**卧也-甘青轻奢经典8天行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GQ1739434879Ov | **出发地** | 厦门市 | **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** | 待定 |
| **产品亮点** | 无 |
| **产品介绍** | 💎赠送当地特色烤全羊、赠送《回道张掖》表演、赠送体验画唐卡或写心经💎10人以上安排篝火晚会、💎10人以上安排陆地头等舱2+1豪华用车💎赠送每人每天1瓶水、赠送每人一条丝巾、旅游责任险。💎赠送大漠VIP特别定制下午茶（4种点心、两种水果、2种茶包）💎新升级---茶卡打卡网红玻璃船：乘坐玻璃船、探秘灵动镜湖，听海天一色的声音。 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **福建--兰州新区/西宁**飞机抵达兰州新区或西宁，一碗面、一座桥、一本书、一条河、这就是兰州！这是一座因河而生的城市，更是黄河在它将近六千公里漫长行程中唯一穿城而过的省会城市。因为这条伟大的河流和它的渡口，一座城市就此踏上了它穿越时光的漫漫行程。西宁位于青海省东部，湟水中游河谷盆地，是青藏高原的东方门户，古"丝绸之路"南路和"唐蕃古道"的必经之地，自古就是西北交通要道和军事重地，素有"西海锁钥"、"海藏咽喉"之称，是世界高海拔城市之一。兰州市，简称“兰”或“皋”，古称金城，是甘肃省省会，国务院批复确定的中国西北地区重要的工业基地和综合交通枢纽，西部地区重要的中心城市之一，丝绸之路经济带的核心节点城市，中国人民解放军西部战区陆军机关驻地，也是新亚欧大陆桥中国段五大中心城市之一，享有“丝路重镇”、“黄河明珠”、“西部夏宫”、“水车之都”、“瓜果名城”等美誉。兰州地处中国陆域版图的几何中心，现辖城关、七里河、西固、安宁、红古5区和永登、榆中、皋兰3县，现有1个国家级新区——兰州新区，以及兰州高新技术产业开发区、兰州经济技术开发区2个国家级开发区，地域总面积1.32万平方公里，2022年末常住人口441.53万人。  兰州位于东经102°36′～104°35′、北纬35°34′～37°00′，地处青藏高原向黄土高原过渡地带，城区海拔约1520米，在大西北处于“座中六联”的独特位置，区域优势明显。  兰州属温带大陆性气候。年平均气温10.3℃。夏无酷暑，冬无严寒，是著名的避暑胜地。年平均日照时数为2374小时，无霜期为172天，年平均降水量为300毫米左右。后入住酒店。用餐：无酒店：兰州新区/西宁交通：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-武威（240KM 约3.5小时）-张掖（230KM 约3.5小时）**早餐后乘车前往河西四郡之一---武威！武威市，古称凉州，是雄才大略的汉武帝为彰显大汉帝国的"武功军威"而得名，甘肃省下辖市，中国地级市。位于甘肃省中部，河西走廊的东端，东临省会兰州，西通金昌，南依祁连山，北接腾格里沙漠。武威古称凉州，历史上曾经是著名的"丝绸之路"要冲，河西四郡之一。武威是"中国旅游标志之都"、"中国对外开放城市"、"中国历史文化名城"、"中国优秀旅游城市"、"中国葡萄酒城" 、享有"西藏纳入中国版图的历史见证地"、"中国葡萄酒的故乡"、"世界白牦牛唯一产地"和"中国人参果之乡"等美誉。抵达后参观【武威雷台公园】（游览时间约40分钟），国家AAAA级旅游景区，丝绸之路上的精品旅游景区，因出土中国旅游标志马踏飞燕闻名。1983年被公布为甘肃省重点文物保护单位，2001年被国务院公布为第五批全国重点文物保护单位。雷台公园出土的铜奔马---被著名考古学家郭沫若定为"马踏飞燕"，是一件举世无双，技艺水平极高的文物精品，它不仅是中华民族的文化珍品，而且是世界人民的艺术瑰宝，雷台公园 它具有非凡的艺术魅力。出土雷台公园后，曾多次作为中国优秀考古文化代表，邀游全球，引起了国内外极大的雷台公园轰动和高度赞誉！后乘车赴前往河西四郡之一---张掖！位于甘肃省河西走廊中段的张掖市，古为河西四郡之一张掖郡，取"张国臂掖(腋)，以通西域"之意。张掖，在中国第二大内陆河黑河的滋润下，孕育了广袤的绿洲，方才孕育了河西走廊文化。境内有着得天独厚的自然景观，有着美不胜收的原生态城市湿地，气势磅礴的彩色丹霞地貌，中国最美的油菜花海，亚洲最大的万匹军马驰骋，独特的裕固族风情，祁连山草原风光，沙漠冰川奇景……雪山、冰川、森林、草原、湖泊、碧水、沙漠相映成趣，既具有南国风韵，又具有塞上风情，所以有"不望祁连山顶雪，错将张掖当江南"这样的佳句。抵达后前往参观【七彩丹霞地貌】（含区间车、游览时间约1.5-2小时），（张掖市区到丹霞40KM、约1小时），随我看岁月变迁留下的绚烂之美：以生花妙笔、描丹霞锦绣。丹霞地貌很多地方都有，但是，只要你看过张掖的七彩丹霞，那么，其他的丹霞地貌根本不足一提，正应了那句“黄山归来不看岳，五岳归来不看山”。这里的颜色和它本身一样，具有历史的余韵，每一种颜色代表一段不同时间的洗礼，只有真正经受了这些时间的洗礼，才能把最美的自身展示给世界！ 张掖丹霞因其形态而美丽。丹霞之美是一种无需雕饰的自然美。丹霞地貌表现为峰林结构，其山石高下参差，疏密相生，群峰林立，组合有序，富有韵律感和层次感。它的山崖，远看似染红霞，近看则色彩斑斓，许多悬崖峭壁，像刀削斧劈，直指蓝天，景色相当奇丽。赤壁丹崖上受流水作用或有机质沉淀，被染成片片黛青色、暗褐色、丹红色，七彩斑斓，在蓝天、白云衬映之下，和谐中产生对比，构成一幅幅多彩的画面。山峰随着时间、天气的变化，色彩景色也在不断变换，层次分明。一日之中，一年四季，无论晴雨早晚，都有不同的景色供游人观赏。无论用多么美丽的词语都难以描述张掖丹霞地貌的那种神奇，无论怎样的神奇都难以表达第一眼看到张掖丹霞地貌时的那种感受。只有您亲自来看才能明白其精髓！晚餐安排：张掖小吃宴，感受河西走廊特色美食。 晚上安排中国第一台沙秀---大型历史歌舞剧-《回道张掖》（3.15号起赠送，赠送项目若特殊原因无法观看，不退不换），道不尽古丝绸之路的繁华，讲不完多民族融合的历史，一场还原张掖两千多年沧桑变化的秀。《回道张掖》秀既是现代人通过演艺的形式，将张掖的千年传奇故事娓娓道来，亦是重回张掖，重走丝路的巅峰传世史诗。关于“回”，有三种说法：一是秀就像章回体小说一样，这是一个关于张掖的故事；二是答复、回复，告诉大家除了丹霞，千年前的张掖是什么样子；三是扭转、转变，从不同的角度看张掖，又是不一样的。“道”则代表天之道、兵之道、商之道、和之道和回道五层意思：天赐瑰宝丹霞，色彩冠绝天下，我们称之为“天之道”；自古以来，张掖所在的河西走廊地区战争冲突不断，是兵家必争之地，我们称之为“兵之道”；汉唐时期丝绸之路畅通，张掖作为丝路重镇，东西交往、南北通利，商贸繁荣，是商人逐利之地，我们称之为“商之道”；虽然战争冲突不断，但各民族却在张掖这片土地上共荣共生，融合发展，我们称之为“和之道”；最后，《回道张掖》顺应“一带一路”伟大发展战略而创作，在这里将重现张掖的千年辉煌，带你重走丝绸之路，谓之“回道”。所以，“回”“道”二字，既道尽了张掖的沧桑变迁，亦是整部秀的高度概括。后入住酒店。用餐：早、中、晚 （张掖小吃宴）酒店：张掖交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：张掖小吃宴  |
| **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）**早餐后前往嘉峪关，经过河西四郡之一---酒泉！抵达后参观【天下第一雄关-嘉峪关关城】（游览时间约1-2小时）不跟我登一次关城，怎知这是一个能让你读懂一念千秋的地方。内城外墙勾连环接，箭楼角楼相倚相望。万里黄沙间汉长城似游龙浮动，烽燧遗墩、断壁残垣若隐若现，犹如一幅凝聚着边塞沧桑的历史画卷。这里就是历史战争中最伟大的传奇之所，中华民族抵御外虏入侵的第一站。无数唐朝诗人在这里留下千古名篇，让人梦回萦绕。铮铮铁血在这里展现得淋漓尽致。站在它的脚下，才会真正被这座天下第一关所折服！乘车赴前往河西四郡之一---敦煌！ 后前往敦煌（380KM、约5小时），抵达后参观【鸣沙山月牙泉】(游览时间约2小时），相信梦里到达的地方，总有一天脚步也能到达。月牙泉处于鸣沙山环抱之中，其形酷似一弯新月。古称沙井，又名药泉，就这一汪清泉卧荒漠，日月蒸腾，千年，风沙弥漫，依然鲜活。泉水清澈，一如明亮的眸子，在浑黄的狂风和滚滚的黄沙飞扬中，与日月同辉。晚餐安排：大梦敦煌宴，感受千年敦煌沉淀的美食。后入住酒店。用餐：早、晚 （大梦敦煌宴）酒店：敦煌交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：大梦敦煌宴  |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D4** |
| **行程详情** | **敦煌--大柴旦（360KM 约5小时）**早餐后前往莫高窟，汉唐雄风吹拂着西域 、丝路驼铃吟咏着敦煌，有一种震撼属于【莫高窟】3月D票，参观10个洞窟，2场数字电影，约3-4小时。4月B票，参观4个洞窟，约2-3小时。（4月莫高窟执行售完A票才售B票、若实际运行中、门票产生为A票则需补差价138元/人，现交给导游）它述说了中华民族千年来的辉煌，承载了中华民族无数的血泪屈辱。飞天、经卷、佛像……历经千年，经过历朝历代的扩建与修复，这些洞窟建筑、彩塑和绘画最终震惊中外！品尝敦煌美食盛宴－【西北美食之最——敦煌大漠烤全羊】后乘车赴大柴旦，风卷连光波、翠卧白盐塌:观上帝的眼泪【电影大片拍摄--翡翠湖】（不含区间车，游览约1-1.5小时），如果说上帝在人间留下无数滴眼泪，那么这一颗一定是罕见的绝色，俯瞰整个湖面，如同数颗碎裂的绿宝石，白色的盐晶，蓝绿色的湖水，这梦幻般的色彩搭配，一定会惊艳到您！后车览小柴旦湖，又名八嘎达柴旦木湖。位于海西州大柴旦境内。在青海，大大小小的湖泊不计其数，最让人觉得，名副其实的是小柴旦湖，其实小柴旦湖它并不小，面积约几万平方公里，是整个大柴旦内陆盐水湖。后入住大柴旦酒店。用餐：早、中（特色烤全羊）酒店：大柴旦交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：特色烤全羊 晚餐：X  |
| **住宿** | 大柴旦 |
| **D5** |
| **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）**早餐后，乘车前往茶卡，参观【茶卡盐湖/茶卡壹号·盐湖景区】（不含区间车、游览时间约2小时），透过指尖的光阴、邂逅盐湖之旅。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，领略涨潮后湖面上留下的滚滚盐涛奇观。茶卡盐湖以其生产、旅游两相宜而在国内外旅游界和青藏高原风光游中享有较高知名度，被国家旅游地理杂志评为“一生必去的55个地方”之一。独家赠送--茶卡盐湖网红玻璃船打卡拍照（赠送项目若特殊原因无法体验，无退费）：探秘灵动镜湖，听海天一色的声音。随后出发前往青海湖沿线，沿途欣赏青海环湖最美公路，全程可欣赏到青海湖的壮丽景色。公路沿途风光秀美，湖光山色交相辉映。在公路的南侧，是青海湖的湖岸，湖泊辽阔，碧波荡漾。在公路的北侧，是连绵起伏的群山，山峦叠翠，云雾缭绕。无论是湖光山色，还是湖中倒影，都让人陶醉其中。抵达后入住酒店。用餐：早、中、晚酒店：青海湖沿线交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 青海湖沿线 |
| **D6** |
| **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）**早餐后出发前往藏族民俗村寨（120KM 约1.5小时车程），赠送参观【藏族民俗村寨】（参观时间约90-120分钟），领略青海藏族的风土人情，参观神秘的藏族部落，感受汉藏结合地区的茶马互市。高原之上的「青色之海」，呈现不同程度的蓝青色，宛如被蓝天所染，满目清凉。【青海湖】（游览时间约1-2小时），青海湖的天空，有着城市天空不曾见过的透明；青海湖的湖水，有着城市江水不曾有过的澄净。是中国最大的内陆湖泊,也是中国最大的咸水湖。位于青海省东北部的大通山、日月山、青海南山之间,三面环山,湛蓝的湖水在阳光的照耀下闪闪发光，一望无际的湖面仿佛是镶嵌着一颗硕大无比的蓝宝石，天空倒映在湛蓝的湖水里，湖水的蓝和天空的蓝融合在一起，俨然一幅天然的油画。午餐：享用86味素斋养生宴:一份素斋，二目明亮，三魂轻爽，四肢力强，五尺之躯，六六顺意，七窍顺畅，八面通吃，久久（九九）精神，十分阳光；素斋养生，美好伴你身旁！随后前往塔尔寺，湟水流经山坳中 ，如来八塔映天空，衣冠络绎观三绝，袍袖匍匐入几重。【塔尔寺】（不含讲解费和区间车，游览时间约1-2小时），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。塔尔寺位于青海省西宁市湟中县鲁沙尔镇西南隅的莲花山坳中。塔尔寺院依山势建筑，由众多殿宇、经堂、佛塔、僧舍等组成，布局严谨，建筑巍峨，金碧辉煌，气势恢宏，是我国著名的藏传佛教格鲁派六大寺院之一。塔尔寺是青海省佛学院的最高学府，现设有显宗、密宗、天文、医明四大学院（经院），藏语分别称为参尼、居巴、丁科、曼巴札仓。塔尔寺是青海省和中国西北地区的佛教中心和黄教的圣地，整座寺依山叠砌、蜿蜒起伏、错落有致、气势磅礴，寺内古树参天，佛塔林立，景色壮丽非凡。塔尔寺的酥油花雕塑也是栩栩如生，远近闻名。体验画唐卡或写心经（赠送项目若特殊原因无法体验，无退费）：画唐卡一笔一绘一修行、画唐卡的意义不仅是在完成一幅作品、每一笔放下回头看的都是心境、画由心生、心由缘聚！或者写心经：写心经是对生活压力最温柔的宣泄，一念起，风靡云涌，一念灭，繁花似锦。晚上品尝青海美食盛宴－【藏王宴+歌舞表演—吃着美味的高原食物，喝着青稞酒，和热情的少数民族载歌载舞，开怀唱歌跳舞，人生乐哉！】后乘车前往西宁，抵达后入住酒店。用餐：早、中（86味素斋养生宴）、晚（四海八荒藏王宴+歌舞）住宿：西宁交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：86味素斋养生宴 晚餐：四海八荒藏王宴+歌舞  |
| **住宿** | 西宁 |
| **D7** |
| **行程详情** | **西宁--西宁/兰州市区（230KM，约3.5小时）**早餐后参观【昆仑玉】（游览时间约120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。后参观【藏医药】或【天珠】（游览时间约90分钟）藏医药学是我国传统医药学宝库中的瑰宝。它具有丰富的内容、完整的科学体系和鲜明的民族特色。由于其历史悠久、理论完整、用药考究、疗效独特，故位居藏、蒙、维、傣四大民族医药学之首。天珠：又称“天降石”。入药能治脑溢血”。象雄天珠是有实物见证的最古老、至纯的天珠，是极为稀有难得的珍宝，象雄天珠是古象雄文明时期的产物。是藏族七宝之首”。后入住西宁酒店或乘车赴兰州市区，后入住酒店。用餐：早、中住宿：西宁/兰州市区交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 西宁/兰州市区 |
| **D8** |
| **行程详情** | **西宁/兰州市区--出发地**早餐后适时乘机返回温暖的家，结束愉快旅程用餐：早 住宿：无温馨提示：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，再根据航班时间自行安排活动。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、所有赠送项目若因特殊情况不能赠送，不退不换。2、10人以上安排篝火晚会，若遇天气等特殊情况无法安排则取消此项目。3、行程中所有景点照片、用餐照片、车辆照片、酒店照片、活动体验照片仅供参考，以实物为准！交通：10人以上（含10人）安排陆地头等舱2+1豪华用车（舒适座椅、宽敞空间、135度倾斜躺椅），1-7人安排1+1豪华陆地头等舱、8-9人安排14座车。行程内保证一人一座，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：优秀持证中文导游服务。8人及以下安排司机兼向导（为辅助人员）住宿：六晚网评四钻酒店，青海湖沿线安排双标间，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。我社不提供自然单间，单人报名，我公司安排拼房，如游客要求一个人住房，需补房差。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：全程含7早9正、早餐由酒店提供、不吃不退；正餐标30元/人/正，正餐十人一桌、八菜一汤，特色餐50元/人，不吃不退。一桌不足十人菜量会根据实际人数安排（不含酒水）。客人自行取消用餐，餐费不退。1、所有赠送项目若因特殊情况不能赠送，不退不换。2、10人以上安排篝火晚会，若遇天气等特殊情况无法安排则取消此项目。3、行程中所有景点照片、用餐照片、车辆照片、酒店照片、活动体验照片仅供参考，以实物为准！交通：10人以上（含10人）安排陆地头等舱2+1豪华用车（舒适座椅、宽敞空间、135度倾斜躺椅），1-7人安排1+1豪华陆地头等舱、8-9人安排14座车。行程内保证一人一座，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：优秀持证中文导游服务。8人及以下安排司机兼向导（为辅助人员）住宿：六晚网评四钻酒店，青海湖沿线安排双标间，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。我社不提供自然单间，单人报名，我公司安排拼房，如游客要求一个人住房，需补房差。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：全程含7早9正、早餐由酒店提供、不吃不退；正餐标30元/人/正，正餐十人一桌、八菜一汤，特色餐50元/人，不吃不退。一桌不足十人菜量会根据实际人数安排（不含酒水）。客人自行取消用餐，餐费不退。备注：烤全羊（1-8人安排烤羊腿；9-15人安排半只烤全羊，16-26人安排烤全羊）。用餐备注：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。景区门票：含行程所列景区首道门票和所标明的区间车， |
| **费用不包含** | 不含景区自费项目。当地必消景区交通+莫高窟升级差价此行程已打包特价优惠，故无门票优惠退费，敬请予以理解，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。儿童报价：儿童只含车位费、导游服务费、半餐费用，活动体验、如超高发生费用（如火车票、门票、占床等）费用自理。销售指引：1、畅收无年龄限制，一人也成团，不收单房差,12岁以下（含）为小孩报价2、此行程为高原地区、有高血压/心脏病客人及4岁以下儿童、凡65周岁以上客人需签免责申明，72岁以上客人需65岁以下家属陪同。特别说明：1、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！ 2、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。 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 民俗村寨 | 银器等 | 120 分钟 |  |
| 昆仑玉 | 昆仑玉 | 120 分钟 |  |
| 藏医药、天珠 | 藏药、名贵药材天珠 | 90 分钟 |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 敦煌演出 | 《敦煌盛典》238元/人起 《乐动敦煌》298元/人起 《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（选消） | 120 分钟 |  |
| 特色美食 | 敦煌大漠风情宴1880元/桌 烤全羊1980元/只起（选消） | 60 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 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。但在整体接待条件与内地相比方方面面都有着一定的差距，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：1. 西北地区日夜温差很大，单日温差在10摄氏度上下。尤其在景区和郊县，夏季晚间气温可能会降至5摄氏度左右。所以游客出游须备外套、毛衣等御寒衣物，做好防寒保暖工作。晚上就寝时将空调调至适度（因青海地区气温常年较低、故青海的酒店很多不配空调），盖好棉被，以免着凉导致发烧感冒，影响第二天的出游。2. 因西部地域辽阔，有时坐车时间较长，游客需提前做好心理准备。而且在很多情况下，游客需下车行走或体验骑马、骑骆驼的乐趣，所以备上一双舒适而又合脚的旅行鞋尤其重要。在参加一些特殊的野外活动（如骑马、游船时）建议穿着一些宽松的衣裤。3. 在西北旅游，路途比较漫长、气候差异大。此时体质较弱的游客，可能会出现水土不服的症状。所以建议携带一些常用的治疗药物，如感冒药或治疗肠胃不适的药物。4. 受旅游地自然条件和当地饮食口味的限制，沿途餐厅的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论软件服务、硬件设施以及饭菜质量都可能存在一定差距。且北方大部分地区口味偏重，喜辛辣：我旅行社会尽最大的努力进行协调，尽可能满足不同游客的需求。5. 整个旅途中，各位游客要注意保管好各自的贵重财物：不要轻易将手提电脑、照相机等贵重物品留在房间里，建议寄存在酒店总台。在游览途中或晚上结伴出行时，请注意保管好随身携带的证件、现金、手机等等，以免造成不必要的损失，影响之后的行程。6. 景点附近一些工艺品店兜售的民族特色刀具备受游客的喜爱，但受限于中国民航与铁道部门的托运规定，无法快递运输，所以建议游客不要购买。7. 大西北属于我国相对边远的地区，自然环境、经济基础、接待条件相比内地可能会存在一定差距。（例如住宿标准方面，不宜用华东沿海 地区的标准去衡量西北的酒店）大家出门在外，请抱有一颗平常心，外出旅游肯定不如在家一般的舒适温暖，一旦遭遇问题请不要急躁，以相互体谅、互帮互助为先。西北旅游的车程普遍较长，相对其他地区的旅行会比较艰苦，请大家注意好休息，保持充沛的精力，以便尽兴地游玩。 |
| **退改规则** | 退改现询 |