**悦美大西北1+1双飞八日行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | zt1748312423Eh | **出发地** | 苏州市 | **目的地** |  |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 线路定位：西北 10大经典大IP景区一网打尽，经典景点+网红打卡+小众秘境+季节限定。探秘宝藏景点，一次玩转青甘全景大环线经典走法：游玩湖泊、丹霞地貌、峡谷、雪山、花海、雅丹、文物古迹等精华景点，西北元素一应俱全。无忧出行：0自费，0购物，0擦边，门票+必乘景交全含 |
| **产品介绍** |  |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **出发地/西宁或兰州（飞机）/酒店（西宁-36公里，行车约50分钟；兰州-80公里，行车约1.5小时）**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/西宁曹家堡机场或者根据自行选择的交通方式从全国各地前往兰州，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/西宁市区自由活动，也可以自行去品尝当地美食。【大交通说明】1、如您选购的产品为【双飞版】内含机票，具体航班以出票为准；友情提示：因部分航空公司没有免费托运行李额度，导致现场还需付费办理行李托运，请大家预定航班时多注意一下“机票退改签及购票说明”，及时选择更换其它航班。如首都航空、九元航空、天津航空，联合航空、祥鹏航空、西部航空、春秋航空等需特别注意，敬请知晓！2、如您选购的产品的【双高版】内含高铁票，具体车次以出票为准；友情提示：请务必留意铁道部官方网站12306发布的乘坐高铁动车火车禁止携带的物品名单，以防耽误您的出行。【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！4、兰州机场（兰州新区）距离市区较远，车程约1.5小时，如当天航班抵达时间较晚（20点之候），则安排入住兰州新区酒店，如当天航班抵达时间较早（20点之前），则安排入住市区酒店。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 兰州凯悦酒店 豪华河景大床房（5钻） |
| **D2** |
| **行程详情** | **兰州/西宁-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+电瓶车+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（地接导游不允许入内）。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、西宁往返的客人今日可睡到自然醒，等候兰州发车前来接团（时间约为10:30左右抵达）2、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。3、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。4、西北地区很多服务区洗手间为旱厕，条件简陋，敬请谅解！【关于酒店】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。11、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：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 青海湖九龙客栈 大床房（3钻 ） |
| **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（410公里，行车约4.5小时）-大柴旦（11公里，行车约15分钟）**约07:30 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。08:00 酒店出发前往茶卡10:30 抵达后游览【茶卡盐湖景区】（游览不少于3.5小时，含门票，不含电瓶车和小火车，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。14:30乘车前往大柴旦19:00 游览【大柴旦翡翠湖】（游览不少于1小时，含门票，不含电瓶车，自愿自理）。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。21:00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：X  |
| **住宿** | 大柴旦万泰大酒店 豪华大床房（4钻） |
| **D4** |
| **行程详情** | **大柴旦-U型公路（100公里、1.5小时）-水上雅丹（125公里、1.5小时）-南八仙（120公里、1.5小时）-黑独山（197公里，3小时）-敦煌（260公里、3.5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11:00游览【乌素特水上雅丹】（含门票+区间车，游览时间不少于2.5小时），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出发乘车前往黑独山，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。17:00游览【黑独山】（游览时间不少于1小时），黑独山，这片位于青海省海西蒙古族藏族自治州茫崖市冷湖镇的神秘之地，以其荒凉、孤寂、冷艳的自然风光，被誉为“地球上最像月球的地方”。山体被黑色砂石覆盖，在风化作用下，形成了独特的黑色雅丹地貌，仿佛一幅泼墨山水，遗世独立于苍茫戈壁之中。在这里，每一步都踏出了时间的回响，每一幕都如同水墨画般展开，让人在黑与白的纯粹中，感受着大自然的鬼斧神工。18:00 继续驱车前往敦煌21:30抵达敦煌，入住酒店休息。19:00-20:00抵达敦煌参观【鸣沙山月牙泉万人演唱会】(含门票，游览时间不少于2小时)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】万人演唱会根据不同时间段开放，一般6/7/9月20:00-20:30，8月20:30-21:00点，10月19:30-20:00左右开启，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。如因天气原因取消演出无法正常参观的情况，送回酒店休息。不产生费用变动，无退费，望周知。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 敦煌天河大酒店 豪华大床房（5钻） |
| **D5** |
| **行程详情** | **敦煌-莫高窟（30公里、30分钟）-鸣沙山月牙泉（30公里、30分钟）/或嘉峪关（375公里、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A类票，8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238元/人门票；如届时B类票发售，且客人同意置换成B票的，现退客人差价，带来不便还望谅解。5、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 乘车前往嘉峪关，抵达后晚餐，后送酒店休息。【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、根据莫高窟预约的时间安排本日住宿地点，莫高窟上午场次安排入住嘉峪关，下午场次安排入住敦煌 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 嘉峪关青年国际大酒店 观景大床房（5钻） |
| **D6** |
| **行程详情** | **敦煌-嘉峪关（400公里，约5小时）-七彩丹霞（230公里、4小时）-张掖（40公里，约45分钟）**约09:00享用早餐09:30乘车前往嘉峪关景区10:00 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2.5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。13:30 乘车前往张掖16:30游览【张掖七彩丹霞地质公园】（含门票， 含区间车，游览时间不少于2.5小时）。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。19:00 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。21:00入住酒店休息。【温馨提示】如前一天莫高窟预约场次为下午场，晚上入住敦煌时，今日需早出发（约7点）并打包早餐，参观【嘉峪关关城】和【七彩丹霞】的时间压缩为2小时，敬请谅解。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 张掖宾馆 豪华湖景单间（5钻） |
| **D7** |
| **行程详情** | **张掖/伦布夏果（206公里，行车3小时）/西宁（288公里，行车4小时）/兰州（224公里，行车3小时）**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】（含门票，含区间车，游览时间不少于2小时），‌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乘车经西宁返回兰州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。3、如D8航班为（16点之前）返程，则安排入住兰州新区酒店，可以减少车程增加休息时间缓解旅途的辛劳3、行程中我们可能会根据实际情况改为门源或西宁乘坐动车返回兰州。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D8** |
| **行程详情** | **兰州/西宁-出发地**享用美好早餐后，回到温暖的家【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2、市区打车：起步价10元，3公里后每公里1.4元，不可议价交通：兰州凯悦酒店 豪华河景大床房（5钻） |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 出发地 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 费用包含 大交通 出发地—兰州/西宁往返经济舱含税机票住宿 含全程7晚住宿，行程中所列酒店或同级别酒店餐食 全程只含住宿酒店早餐，其余餐食敬请自理（不需游客均摊司机食宿）门票 行程中所列景点首道大门票及区间车当地交通 1+1大九座商务车（不可指定品牌）；目的地赠送接送机/站（接送机用车不保证车型）目的地赠送接送机/站（接送机用车不保证车型）随团服务人员 不提供导游服务，仅安排中文司机负责行程活动中接待服务（除莫高窟外，不提供景区讲解服务）【管家说明】行中旅游管家为司机师傅，代买门票，推荐餐厅；不含专业讲解；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** | 费用不含 补充 1、超重行李的托运费、保管费;2、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费;3、自由活动期间的用车服务;4、提供导游服务的产品在自由活动期间无陪同服务;5、行程中自理的餐食、当地参加的自费以及“费用包含”中不包含的其它项目。保险 1、旅游意外险，推荐购买一份高原意外险（普通意外险不承保高原反应）特别提醒：西北旅游路程较长，且当地地形较为复杂，请组团社务必建议客人购买旅游意外险。2、航空保险：强烈建议客人自行购买儿童附加费 1、因景区儿童标准不一样，儿童价含景区半价门票费用，如产生儿童门票费用，游客可自行到景区购买门票； |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 预定须知重要提示 1.行程中所标注时间段均为参考时间，具体时间以实际行程安排为准。外网披露的行程安排仅做参考，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！2.本产品无购物无自费，在景区以及沿途服务区周边均有一些土特产商店、摊位等，非我社安排，并不属于本产品的购物环节。希望大家不要购买，以免引起不必要的误会。3.西部线路由于路途相对较为艰辛，各项条件比不上东部发达地区，但是有不同于东部的鬼斧神工的自然风光，希望大家对西北旅行有合理的心理预期。4.西北属于发展中区域，当地酒店条件有限，硬件条件和服务能力与发达地区同等级酒店相比有较大差距。酒店提供的洗漱用品质量不是很好，也会出现酒店不提供洗漱用品的情况，因此建议大家自己携带洗漱用品，敬请谅解！5.青海绝大部分地区属于高原，昼夜温差大，酒店基本无空调，部分酒店没有电梯，卫生间能做到干湿分离的酒店也在少数，酒店早餐也普遍很简单，尤其是青海湖—茶卡盐湖—大柴旦沿线，住宿条件都相对比较落后艰苦，且无高标酒店，故我社尽量安排相对干净整洁、设施齐全的酒店入住，敬请谅解！6.进入青海高原地区需要避免剧烈运动，尽量不要跑跳，以免引起高原反应。进入高原的前一两天不建议洗澡、洗头。洗澡会增加耗氧量，而且一旦着凉感冒，不仅不容易好，而且容易引发肺水肿和脑水肿。行程中如遇身体不适，请立即告知我们随团工作人员。7.由于西北的旅游基本只能做半年，再加上资源有限，所以一到旺季常常出现一房难求的状况，虽然酒店整体条件一般，但是旺季的酒店价格并不便宜，可能三星的标准甚至不到三星的标准比发达地区的五星酒店还要贵。8.西北旅游井喷季为7月15日至8月31日（6月20日——9月20日以及五一、十一黄金周不接受酒店指定及升级要求），如您想以外网披露为准，需要尽早下单，给我们充足的操作时间，我们会尽可能为您挑选当地优质的资源并尽可能安排您入住外网披露的酒店！9.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！10.每年7-9月及国庆期间，莫高窟售票进入旺季阶段，无法保证预约正常票。如您指定预约莫高窟正常票，请提前1个月订购或下单前咨询客服相应的班期是否仍有正常票可约！ 11.在旅游旺季或者其他一些特殊情况下，为了保证您的行程游览不受影响，行程的出发时间可能会提早（具体出发时间以司机通知为准），导致您不能正常享用酒店早餐。我们建议您跟酒店协调打包早餐或者自备早餐，敬请谅解！12.西部地区饮食以牛羊肉和面食为主，容易上火，忌暴饮暴食，以避免肠胃不适。本产品早餐已含，酒店餐厅用餐（如遇酒店早餐厅不开放，由司机兼向导带领大家统一外部餐厅用餐），本产品不含正餐费用，因全国各地游客口味各不相同，为保证每位游客整个行程的游玩质量，餐饮选择权交给客人自行按自身的口味、消费标准自行选择，丰俭由人，也可以让司机师傅推荐当地比较特色的小吃，不参与抉择！13.西北地区由于地域辽阔，景点之间车程较长，正餐可能不在正常的吃饭时间点，建议大家每天备一些干粮在车上，以备不时之需。西北地区的服务区（厕所）不像东部有很多，且连续行车时间相对较长，所以在刚刚开始想上厕所时就和司机师傅打好招呼，以便及时安排。 |
| **温馨提示** | 温馨提示 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，喜辛辣。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。 |