**【Q5线：纵横大西北•惠享甘青】甘肃+青海林双飞8天7晚跟团游行程单**

兰州、祁连山草原、张掖七彩丹霞、敦煌莫高窟、鸣沙山月牙泉 察尔汗盐湖、茶卡盐湖、青海湖、东关清真大寺 全程舒适型酒店+大柴旦/西宁升级一晚网评四钻酒店

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | BYLY00009 | **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，打卡青海湖、茶卡盐湖、察尔汗盐湖、莫高窟，逃离城市，一场全景视觉之旅！大西北的魅力需要用双脚丈量，用双眼记录“大漠孤烟直，长河落日圆”诗人笔下的大漠风情，无限的风，光让人窒息，心生向往。古往今来的丝绸之路，它的美是中国的，更是世界的，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** | ▼【行程亮点】不走回头路，覆盖青甘最经典的美景，是西北自然风光与丝路人文历史的大集合。静谧美梦：全程舒适经济酒店+大柴旦/西宁升级一晚网评四钻酒店+敦煌升级沙漠金钻露营帐篷美食尽享：张掖特色小吃、驴肉黄面、兰州牛肉面、盛世敦煌歌舞宴豪华用车：安排双排38座豪华旅游大巴，舒适旅程，拒绝老破旧服务升级：航拍大西北，刷爆朋友圈暖心赠送：24小时接机服务、随接随走、机场--酒店无缝对接！暖心赠送：24小时专属管家、任何问题行中随时在线解决 ▼【游玩推介】&lt;茶卡盐湖&gt;：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；&lt;察尔汗盐湖&gt;：是中国最大的盐湖，世界第二大盐湖，面积仅次于乌尤尼盐湖，是茶卡盐湖的56倍；&lt;青海湖&gt;：湛蓝的湖水在阳光的照耀下闪闪发光，一望无际的湖面仿佛是镶嵌着一颗硕大无比的蓝宝石；&lt;七彩丹霞&gt;：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；&lt;莫高窟&gt;：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；&lt;鸣沙山月牙泉&gt;：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；&lt;祁连草原&gt;：每年夏天，都有绿草、野花、牛羊成群，勾勒出迷人的草原风光 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **广州-兰州新区/西宁（飞行时间3H）**根据航班时间前往机场，乘搭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，抵达后接机送往兰州新区或西宁酒店入住休息。今日餐食敬请自理。【温馨提示】1、请提前告知航班时间，地面联系人会提前一天以短信方式告知接机方式、集合地点等信息。如出发前一天下午21：00前还没有收到相关信息，请来电咨询。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。3、旺季期间接送机为普通大巴车，与行程是分开用车，请熟知~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/澜怡轩或同级别 |
| **D2** |
| **行程详情** | **兰州/西宁-张掖七彩丹霞（约520KM，约5.5H）-嘉峪关（约220KM，约2.5H）**早餐后出发前往张掖，经【扁都口】 这里两山夹峙、峭壁摩天，一水中流、波浪汹涌．盛夏时节，沿峡一行，如历四季，六月飞雪，不足为奇，大有一夫当关，万夫莫开之势。后途径【祁连山草原】抵达后参观【七彩丹霞】（游览约2h，含门票、不含区间车38/人），这里是上帝打翻的调色盘，是《中国国家地理》》人气评价至高景点之一，在一千公里的河西走廊，有一条斑斓的彩带绵延，世人所言，不到张掖丹霞，不相信大自然的鬼斧神工，所有的惊叹，只有亲眼所见。这里是，，重要取景地。也是全世界摄影爱好者的天堂。如有幸，雨过天晴，张掖七彩丹霞更显气势磅礴！后乘车前往嘉峪关酒店入住休息。【温馨提示】：1、七彩丹霞参观时，由景区北门进出，请在景区中乘车时注意景区交通车标识牌。 2、当天路途遥远、午餐时间比较晚、建议自备便携式干粮（牛奶、面包、巧克力、水果等食物）。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：不含  |
| **住宿** | 嘉峪关林苑酒店或同级别 |
| **D3** |
| **行程详情** | **嘉峪关-敦煌莫高窟-鸣沙山月牙泉（约370KM，约4小时）**早餐后乘车穿越河西走廊，行走在古丝绸之路的印迹之下前往敦煌。抵达后参观【莫高窟】（游览约2.5小时，此行程含B票，若实际预约到A票，则需补138元/人的差价），落于河西走廊的西部尽头的敦煌，它的开凿从十六国时期至元代，经历了一千年才建成的，这在中国及世界都是罕见的，莫高窟的建筑规制特别，内藏玄机以石窟建筑而成的形式规制，外边朴实，内里惊艳。后前往游览【鸣沙山·月牙泉】（含门票，游览2小时）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”。千百年来不为流沙而淹没，不因干旱而枯竭。在茫茫大漠中有此一泉，在黑风黄沙中有此一水，在满目荒凉中有此一景，深得天地之韵律，造化之神奇，令人神醉情驰。“晴空万里蔚兰天，美绝人寰月牙泉，银山四面沙环抱，一池清水绿漪涟”。游览结束后入住帐篷酒店休息！【温馨提示】1、莫高窟预约及购票 1）旺季莫高窟这座闻名遐迩的世界文化遗产，面对游客的蜂拥而至，已经不堪重负。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，2016年莫高窟景区实行预约实名制购票参观，预约时间须提前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，所以团队参观时必须严格按照莫高窟预约场次进行，因此敦煌的行程及景点顺序会根据莫高窟时间进行调整，同团游客莫高窟观看场次也会根据莫高窟具体预约时间进行先后调整，同团小伙伴也不保证同一参观场次，也许根据预约时间分开参观哦，敬请配合！3）如遇预约无果，我社将安排应急门票或者安排您游览莫高窟的姊妹窟西千佛洞和敦煌古城，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，敬请配合！ 4）此天行程安排莫高窟 B 类票、（莫高窟 4.1 号起开始执行售完 A 票才售 B 类票、若实际运行中、门票产生为 A 票则需补差价 138 元/人）2、鸣沙山游玩注意事项：1）途中会经过高速休息站瓜州服务区，内有当地商贩在此兜售特产和瓜果，请您谨慎选择，此处非本产品指定购物店。2）鸣沙山是参与性较强的景区，娱乐项目较多，请尽量选择安全性较高的项目参加；鸣沙山骑骆驼上鞍时请注意衣裤、身体不要被装备划破，不要大声尖叫和打伞以免骆驼受到惊吓，抓紧扶手，特别注意，不要转身拍照；沙漠活动时请保护好电子设备、摄像器材防止进沙，以免造成损失。3）游览鸣沙山时景区没有遮阳物，紫外线较强、请做好防晒、建议戴墨镜和帽子。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：含  |
| **住宿** | 敦煌桓宇大酒店/花径酒店/柏颐酒店/嘉和云镜酒店/龙居酒店/富景文华酒店或同级酒店 |
| **D4** |
| **行程详情** | **敦煌-察尔汗盐湖（约500KM 约5.5H）-格尔木/大柴旦（约120KM 约1.5H）**早餐后乘车前往【察尔汗盐湖】（游览约1小时，不含区间车100/人）位于青海西部格尔木市北侧，距离格尔木车程约60公里，是青海重要的产盐基地。游客前来游玩主要是观看盐湖风光，拍照摄影，另外，厂区内还建设了盐湖博物馆、万丈眼桥等设施，可以前去参观游玩。博物馆内展示了察尔汗盐湖的形成历史和开采过程，还有察尔汗盐湖的模型展示等，可以了解到很多盐湖、盐业开采的知识。盐湖两侧都是白色的盐晶，湖水通透泛着绿色，可以清楚地看到湖底也因为结晶变成了白色，湖中还生长着很多自然结晶的盐柱，景色十分漂亮。尤其是晴天时，周围的景物、天空和白云都倒映在湖中，是摄影的好地带。后乘车前往格尔木或大柴旦酒店入住休息。【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、途中可欣赏到西北独有的戈壁美景和祁连山上终年不化的积雪。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：不含  |
| **住宿** | 格尔木白玉兰/星程酒店/四季春天品质或大柴旦悦豪尚怡/凤之韵/西海明珠/聚鑫源酒店或同级酒店 |
| **D5** |
| **行程详情** | **格尔木/大柴旦-茶卡天空壹号（约450KM 约5H）-茶卡/青海湖/共和（约80KM 约1H）**早餐后乘车前往景区参观【茶卡盐湖天空一号】（游览约2小时，含门票，不含区间车60/人）茶卡盐湖有3000多年开采史，最早可以推算到秦汉时期。“茶卡”藏语意为“盐海之滨”，“茶卡”蒙语意为“盐海”，天空就像一面镜子，蓝天、白云、人影、远方的山峦都被倒映其中，有种醉迷的幻觉感。令人神往的是瞬间所有人往往会产生视觉错，即水被漫在天上，云游在脚下，宛若被双重丽景所包围。游览结束后乘车赴酒店入住休息！【温馨提示】1、盐湖地区海拔约 3000 米，要注意不能剧烈运动，以免产生高原反应。2、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；3、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；4、最好带上一些鲜艳的衣服，这样拍摄效果会更佳；5、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：含  |
| **住宿** | 青海湖格日/西南酒店/望湖阁酒店或茶卡金桔/柏曼/长鑫精品或共和蕃域圣湖/金鑫/玉禾/高尔夫/高原红或同级 |
| **D6** |
| **行程详情** | **藏族特色民俗村寨-青海湖-西宁（约230KM 约3.5H）**早餐后出发前往参观【藏族特色民俗村寨】（参观约 90-120 分钟），沉浸式领略青藏高原特色藏族文化。在这里您可以欣赏到青海高原古老的藏族村落，充分体现青海藏族古老的原始风貌，为您的旅途奉上值得回味的独家记忆。后乘车前往黑马河参观【青海湖景区】（游览约2小时）苍茫无际的千里草原，碧波连天的青海湖，构成了一幅山、湖、草原相映成趣的壮美风光和绮丽景色。天黑之前在青海湖边上漫步，很是惬意，那份宁静，让你忘记城市的喧嚣、忘记自己的烦恼，生活原来可以这么简单，就这样在大自然中漫步，融于天地之间。后乘车前往西宁酒店入住休息。【温馨提示】：1、青海湖周边海拔约3200米左右，比西宁高出约1000多米，平均比西宁温低3-5度，光照紫外线强。请游客备好墨镜，长衣长袖，防晒霜等防晒用品。2、青海湖边温度多变，夏季去青海湖也请携带外套，以防气候变化。3、青海较为干燥，请随时注意补充水分，多饮水。紫外线强烈，请备口罩，防晒霜，太阳眼镜等物品。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：不含  |
| **住宿** | 西宁亚欧酒店/佳和酒店/万玺酒店/博和酒店/荣熙酒店/中鹏酒店/景翔假日酒店或同级酒店 |
| **D7** |
| **行程详情** | **西宁-昆仑玉展示中心-藏医药文化博物馆-传承艺术展览中心-东关清真大寺-兰州新区/西宁（约300KM 约3.5H）**早餐后，前往【昆仑玉展示中心】（约180分钟），昆仑玉产于昆仑山玉虚峰附近海拔 4100 米的高山上，玉虚峰是道教昆仑派仙师修炼升天的地方。传说昆仑山的仙师们把昆仑玉种在苗圃中，尽心呵护一千年就能泌出一滴玉膏，然而玉非常难种，常常眼看快成膏时却忽然毁了，数百年的心血瞬间化为乌有，因而传说，昆仑玉有平安驱邪等不可思议的神奇作用。后乘车前往参观【藏医药文化博物馆】（约120分钟）充分了解藏医学的神奇与博大！之后前往【西宁市传承艺术展览中心】（约90分钟）翡翠之光,东方之霞,美玉吐瑞,一生吉祥”,翡翠隐于粗粝玉璞中,却流淌出最宁静温润之美,它含蓄深沉、恒久致远，享有“玉石之冠”美誉，在这里您可以挑选您的最爱。后乘车赴藏传佛教黄教创始人宗喀巴大师诞生地【东关清真大寺】东关清真大寺是西宁市十多万穆斯林进行宗教活动的中心，在青海省内规模宏大，历史悠久，与西北地区著名的西安化觉寺、兰州桥门寺、新疆喀什艾提卡尔清真寺并称为西北四大清真寺。游览结束后乘车前往西宁/兰州入住酒店休息。【温馨提示】1、景区内有售卖各类具有当地特色的商品，如玉石、纪念品、特产等，因其商店纯属景区配套便民设施，并非旅行社安排，景区行为与旅行社无关。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/澜怡轩或同级别 |
| **D8** |
| **行程详情** | **兰州/西宁—广州（飞行时间约3小时）**于酒店享用早餐后，根据回程航班信息合理安排时间适时前往机场。搭乘航班返回结束愉快的西北之旅。备注：以上行程如因航班、天气、路况等原因无法按原计划进行，导游会做相应调整，敬请谅解！温馨提示：1、临行前请旅客检查个人随身物品是否齐全！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、兰州到机场80KM/约1.5小时车程、请提前4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** | 1、机票 含广州至兰州往返不含税机票，机票属于团队票，退票不退任何费用，不可改期、改签等。2、用车 根据人数安排19-38座豪华型旅游大巴，行程内保证一人一座，不提供座次要求；所有自由活动期间及行程外均不含用车。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。3、住宿 全程当地舒适型酒店，大柴旦/西宁升级一晚网评4钻酒店；因西北条件有限，酒店热水分时段供应，青海大部分酒店无空调、带独立卫生间。我社不提供自然单间、单人报名，需补房差3-4月份650元/人。客人自愿放弃住宿、三人住1标费用不退。如我社提供的参考酒店无法接待的情况下，我社可以协商安排其他酒店！4、用餐 含7早8正、早餐由酒店提供、不吃不退；正餐标 30 元/人/正，特色餐盛世敦煌歌舞宴50元/人/正，正餐十人一桌、八菜一汤，不吃不退。一桌不足十人菜量会根据实际人数安排（不含酒水）。客人自行取消用餐，餐费不退。景区一般地处偏远，餐标相对大城市较差，藏区海拔较高，米饭有夹生现象，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。5、门票 含全程含景区首道大门票：张掖七彩丹霞（不含区间车）、莫高窟淡季D票/旺季B票、鸣沙山月牙泉、察尔汗盐湖（不含区间车）、茶卡盐湖天空一号（不含区间车）；1）此行程已打包特价优惠，故无门票优惠退费。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的门票；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。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。如遇国家政策性调整门票、交通价格等，按调整后的实际价格结算。6、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。7、导服 全程安排持证优秀导游。8、购物 全程3个购物店+1个藏寨（备注: 景区、餐厅商场不属于旅行社所安排的购物店）9、儿童 只含车位费、导游服务费、餐费，如超高发生费用（如火车票、门票、占床等），费用自理。 |
| **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、全程入住酒店产生的单房差及加床费用。3、因不可抗力因素所引致的额外费用。 4、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。5、个人消费，如酒水、饮料、洒店内洗衣、电话等未提到的其它服务。 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 民俗村寨 | 银饰等1.各景区、酒店以及公路服务区内均有商品销售，不属于行程内购物店范畴；2.此行程中涉及的购物店以及购物店相关商品，请客人谨慎购买，客人在购物店购买商品时，请根据个人需要及喜好理性消费，绝不强迫购物；售出商品请客人自行保管好发票及购物小票，作为今后退换货品的唯一凭证，我社将依据相关法律配合客人换货品，游客在上述购物店中为自愿购物，所购商品非质量问题一律不予退还；3.非在本协议内商场商店内购买的商品，我社不提供退换货的协助工作，敬请谅解。4.甲方在当天行程过程中如要求离团不参加购物店，将收取升级无购物纯玩行程差价人民币2000/人，并现付导游，同时签订离团安全协议书。 |  |  |
| 昆仑玉展示中心 | 昆仑玉/青藏特产等1.各景区、酒店以及公路服务区内均有商品销售，不属于行程内购物店范畴；2.此行程中涉及的购物店以及购物店相关商品，请客人谨慎购买，客人在购物店购买商品时，请根据个人需要及喜好理性消费，绝不强迫购物；售出商品请客人自行保管好发票及购物小票，作为今后退换货品的唯一凭证，我社将依据相关法律配合客人换货品，游客在上述购物店中为自愿购物，所购商品非质量问题一律不予退还；3.非在本协议内商场商店内购买的商品，我社不提供退换货的协助工作，敬请谅解。4.甲方在当天行程过程中如要求离团不参加购物店，将收取升级无购物纯玩行程差价人民币2000/人，并现付导游，同时签订离团安全协议书。 |  |  |
| 藏医药 | 藏药/藏饰等1.各景区、酒店以及公路服务区内均有商品销售，不属于行程内购物店范畴；2.此行程中涉及的购物店以及购物店相关商品，请客人谨慎购买，客人在购物店购买商品时，请根据个人需要及喜好理性消费，绝不强迫购物；售出商品请客人自行保管好发票及购物小票，作为今后退换货品的唯一凭证，我社将依据相关法律配合客人换货品，游客在上述购物店中为自愿购物，所购商品非质量问题一律不予退还；3.非在本协议内商场商店内购买的商品，我社不提供退换货的协助工作，敬请谅解。4.甲方在当天行程过程中如要求离团不参加购物店，将收取升级无购物纯玩行程差价人民币2000/人，并现付导游，同时签订离团安全协议书。 |  |  |
| 西宁市传承艺术展览中心 | 翡翠/藏饰等1.各景区、酒店以及公路服务区内均有商品销售，不属于行程内购物店范畴；2.此行程中涉及的购物店以及购物店相关商品，请客人谨慎购买，客人在购物店购买商品时，请根据个人需要及喜好理性消费，绝不强迫购物；售出商品请客人自行保管好发票及购物小票，作为今后退换货品的唯一凭证，我社将依据相关法律配合客人换货品，游客在上述购物店中为自愿购物，所购商品非质量问题一律不予退还；3.非在本协议内商场商店内购买的商品，我社不提供退换货的协助工作，敬请谅解。4.甲方在当天行程过程中如要求离团不参加购物店，将收取升级无购物纯玩行程差价人民币2000/人，并现付导游，同时签订离团安全协议书。 |  |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 当地景交自费和推荐自费项目： | 鸣沙山 电瓶车单程10元/人，往返20元/人。骑骆驼120元/人，滑沙25元/人，鞋套15元/人敦煌演出 《敦煌盛典》238 元/人起 《丝路花雨》238 元/人起敦煌 【又见敦煌-飞天演出】+沙漠越野车往返观最美星空+滑沙体验+体验放加特林+沙漠红酒晚宴烤全羊280元 青海湖 青海湖草原骑牦牛+骑马120元/人 特色餐 青海藏族牦牛歌舞土火锅80元七彩丹霞 区间车38元/人 （必消项目）察尔汗盐湖 区间车100元/人（必消项目）茶卡天空壹号 区间车60元/人 （必消项目）价格仅供参考，实际以当地为准本人为年满 18 周岁公民，具有正常的民事行为能力（已详细阅读以上内容，对以上内容组团社已详细说明），本人自愿在自由活动期间，跟随导游前往上述自费旅游景点以及购物店，对于所有上述自费旅游项目的详细情况以及有可能发生的潜在风险均已了解，其余详尽事宜，已在上述说明中阐述，本人完全明白，对此毫无异议。（请出行的每位游客均签字） |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 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。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 |
| **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）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、前往额济纳旗旅游，必须携带本人有效身份证件（儿童携带户口本）。11、额济纳旗气候干燥，沙漠中请每日保持适量饮水，多吃水果，备常用药品（如抗菌消炎药、晕车药等）。12、额济纳昼夜温差大，需带冲锋衣之类防寒保暖的衣物，在沙漠戈壁旅游尽量携带户外登山或旅游鞋。13、额济纳旗周边多沙漠，沙尘易损坏照相机、摄影机等精密仪器，游览过程中请注意保护。14、外出旅游请保管好自己的贵重物品（如手机、照相机、钱包等），请勿随便与陌生人交谈。15、外籍人员前往阿拉善右旗或额济纳旅游，需要提前办理“外国人旅行证”，额济纳前往酒泉的道路外国人限行。16 额济纳地域偏远，人烟稀少，小镇在十一期间短短一个月要涌入几十万人，接待能力有限，基础设施还有待开发完善，资源紧张，条件落后，请团友保持一个淡定豁达的心态，才能充分领略阿拉善美景。17、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** | 根据广东旅游合同法规定 |
| **报名材料** | 姓名+身份证号码+电话号码 |