**青海甘肃 沙湖之恋双飞8日游 5.27-6.26行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 26102 | **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** | 【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【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。【尊贵用车】升级2+1一排三座高端航空商务舱座椅大巴车，立座位宽敞空间。 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **出发地-兰州**出发地抵达兰州新区/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。温馨提示：备注：第一天晚上西宁入住的客人第二天会晚点出发跟兰州出发的客人汇合，望理解！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、赠送接机服务，今日没有安排景点游览，自由活动，注意安全，无陪同，无用车，全天为接机时间。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。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：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。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：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"。后入住酒店。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--黑独山（240KM 约4 小时）--水上雅丹（200KM约 4.5 小时）--大柴旦（240KM 约 3 小时）**酒店早餐，后前往参观【黑独山】（需步行进入，大约 30 分钟，游览 40 分钟）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。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。 特别提醒：此天多为无人区、无服务区、多为旱厕、建议备伞。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【茶卡盐湖】或【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。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：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。温馨提示：1、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。2、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。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 兰州/西宁 |
| **D8** |
| **行程详情** | **西宁/兰州市区-出发地**酒店早餐后，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 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/人/正餐，十人一桌、八菜一汤，不含酒水，不吃不退。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！ 门票价格表景区名称 全票价丹霞地貌 55+38区间车嘉峪关关城 110鸣沙山、月牙泉 110莫高窟 B票100翡翠湖 50水上雅丹 60茶卡盐湖/茶卡壹号·盐湖景区 60青海湖 90塔尔寺 70当地交通 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。随团服务人员 当地持证中文导游服务，一人也成团，一人也含导游。保险 含旅行社责任险儿童费用 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。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** | 单房差 单人出行，若住一间房需补单房差。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。 景区配套便民服务设施及体验项目青海湖 游船140-180元/人、 小火车120元/人 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；茶卡壹号·盐湖景区 区间车60元/人、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；景区门票+观光小火车+鞋套+高空玻璃（观景）+盐伴手礼138元/人观光小火车+鞋套+高空玻璃（观景）+盐伴手礼108元/人高空玻璃（观景）项目散客价38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）水上雅丹 区间车60元/人；翡翠湖 区间车60元/人；塔尔寺 区间车35元/人、讲解费15元/人起（根据人数核算费用）。 特色演出《回道张掖》 260元/人《敦煌盛典》 268元/人起《乐动敦煌》 298元/人起《又见敦煌》 普通318元/人，至尊688元/人 特色餐饮敦煌大漠烤全羊 1280-1680-1880元/只 ( 10-20斤不等价格不同 ) 敦煌大漠风情宴 最具代表敦煌特色风味菜 (价格 ： 128-168-188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！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 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 自费 | 1.景区配套便民服务设施及体验项目2. 特色演出3.特色餐饮 | 30 分钟 | ¥ 100.00 |

**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！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、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。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。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。7、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）。8、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； |