

**甘青全陪班行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YYTXGQQPB2025 | **出发地** | 安徽省-合肥市 | **目的地** | 西宁市 |
| **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 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **交通：合肥-西宁,飞机/高铁 用餐：无 住宿：兰州/西宁**  各地—兰州/西宁兰州中川机场—兰州市区（约 70 公里 约 1.5 小时） 西宁机场—西宁市区（约 30 公里 约 0.5小时）抵达集黄河文化、丝路文化、中原文化和西域文化于一城的【甘肃省兰州市】，已安排 VIP 专车接站，入住酒店。徜徉兰州漫时光，从吃一碗兰州牛肉面，喝一杯三炮台，羊皮筏子漂黄河；一睹百年中山桥。若时间充裕也可以自行游览兰州黄河四十里风情线，参观【黄河水车博览园】、【黄河母亲塑像】、【省博物馆】及兰州市内标志性建筑之一的【黄河第一铁桥】-【中山桥】。【温馨提示】：1.在您出团的前一天 21:00 前，我们会将接机信息以短信或电话的形式与您联系，请您保持手机畅通，耐心等待，导游将会在您出发当天 21:00 前以短信或电话的形式与您联系，请您保持手机畅通，耐心等待。2.接站为散拼，等待时间不超过 60 分钟，如果不愿等待可自行前往酒店入住，费用自理。（接站服务，不用不能退哦！）3.请您报姓名和个人有效证件在酒店前台办理入住（办理入住时需交押金，金额以酒店前台为准，退房时如无物品损坏或其它消费，押金将如数退还）。4.来西北旅游，早晚温差较大，建议带好御寒衣物，气候干燥，一定要多喝水多吃水果呦。5.按照国际惯例，客人正式入住时间是下午 14 点后，具体入住时间须视当时的用房情况来定。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **交通：汽车 用餐：早晚 住宿：张掖 兰州经过西宁-祁连（420KM、约 5 小时)-张掖七彩丹霞（200KM、约 3 小时）-张掖**  早起酒店早餐后乘车前往张掖，午餐【客人自理】途径祁连大草原（3、4、5、6 月由于天气原因有可能大雪封路，兰州-张掖改走连霍高速，故门源，祁连大草原、扁都口以上途径点未能看到，望周知！）【黑泉水库】（途径）位于青海省西宁市大通回族土族自治县宝库乡，是青海“引大济湟”工程的重要组成部分，对保障西宁及周边地区的工农业及生活生态用水具有重要的作用。【达坂山观景台】(途径)达坂山是青海通往甘肃的交通要道，并且是亚洲已建成道路隧道海拔之首。到达达坂山观景台后可以远观岗什卡雪峰:岗什卡雪峰为祁连山脉东段的高峰，峰顶常年白雪皑皑，银光熠熠，宛如一条玉龙。【岗什卡雪峰】(途径)岗什卡雪峰位于青海省门源回族自治县境内，海拔 52545 米，是祁连山脉东段的最高峰。峰顶常年白雪皑皑，银光熠熠，宛如一条玉龙，也是门源境内群山之首。平时远眺，一片洁白，每当夕阳西下，晚霞辉映，山顶五彩缤纷，暮霭升腾，被称为“龙峰夕照”，是门源八大景之一。【祁连山大草原】（途径）祁连山草原地势平坦广阔，土地肥沃，四季分明，享有中国最美六大草原之一”的美誉。自西汉起，这里便是养马屯兵的要地，山丹军马场即设在此处。如今，这里依然是亚洲著名的马场。【途经扁都口风景区】（途径）位于祁连山中段，民乐县城以南 30 公里处的国道 227 线两旁。旅游区分为 4 个功能区，5 个小区， 12 个主要景点，即：扁都口峡谷游览区、台坡东沟娱乐观光区、体闲度假区和管理服务区。旅游区内最著名的旅游景观是扁都峡谷、黑风洞、石佛爷、诸葛碑及碧云天、黄花地的田园风光景。抵达张掖后游览“世界十大神奇地理奇观”—【张掖七彩丹霞地质公园】（不含必消区间车 38元/人，游览约 120 分钟）它是世间上少有的水色胭脂，没有碧海蓝天、高原绿地那般景致，却有如画般景色。国内唯一丹霞地貌与彩色丘陵景观高度复合区，以气势磅礴、形态丰富、色彩班斓而称奇，具有极高的观赏价值和重要的科考价值。姜文执导的电影《太阳照常升起》、张艺谋的《三枪拍案惊奇》、钱雁秋编导的电视连续剧《神探狄仁杰（第三部）》等影片均把该景区作为外景拍摄地。享有“中国最美的七大丹霞地貌”的美誉。【丹霞口旅游度假小镇】（游览约 60 分钟）甘肃省丹霞大景区延链补链旅游项目，是西北地区最大的特色文旅小镇。丹霞口小镇集特色美食、情景商业、民俗文化、会议会展、精品民宿、主题演艺等多种业态于一体，为游客提供“吃、住、行、游、购、娱”的全新综合性旅游新体验。晚餐【特色餐：甘州小吃宴】晚上赠送国内首部实景“沙秀”一《回道张掖》，一场将璀璨的历史文化、丰富的人文百态带您梦回千年，价值 280 元/人（赠送项目不用，费用不退） 。还可在小镇体验篝火晚会（赠送项目不用，费用不退）。结束后入住酒店休息。温馨提示：1、如今日抵达张掖时间较晚，则张掖丹霞国家地质公园安排至次日早上参观；受天气影响景色可观性会有不同；2、西部气候干燥，紫外线强，在参观游览丹霞地貌时，因景区没有遮阳物，请注意防晒；3、西北因路程较远，我社合理安排，使行程尽量轻松，当天早晨出发时间约为早上 6 点钟，早餐打包。请游客遵守约定时间，和张掖丹霞景区的游览参观时间，配合导游工作。4、赠送项目如因不可抗力因素或者特殊情况，例如路上堵车等不能观看，本社不做出任何退费处理和补偿，望报名的时候周知 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **交通：汽车 用餐：早晚 住宿：敦煌 张掖-嘉峪关（大约 230KM，约 3 小时车程）-瓜州（约 260KM，约 3 小时车程）-敦煌（约 110KM，需 2 小时车程）**  酒店出发，途经嘉峪关，后抵达【大地之子】（游览时间约 15 分钟，此为赠送景点，不进不退），景区整体规划总建筑面积 50 万平方米，现有建筑面积 31000 平方米，是中国规模最大的赏石文化景区、也是"赏石艺术国家级非物质文化遗传传承和保护单位"。2018 年 6 月被酒泉市教育局、酒泉市旅游局授予首批酒泉市中小学研学旅行基地。【海市蜃楼无界】（游览时间约 15 分钟，此为赠送景点，不进不退）作品的创作灵感来自于莫高窟、榆林窟的唐代《经变画》。唐代壁画中建筑是最常见的题材之一，并最常用作变相和各种故事画的背景。之后赴敦煌。午餐【自理】【鸣沙山、月牙泉】（游览时间约 120 分钟），在鸣沙山顶听风吹沙向的声音，感受一下一年，一生，一千年，黄沙漫漫聚起又散落，就在一瞬间，一年，一日，一瞬间，我们穿过丝路，捧起黄沙，穿越千年。鸣沙山、月牙泉是敦煌诸多自然景观中的佼佼者，古往今来以“沙漠奇观”著称于世，被誉为“塞外风光之一绝”。月牙泉、莫高窟九层楼和莫高窟艺术景观融为一体，是敦煌城南一脉相连的“三大奇迹”，成为中国乃至世界人民向往的旅游胜地。因“泉映月而无尘”、“亘古沙不填泉，泉不涸竭”而成为奇观。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”有“鸣沙山怡性，月牙泉洗心”之感。结束后入住酒店休息。晚餐【安排特色餐：品尝烤全羊】烤全羊安排标准1-8 人 安排团餐+烤羊腿9-15 人 安排团餐+半只烤全羊16-25 人 安排团餐+一只 14 斤烤全羊25 人以上 安排团餐+一只 18 斤烤全羊温馨提示：1、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；2、骑骆驼上鞍时请注意衣裤、身体不要被装备划破，以免造成损伤；3、因景区没有遮阳物，请注意防晒；4、此天行程，根据莫高窟约票情况，鸣沙山月牙泉/莫高窟游览顺序由导游根据订票情况调整5、张掖前往敦煌的公路服务区内，会设有超市或者特产店。非本产品内所涉及购物场所 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **交通：汽车 用餐：早中 住宿：德令哈 敦煌-大柴旦翡翠湖（380km，行车约 4.5h）-德令哈（220，行车约 2.5h）**  酒店出发前往前往【莫高窟】（游览时间约 120 分钟）B 票参观 4 个洞窟 参观当天以莫高窟实际安排参观方式为准，莫高窟，又名“千佛洞”，是我国三大石窟艺术宝库之一，被誉为 20 世纪最有价值的文化发现、“东方卢浮宫”，坐落在河西走廊西端的敦煌，以精美的壁画和塑像闻名于世。它始建于十六国的前秦时期，历经十六国、北朝、隋、唐、五代、西夏、元等历代的兴建，形成巨大的规模，现有洞窟 735 个，壁画 4.5 万平方米、泥质彩塑 2415 尊，是世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术圣地。后乘车赴翡翠湖，这期间路程比较长，不能按时用餐，请随身自带零食。午餐【团队桌餐】【大柴旦翡翠湖】（不含区间车 60 元/人必消，游览时间约 60 分钟）“白如羊脂绿如翡，湖纳天云入镜飞。光浸晖凝不改素，晶莹剔透滤瑕微。本应身寄舌尖乐，却把容颜娱客追。地北天南趋鹜者，闹中取静望情归。”这片湖泊大小不等、形态迥异、深浅不一的盐池中的高浓度盐水在当地称之为“卤水”。湖区离大柴旦镇几公里。大大小小的卤池内，湖水由于矿物元素含量的不同，呈现出绿、蓝、黄、褐等色彩，在蓝天白云的映衬下，犹如一块块美玉散落在人间。后乘车赴德令哈入住酒店。晚餐【客人自理】。温馨提示：莫高窟门票重要说明：因莫高窟新政策规定前期只发放 A 类正常参观票，在 A 类票库存（6000 张）售完后才会发放B 类票！本行程包含莫高窟 B 票，若 B 类应急票未发售，我社只能为游客预约 A 类正常参观票，游客需现补 138 元/人的差价，感谢您的配合，给您带来不变敬请谅解！备注：A 类正常票(2 场数字电影+参观 8 个洞窟)；B 类应急票(参观 4 个洞窟)1、如莫高窟有特殊接待成无票状态或景区关闭，无法安排游览，将安排敦煌莫高窟姊妹窟一西千佛洞或榆林窟；2、为确保参观莫高窟，导游会根据莫高窟门票实际预约时间，跟鸣沙山调整景点参观顺序；3、高窟预约按照下单前后顺序依次进行预约，故同团中会出现预约莫高窟参观时间不一致的情况；预约成功后退票将产生手续费，具体金额参照《敦煌市物价局文件：敦价发【2015】85 号》文件。4、莫高窟如同一颗渐渐褪去光华的明珠，在自然氧化和人为因素的作用下，彩塑壁画正在慢慢失去神韵，所以出于文物保护的目的，在窟穴参观时是禁止摄像设备的。5、莫高窟如同一颗渐渐褪去光华的明珠，在自然氧化和人为因素的作用下，彩塑壁画正在慢慢失去神韵，所以出于文物保护的目的，在窟穴参观时是禁止摄像设备的。此政策为政府行为，报名时请仔细阅读此条款，不能作为投诉理由！6、备注：此天行程，根据莫高窟约票情况，鸣沙山月牙泉/莫高窟游览顺序由导游根据订票情况调整 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **交通：汽车 用餐：早晚 住宿：共和/青海湖沿线 德令哈-茶卡盐湖（约 220KM,需 3 小时车程）-青海湖(约 150KM,需 2.5 小时车程)**  酒店出发前往【茶卡盐湖】（不含区间车/小火车，游览时间约 120 分钟）。整个湖面像一面镜子，天接水水连天，水天一色难分彼此。蓝天、白云、船只、人影都可以倒映其中。在这里时间仿佛静止了，给每一个人一场纯净的梦，人在景中走，好似走进一场色彩与视觉交错的梦境。蓝天下如雪色般茫茫，云低天远，相融其间。白色如雪的纯洁，在这里确有另一翻解读与观赏。悄悄的轻声耳语告诉你~茶卡盐湖在这里。这是一片纯洁的世界，这是一个全新视觉的开启，仿佛世界是个多变的魔术师。结束后入住酒店休息。午餐【客人自理】晚餐【特色餐：青藏牦牛肉火锅】温馨提示：1、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；2、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；3、最好带上一些鲜艳的衣服，这样拍摄效果会更佳；4、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，也可以赤脚踏入；5、由于青海湖和共和条件所限，酒店条件不可与城市酒店相比较，酒店综合条件较差，请知晓 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **交通：汽车 用餐：早中晚 住宿：西宁 青海湖/共和-藏寨(约 120KM,1.5 小时车程)-西宁(150KM,约 2.5 小时车程)**  享用早餐，集合出发。【高原民族村寨】（游览时间约 90 分钟），深入少数民族民居，了解藏族民俗民风，了解传统古老手工艺术。后途经金银滩大草原，牧草肥美、牛羊肥壮，人们以金银遍地来形容这片美丽而富饶的土地，故得名"金银滩"，与草原亲密接触，留下宝贵的青海记忆…… 午餐【团队桌餐】后乘车赴美丽的青海湖。【青海湖二郎剑景区】（不含区间车，参观 120 分钟），青海湖又名“库库淖尔”，即蒙语“青色的海”之意。它位于青海省东北部的青海湖盆地内，既是中国最的内陆湖泊，也是中国最大的咸水湖。由祁连山的大通山、日月山与青海南山之间的断层陷落形成。它浩瀚缥缈，波澜壮阔，是大自然赐与青海高原的一面巨大的宝镜，被中国国家地理杂志评为中国最美五大湖之一。后乘车赴【金银滩草原】（游览不低于 1 小时）金银滩草原的西部与青海湖相临，东北部被祁连山环绕，平均海拔 3200m，分为金滩和银滩。一条小河穿流其间，北岸草滩上盛开着一种叫金露梅的金黄芳香的小花，故称金滩；南岸草滩上则是洁白如银的银露梅的天下，谓之银滩。每到夏天，野花盛开，金华白花绽放成片，犹如金色和银色的草滩，金银滩草原便因此而得名。在金银滩草原之上赠送体验丰富活动：藏服换装拍照、藏式祈福体验、投壶体验、射箭体验。（赠送项目如因不可抗力因素或者特殊情况，例如路上堵车等不能观看，本社不做出任何退费处理和补偿，望报名的时候周知）晚餐【特色餐：藏王歌舞宴】结束后入住酒店休息 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **交通：汽车 用餐：早中 住宿：兰州/新区/西宁 昆仑玉展览馆--藏医药研究中心 -兰州市区/新区(约 250KM,约 3.5 小时车程)**  享用早餐，集合出发。【昆仑玉文化展示中心】】（游览约 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。午餐【团队桌餐】【藏医药研究中心】】（游览约 120 分钟）藏医药文化具有数千年的历史传承，文献丰富，内容广博，在世界医药文化领域独树一帜。由于特殊的地理环境和人为的因素，它的一些独特的药物炮制方法和经验，一些珍贵的文化典籍、绘画技法濒临灭绝和失传。【塔尔寺】（游览约 120 分钟，不含电瓶车费 35 元/人必消，不含讲解费 20 元/人必消），“藏传佛教，洪武年建；六百余年，香火延绵；因果轮回，抑恶杨善；守戒持修，定慧悟空；格鲁派系，宗喀巴诞；”只为在塔尔寺的晨曦里，在红衣僧人的眼眸中，我顺着法号触摸，触摸超越尘世的经络，只为某一个时刻与你相见。塔尔寺为黄教六大寺院之一，它的酥油花、壁画、堆锈组合的“艺术三绝”享誉国内。晚餐【客人自理】结束后入住酒店休息。温馨提示：1、塔尔寺不含区间车，讲解费，请自理；2、在寺院里，不能用手摸佛经、佛像、法器等，更不能跨越；3、转经轮时，一定是从左向右；不要乱摸藏族人的头和帽子；4、塔尔寺讲解费依团队人数而定，寺内不允许游客拍照，请尊重尊敬礼俗。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **交通：飞机/火车 用餐：早 住宿：温馨的家**  兰州新区—各地：送机/火车，行程结束兰州市区—兰州中川机场（约 80 公里 约 1.5 小时） 西宁市区—西宁机场（约 30 公里 约 0.5小时）早餐后自由活动，根据航班时间安排送站，乘飞机/火车返回，结束愉快的青海、甘肃大环线之旅，祝您下一站旅途愉快！（送站师傅会提前一天联系您，和您核对送机时间地点。送机为赠送，不用不退） |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 【大交通】：合肥西宁往返机票含税；团队机票不予改签不予退票请周知！【景点】：行程所列景点含首道门票（全程门票不含缆车、电瓶车、区间车、讲解费）含首道门票/张掖丹霞（不含区间车 38 元/人必消）、莫高窟（含 B 类票）、鸣沙山月牙泉、翡翠湖（不含小交通 60 元/人非必消建议乘坐）、茶卡盐湖（不含区间车 60 元/人必消）、青海湖二郎剑、塔尔寺（不含区间车和讲解费 55 元/人必消）；温馨提示：本产品销售价格已享受门票优惠政策，不再重复享受特殊证件优惠退费（如学生证、教师证、军官证、老年证、残疾证等证件）赠送项目为我社品牌建立，突出行程特色的促销回馈行为，是无附加条件的赠送，因不可抗力因素（包括时间、天气或政策原因）或自身原因不能正常参观，所有费用不退，不换等价项目]再不减少客人游览景点的前提下，我社导游根据实际情况有权调整行程景点先后顺序！【住宿】全程优选精品酒店：3 钻+4 钻+5 钻/星酒店+特色湖畔舒适双人间（如天气转凉或酒店满房则住共和县城）。酒店住宿若出现单男/单女，优先拼住，免补单房差。西北属于欠发达地区，酒店的硬件设施及服务意识相对落后，无法用发达地区的标准衡量。西北经济条件有限，青海部分酒店无空调，请知晓。【用餐】: 含 7 早 7 正餐。正餐 30 元/正（小孩餐费减半）；正餐八菜一汤不含酒水（十人一桌，正餐八菜一汤，或根据客人人数情况酌情安排。早餐为酒店餐厅用餐，不用不退）；包括 6 个特色餐：甘州小吃宴、大漠烤全羊、驴肉黄面、敦煌小吃宴、青藏牦牛肉火锅、藏王宴歌舞宴。若客人不享用早餐或正餐，费用不退。8 人以下，餐标现退，客人自行用餐，餐费按 20 元/人餐退费，其中差价为司陪人员餐补。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，敬请谅解。【交通】：当地正规旅游车，保证一人一个正座；接送不含导游。12 人及以上安排 2+1 旅游大巴车，每人确保一正座。行程内所有自由活动期间及行程外均不含用车。请望理解。【导服】：9 人以上安排导游，8 人及以下我社不安排导游，司机为辅助工作人员，不做专业讲解，景区参观不陪同（区间交通无导游）。自由活动期间和接送站服务无导游。【保险】：含旅行社责任险（强烈建议客人在组团社购买旅游意外险）【儿童】：含旅游车位、半价正餐、导服，不含景区门票、不含住宿。(以下酒店为参考或同级酒店，西北住宿条件相对沿海地区较低，不指定酒店名称)西宁：丝路河畔酒店、兰迪斯酒店、皓铭酒店、宜采新丝路酒店、宜采青航酒店、宜采凯旋酒店、火车站智选假日酒店、新春兰国际酒店、尚东国际酒店、自然里酒店或同级西宁：佳和酒店、荣熙酒店、万玺酒店、兰园商务宾馆、中鹏酒店、聚德酒店或同级张掖：石头城酒店、派派酒店、崇文酒店或同级敦煌：锦轩大酒店、玺迎缘大酒店、玺迎客大酒店、龙居酒店、华荣国际大酒店、天河湾大酒店、天沁云水大酒店、九色鹿宾馆、祁连大酒店或同级德令哈：龙恒酒店、华誉酒店、玉豪酒店、中德酒店、聚龙酒店、氧吧酒店、坤谊精品酒店、坤谊酒店或同级共和：高尔夫假日宾馆、高原红宾馆、恒德新世纪酒店、福满之家商务宾馆、元年大酒店或同级青海湖：望湖阁酒店、天府大酒店、湖缘酒店、金湖宾馆、西南大酒店、天湖酒店或同级或同级别 | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 昆仑玉文化展示中心 | 昆仑玉 | 180 分钟 |  |
| 藏医药研究中心 | 藏药、虫草等 | 120 分钟 |  |
| 藏寨 | 藏银，特产等 | 120 分钟 |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 景区配套便民服务项目及娱乐项目推荐 | 张掖丹霞（不含区间车 38 元/人必消）、翡翠湖（不含小交通 60 元/人非必消建议乘坐）、茶卡盐湖（不含区间车 60 元/人必消）、塔尔寺（不含区间车和讲解费 55 元/人必消）；鸣沙山骆驼 100 元-120 元 在骆驼的背上感受漫漫丝绸之路。鸣沙山滑沙 25 元 感受在沙丘顶部一滑而下的快感。鸣沙山鞋套 20 元/双 防止砂砾落入鞋内，保持鞋内清洁大漠风情宴 200 元/人起 品尝舌尖美味《敦煌盛典》 238/人起 可自由选择《丝路花雨》 238/人起 可自由选择《又见敦煌》 298/人起 可自由选择 |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | （一）注意事项1、丝绸之路旅游线路较长，景点分散，架车时间长，比较辛苦。2、丝绸之路景点多为沙漠、戈壁，风沙较大，日照时间长，需准备太阳镜、丝巾。3、丝绸之路气候干燥，海拔较高，游览时需带护肤霜，润唇膏，晕车药品等，需多喝水，多吃水果，蔬菜。4、在游览爬山需穿平底鞋（旅游鞋）或凉鞋。5、老人在旅游时可乘坐电瓶车，其它自费项目都不适宜参加，如骑骆驼、摩托车、越野车、跳伞、爬山、滑沙等，这些项目都有一定危险性。6、早晚温差很大，气温较内地略低，且很多地区海拔较高，紫外线照射强，要多准备一些衣物备用，随身携带一些防晒用品，穿浅色的抗紫外线的衣服；请注意增减衣物，以防感冒。7、注意比较重要物品的保管，尽量保存在酒店前台，如有以外马上拨打 110，保护并留在现场。8、西北有部少数民族，由其以沙洲市场夜市，有不少的少数民族小吃，穆斯林回民是不吃猪肉的，这是他们生活中最大的禁忌，绝对不可冒犯，以免造成不必要的误会。9、安全意识：出门在外，安全第一，请保持平常心态，听从导游的安排，避免突发事件，以享受一个舒适、惬意、安全的丝绸之旅。（二）莫高窟旅游注意事项1、洞窟平常锁闭，参观时需由专业讲解人员带领，才能进入。2、窟内禁止摄影，摄影器材需寄放在入口处。3、洞内光线昏暗，最好自借手电筒，洞窟入口也可租用手电筒。4、如果遇到下雨、下雪等天气莫高窟暂停开放。5、莫高窟实行团队预约制。（三）沙漠旅行提示骑骆驼漫游沙漠是久居闹市的人休整身心、调整情绪、锻炼意志、体验独特的最佳选择。那叮咚作响的驼铃，浩瀚无垠的大漠，沙海的日落与日出无一不给您带来神秘、淳朴的感觉。但沙漠旅游虽然新奇刺激，但它毕竟属于探险旅游范畴，因而特提供以下忠告：A、参加沙漠旅游切莫单独行动，我们可为您提供骆驼、向导等特种服务。B、沙漠中昼夜温差大，要多准备衣服备用。要随身携带一些防晒用品，穿浅色的抗紫外线的衣服。C、沙漠探险旅游是一项集体活动，集体活动是旅游中的重要内容，只有导游、驼工精诚团结、顾全大局，考察活动才会锦上添花。D、在沙漠中要注重环保，尽量把垃圾带出沙漠，至少是就地掩埋。E、骑骆驼时，要防止骆驼起来和卧倒时将人摔下，在这时要抱紧驼鞍或驼峰，要绷着劲，要顺着骆驼的步伐自然骑坐，随时调整坐姿，并适时下来走一段。（四）高原旅行提示1、保持良好的心态：保持良好的心态、乐观的情绪、坚强的自信心，对于减弱高原反应带来的身心不适十分重要。2、足量饮水：注意补充充足的水分，可加入维生素 C 泡腾片、西洋参片、果珍等，可以补充人体所需的维生素、能量，利于缓解疲劳。3、注意防寒保暖：寒冷是高原肺水肿的重要诱因。注意预防感冒，进入高原前已有上感者，最好不要进入高原。4、合理膳食：进驻高原初期，消化系统功能下降，尤以食欲减退更为明显，因此在高原应以高糖、高蛋白、低脂肪饮食为主，适当补充维生素，以提高机体对高原适应能力。5、适当运动：初入高原要减少体力活动，保护心脏，可有效地预防高原反应。 6、通风：在做好防寒保暖的前提下，房间一定要保证良好的通风，有助于缓解夜间缺氧现象。7、减少吸烟及饮酒8、必要的药物和治疗措施9、充分沟通：遇到身体不适，及时告诉随行的朋友。做到及时发现，及时治疗。（五）参加须知1、建议客人自行购买旅游意外保险；2、受旅游地自然条件限制，特别是高原藏族地区，景点、酒店、沿途餐厅等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，满足不同旅客的需求。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。西北甘南地区酒店硬件设施和服务与内陆旅游发达地区相比较，有较大差距。请勿拿内陆地区同等酒店做比。3、注意卫生与健康。旅游在外，品尝当地名菜、名点，无疑是一种“饮食文化”的享受，但一定要注意饮食饮水卫生，切忌暴饮暴食。油腻的食物要少吃，以免肠胃不适引发消化系统疾病。多吃蔬菜水果，少吃方便食品。4、请游客出发前根据旅游地天气情况准备适宜旅游的衣物、鞋子、雨具等；并请游客依照个人习惯带适量常用药品、护肤用品等；5、游客在活动期间不遵守规定，由于自身过错，自由活动期间内的行为或者自身疾病引起的人身和财产损失责任自负，旅行社不承担责任。6、以上行程，除景点游览的先后顺序有所调整外，其它不变！7、游玩途中贵重物品请游客随身携带或自行寄存入住酒店的前台，就寝时请悉心检查门窗是否关好。以保障个人的人身及财产安全，避免造成不必要的损失 |
| **退改规则** | 以旅游合同约定为准，如按约定比例扣除的必要的费用低于实际发生的费用，旅游者按照实际发生的费用支付。因部分旅游资源需提前预订的特殊性，本产品线路在旅行社成团后至出行前6天取消的，也将产生实际损失，具体损失包括但不限于机票、酒店等，如旅游者需要取消订单，应及时联系旅行社，旅行社除协助旅游者减损并退还未实际发生的损失费用外不再承担其他赔偿责任。 |
| **保险信息** | 《中国公民国内旅游文明行为公约》营造文明、和谐的旅游环境，关系到每位旅游者的切身利益。做文明旅游者是我们大家的义务，请遵守以下公约：1、维护环境卫生。不随地吐痰和口香糖，不乱扔废弃物，不在禁烟场所吸烟。2、遵守公共秩序。不喧哗吵闹，排队遵守秩序，不并行挡道，不在公众场所高声交谈。3、保护生态环境。不踩踏绿地，不摘折花木和果实，不追捉、投打、乱喂动物。4、保护文物古迹。不在文物古迹上涂刻，不攀爬触摸文物，拍照摄像遵守规定。5、爱惜公共设施。不污损客房用品，不损坏公用设施，不贪占小便宜，节约用水用电，用餐不浪费。 6、尊重别人权利。不强行和外宾合影，不对着别人打喷嚏，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳动，尊重各民族宗教习俗。 7、讲究以礼待人。衣着整洁得体，不在公共场所袒胸赤膊;礼让老幼病残，礼让女士;不讲粗话。8、提倡健康娱乐。抵制封建迷信活动，拒绝黄、赌、毒。 |