当地人的生活方式。尊重当地饮食习惯，不强求自己吃不惯的食物。3.食量控制青海牛羊肉为一绝，但不能无节制食用（易上火）。合理控制食量，避免过量进食。注意个人身体状况，避免食物过敏或者引起消化不良。(四)旅游装备:1.个人用品建议：保济丸、白花油、红景天等能够缓解高原反应。晕车药、感冒药等个人常备药物；身份证、少量现金、手机、充电器、充电宝等；各种门票优惠的证件：学生证、军人证等证件；适合旅途中食用的小零食等。2.防晒装备：遮阳帽，头巾，墨镜，手套，防晒霜，晒后修复面膜、补水乳液精华等。3.防寒装备：冲锋衣、头巾、口罩、围巾，手套、休闲运动裤、冲锋裤、速干裤、软底旅游鞋、徒步鞋、保温杯等。4.防雨装备：西北风大，雨伞不如雨衣实用，建议准备雨衣，也可以准备冲锋衣裤以及防水的鞋子。5.其它：坐垫（户外徒步休息神器），个人洗漱用品等。藏区住宿条件有限，也可以自备一套床单被套或旅行睡袋。在沙漠地区，要注意防沙和防尘，保护好眼睛和呼吸道。6.环线大部分属于高原地带，患有高血压、心脏病、气管炎、哮喘病的人，初到青海会有头晕、心跳快、气短等反应，因此，一定要带好一些防护药品。有下列病患的不宜入高原（严重心脏病，严重肺部疾患，严重肾脏疾患，严重肝病及贫血，有癫痫抽搐病史者）建议游客量力而行。(五)注意蚊虫叮咬：去青海湖、孟达天池等地方难免会有蚊虫，应该穿长衣长裤去游玩，游玩过程中要定时喷蚊怕水，万一被咬了不要轻易去挠，尤其是青海湖的蚊子比较毒，被咬之后发现有红肿不消的话一定要去医院找医生处理。(六)防范高原反应：环线平均海拔3000左右，一般人都能适应。高反是一个适应过程，有的人适应的快，有的适应的慢。很多轻微高反都是由于个人心理原因或休息不好造成的假性高反，可在来高原之前一两个月内服用红景天之类的抗高反保健品，会在到达高原一至两天内适应后逐渐恢复。甘青地区大部分地区处于高原地带，需要注意高原反应的预防和应对。1.高原反应预防提前适应高原气候，可选择缓慢上升的交通方式。饮食要清淡，避免食用辛辣和油腻食物。多喝水，保持身体水分充足。减少剧烈运动，避免过度劳累。2.高原反应应对休息:一旦出现高原反应症状，立即停止活动，休息片刻。补水:多喝温开水或饮用含有丰富电解质的饮料，如盐水、糖水等。氧气:可以使用氧气瓶进行吸氧缓解症状。3.16岁以下和60岁以上者，患有贫血、糖尿病和较严重的心脑血管疾病和慢性肺病者，精神疾病患者以及孕妇等不宜进入高原旅游。(七)住宿条件：西北地区属于欠发达地区，酒店的硬件设施及服务意识相对落后， 各方面条件暂时无法与内陆旅游发达地区相比较，同级别住宿酒店要比内地旅游发达地区差一些，酒店规模、大堂面积及装修相比地区差异明显。西宁、敦煌、张掖、祁连属于城市，住宿选择性较多。黑马河、大柴旦镇属于乡一级条件，基础设施不够完善，宾馆建筑多为两三层，所以来之前不要对黑马河住宿抱太大希望，做好心里准备，即便这样，旺季依然一房难求，一定要提前预定。(八)谨慎购物：1.买纪念品最好是到正规的商店买。购物要谨慎、理性。 |