

**【Q9线：纵横大西北•品游甘青】青海+甘肃双飞8天7晚跟团游行程单**

祁连山大草原、张掖七彩丹霞、汉帝雕塑、大地之子、莫高窟、鸣沙山月牙泉 察尔汗盐湖 、茶卡盐湖、青海湖、文迦牧场、塔尔寺 4晚舒适型酒店+升级1晚网评四钻酒店+青海湖边观湖酒店+1晚敦煌流金帐篷

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | BYLY0017 | **出发地** | 广州市 | **目的地** | 甘肃省-青海省 |
| **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** | ▼【产品故事】探索苍茫大西北，逃离城市，一场全景视觉之旅！畅游在美丽的自然风光中，让您的心灵得到彻底的放松。走西部，看戈壁，赏大漠，品甘甜，这就是人生。这段旅程将带给您丰富的历史文化体验和美丽的自然风光。愿您甘肃—丝路上的彩色飘带上，度过一个难忘的旅程！让我们来一次大西北旅行吧，这里不仅有诗，还有远方的田野和路上的疯狂…… | | | | |
| **产品介绍** | ▼【行程特点】广东独立成团 、无收客限制 【邂逅浪漫】升级一晚青海湖湖边观湖酒店,，湖景伴享安眠+1晚鸣沙山流金帐篷（含围炉煮茶，咖啡早餐）；【尊享用车】12人升级2+1 陆地豪华商务舱座椅大巴，舒适空间，奢华体验让您忘却旅途疲劳；【深度游玩】西北三大名湖打卡 #察尔汗盐湖 #茶卡盐湖 #青海湖；【服务升级】特别安排【再见敦煌-盛世飞天】大型演出；【超值赠送】无人机航拍、敦煌沙漠飞天旅拍、草原射箭、藏服体验；【美食盛宴】兰州牛肉面+甘州小吃宴+盛世藏王宴+盛世敦煌歌舞宴；▼【游玩简介】 【七彩丹霞】中国彩虹山，上帝打翻的调色盘，远看似朝霞升腾近观如彩带随风蜿蜒飘动；【莫高窟】被誉为20世纪最有价值的文化遗产，世界现存佛教艺术最伟大的宝库；【鸣沙山月牙泉】因“泉映月而无尘，亘古沙不填泉，泉不涸竭”而成为奇观成为塞上一绝；【塔尔寺】是中国藏传佛教格鲁派六大寺院之一，是西宁最受欢迎的旅游目的地之一。【青海湖】中国最美五大湖之首，犹如翡翠玉盘的眼泪，此刻一半湛蓝一半金黄；【茶卡盐湖】纯净、蓝白交织如一场美梦，真实还原宫崎骏《千与千寻》的场景；【梦幻盐湖察尔汗】翡翠湖的鼻祖，盐的海洋，人间仙境，世界上最著名的内陆盐湖之一； | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **广州-兰州（飞行约3小时）**  根据航班时间，前往机场，乘坐预定的航班飞往【兰州】兰州是黄河流域唯一黄河穿城而过的省会城市，已有两千年的历史。市区依山傍水，山静水动，是古丝绸之路上的重镇。兰州市内及周边景点推荐：【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。【黄河母亲像、中山桥】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！晚上可自行前往兰州有名的正宁路夜市，品尝具有西北特色的美食和小吃等。（晚班机无行程安排，住新区,如遇周一博物馆闭关无法安排，敬请谅解）【温馨提示】1、在您出团的前一天 21:00前，我们会将接机信息以短信或电话的形式与您联系，请您保持手机畅通，耐心等待，导游将会在您出发当天 21:00前以短信或电话的形式与您联系，请您保持手机畅通，耐心等待。2、来西北旅游，早晚温差较大，建议带好御寒衣物，气候干燥，建议多饮水多吃水果。交通：飞机+旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：不含 午餐：不含 晚餐：不含 |
| **住宿** | 兰州新区沐岚悦/水云港/曼哈顿/澜怡轩/兰州市区花园酒店/华辰宾馆/宜心恩酒店/新胜利商务或同级 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **兰州-祁连山草原（约330KM约5H）-张掖七彩丹霞(约115KM 约2H)**  早餐后，乘车赴【祁连大草原】（车览）中国六大草原之一，主要分布在青海、甘肃张掖两地，面积以青海境内居多。每年 7、8 月间，与草原相接的祁连山依旧银装素裹，而草原上却碧波万顷，马、牛、羊群点缀其中，零星分布的小沼泽、湖泊点缀草原，让此地想不肥美都不行，这让曾经西征欧洲的成吉思汗一支部落驻足此地，和当地藏族部落宗教、习俗融合，形成了有名的阿柔部落。下车打卡【岗什卡雪山】祁连山脉东段的最高峰，峰顶常年白雪皑皑，银光熠熠，宛如一条玉龙。之后抵达张掖参观【张掖七彩丹霞】（游览约2小时，不含环保车38元/人）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。准备好足够的水和干粮，游览丹霞景区。白庄子一带的窗棂式、宫殿式丹霞地貌是全国丹霞地貌精品中的精品。山岳风光、千姿百态是一景，怪石峥嵘、形象逼真又是一景；雄伟壮观、精雕细刻的窗棂宫殿群落是一景，气势宏伟、缤纷绚丽的彩色丘陵。参观结束后入住酒店。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：含 |
| **住宿** | 张掖尚景智能健康酒店/石头城酒店/品美酒店/彩虹湾酒店或同级 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **张掖-汉帝雕塑（约490KM约5H）-大地之子-敦煌（约120KM约1.5H）**  早餐后，乘车前往敦煌，沿途可参观著名的景点【汉帝】雕塑坐落在甘肃瓜州，它坐落在沙漠深处，犹如疆域的守护神，特别赠送品尝瓜州哈密瓜等水果【大地之子】该雕塑由清华大学美术学院雕塑系主任董书兵教授创作，长约15米，高约4.3米，宽约9米，以红砂岩为主要材质。通过三维扫描获取模型数据，再分块进行3D雕刻，最后逐块雕砌安装成型。雕塑主体为恬然入睡的巨型婴儿形象，被命名为“大地之子”，寓意着人类是地球母亲的孩子，旨在唤醒人们对地球保护的重视。作品完成后无偿捐赠给瓜州县政府，并永久放置在瓜州县270县道旁红山坡戈壁滩之上。赴敦煌【再见敦煌-盛世飞天】大型演出项目，通过独特观演方式，穿越时空感受敦煌魅力，再现沙漠飞天精彩演绎。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：不含 |
| **住宿** | 敦煌流金帐篷/桓宇大酒店/花径酒店/柏颐酒店/嘉和云镜/龙居酒店/富景文华或同级酒店 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **敦煌-莫高窟-鸣沙山月牙泉（约30KM，约0.5H）-大柴旦（约360KM，约4.5H）**  早餐后，前往敦煌游览【鸣沙山月牙泉】（游览约2.5小时，不含骆驼、滑沙，如客人需要请自行前往售票点缴费，自行前往参观）鸣沙山、月牙泉是敦煌诸多自然景观中的佼佼者，古往今来以“沙漠奇观”著称于世，被誉为“塞外风光之一绝”。月牙泉、莫高窟九层楼和莫高窟艺术景观融为一体，是敦煌城南一脉相连的“三大奇迹”，成为中国乃至世界人民向往的旅游胜地。因“泉映月而无尘”、“亘古沙不填泉，泉不涸竭”而成为奇观。鸣沙山和月牙泉是大漠戈壁中一对孪生姐妹，“山以灵而故鸣，水以神而益秀”。有“鸣沙山怡性，月牙泉洗心”之感。参观【莫高窟】（含B类票，游览约2.5小时，若B类票未发售，只能预约A类正常票，游客需补138元/人的差价）莫高窟，俗称千佛洞，莫高窟，俗称千佛洞，坐落在河西走廊西端的敦煌。它始建于十六国的前秦时期，历经十六国、北朝、隋、唐、五代、西夏、元等历代的兴建，形成巨大的规模，有洞窟735个，壁画4.5万平方米、泥质彩塑2415尊，是世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术地。坐落在河西走廊西端的敦煌。1961年，莫高窟被中华人民共和国国务院公布为第一批全国重点文物保护单位之一。1987年，莫高窟被列为世界文化遗产。莫高窟与山西大同云冈石窟、河南洛阳龙门石窟、甘肃天水麦积山石窟并称为中国四大石窟。【温馨提示】1、一定要带上偏光墨镜，天气晴朗的时候，阳光照在沙子上，反射很强，会对眼睛造成一定伤害； 2、最好带上一些鲜艳的衣服，这样拍摄效果会更佳； 3、沙漠建议穿戴鞋套进入，活动时请注意自身安全、保护好电子设备、摄像器材防止进沙，造成损失。4、莫高窟新政策规定前期只发放 6000 张 A 票正常票，在 A 类票库存发售完后才会发放 B 类票！若 B 类票未发售，我社只能为游客预约 A 类正常票，游客需补 138 元/人的差价， 由此带来不便还望谅解。无票情况下，无法参观莫高窟则替换为莫高窟的姊妹窟——西千佛洞，所有退免优惠无退费，故我社不接受莫高窟更换参观西千佛洞产生的投诉问题。（具体变更时间已报名告知为准）交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：含 |
| **住宿** | 大柴旦悦豪尚怡/凤之韵/西海明珠/聚鑫源或同级酒店 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **大柴旦-察尔汗盐湖（150KM约1.5H）-德令哈（270KM约3H）**  早餐后前往山宗水源格尔木，观高原梦幻盐湖城【察尔汗盐湖】（游览时间约2小时，不含区间车60元/人）察尔汗盐湖一切绿色植物均难以生长，但却孕育了晶莹如玉、变化万千的神奇盐花。盐花是盐湖中盐结晶察尔汗盐湖盐矿时形成的美丽形状的结晶体称谓。卤水在结晶过程中因浓度不同、时间长短不一、 成份差异等原因，形成了形态各异，鬼斧神工一般的盐花。这里的盐花或形如珍珠、珊瑚，或状若亭台楼阁，或 像飞禽走兽，一丛丛，一片片，一簇簇地立于盐湖中，把盐湖装点得美若仙境。每年前来观看盐花奇观的国内外旅游者多达数万人。后乘车前往德令哈入住酒店休息。【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，若一动倒影就糊了； 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，若能忍受盐粒粗糙，也可以赤脚踏入。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：不含 |
| **住宿** | 德令哈玉豪酒店/聚龙酒店/洲龙国际/云湖酒店或同级 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **德令哈-茶卡盐湖（约220KM 约2.5H）-青海湖（约100KM 约2H）**  早餐后，驱车前往水天一色的【茶卡盐湖天空壹号】（含门票，游览时间约 2 小时，不含小火车60元/人）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。途中车观【青海湖】沿途欣赏我国最大的咸水湖，蔚蓝的湖水，海天一色，烟波万顷，在天水相接的远方，是白雪皑皑的群山，脚下是碧绿的草地、白山、蓝水、绿地，巧妙地构成了绝色画卷。【温馨提示】由于茶卡盐湖阳光很强烈，加上湖面反射需要做好防晒措施。同时还要注意，应该佩戴好墨镜保护好自身的眼睛，海拔高度大概是3000米，切记不要做剧烈运动。如果盲目去运动的情况下，很有可能就会产生高原反应，盐湖表面有黑色的洞，切记千万不可以踩上去哦!交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：含 |
| **住宿** | 青海湖格日大酒店/西南酒店/望湖阁或同级 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **文迦牧场-塔尔寺（约120KM 约2H）-兰州（约250KM 约 3H）**  早餐后，【青藏高原文迦牧场】体验藏族文化生活文迦牧场——开启你美丽的际遇，吃在文迦-藏餐、穿在文迦-藏服、戴在文迦-藏饰、玩在文迦-射箭投壶。赴藏传佛教黄教创始人宗喀巴大师诞生地【塔尔寺，游览约2小时，不含区间车和讲解费55元/人】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。前往了解藏医学的神奇与博大和藏饰的神奇！游览结束后乘车前往兰州入住酒店休息。【温馨提示】：1、在寺院里，不能用手摸佛经、佛像、法器等，更不能跨越，不允许游客拍照； 2、转经轮时，一定是从左向右，不要乱摸藏族人的头和帽子； 3、塔尔寺属于藏传佛教圣地，入景区需注意穿着，长裤子，衣服需要穿带袖的，长袖或者短袖。4、塔尔寺景区规定导游不可进入，游客自行游览，景区内讲解员费用自理。塔尔寺区间车费用自理。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：不含 |
| **住宿** | 兰州新区沐岚悦/水云港/曼哈顿/澜怡轩/兰州市区花园酒店/华辰宾馆/宜心恩酒店/新胜利商务或同级 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **兰州-广州（飞行约3h）**  酒店享用早餐后，根据回程航班信息合理安排时间适时前往机场，根据航班时间安排送机，结束愉快美好的西北之旅。温馨提示：1、临行前请旅客检查个人随身物品是否齐全！送机为赠送项目，不用不退。2、酒店退房时间为中午12点、出发时间是在12点后的，请提前退房，再自行安排活动,请提前2小时前往机场、以免误机。 全程结束，祝您旅途愉快！交通：旅游大巴+飞机 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：不含 晚餐：不含 |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 机票：含广州至兰州往返机票含税，机票属于团队票，退票不退任何费用，不可改期、改签等。用车：12人以上升级2+1 陆地豪华商务舱座椅大巴。行程内保证一人一座，不提供座次要求；因沿线有行车公里数限制及部分，路段维修，易发生堵车，发车时间均较早，行程内标注出发及行车时间均为预计，具体情况可能略有不同；行程内所有自由活动期间及行程外均不含用车。请予以理解。 住宿：全程舒适型酒店+1晚敦煌金钻级别帐篷+1晚网评四钻酒店+1晚青海湖湖景酒店。在旅游旺季和节假日期间，由于房源紧张，旅行社可能会安排其他同类型但不低于以上住宿标准的住房。全程不提供自然单间，产生单房差元/人请自理，部分地区无三人间，青海地区酒店无空调。青海部分地区因旅游条件有限，酒店基础设施较差，住宿标准低于其他省标准，敬请谅解！单房差620元/人用餐：全程含7早9正餐（正餐 30元/人，正餐为八菜一汤，十人一桌，特色餐：盛世敦煌歌舞宴50/人+盛世藏王宴60/人），特色餐团队餐为我社安排用餐，不含酒水，不吃不退；早餐为酒店住宿配送，不吃不退。团餐以蔬菜为主，不习惯者请提前自备佐食，因整体餐费不以个人用餐与否减少，自愿放弃用餐无费用可退，敬请谅解。门票：所有景点只含首道大门票。（全程门票不含缆车、电瓶车、区间车、讲解费等，敬请自理。）注：优惠门票退费标准：1、此次活动受青海旅游局、各景区大力支持，门票已享受最优惠政策，在旅游过程中，如未发生的门票，我社不予退款。（包括不可抗力因素或天气因素导致景点不能正常游览）2、持有特殊证件的游客，如老年证、导游证、经理资格证、军官证、学生证等证件，均不可再次享受门票优惠或退费政策。保险：我社已购买了旅行社责任险，特别提醒旅游者应当按照规定另行投保人身意外伤害保险。导服：全程安排持证优秀导游。如10人（含10人）以下司机向导协助客人，无地陪导游陪同，敬请谅解！司机不是专业持证导游，为辅助工作人员，不做专业讲解，景区参观不陪同，送机不办理登记牌等相关事宜。购物：全程0个购物店（备注: 景区、餐厅、藏寨、商场不属于旅行社所安排的购物店，自愿及理性消费）儿童：儿童只含旅游车车位费、导游服务费 、半餐、其余费用均不含，如超高发生费用（如门票、占床等），费用自理。备注：部分地区酒店无涉外接待资质，外宾及港澳台客人需提前确认是否能够接待。部分景区内有商品销售情况，自愿及理性消费 | | |
| **费用不包含** | 1、景区内的自由活动自行参与的项目，如：园中园门票，环保车、电瓶车、小交通、沙漠活动项目。2、单房差：全程入住酒店双人标间，酒店多无三人间，如出现单男或单女参团，为避免不必要的纠纷，我社不安排同团拼住或加床，需补单人房差。3、因不可抗力因素所引致的额外费用。4、行程中标明不含的项目和行程体安排详以外酒店餐厅内的酒水、洗衣等一切私人开支。5、 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。6、个人消费，如酒水、饮料、酒店内洗衣、电话等未提到的其它服务。7、关于退团：因本产品为特价产品，团费价格为包价旅游合同综合报价，故如旅客参团后临时退团，属于旅客单方面违约，所有费用不退，且旅客还须赔偿旅行社预定损失费、车位损失费、房费定金损失费等合计2000元/人。 | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 当地自费项目，自愿自费，不强迫，实际价格以景区的为准 | 以下仅供参考：茶卡壹号盐湖景区 区间车60元/人（必消项目）观光陀车30、越野卡丁车100、骆驼骑行80、环湖巴士80、竹排筏40、吉普车150（元/人）塔尔寺 区间车35元/人、讲解费20元/人（必消项目）察尔汗盐湖 区间车100元/人（必消项目）七彩丹霞 区间车38元/人（必消项目）鸣沙山 电瓶车往返 20 、骑骆驼120 （骑行30-40分钟）、滑沙 25 、鞋套 15 （元/人）敦煌 《又见敦煌》298/人、至尊588元/人；《敦煌盛典》D区238元/人、C区298元/人、B区328元/人、A区368元/人、VIP区588元/人；《乐动敦煌》298/人、至尊688/人青海湖 区间车 120，游船 140-180 元/人文迦牧场 草原骑牦牛+骑马120元/人特色美食 敦煌大漠风情宴 1880 元/桌、烤全羊 1880 元/只起特色活动 沙漠红酒晚宴烤全羊+晚上深入鸣沙山(沙漠越野车往返)观最美星空+滑沙+赠送加特林160元/人 |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、游客从事爬山（城楼）、骑马、等具有人身危险性的活动和自由活动时一定要根据自身的健康状况来自主决定，老人和孩子应有家人陪同不能单独活动；游客在活动期间不遵守规定、自身过错、自由活动期间内的行为或者自身疾病引起的人身和财产损失责任自负，旅行社不承担责任。2、旅途中旅行社可能会对行程先后顺序根据实际情况作出调整，但不影响原定标准及游览景点；如遇不可控因素（如塌方、塞车、天气、航班延误车辆故障等原因）造成行程延误或不能完成景点游览，本社负责协助解决或退还门票款，由此产生的费用自理，本社不承担由此造成的损失及责任。3、出团时请务必带上有效身份证件，请自备防晒用品，晕车药，常用的药品(预防感冒,腹泻等疾病)等；贵重物品随身携带，以免丢失，请不要在车内吸烟、吐痰或丢弃垃圾；旅途中不要过量饮酒，自由活动时，请结伴出行，不要走的过远，请注意保管好自己的财物，如有财物丢失，旅行社不承担责任。4、请您认真填写意见单，希望通过您的意见单我们更好地监督当地的接待质量，您的意见单也将是行程中发生投诉的处理依据！恕不受理客人因虚填意见单而产生的后续争议和投诉，由此而造成的一切损失由客人自负。投诉问题在旅游目的地就地解决，返程后我社不接受投诉。5、提前说明：部份景区内设的购物商店，属于景区自行商业行为，不属于旅行社安排的购物商店，旅行社不承担相关责任，游客可自主选择。6、法定节假日及暑期等旅游旺季，客流量急剧上升，景区门前、缆车入口处等会出现排长队现象，旅行社将根据景点、缆车、游船等开放的具体时间，对叫早、出发等时间做适当的提前或错后调整，请旅游者积极配合。7、我公司郑重提醒旅游者，审慎参加高危险娱乐项目，旅游者应仔细阅读活动说明或景区提示如：心脑血管患者，高龄人群慎重选择参加。旅游者参加活动时，应遵守活动项目中有关保障人身、财产安全的措施及规定，在景区指定区域内开展活动，注意人身安全。旅游者因参加高危险活动造成人身和财产损失，旅行社概不负责，酒后禁止参加有风险娱乐项目。8、到少数民族聚集地区游览时，请注意遵守民族禁忌及风俗习惯，以免发生不必要的冲突。一些容易发生险情的地方，切勿前往。9、游客携带未成年的游客时，请认真履行监护责任，看管好自己的孩子，不能让未成年人单独行动，并注意安全。10、注意贵重物品的保管，如个人原因丢失或损坏，旅行社不予赔偿。11、此线路不接受孕妇、患有传染病等可能危害其他旅游者健康和安全的客人,70岁以上（含70岁）的游客报名，组团社必须提供与客人签订的《免责协议书》及客人的健康证明。如有隐瞒自身健康状况而产生意外或导致其他损失，地接社不承担任何责任； |
| **温馨提示** | 1、西北地区昼夜温差大，即使在夏季也建议您带两件较厚的衣物，及时增添衣物，有备无患。此外请准备防晒用品如防晒霜及防紫外线眼镜。2、青海湖3200米-3500米左右，紫外线较强，加之旅游本身是件较为辛苦的事情，请游客在旅游西部美丽风光的同时也做好长途旅行的心理准备。3、西北地区由于地域辽阔，和东部地区存在一定的时差（约相差1-1.5小时），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，让您的心思能全部放在景点上。4、来到青海，特色之一是清真餐多，汉餐少，在饮食口味上您要有心理准备，还有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，无论从软硬件设施或饭菜质量都有一定的差距，且北方大部分地区口味偏重，喜辛辣。但我们尽最大努力与餐厅协调，满足不同游客的需求。藏区的酥油茶之类食品不太适合内地人肠胃，不能多吃。当地有待客的酥油茶空碗必重新添满的习俗，故建议始终保持碗内酥油茶三分之二满，如此既不伤害藏民感情又保护自己，建议携带黄莲素之类止泻药。部分清真餐厅不允许喝酒，请入乡随俗。5、受旅游发展限制，青海地区酒店发展较慢，硬件及软件方面较内地落后，门面大厅及房间面积相对较小，请不要用内地标准星级酒店来衡量西北的酒店，青海地区房间均无空调设备（除五星级酒店）。6、西北地区受宗教影响，风俗习惯与我们不同，游览时请谨记地陪宣布有关旅游注意事项，入乡随俗，在任何场合下都不要提及有关少数民族的政治问题，配合好地陪工作。穆斯林民族地区（包括西北地区回、维吾尔、撒拉、哈萨克等十个民族）、（1）忌食猪、狗、马、骡等不反刍动物的肉及一切动物的血，不食自死动物；（2）进入清真寺禁止吸烟、饮酒、在礼拜堂内禁止拍照；（3）忌讳在回族聚集的地方或清真餐厅谈论关于“猪”的话题，这是民族感情问题哦。7、一般寺庙内是严禁拍摄的，偷拍后果十分严重。有些地方注明付款后才可拍摄，如有需要，请按当地规定执行，拍摄人物，尤其是僧侣、妇女，取景前一定要经对方允许，以免不必要的麻烦，在野外拍摄时，谨记安全第一，注意自身身体状况，请大家保管好随身拍摄器材，谨防丢失。8、旅游者应做好身体方面的准备，并自带一些常用必备的药品，如：感冒药、腹泻药、红景天、阿司匹林、百服宁、保心丸等药品及创可帖、清凉油等。9、当地特产：冬虫夏草.鹿茸.麝香.西宁毛（藏系羊毛）湟源银器.饰品.藏刀.地毯等；青海小吃：西宁涮羊肉.烤羊肉.手抓羊肉.羊羔肉.酸奶.甜醅.馓子.酿皮.尕面片.青稞酒.酥油糌粑.肉奶制品奶酪.甜奶粉及羊杂碎等。10.特殊限制：为了确保旅游顺利出行，防止旅途中发生人身意外伤害事故，请旅游者在出行前做一次必要的身体检查，如存在下列情况，因服务能力所限无法接待：（1）传染性疾病患者，如传染性肝炎、活动期肺结核、伤寒等传染病人；（2）心血管疾病患者，如严重高血压、心功能不全、心肌缺氧、心肌梗塞等病人；（3）脑血管疾病患者，如脑栓塞、脑出血、脑肿瘤等病人；（4）呼吸系统疾病患者，如肺气肿、肺心病等病人；（5）精神病患者，如癫痫及各种精神病人；（6）严重贫血病患者，如血红蛋白量水平在50克/升以下的病人；（7）大中型手术的恢复期病患者；孕妇及行动不便者。10.老年人：如年龄达到75-79周岁，需要家属陪同+体检证明！70-75周岁，需要体检证明+责任书！60-69周岁，需要签署安全责任书！敬请谅解！未成年人：未满18周岁的旅游者请由家属（因服务能力所限无法接待及限制接待的人除外）陪同参团。外籍友人：本产品网上报价适用持有大陆居民身份证的游客。如您持有其他国家或地区的护照，请在预订过程中注明。关于退团：因本产品团费价格为包价旅游合同综合报价，故如旅客报名后临时退团，属于旅客单方面违约。意见反馈：请配合导游如实填写当地的意见单，不填或虚填者归来后投诉将无法受理。11.提示：请各组团社必需在客人前往旅游时为客人提前购买旅游意外险。（1）景点游览、自由活动、物店停留的时间以当天实际游览为准。（2）行程中需自理门票和当地导游推荐项目，请自愿选择参加。 |
| **退改规则** | 根据广东旅游合同 |
| **报名材料** | 姓名+身份证号码+电话号码 |
| **保险信息** | 1、应国家最高人民法院失信人（包括失信人被执行人、限制消费人员）不得乘坐飞机之规定，各大航空公司不允许失信人购买飞机票（详情参见：中国执行信息公开网相关声明 http://zxgk.court.gov.cn）。如果游客属于失信人请勿报团出行！如已列为失信人的游客仍决定参团出游的，请于报名缴费前向旅行社明确说明此情况，由旅行社安排是否参团。2、如游客违反告知义务，需自行承担旅游不能成行、购机票不能退回的损失（包括占位虚耗机位未能出票的机票全款损失）旅行社将按照旅游法之规定退款，且不能开具任何发票。游客违反告知义务，若法制航空公司全团旅客座位，将承担其他游客的购票损失即不能按时出行之损失的赔偿责任。国家失信人验证官网为：http://shixin.court.gov.cn |