**绝色青甘双飞8天行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | -XB1691646618r2 | **出发地** | 山东省-济南市 | **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 |
| **产品亮点** | 纯玩无购物 |
| **产品介绍** | 纯玩无购物 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **山东各地兰州/西宁**抵达兰州/西宁机场或火车站，免费接站，接站为司机接站没有导游，后送至酒店。时间允许可自行前往兰州/西宁市区游览。与兰州的溯缘从一碗牛肉面开始一天的征程；兰州黄河唯一穿城而过的城市，去黄河边散散步，喝一杯三泡台，在华灯初上，人间烟火气开始之时，去南关民俗风情街，正宁路美食街品尝当地特色美食，感受西北汉子的豪迈之情！交通：抵达甘肃首府兰州市（青海省西宁市）。当天无行程，无餐食安排，您可以自行品尝当地美食！！乘坐航班抵达，将由司机接您前往酒店入住休息！请您在12：00以后办理入住。请注意以下接送机/站问题：目的地赠送24小时免费接送机（站），详细说明：1、预订本产品的游客，赠送24小时目的地接送机服务，司机会在您出发的前一天20:00之前，短信方式联系您，请您保持手机畅通，抵达酒店后在前台报“绝色五湖+姓名”办理入住手续，仅需要自己交押金。2、上述赠送的接送机或接送站服务均支持使用时间和使用日期可任意更改，提前或是延后使用都没有任何限制，但是每个订单抵达和返程只能各免费接送机（站）一次，同时必须提前在使用前一天17:00之前告知工作人员且上述接送机或接送站服务为免费赠送项目，不使用，无任何费用退还。舌尖上的兰州：1、张掖路大众巷：（白天、晚上均营业）马子禄牛肉面、马爷炒面、平凉羊肉泡馍、胡家包子、茹记烤肉、杜记甜食、再回首老字号酿皮、此外还有川菜馆幺妹餐厅，香满楼等美食餐厅！交通：飞机景点：无 |
| **用餐** | 早餐：无 午餐：无 晚餐：无  |
| **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500公里，行车7小时）**没有人会踏雾而来，喜欢的风景要自己去看，我们就一起出发吧开启属于自己的旅程！乘车前往张掖临泽游览“世界十大神奇地理奇观”—【张掖丹霞地质公园, 含区间车游览约2小时】，它是世间上少有的水色胭脂，没有碧海蓝天、高原绿地那般景致，却有如画般景色。国内唯一丹霞地貌与彩色丘陵景观高度复合区，以气势磅礴、形态丰富、色彩班斓而称奇，具有极高的观赏价值和重要的科考价值。姜文执导的电影《太阳照常升起》、张艺谋的《三枪拍案惊奇》、钱雁秋编导的电视连续剧《神探狄仁杰（第三部）》等影片均把该景区作为外景拍摄地。享有“中国最美的七大丹霞地貌”的美誉。特别安排游览有着“梦回丝绸之路，一结千年文化“之称的【张掖丹霞口旅游度假小镇】，品尝正宗的西北特色手工美食、体验甘肃本地民俗及人文历史、感受灵动而富有民族特色的丝路演艺秀，在小镇，你将享受到多方位演绎视觉盛宴，与各种街头氛围演艺、特色巡游不期而遇。后乘车前往张掖市区，并入住当地酒店。交通：汽车景点：张掖丹霞地质公园，丹霞口旅游度假小镇 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：无 晚餐：含  |
| **住宿** | 张掖 |
| **D3** |
| **行程详情** | **张掖-嘉峪关城楼（不含门票，约10公里，行车0.5小时）-敦煌（约380公里，行车5.5小时）**早餐后乘车赴天下第一雄关—【嘉峪关城楼, 门票自理 游览约为2小时】，嘉峪关位于茫茫戈壁和苍苍祁连山之间，是举世闻名的万里长城西端险要关隘，在建成后数百年内都是人们心目中文明的尽头，告别中原故土，进入蛮荒之地。它是历史的见证者，它的一砖一瓦，一草一木，无一不在诉说着漠道沧桑。得用自己的脚步去丈量，才能感受古人的智慧和伟大。游览结束后乘车赴敦煌，途中游览雕塑【大地之子 浏览约20分钟】雕塑主体为茫茫戈壁之上趴伏在地、恬然入睡的长15米，高4.3米，宽9米的巨大婴儿。后向着戈壁滩大地之子雕塑南侧望去，有一座【海市蜃楼 游览约20分钟】它是由一个“主殿”和四个“阙楼”构成。原来它是由清华美院董书兵教授在甘肃省瓜州县创作的第二件大型作品，名曰《无界》，在这戈壁荒漠中，实属一处难得的景致，抵达敦煌后前往晚餐享用敦煌特色迎宾“烤全羊”。【温馨提示】1.大地之子和海市蜃楼为免费景点，若后期因景区政策调价，该费用由客人自理。不参观亦无费用可退。2.敦煌市内出租车一般不打表，市内通常5元，偏远一些的需要议价大约10元起。【舌尖上的敦煌】1、中华名美食——敦煌风情宴（雪山驼掌、鸣沙大枣、阳关虹鳟鱼、烽火羊排、大漠风沙鸡等等）。2、小吃面食——驴肉黄面、肉夹馍、臊子面、泡儿油糕、酿皮等。3、特产干果——鸣山大枣、李广杏干、阳关葡萄干、核桃、大枣等。交通：汽车景点：大地之子 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：不含 晚餐：含  |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D4** |
| **行程详情** | **敦煌-鸣沙山月牙泉-莫高窟**早餐后前往【鸣沙山、月牙泉（游览约2小时】这对大漠戈壁中的孪生姐妹，千百年来以山泉共处、沙水共生的沙漠奇观著称于世，有“月泉晓澈”“塞外一绝”的美誉。“山以灵而故鸣，水以神而益秀”。游人至此，都会驰怀神往，遐思万千，确有“鸣沙山怡性，月牙泉洗心”之感。后前往游览“东方卢浮宫“—【莫高窟应急票，游览约3小时】，俗称千佛洞，是世界现存佛教艺术的伟大宝库，也是世界上最长、规模最大、内容最为丰富的佛教画廊之一。莫高窟属全国重点文物保护单位，被誉为20世纪最有价值的文化发现，坐落在河西走廊西端的敦煌，以精美的壁画和塑像闻名于世。这座古老的石窟中，传说与现实交错莫高窟门票重要说明：1、2020年开始，对门票执行全员在线实名预约制度，均提前30日通过网络在线预约。2、公安民警、消防救援人员，学生证、军官证等特殊优惠对象，报名请提供享受特种优惠证件。1、本行程包含莫高窟应急票票价100元/成人（只含4个实体洞窟），如有游客介意参观应急票，想参观正常票，在有票的情况下可补138元/人差价，我社代出票；或自行在官网预约莫高窟正常票，如您自行预约成功，本团现退100元/人门票费用，给您带来不便还望谅解。3、如莫高窟有特殊接待或无票状态或景区关闭，无法安排游览，当地现退100元/成人门票或安排敦煌莫高窟姊妹窟—西千佛洞（30元/成人门票+50元/成人车费）并退20元差价；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，给您带来不变敬请谅解！5、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，在自然氧化和人为因素的作用下，彩塑壁画正在慢慢失去神韵，所以出于文物保护的目的，在窟穴参观时是禁止摄像设备的。7.莫高窟因需要提前预约，为了能让客人看到莫高窟，我们可能会将鸣沙山月牙泉、莫高窟景区相互调换。请报名时了解此政策为政府行为，报名时请仔细阅读此条款，不能作为投诉理由！交通：汽车景点：莫高窟，鸣沙山月牙泉 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：不含  |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D5** |
| **行程详情** | **敦煌-南八仙-U型公路-水上雅丹（全程200公里，行车4小时）--西台吉乃尔湖--大柴旦（全程240公里，行车4小时）**敦煌-南八仙-U型公路-水上雅丹（全程200公里，行车4小时）--西台吉乃尔湖--大柴旦（全程240公里，行车4小时）有趣的人生，一半是山川湖海。今天让我们迎着朝阳和晚霞，放下手机，放空心情。（今天信号不佳哦，那我们就静静游玩吧！）统一乘车前往【乌苏特水上雅丹，不含区间车60元/人，游览1.5小时】，乌素特水上雅丹地质公园是一处水上雅丹地貌，因为吉乃尔湖面抬升，逐步淹没北缘的雅丹群，形成了独特的水上雅丹。景区内从朝霞满天到日暮垂落都如梦似幻，阳光照在水上雅丹上，颜色金黄，石柱和倒影感觉升到了半空中，像悬浮的魔幻城堡。并在沿途游览神奇的地貌奇观【南八仙，途径】（停车拍照20分钟），这里是一片神秘的地貌，人置身于其中仿佛入幻境中一般，能够看到不同的场景。后前往网红地【U型公路】（车览不停车）因路面随起伏的地势飞舞，仿佛直指苍穹的天路，被称为“中国版66号公路”游览结束后乘车车览【西台吉乃尔湖，游览约30分钟】前往一条公路把湖水分开，两边的湖水，一边绿色，一边蓝色泾渭分明。游览结束后前往德令哈入住酒店休息。晚餐享用德令哈特色冷水鱼。温馨提示：1、行车时间较长建议游客自备一些零食在路上用。2、U型公路因为此路段无安全停车带，为保证游客安全，所以我们只安排车观，不停车。【舌尖上的德令哈】：德令哈烤羊肉、德令哈景阳杂碎、德令哈糌粑,德令哈酸奶,德令哈手抓羊肉等3.西台吉乃尔湖为免费景点，若后期因景区政策调价，该费用由客人自理。不参观亦无费用可退。交通：汽车景点：南八仙，水上雅丹 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：自理 晚餐：自理  |
| **住宿** | 大柴旦 |
| **D6** |
| **行程详情** | **大柴旦翡翠湖-茶卡盐湖（单程400公里 车程约5小时）-青海湖（单程约180公里 车程约2.5小时）**早餐后游览【网红地-翡翠湖，游览1.5小时，不含区间车60元/人】翡翠湖湖水颜色如翡翠般美丽，是上天赐予大自然的一片绿宝石！她安静的像个沉睡的孩子。却又美的端庄、令人感叹！特别是风平浪静的时候，湖水宛若镜面般的散布在四处，倒影着蓝天白云、柴达木山的皑皑雪峰，只有身在其间才能深刻感受人在镜中游的美景。后乘车去前往水天一色的【网红地-茶卡盐湖-天空壹号，不含区间车60元/人，游览约2小时】茶卡位于青海海西蒙古族藏族自治州乌兰县茶卡镇附近，被称为“天空之镜”，就像天空的一面镜子，蓝天、白云、船只、人影都可以倒映其中。在这里时间仿佛静止了，给每一个人一场纯净的梦，日落西山，夕阳的余晖便散落在这白色的卷轴之上，湖光山色风光旖旎，景色优美。湖面上，一片洁白，容秀丽、壮美于一体，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，在这里尽情拍摄属于你的天空之境，后乘车前往中国内陆最大的咸水湖-青海湖，抵达后入住湖边酒店特别提示：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，另外穿一双合脚、透气性好的鞋，可以为您的旅途省去不必要的麻烦。温馨提示：1、进入茶卡盐湖，爱美的姑娘今天一定要记得穿着鲜艳，长裙为易，备上一凉鞋。青海湖边海拔约3200m，可能有团友会出现轻微高反情况。大家根据自身情况，减少剧烈运动，建议多喝水、多吃果，保持愉快心情。2、青海湖当地因地处景区，住宿条件有限，请您观看美景的同时，忽略当地硬件条件。交通：汽车景点：翡翠湖，茶卡盐湖 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：无  |
| **住宿** | 青海湖 |
| **D7** |
| **行程详情** | **青海湖-塔尔寺（约160公里 车程约2小时）--西宁/兰州（单程240公里 车程约3.5小时）**早起乘车前往中国内陆最大的咸水湖【青海湖二郎剑景区，游览约2小时】，有着“地球上的一滴眼泪”美誉。蔚蓝的湖水，海天一色，烟波万顷，在水天相接的远方，是白雪皑皑的群山，脚下是碧绿的草地，巧妙地构成了绝色画卷。青海湖一年四季风景各异，每个季节来都能感受到这个高原圣湖不同的美。游览结束享用午餐后乘车赴藏传佛教黄教创始人宗喀巴大师诞生地【塔尔寺，不含区间车，讲解费，游览约2小时】塔尔寺为黄教六大寺院之一，它的酥油花、壁画、堆锈组合的“艺术三绝”享誉国内， 也无疑都是塔尔寺隐隐的荣耀。至此不为那历经岁月却依旧华美的庙宇，以及庙宇中那气势恢宏的佛像。只为在塔尔寺的晨钟暮鼓里，在红衣僧人的眼眸中，顺着法号触摸，触摸超越尘世的经络，为某一个时刻与你相见...游览结束后乘车返回西宁/兰州新区入住酒店休息。【塔尔寺参观“十条 禁忌”】此注意事项为塔尔寺管理委员会重要通知，请勿触碰禁忌而被拒绝入寺参观或驱逐出寺。1、在寺院里，不能用手摸佛经、佛像、法器等，更不能跨越；转经轮时，一定是从左向右；不要乱摸藏族人的头和帽子。2、塔尔寺内很多经院殿堂有禁止拍照的告示牌。3、塔尔寺是藏传佛教，普通人若是去拜佛，不要烧香要点酥油灯。4、在寺院里不能用手指随便的指向里面的佛像，必要时五指并拢，指向佛像。5、自助游时可以像寺院里的阿卡（就是穿红衣服的，不是所有的都叫喇嘛）请教，爬到旁边的班禅行宫上去，可以看塔尔寺全景。6、塔尔寺差不多可以花两个多小时转完，里面的殿堂尤其是大金瓦殿内不许拍照。7、忌大声喧哗；女士不能穿短裙、短裤；8、出入佛殿内时不要踩踏门槛，需脱帽；9、不管是绕寺，绕塔，进入佛堂，转动玛尼经筒，都遵循从左到右的顺序；10、千万不能随便触摸佛像和殿内重要物品，严禁用手指点佛像和喇嘛。塔尔寺管委会郑重声明:如因以上条款引起纠纷责任自负。【关于东藏-倒淌河旅游服务区】1、青海湖前往西宁的路上由于条件限制，只有东藏倒淌河旅游服务区可以停靠休憩。2、服务区洗手间多为旱厕，条件简陋，敬请谅解。3、洗手间出口会经过服务区设立的购物场所，非行程所涉及的购物场所，建议不要购买，以免造成不必要的误会。交通：汽车景点：青海湖，塔尔寺 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：无  |
| **住宿** | 兰州/西宁 |
| **D8** |
| **行程详情** | **西宁/兰州温馨的家**今天睡到自然醒，我们的西北之行就此画上圆满的句号！六天时间，每一天都能有所遇见，每一天又不同凡响。我们会安排送机服务，司机会提前到酒店接您前往机场 。当天无统一行程安排，无导游/无团队司机，无旅游车，含送机/站服务，中餐、晚餐敬请自理！根据您的航班时间或火车车次，我司将安排司机送您前往机场或火车站！如您预订的返程航班或车次，时间较晚，可将行李寄存至酒店前台寄存处后自行活动，关注返程时间，切勿延误返程交通。如果您的时间充裕，可推荐您自行前往以下地方游览参观：1、【甘肃省博物馆】拥有“铜奔马”、“黄河剑齿象”等众多文物，位居全国五强、世界十强，还是值得一看的。 周一闭馆。2、【黄河母亲像、黄河铁桥】分别象征了哺育中华民族生生不息、不屈不挠的黄河母亲，和快乐幸福、茁壮成长的华夏子孙，该雕塑构图简洁，寓意深刻，反映了甘肃悠远的历史文化，黄河干流上第一座大型铁结构桥，百年沧桑的历史衬托兰州的深厚底蕴，中山桥铁桥对面就是秦腔博物馆！3、【秦腔博物馆】秦腔博物馆，坐落在甘肃省兰州市金城关风情区二台阁，分原汁原味的秦腔表演区，历代秦腔名人蜡像区，小型皮影戏。【美食推荐】：1、张掖路大众巷：（白天、晚上均营业）马子禄牛肉面、马爷炒面、平凉羊肉泡馍、胡家包子、茹记烤肉、杜记甜食、再回首老字号酿皮、此外还有川菜馆幺妹餐厅，香满楼等美食餐厅！2、正宁路夜市/南关名族风味一条街：（营业时间19:00-凌晨24:00）老马牛奶鸡蛋醪糟、酿皮、 烤黄河鲤鱼、菠菜面、灰豆子、甜胚子、羊肠面 、炙子马特色烧烤、嘉峪关烤肉、羊杂碎、羊脖子、羊肉泡馍！交通：飞机景点：无 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：无 晚餐：无  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 门票：张掖丹霞地质公园（含往返区间车）、莫高窟应急票、鸣沙山、月牙泉、水上雅丹（不含往返区间车）、西台吉乃尔湖、翡翠湖（不含往返区间车）茶卡天空壹号（不含往返区间车）、青海湖二郎剑景区、塔尔寺（不含往返区间车）等景点首道景区大门票。景点如产生优惠按旅行社折扣价8折退还门票及差价，我们会根据当地实际情况在保证游览时间，景点数量不变的情况下，对行程做相应调整，感谢您的配合与支持。1、住宿：全程4晚4钻酒店，兰州升级一晚五钻酒店。优先安排兰州温德姆酒店，若遇酒店政策性无房或不可抗力影响，则安排同级别酒店。参考酒店如下：中山林茂御酒店/兰州温德姆花园酒店/蘭莓颐华大酒店/长城建国饭店/璞砚酒店/兰州奥体如意华玺酒店或同级。2、注：西宁进出的客人，升级一晚5钻酒店，优先安排蓝海御华饭店，若遇酒店政策性无房或不可抗力影响，则安排同级别酒店。参考酒店如下：西宁开元大饭店，三榆大酒店，西宁锦江国际酒店，西宁蓝宝石大酒店，西宁万达文华国际酒店，青海宾馆或同级4晚四钻参考酒店如下：兰州新区：兰州新区智选假日酒店、兰州瑞岭国际商务酒店、维也纳国际酒店(兰州中川机场旗舰店)、兰州宏建中川机场美仑国际酒店、兰州兰石中川机场美仑酒店、和颐至尚酒店(兰州中川机场彩虹城店)、半亩方塘大酒店或同级嘉峪关：嘉峪关天诚国际大酒店、嘉峪关晨枫大酒店，汇力商务公寓(嘉峪关雄关广场店)、嘉峪关瑞程融创酒、嘉峪关天商酒店、酒泉天脉缘酒店、酒泉龙腾宾馆或同级敦煌：敦煌川渝大酒店，敦煌富国酒店，敦煌嘉河云境酒店、敦煌天润国际大酒店，敦煌飞天大酒店，敦煌中维金叶宾馆，尚和颐景酒店或同级大柴旦（非4钻）：浩宇大酒店，云海天衢酒店，像素酒店，大柴旦丽湖雅致酒店，守信凤之韵酒店或同级青海湖（非4钻）：西南大酒店、青海湖假日酒店、格桑梅朵酒店、格日大酒店、咸湖云饭店、天府大酒店、金湖大酒店、金湖大酒店、湖缘酒店、蓝天宾馆等同级西宁：西宁万悦戴斯国际酒店，西宁永和国际酒店，西宁自然里酒店，西宁宜彩青杭酒店，皓铭酒店，青海白云翔羚酒店，西宁英德尔酒店，西宁新春兰国际饭店，西宁兴旺国际酒店，西宁宜采凯旋酒店，果洛大酒店，西宁智选假日，西宁宝丰国际或同级另：应市场需求5-6月特推出特价无钻产品，6晚当地未挂牌（准）四星酒店，升级一晚当地未挂牌（准）五酒店，升级城市不可指定。无钻参考酒店如下：兰州：宜必思酒店，兰州长信国际酒店，新胜利宾馆，新胜利商务酒店，靖煤酒店，景城酒店雁滩店，兰州籣莓精品酒店或同级张掖：张掖铭嘉乐国际酒店，张掖凯瑞酒店，张掖恒达丽景酒店，张掖山水源酒店，张掖维也纳酒店，张掖西遇酒店，张掖丝路悦港酒店，张掖钻石大酒店，张掖七彩宾馆，张掖摄影国际酒店，张掖千玺丝路酒店，张掖都城假日酒店或同级敦煌：敦煌桓宇大酒店，敦煌锦轩酒店，敦煌兰新大酒店，敦煌华荣国际大酒店，敦煌天河湾大酒店，敦煌柏文大酒店，丝路皇冠酒店，丝路秀国际大酒店，敦煌天都大酒店，玺迎缘大酒店，敦煌途窝假日酒店，玺迎客大酒店，西域驿馆，天沁云水酒店，润泽精品酒店，敦煌茉雅庄精品酒店，敦煌广源尚品酒店或同级大柴旦：浩宇大酒店，云海天衢酒店，像素酒店，大柴旦丽湖雅致酒店，守信凤之韵酒店或同级青海湖：青海湖西南大酒店、青海湖假日酒店、格桑梅朵酒店、格日大酒店、咸湖云饭店、天府大酒店、金湖大酒店、金湖大酒店、湖缘酒店、蓝天宾馆等同级兰州新区：宜必思酒店，兰州润东酒店，兰石美伦酒店，兰石睿智酒店，新明珠主题酒店，绿地康养居酒店，曼哈顿酒店，瑞岭雅苑酒店，瑞岭国际商务酒店，贝舒酒店，五悅悦心酒店或同级西北旅游环境特殊大多酒店都不配备三人间以及加床服务，我社不提供自然单间，如出现单男单女，需要支付单房差，以下参考酒店无法接待的情况下，我社可以协商安排其他酒店！用餐：全程7早餐5正餐；早餐为酒店餐厅用餐，不用不退。其中正餐餐标50元/人/正（张掖甘州迎宾宴、敦煌烤羊、大漠风情宴、德令哈冷水鱼、青海八大碗，以上正餐菜单优先安排，如遇特殊行程变更调整或不可控因素影响，以我社最终安排为准，不可指定）。正常餐标十人一桌八菜一汤或根据当团客人人数情况酌情安排。烤羊安排参考如下（四人及以下无法安排，我社则将该费用在行程结束前现退给客人）：5-10人安排团餐+烤羊腿；11-15人安排团餐+半只烤羊 16-30人 安排团餐+一只15斤左右烤羊交通：10人以上安排2+1商务头等舱；10人以下（包含10人）根据人数安排车辆，保证一人一座。30人封顶导游：全程优秀导游服务，9人及以上安排中文导游全程为您服务；8人以下（含8人）不提供导游服务，由司机负责全程；儿童费用：身高0.8~1.5米儿童或者12岁以下，不占床不含早，儿童早餐需现付前台，儿童含汽车车位费和半餐。包含往返机票 |
| **费用不包含** | 行程之外所有消费 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 无 |  |  |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 无 |  |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 注意事项：1、西北风沙大，昼夜温差大，注意穿衣；青海境内5/6/9/10月请准备抓绒冲锋衣或棉衣、薄羽绒衣，甘肃境内秋季外套即可；青海境内7/8月份早晚温差大需准备秋季外套，甘肃境内夏装即可。11月-次年4月建议准备厚羽绒服。2、沿途紫外线强，注意防晒，涂抹防晒霜，着防晒服。多饮水，夏季吃完水果后不要喝开水，以免腹泻；旅游车上每天都会提供矿泉水，每人一瓶，习惯喝热水的游客朋友建议携带一个保温杯。3、所有大陆籍的游客建议携带二代身份证出行，如需携带护照，请同时开具户籍证明出行，儿童请携带户口本出行，否则酒店无法办理入住，敬请谅解。请携带并妥善保管好个人有效证件、往返车票及其它个人财物。4、西北旅行景点之间距离较长，乘车时间较长，建议您携带好移动电源、常用药和感冒药以及雨具、备点小零食；穿舒适合脚、透气性较好的鞋。5、此线路平均海拔2000—4000之间，身体状况正常的内地游客一般不会出现高原反应，如实在担心可提前一周左右服用红景天；初到高原切勿激动，勿剧烈运动，勿暴饮暴食，勿过量饮酒或吸烟，请多饮水。6、保证行程描述景点不减少的情况下旅行社及导游有权根据实际情况调整景点的先后游览顺序！敬请您知晓并谅解！7、在藏区转经请按照顺时针的方向。对于随处可见的长跪朝圣者，请勿围观、拍照。8、初入藏区，尽管海拔较低，但因为早晚温差较大，晚上尽量不要洗澡，以防感冒。青海属经济欠发达地区，当地酒店均无空调设备，请不要用内地标准星级酒店来衡量西北的酒店； |