**青海甘肃 西北秘境双飞8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | -XB1682474749LL | **出发地** | 济南市 | **目的地** | 兰州市 |
| **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** | 无 |
| **产品介绍** | 【品质纯玩】真纯玩；品质敢承诺，不进任何形式购物店，若进店赔付2000元/人【至尊小团】15人封顶，至尊小团，无限制畅收，必消区间车全含。【尊贵用车】8人以上（含8人）升级陆地头等舱1+1豪华用车。 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **出发地-兰州**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，到兰州市区自由活动，也可以自行去品尝当地美食。【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】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。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。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点之后），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。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 兰州 |
| **D2** |
| **行程详情** | **兰州新区--武威（240km 约3.5小时）--张掖（230km 约3.5小时）**早乘车前往武威，抵达后游览【雷台公园】（游览40分钟），这里不仅是中国旅游标志“铜奔马”的出土地，而且拥有丰富的历史文化遗产。公园内的主要景点包括雷台观，这是一处清代建筑，现存建筑如雷祖殿、三星斗姆殿等，展现了道教文化的同时，也体现了古代建筑的魅力。后乘车前往张掖，抵达后游览【丹霞地貌】（游览1.5-2小时、含区间车），这里是《三枪拍案惊奇》《长城》电影取景地，摄影爱好者的天堂。如一幅气势磅礴的画卷，铺陈在天地之间。远观之下，那色彩斑斓的山峰，层峦看嶂，仿佛是女娲补天后遗留的彩石，被岁月精心雕刻。后入住酒店。温馨提示：1、张掖属大陆性气候，气候干燥，昼夜温差大，建议防晒用品和薄厚衣服都带上，多喝水。2、女士建议带颜色鲜艳的衣裤或裙装，景区、公路戈壁拍照效果特别好。3、行车时间长，可提前准备一些小零食、水果等食物。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 张掖 |
| **D3** |
| **行程详情** | **张掖--嘉峪关（230KM、约3小时）--敦煌（380KM、约5小时）**早乘车前往嘉峪关，抵达后游览【嘉峪关关城】（游览1-2小时），嘉峪关关城是明代万里长城的西端起点，是明代长城沿线建造规模最为壮观，保存程度最为完好的一座古代军事城堡。随后出发前往瓜州（260KM、约 3 小时），前往参观【大地之子】(游览15分钟），清华大学美术学院雕塑系主任、雕塑家董书兵老师的作品。一个婴儿俯卧在祖国的大西北，一览无余，酣睡平静，据说是想通过雕塑这一艺术展现形式唤醒公众对于地球的环保意识。后参观【海市蜃楼】(游览15分钟），与大地之子相隔很近，据说设计灵感来源于榆林窟25窟经变画里的盛唐风格建筑。纯白的建筑以线条的形式，与环境产生极大的对比。后前往敦煌入住酒店。温馨提示：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、嘉峪关景区游览时间长，全程步行，建议穿合适的运动鞋；以及带上一些常用药，因为旅行难免会碰上一些意外情况甘肃饮食偏辣，建议就餐前有禁忌的朋友提前问询清楚。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（12KM、约20分钟）--莫高窟（11KM、约20分钟）--敦煌**早乘车前往世界文化遗产【莫高窟】(3月D票观看10个洞窟，两场数字电影，4月A票观看8个洞窟，两场数字电影，游览3-4小时），莫高窟是集建筑、彩塑、壁画为一体的文化艺术宝库，内容涉及古代社会的艺术、历史、经济、文化、宗教、教学等领域，具有珍贵的历史、艺术、科学价值，是中华民族的历史瑰宝，人类优秀的文化遗产。后体验【敦煌壁画临摹】或者【沙画】，敦煌文化是中华民族文化艺术的重要组成部分，包含了中国传统建筑艺术、佛教艺术、彩塑艺术、壁画艺术，对中华民族文化的传承起到重要的作用。但随着岁月风雨的冲刷、世态变迁的摧毁，敦煌艺术瑰宝受到严重损坏，加强对敦煌文化的研究和保护，让传统艺术作品原貌展示，是保证中华民族文化源远流长的重要课题。敦煌壁画临摹工艺就是在壁画研究基础上，对壁画的原貌进行临摹，并对壁画损毁进行创作修补，让壁画以更加完美形式传承，将中华化作为整体完整传承下去。后前往参观【鸣沙山月牙泉】(游览时间2小时)，古往今来这里以"山泉共处，沙水共生"的奇妙景观著称于世，被誉为"敦煌八景"之一 。月牙泉处于鸣沙山环抱之中，其形酷似一弯新月而得名，被誉为"塞外风光之一绝"。晚上观看《乐动敦煌》（赠送项目若因特殊原因无法观看无退费），全球首部洞窟式沉浸体验剧，琳琅满目的敦煌古乐器和乐伎从壁画中走出来，置身其中，仿佛穿越回丝绸之路，体验历史的脉动。后入住酒店。温馨提示：如果客人报名时A票售完，则预约应急票，退还差价。10人安排壁画临摹、10人以下安排沙甁画。烤全羊：1-8人安排烤羊腿；9-10人安排半只烤全羊。1、莫高窟数字展示中心是参观莫高窟的第一站请按照门票预订时间提前30分钟抵达莫高窟数字展示中心。2、莫高窟必须通过官网预约门票，每天限量18000人入内；淡季正常参观门票须换取纸质购票信息单。莫高窟内禁止拍照，更不能开闪光灯。3、敦煌在春夏两季经常会有特殊天气，如遇沙尘暴、大风、下雨等不可抗力因素，景区将会采取临时关闭，不能参观，如遇特殊情况、自然灾害、当日接待量超出限额，无法参观，我社统一安排敦煌影视城(门票差价现退)，感谢您的理解与支持配合！4、鸣沙山拍照，黑色时尚风，咖色短裙，短裤拍照好看，但是一定注意防晒，紫外线很强的，防晒霜、太阳镜、遮阳伞等防晒物品必不可少。在沙漠等危险区域景点旅游时，要尽量结伴而行，骑骆驼、滑沙等项目时，要注意安全，量力而行。5、敦煌昼夜温差较大，可以适当带件冲锋衣或薄外羽绒服。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（560KM 约8.5小时）-红崖（150KM约2.5小时）-大柴旦（60KM约1小时）**早乘车前往水上雅丹，途经南八仙雅丹，这是一片雅丹地貌，规模宏大，被风侵蚀的土林群。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。抵达后参观【水上雅丹】（游览1-1.5小时、含区间车），它是世界上唯一的水上雅丹地貌，因为湖面抬升，逐步淹没北缘的雅丹群，形成了独一无二的水上雅丹，就像一望无际的荒漠中凭空而出了一片“汪洋”，它立于这片汪洋之上，魔幻而神秘。沙丘湖泊形成一幅美丽动人的画面，美不胜收。随后出发前往红崖，途经最美U型公路（政府规定禁止停车），在国道315第781公里处，是著名的网红打卡地U型公路。后参观【红崖景区】（4月20号前赠送参观，游览1.5-2小时，赠送项目，因客观原因导致赠送的项目参观不了，无费用可退），这里被命名为“中国火星模拟基地”，踏入大柴旦红崖，仿佛穿越到火星表面‌。这里的沟壑纵横、地貌酷似火星，让人仿佛置身于另一个星球。红崖的红色土层在阳光下闪耀，展现出独特的色彩和纹理‌。后前往大柴旦入住酒店。温馨提示：此天途经之地较为偏僻，无推荐餐厅，可以提前自备便携式干粮（牛奶、面包、巧克力、水果等食物）。沿途视当日交通情况及进度，安排1-2次停车休息。1、去水上雅丹一定要穿暖和，尤其是坐观光车的小伙伴，因为观光车开起来会有一点冷；同时注意防晒，防晒霜记得涂，防风镜、墨镜帽子、防晒衣等一类防护用具都可以带上。2、全程只有起始点有洗手间，所以我们要放松完再出发还要带上充足的水。3、部分雅丹可以爬上去，寻找合适机位，用广角镜头拍摄雅丹地貌震撼的场景，长焦拍摄人景合一的场景，最好顺光拍，不然湖水，人像都会失色。4、雅丹地貌主色调为土黄色，可以穿着异域风情、酷越野、纯色服装，还可以选择搭包，水杯等户外用品做搭配。5、此天多为无人区、无服务区、多为旱厕、建议备伞。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 大柴旦 |
| **D6** |
| **行程详情** | **大柴旦--茶卡（400KM，约5小时）**早乘车前往参观【翡翠湖】（含区间车、游览1-1.5小时），是青海海西州的第三大人工湖，属于独特的盐湖风貌，是矿区资源开发后的产物，呈不同色调的蓝色或绿色。后参观【茶卡盐湖】或【茶卡壹号-盐湖景区】（含区间车、游览1.5-2小时），被誉为“人一生必去的 55 个地方”之一，更是摄影爱好者心中的摄影天堂。这里水天相连，如梦如幻，行走在湖面上，看着自己的倒影，犹如来到了仙境。还有群山，景色蔚为壮观，一个会让人迷失的世界，为国家5A级景区。后前入住酒店。温馨提示：1、游玩茶卡盐湖前最好准备一些湿纸巾，当裸露的皮肤沾上盐粒或者盐水后要用淡水清洗或用纸巾擦掉，时间稍长，会对皮肤造成一定的损伤。2、茶卡盐湖地区海拔约3000米，要注意不能剧烈运动，以免产生高原反应。3、茶卡昼夜温差比较大，早、晚气温偏低，所以要注意保暖，即使在夏季也须准备厚衣服。4、景区内餐饮不太方便，建议自备饮用水和干粮。拍照服装:1.浅色连衣裙，白色，杏色可以设计一组宫崎骏日系感穿搭很出片；2.穿着亮色的衣物可以在拍照时形成鲜明对比，增加照片的美观度。（可以带着裙子到地方换上拍照，冷了再换上厚衣服，注意好保暖哦）交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 茶卡 |
| **D7** |
| **行程详情** | **茶卡--青海湖二郎剑（150KM 约2.5小时）-塔尔寺（150KM约2.5小时）--兰州市区（240KM约3.5小时）**早乘车前往中国内陆第一大咸水湖青海湖，游览【青海湖二郎剑景区】（游览1-2小时），在这颗高原明珠上，感受微风吹过在湖面卷起涟漪，眼前的湖泊，远处的雪山，放慢脚步，把美色留住。后乘车前往西宁，抵达后参观藏传佛教六大宗主寺之一的【塔尔寺】（游览时间1.5-2小时、含讲解费和区间车），首屈一指的名胜古迹和全国重点文物保护单位。因先有塔，而后有寺，故名塔尔寺。塔尔寺的酥油花、壁画和堆绣是其艺术三绝，非常值得一看。后乘车前往兰州市区，抵达后入住酒店。温馨提示：1、青海湖昼夜温差大，早、晚气温偏低，要注意保暖，即使在夏季也须准备厚外套或毛衣。2、青海湖地处高原，阳光和紫外线较强，可能会伤害你的眼睛，所以要准备太阳帽和墨镜。3、多饮水，由于青海湖地处高原原空气湿度低人体容易脱水，加上血红蛋白增高，导致血液黏稠度增加，极易形成血栓，引发心脑血管意外。因此，要不断地喝少量，保持人体所需。4、塔尔寺是藏传佛教寺庙，游客在参观时需尊重佛教信仰，不得嘲笑或干扰僧侣和信徒的祈祷活动。同时，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。进入寺庙内部禁止拍照、禁止对喇嘛僧人、佛像、壁画拍照；在寺院里不能抽烟，或带食物进入寺庙。5、女性游客不能穿短裙或短裤，因为塔尔寺对游客的着装有一定的要求，规定游客必须身着长衫、长裙进行游览参观。拍照服装:1、建议浅色连衣裙，白色，杏色可以设计一组宫崎骏日系感穿搭也很出片2、藏蓝色，黄色民族风的连衣裙，色彩鲜艳，满满的异域风情。可以带着裙子到地方换上拍照，冷了再换上厚衣服，注意好保暖哦!交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 兰州 |
| **D8** |
| **行程详情** | **兰州--出发地**根据航班时间安排送机，结束难忘的旅程！温馨提示：1、临行前请旅客检查个人随身物品是否齐全！2、我社已代定酒店至机场单趟拼车接送，请根据时间提前退房。3、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。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** | 大交通 出发地-兰州往返经济舱机票（含税）住宿 五晚五钻酒店、兰州市区一晚国际五星酒店，茶卡一晚四钻酒店，单人报名需补房差，每人一床位。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。客人自愿放弃住宿、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！餐食 含7早6正餐（50元/正/人，十人一桌，八菜一汤，不含酒水）；餐厅将根据每桌实际人数，对菜品数量进行相应增减。酒店提供早餐（不吃不退费）。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。门票 行程所列景点含首道门票和所标明的区间车，行程中的车程时间不包含景点的游览时间；当日景点游览顺序在不影响行程的情况下，我社可调整游览顺序。行程所含门票报名的时候均已按照优惠价格减去差价，持有特殊证件的游客，如老年证、导游证、军官证、学生证、浙江籍、南京籍、山东籍客人等，均不可再次享受门票优惠或退费政策。请周知！当地交通 8人以上含8人升级陆地头等舱1+1豪华用车，8人以下（不含8人）安排9座或7座1+1豪华用车。旅游用车保证一人一正座，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。随团服务人员 8人以下（含8人）司机兼向导；司机不做讲解，景区参观不陪同。(接送机为工作人员，不安排导游；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：含车位费、半价餐费（不含门票、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）其他 所有赠送项目不用不退，因客观原因导致赠送的项目参观不了，无费用可退。 |
| **费用不包含** | 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。6、因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。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 因景区儿童标准不一样，儿童价不含景区门票费用，如产生儿童门票费用，游客可自行到景区购买门票；儿童价格均为不占床不含早餐的价格，住宿费用及酒店早餐费用敬请自理。1位成人携带1位儿童出行，儿童必须占床，请选择单房差可选项。便民小交通自费列表青海湖 游船140-180元/人、 小火车120元/人鸣沙山 电瓶车单程10元/人、往返20元/人、骑骆驼100-120元/人、滑沙25元/人茶卡盐湖 往返电瓶车10元/人、 单程小火车50、往返小火车套票108（含鞋套）茶卡壹号·盐湖景区 区间车60元/人、观光车30元/人、越野卡丁车100元/人、环湖巴士80元/人竹排筏40元/人、观光吉普车150元/人；娱乐体验自费列表敦煌 《又见敦煌》 淡季： 普通298元/人 至尊588元/人旺季： 普通318元/人 至尊688元/人敦煌 《敦煌盛典》 238元/人起敦煌 敦煌大漠烤全羊 1280/1680/1880元/只敦煌 敦煌大漠风情宴敦煌特色风味菜 ，10热菜8凉菜 128-168-188元/人 以上便民小交通自费列表及娱乐体验自费列表参考自费项目请以景区实际公布价格为准 ！ |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 亲爱的游客朋友们：为了您的旅程更顺心，对我们的接待工作更理解，您的权益得到更合理的保障，请您购买此旅游产品之前仔细阅读以下内容，谢谢！行程 行程中所列时间仅供参考，最终行程和时间可能会根据实际情况进行微调；请客人务必遵守导游的安全提示、注意事项及时间提示。机票 团队机票一经出票不得签转、更改、退票，航班时间以票面为准（散客机票根据航司退改签规定收取手续费）。游客自身原因造成名字或者身份证号码错误、或者隐瞒其为国家登记的失信人身份，造成不能登机或另外产生费用， 我社不承担责任！火车票 火车票预售期为15天，进出西北火车票在7-9月资源紧张，我社不接受安排中下铺、同张订单客人必需在同一个车厢的要求，但我社会尽量协调出票，敬请谅解。优待证件 客人持有老年证、导游证、军官证、残疾证等请提前说明，导游购票后再说明或出示证件者，则无法享受优待政策，我社不承担退费责任。有效证件 请带好有效证件登机（16岁以下小孩须带户口本，16岁以上小孩带身份证)，若因自身原因造成不能成行的由旅游者自行承担责任。退餐 酒店早餐不用不退；团队人数未到达团队餐开餐标准（8人以上），则按照平均餐标退费，正餐由客人自理。行程中所有赠送项目以及风味特色餐不参加及视为自动放弃，不去不退。健康 参团者需身心健康，若有病史（例如心脏病、哮喘、腰椎病等不适合长途旅行者）应该在参团前告知旅行社。有过心脏搭桥，严重高血压之类的疾病不建议报名；年满60岁以上老年游客需签署健康申明及家属担保签署。行程 本产品行程实际出行中，在不减少景点且征得客人同意的前提下，导游、司机可能会根据天气、交通等情况，对您的行程进行适当调整（如调整景点游览顺序等），以确保行程顺利进行。出游过程中，如遇不可抗力因素造成景点未能正常游玩，师傅经与客人协商后可根据实际情况取消或更换该景点，或由师傅在现场按旅游产品中的门票价退还费用，退费不以景区挂牌价为准，敬请谅解。离团 旅游目的地游览中途退团：退还未参观门票和餐费，其他车位费、导服不予退费；住宿费用根据与酒店协商结果按照实际退费；赠送项目不退费用。不可抗力 因人力不可抗拒的因素（如天气变化、自然灾害、航班、火车、轮船延误取消交通及航空管制等）造成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。保险说明 报价中含旅行社责任险，建议游客自愿购买旅游人身意外险及航空保险。宗教场所 在游览景点当中会出现算命，烧香等自费活动，如无信仰请斟酌而行，以免造成不必要的损失。游客权益 游客的投诉以在当地意见书及签字证明为准，请游客务必认真填写意见单。如和意见单填写内容有分歧投诉恕不受理 |
| **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、脑出血、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，以充沛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，喜辛竦。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，不抛撒洒废弃物，珍惜生灵，不伤害野生动植物，加强自身的环保意识。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。 |
| **退改规则** | 一经报名确认，由于游客自身原因要求退团或者改期的，我社将按出团日期前取消和改签日期不同，收取一定费用，，作为我社损失。大交通按实际损失收取，地接损失收取如下：出发日期前21天以外取消或改期，不收取任何费用；出发日期前15-21天取消或改期，将收取总团费的30%作为损失费；出发日期前8-14天取消或改期，将收取总团费的50%作为损失费；出发日期前3-7天取消或改期，将收取总团费的60%作为损失费；出发日期前3天内取消或改期，将收取总团费的80%作为损失费； |