**青海甘肃 沙湖之恋双飞8日游 A版7.11-8.26行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 15276 | **出发地** | 山东省-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** | 【单人可拼房】单人出行报名，由我社协调同性团友拼房，不收取单房差。 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **客源地--兰州新区/西宁**  各地抵达兰州新区/西宁，落地后根据航班时间安排车接机，前往酒店报名字入住休息，休息期间可以自由活动。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州新区/西宁 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **兰 州 新 区 /西 宁 -- 祁 连 （500km 约 6 小 时 ） -- 张 掖 （200km 约 3 小时）**  酒店早餐，后前往祁连，参观祁连大草原 ， 位于青海甘肃交 界处的祁连山山脉，平均海拔在 4000 米～5000 米之间，高山积 雪形成的硕长而宽阔的冰川地貌奇丽壮观，像一条横亘的银色巨 龙属于高海拔草原。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。游览【达坂山观油菜花海】（游 览时间约 30 分钟 ， 6.27-7.26 号是油菜花最美的季节 ， 如遇天 气情况变化 ，花期也会随着变化） ， 嫩绿的枝干，金黄的四朵花 瓣，娇艳欲滴地站在苍茫雪原的绿洲深处，傲视天下名草名花， 独领一种不惧霜寒的风骚。你甚至不需要灵敏的嗅觉，就能在目 力所不能及的地方嗅到油菜花清醇的芳香，都说桂花十里香，但 这一望无际的油菜花所蕴藏的香 气何止十里，她整整延伸了一百 多公里，香气熏透了整个门源盆地!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。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 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）**  酒店早餐，后乘车前往嘉峪关，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 参观【汉武帝雕像】 (游览 15 分钟） ， 青年雕塑家张万兴创作的 以丝路文明为背景的大型户外雕塑作品，也是“荒野艺术计划 ” 大型艺术创作活动系列作品之一。坐落在广袤无垠的沙漠中，神 情威严肃穆。后前往敦煌入住酒店。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **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**  酒店早餐，后前往世界文化遗产【莫高窟】 (B 票 ，游览 2-3 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。后前往参观【鸣沙山月牙泉】 (游览时间 2-3 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"。后自行参观鸣沙山万人星空演唱会 ，闪耀的人海星河，别具 匠心的场景，强劲的音响灯光，撩动人心的歌曲，足以让每一个 人，唱得响亮。重新建构生命的意义，更愉悦地享受当下的生活。 结束后入住酒店休息。温馨提示：如果预约莫高窟 A 票则需补 138 元/人差价。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。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **敦煌--阿克塞（100KM 约2小时）--黑独山（130KM 约2小时）--水上雅丹（200KM 约4.5小时）--大柴旦（240KM约3小时）**  酒店早餐，后前往阿克塞，抵达后参观【博罗转井影视基地】（游览1小时，不含区间车），走进博罗转井，你会被这里的荒废小镇所吸引。建筑、树木和偶尔出现的动物，都在诉说着一段已不存在的家园故事。这里充满了荒野的宁静与历史的厚重感。后前往参观【黑独山】（游览1.5-2小时，不含区间车）黑独山以黑色砂石组成，风沙为强劲的画师，日积月累对黑砂石进行分层排序，从小至大沿山峰、山坡和戈壁滩有规则散布，又加细沙的素描，在瀚海里形成黑灰相染的泼墨画意。后前往水上雅丹，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、不含区间车），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。随后出发前往大柴旦，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。抵达后入住酒店。交通：大巴 |
| **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 ） -- 青 海 湖 沿 线 （150KM、 约 2.5 小时）**  酒店早餐，后乘车前往参观【翡翠湖】（不含区间车、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【茶卡壹号-盐湖景区】（不含区间车、 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。后前往青海湖沿线入住酒店。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 青海湖沿线 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **青海湖沿线--塔尔寺（150KM、 约 2.5 小时） --西宁 （40KM 约 1 小时） /兰州市区（240KM 约 3.5 小时）**  酒店早餐，后前往文迦牧场体验特色活动，投壶、射箭、蹴 鞠、 捶丸、 飞镖、 大力王、藏式变装体验、 萌宠乐园游览（不含喂养）（赠送项目 ， 因客观原因导致赠送的项目体验不了 ， 无费 用可退） ： 体验纯正的藏族生活,感受大自然与人文的完美融合。后乘车前往塔尔寺，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、不含讲解费和区间车） ， 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。后体验【煨桑活动】（赠送项目 ， 因客观原因导 致赠送的项目体验不了 ， 无费用可退） ， 是藏民族最普遍的一种 宗教祈愿礼俗，是宗教场所不可或缺的形式之一，在有着悠久历 史的雪域高原，有着厚重文化积淀的藏民族和藏传佛教，煨桑之 举是有其产生的思想基础、社会背景的，也伴随着美好的传说。 后乘车前往西宁/兰州市区，抵达后入住酒店。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州市区/西宁 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **西宁/兰州市区--客源地**  酒店早餐后，根据航班时间安排送机，结束难忘的旅程！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** | 服务标准：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。大交通：出发地-西宁/兰州市区往返经济舱机票含税交通安排：2+1 航空座椅大巴，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。导游服务： 当地优秀导游服务，一人也成团，一人也含导游。酒店安排：六晚网评四钻酒店，升级一晚特色酒店。单人报名， 保证拼住，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！用餐安排：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。门票安排：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！儿童费用：仅含旅游目的地旅游车位费和餐费及导服费，不含门 票、早餐及赠送项目等的费用，如产生敬请自理！特别说明：接送站免费赠送，无导游、 自愿取消安排接送机服务 费用不退！ 所有景区视情况而定，有可能会调整参观先后顺序， 敬请谅解。 | | |
| **费用不包含** | 一、单房差单人出行，若住一间房需补单房差。二、不可抗力原因所引致的额外费用因交通延阻、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。三、景区配套便民服务设施及体验项目景区 ：1.【敦煌鸣沙山】 电瓶车单程 10 元/人、往返 20 元/人、骑骆驼 130-150 元/人、摩托 150 元/人、滑沙 40 元/人，鞋套 15 元/人。直升机 500 元/人、滑翔机 480 元/人（选消）；2.【黑独山】 区间车 60 元/人（必消）；3.【水上雅丹】 区间车 60 元/人（必消）；4.【翡翠湖】 区间车 60 元/人（必消）；5.【茶卡壹号 · 盐湖景区】 观光陀车 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；高空玻璃（观景）38 元/人（选消）；观光小火车+鞋套+高空玻璃（观景）+盐伴手礼 108 元/人（必消）；6.【青海湖】 游船 140-180 元/人、 小火车 120 元/人（选消） ；7.【塔尔寺】 区间车 35 元/人、讲解费 15 元/人起（必消，根据 人数核算费用）。特色演出（选消）：1.《回道张掖》260 元/人，2.《敦煌盛典》268 元/人起，3.《乐动敦煌》298 元/人起，4.《又见敦煌》普通 318 元/人，至尊 688 元/人。特色餐饮（选消）：1.【敦煌大漠烤全羊】 ：1980 元/只起；2.【敦煌大漠风情宴】 ：最具代表敦煌特色风味菜 1880 元/桌；3.【 日月盛宴】 ：298 元/人。所有自费项目请以景区实际公布价格为准 ！航空保险、旅游意外保险；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！ | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 自费 | 【博罗转井】区间车30元/人（必消）【黑独山】 区间车 60 元/人（必消）；【水上雅丹】 区间车 60 元/人（必消）；【翡翠湖】 区间车 60 元/人（必消）；【塔尔寺】 区间车 35 元/人、讲解费 15 元/人起（必消，根据 人数核算费用）。【茶卡壹号·盐湖景区】观光小火车+鞋套+高空玻璃（观景）+盐伴手礼108元/人（必消）； | 30 分钟 | ¥ 10.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 关于旅游风险须知和安全提示确保身体健康:确认自身身体条件能够适应和完成旅游活动。注意饮食卫生:提高防护传染病、流行病的意识。注意用餐卫生， 不食用不卫生、不合格的食品和饮料。注意人身安全:请在自己能够控制风险的范围内活动，切忌单独行 动，注意人身安全。旅游途中因特殊情况无法联系团队的或遇紧 急情况的，应立即报警并寻求当地警察机关帮助。遵守交通规则:过马路时走人行横道或地下通道。行车途中系好安 全带并不要在车内走动，老人和儿童要有成年人陪护， 以防不确 定危险。车辆在颠簸路段行驶过程中不要离开座位和饮食(主要是 坚果类)， 以免发生呛水或卡咽危险。保管贵重物品:贵重物品随身携带或申请酒店的保险柜服务，勿放 入交运行李、酒店房间里或旅游巴士上。随身携带财物稳妥安置， 不要离开自己视线范围。游览、拍照、散步、购物时，随时注意和检查，谨防被盗遗失。如果从未进过高原，在进入高原之前，一定要进行严格的体 格检查，如发现心、肺、脑、肝、肾的病变，严重贫血或高血压 病人，请勿盲目进入高原， 以避免这些人在旅游途中发生意外。 患有以下疾病的人员不宜上高原 :（1)年龄在 50 岁以上的高血压患者；（2)患有器质性心脏病、脑血管疾病患者；（3)未获控制的糖尿病患者；（4)患有慢性肺病的患者，各种呼吸功能不全 ;支气管哮喘病人；（5)各种血液病患者；（6)各种心肺疾病引起的肺动脉高压患者；（7)睡眠中容易出现呼吸暂停的人；（8)癔病、癫痫、精神分裂症等神经与精神性疾病患者；（9)重症感冒、呼吸道感染的人；（10)以往患过高原病及其他严重慢性疾病等的人。西北旅游注意事项西北以其悠久的历史、浓郁的少数民族风情、奇特的地形地 貌、众多的热点旅游线路越来越受到中外游客的青睐。但与内地 相比方方面面都有看一定的差距，为使身处旅途的您能尽兴游览 美丽的景色，愉快的享受轻松的假期，特备以下注意事项供您参 考:【食】1.西北团队餐主要以牛羊肉为主，口味偏重，较辣。主食以米饭、 花卷为主。西北大部分地区气候干燥，为增强抵抗力应加强蔬菜 水果摄入，切忌无节制喝水，吃水果要少食多餐。另为预防肠胃 不适，请自备常用药品。2.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。3.青海是各族穆斯林聚居区，在任何清真餐厅就餐注意不要带入 非牛羊肉的外食，不要饮酒，尽量不要浪费食品。【住】西北地区昼夜温差大，晚上睡觉时应将空调开到适度，不要过凉， 睡觉时盖棉被， 以免造成身体不适。【行】1.城市间路途较远，景点较分散，故乘车时间较长，请您做好吃 苦准备，备好晕车药，旅游车大部分为全封闭车。2.西北较为干燥，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。3.在西北旅游时，部分景点须您下车体验行走、爬山、骑骆驼的 乐趣。所以，建议您最好在出发前准备一双舒适、合脚、便于行 走的鞋，最好是平底鞋。【游】1.西北地区少数民族聚居，请游客入乡随俗，尊重少数民族习俗。 请听从导游的安排，不要提及少数民族群众忌讳的话题。2、西北景点人文景观较多，请注意听导游讲解。3、寺院或庙宇殿堂里的佛像严禁拍照请注意专院门前的注意事项。【购】购买物品时一定要注意，尽量不要发生口角。西部地区少数民族 群众性格比较直，游客购物时，请先商议妥价格后再购买。不要 驻足观看，对于自己确定要购买再讨价还价。【娱】1.旅游过程当中建议大家不要单独外出。2.沙漠面积较大，没有明显路标，请听从导游安排，不要乱走。3.客人参加自费娱乐活动，须认真听从导游咐的安全及活动注意 事项，在沙漠活动时，请带上矿泉水、太阳镜、太阳帽等用品， 并请将您的手表、手机、照相机等装入随身携带的包内密封， 以 免细沙进入其中，对精密仪器造成不必要的损坏。高海拔注意事项1.保持良好的心态、乐观的情绪、坚强的自信心，既不过于紧张， 也不过于兴奋，对于减弱高原反应带来的身心不适十分重要。2.注意防寒保暖:高原天气特点是:气温低，一般海拔每上升 1000 米，气温下降 5-6℃ ;早晚、昼夜温差大 ;天气变化快，刚刚还艳 阳高照，很快可能狂风大作，雷雨冰雹。因此，在高原一定要注 意防寒保暖，谨防感冒，建议手边多带一件衣服，热了记得脱、冷了及时穿。3.当感觉自己的身体状态异样时，应该向司导或者同团团友反映 情况:如果是独自旅行，感到情况较为严重时，应当及时获医。千 万不要逞强硬、不要隐瞒。团友之间要彼此多关注，一旦发现身 边有人反应特别异常(如神志不清等)，及时采取处置措施。 |