**纯享甘南双飞8日游行程单**

八坊十三巷+甘加秘境+拉卜楞寺+桑科草原+郎木寺+纳摩大峡谷+娘玛寺+阿万仓湿地+莲宝叶则+瓦切塔林+九曲黄河第一弯+若尔盖花湖+扎尕那+腊子口纪念碑+官鹅沟+麦积山石窟+伏羲庙+双飞8日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 021723790540ri | **出发地** | 江苏省 | **目的地** | 兰州市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 【纯真之旅】真纯玩0购物 纯玩甘南川西天水净土之旅【精选景点】中国四大石窟之一 —【麦积山石窟】探寻雪域秘境和古城 —【甘加秘境】漫步红色石崖围绕的‘’东方小瑞士‘’之称—【郎木寺】世界藏学府中藏传佛教格鲁派的六大寺之一—【拉卜楞寺】深入世外桃源中夏娃亚当的诞生地-【扎尕那】“蜀山之源 昆仑天梯"【莲宝叶则】、神兵天降的红色遗迹【腊子口纪念碑】 最有观赏价值的“地质公园”【官鹅沟】【尊贵享受】12人封顶精致小团，8人以上升级全新定制2+1舒适型中巴车行程景点门票+必乘小交通全含，老人尊享门票优惠，精致团组舒适旅程【精选酒店】全程升级四钻或当地最好酒店舒适你的旅途，让您宾至如归；【特别体验】特别安排藏式风情午餐！赠送—特色藏装体验拍照，让您的行程留下美好回忆！赠送—秘境神山撒龙达：看各色“龙达”在空中飞舞，再被清风带着飞向远方，让古老而神秘统的藏族祈福仪式为自己和家人来带幸福安康！【专业负责】坚决不进购物店不强推自费，追求高品质、负责任、深度纯玩由专业产品团队匠心打造，亲自多次实地考察，24小时管家服务专业导游带队，耐心讲解服务，经验丰富专职老司机保驾护航随车配备饮用水；用车确保干净卫生，安全整洁 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **出发地/兰州（飞机）/酒店（80公里，行车约1.5小时）**  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/西宁市区自由活动，也可以自行去品尝当地美食。【大交通说明】1、如您选购的产品为【双飞版】内含机票，具体航班以出票为准；友情提示：因部分航空公司没有免费托运行李额度，导致现场还需付费办理行李托运，请大家预定航班时多注意一下“机票退改签及购票说明”，及时选择更换其它航班。如首都航空、九元航空、天津航空，联合航空、祥鹏航空、西部航空、春秋航空等需特别注意，敬请知晓！2、如您选购的产品的【双高版】内含高铁票，具体车次以出票为准；友情提示：请务必留意铁道部官方网站12306发布的乘坐高铁动车火车禁止携带的物品名单，以防耽误您的出行。【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】1、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。2、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。3、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点之候），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。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州：瑞岭国际商务酒店、安课慈饭店、华联宾馆、和平饭店、长信国际酒店或其他同级酒店 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **兰州/临夏（140公里，行车约2小时）/甘加秘境（140公里，行车约2小时）/夏河（35公里，行车约40分钟）**  约07:00 享用早餐后09:00到达【临夏八坊十三巷】（游览时间不少于1小时）八坊十三巷是国家AAAA级旅游景区，位于甘肃临夏回族自治州首府临夏市。临夏古称河州，知道河州的人，还会知道临夏市内的回民又称“八坊人”。“八坊”和“河州”同时成为了临夏的别称，而八坊十三巷便是河州民族风情的古街区。从唐朝至今，围绕着八座清真寺形成了八个教坊、十三条街巷，故称为“八坊十三巷”。它融合了回族砖雕、汉族木刻、藏族彩绘，集民族特色、休闲旅游、绿色生态、人文科教为一体，呈现出穆斯林的生活画卷，是河州民族民俗文化名片，民族建筑艺术“大观园”。12:00享用午餐15:00到达【甘加秘境】（ 游览约2小时 含小交通）从甘南夏河县拉卜楞寺向北走约四十公里，有一座造型奇特的古城--八角城。古城每面均向前突出，呈十字形，这样的好处是没有死角，攻城的人会遭到来自不同方向的攻击。唐代前期，这里是唐与吐蕃争斗的前线，安史之乱后陷于吐蕃，八角城很可能是唐代留下的军事堡垒，如今城内是一座安静的村子，还有不少老乡生活在城内。19:00游览后前往酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 夏河：玖盛酒店、天珠国际酒店、民航酒店、佐盖隆重大酒店等或同级酒店 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **夏河/桑科草原/郎木寺（200公里，行车约3.5小时）/玛曲（70公里，行车约1.5小时）**  约08:00享用早餐09:00到达参观游览藏传佛教格鲁派六大寺院之一【拉卜楞寺】（游览约2小时）是藏传佛教格鲁派的六大寺之一，寺院规模宏大地位崇高，是甘南地区寺院的代表，也是游客来到甘南的必去之地。这里有恢宏的寺院建筑群，而且大多金碧辉煌，行走其中或是在高处拍摄全景都十分壮观。寺院内供奉着无数的巨大佛像和各种精美的雕塑、壁画、法器等，内容十分丰富。另外，拉卜楞寺超长的转经长廊也是全世界罕见的，可以在这里转经一圈积累功德，为亲友祈福。结束乘车前往最美的草原湿地。途径车览桑科草原桑科草原属于草甸草原，平均海拔在3000米以上，草原面积达70平方公里，是甘南藏族自治州的主要畜牧业基地之一。这里人口少面积大，仅有4000多牧民，草原却辽阔无际，是一处极为宝贵的自然旅游景区。11:30享用午餐15:30到达参观中国小瑞士【郎木寺】（游览约2小时）郎木寺被誉为“东方的小瑞士”，“甘南香巴拉”，这里自然与人文共存，原生态藏族人的生活在这里体现得淋漓尽致，这里也有全藏区唯独向游客开放的景区之一.郎木寺镇一镇跨甘肃、四川两省，白龙江从这里发源。郎木寺小镇被评为中国魅力的20个小镇之一，其魅力所在，就在于它不同于我们常常能够看到的那些风光小镇：熙熙攘攘的人群，夹杂着外语、藏语，甘南方言，四川方言等等。【小众特别体验】纳摩大峡谷轻徒步穿越纳摩大峡谷达仓纳摩藏语意为虎穴仙女、位于白龙江源头的溶洞里，峡谷中有河流，有悬崖，有草地，一切都是原始的状态。溶洞高处有一尊颇似女神的钟乳石，当地藏民视为神灵，经常前来磕头跪拜，祈求平安。19:00游览结束后在玛曲用晚餐后入住酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 玛曲：康德酒店、蓝桑酒店、德吉快捷酒店、郸格尔大酒店等或同级酒店 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **玛曲/阿万仓（51公里，行车约1.5小时）/莲宝叶则（200公里，行车约4.5小时）/阿坝县（50公里，行车约1小时）**  约07:30享用早餐后08:30到达【玛曲黄河第一湾】（游览约1小时）空中俯瞰黄河第一弯。金黄的朝阳遍洒在广袤的草原上，黄河之水波光粼粼，愈发显得第一弯璀璨夺目，犹如天宫仙子腰间的玉带凝聚着月亮的光辉。玉带划过草原，延展向无尽的远方。每一个轻柔的弯曲点都如黄河母亲一样，透露着伟大的女性光辉，令人在发觉的时候便能深深地爱上这片土地。11:00参观【娘玛寺】，是藏传佛教各教派中历史最悠久的一个教派。娘玛寺，又称宁玛寺，大藏经转经筒挑战吉尼斯世界纪录成功，成为目前世界上最大的转经筒。数据显示，宁玛寺大藏经转经筒建筑总高度42.38米。其中：转经筒总高度37.73米，下筒直径12.6米，上筒直径17.6米，旋转经轮总重量达320吨。筒体浮雕由尼泊尔工匠纯手工锻铸鎏金而成，用掉60公斤黄金。游览【阿万仓湿地】（游览时间约1小时 不含湿地公园）阿万仓景色优美，风景独特，湿地与湖泊辉映，雪山与黄河并存，北方大地的阳刚之气与江南水乡的清柔之美融为一体，是探险家、旅行者、摄影家、文学家的理想去处和游客避暑胜地。雄奇美丽的山河，恍如传说的景色，和谐安详的净土，豪爽质朴的民风，灿烂多彩的文化，博大精深的梵音，这不是梦中的幻觉，是现实中的贡赛尔喀木道。16:00到达【莲宝叶则】（游览约 3小时）莲宝叶则”的汉语意思为尊严的玉石之峰，民间通常称为石头城堡或石头山。莲宝叶则是雄伟的奇峰异石的世界和艺术圣殿，这里山势雄奇峻伟，充满阳刚之气；山体规模宏大，绵延不绝；湖泊星罗棋布，银瀑飞悬。这里的山峰，形态万千，有古埃及文化的金字塔和狮身人面像；睡观音；大佛首；朝圣图；灵猴问天；万佛朝宗；伟人会晤；猪八戒等等等等，无所不有，大自然的鬼斧神工，让人惊叹不已。19:00享用晚餐21:00前往阿坝县酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 阿坝县：安德喜纳酒店、贵宾酒店（4钻级）川贝酒店、美豪酒店、湿地假日酒店阿坝聚德大酒店、等或同级酒店 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **阿坝县/瓦切塔林（170公里，行车约3小时）/若尔盖花湖（140公里，行车约2小时）/迭部（60公里，行车约2小时）**  07:00享用早餐后10:00到达【瓦切塔林】（游览约1小时）瓦切塔林在藏语中意为“大帐篷”。1982年和1986年十世班禅大师先后两次到瓦切为藏民摸顶祈福。藏民们为了表示感激和纪念，就在班禅摸顶的地方建了多座白塔以示纪念。后来，修建的塔越来越多，规模越来越大，便有了现在所看到的108座佛塔。12:00享用午餐15:00到达【花湖】（游览时间约2.5小时 含小交通）花湖位于四川若尔盖和甘肃郎木寺之间的213国道旁，是热尔大坝草原上的一个天然海子。热尔大坝是我国仅次于呼伦贝尔大草原的第二大草原，海拔3468米。若热尔大坝上有3个相邻的海子，最小的叫错尔干，最大的叫错热哈，花湖是居中的一个。花湖四周数百亩水草地就是高原湿地生物多样性自然保护区。简单，安静，却让人燃烧，这就是花湖，妖娆的花湖。若尔盖宛如一块镶嵌在川西北边界上瑰丽夺目的绿宝石，是我国三大湿地之一。19:00回酒店休息温馨提示：◆舌尖上的若尔盖：酥油茶是藏族“万能”必备良品。寒冷的时候可以驱寒；吃肉的时候可以去腻；饥饿的时候可以充饥；困乏的时候可以解乏；瞌睡的时候，还可以清醒头脑。至于茶味的浓淡、酥油的多少，在当地也是因人而异的，一般男性，喜茶味浓重，酥油多的；而老人、儿童、女性，则饮味道清、淡、香的。酥油茶不宜喝冷的，否则伤肠胃。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 迭部：赛雍藏寨（藏式风情）、赛银大酒店、洛克洲际大酒店等或同级酒店 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **迭部/扎尕那（26公里，行车约40分钟）/官鹅沟（190公里，行车约4小时）**  07:00享用早餐08:00到达【扎尕那】（游览时间约3小时 含小交通）“扎尕那，又名扎尕拉，位于甘南藏族自治州迭部县，是一圈俏丽的崖壁包裹中的一个藏族小村寨，风景秀丽奇幻，是整个甘南藏区风光尤为优美的地方之一。其中最为核心的景点仙女滩实际是大片的草甸，野花盛开，绿色的草甸点缀黄色、白色、粉色的野花，一眼望去，美不胜收，而对面的藏族村寨达日村后有一块视野开阔的观景台，适合俯拍全村。可以看到整个村庄和后面奇幻岩壁的全貌，所有的房屋都是古老的木制房顶和土墙建筑，显得古朴安详，在崖壁包裹之下构成美丽的画卷，也是拍出好看照片的绝妙之地。12:00享用午餐15:00途径【腊子口纪念碑】（游览时间约30分钟）腊子口系藏语之转音，意为"险绝的山道峡口"。腊子口周围群山耸立，峡口如刀劈斧削，腊子河两岸是悬崖绝壁，林密道隘，地形险要。实有"一夫当关、万夫莫开"之势。16:30到达【官鹅沟】（游览约3.5小时 含小交通）-园内集原始森林景观、草原景观、地貌景观、水体景观、天象景观、人文景观于一体，景观资源整体品位高，空间布局特点突出，动植物分布多样，生态环境优美，自然景观奇特，奇松遍布，怪石瞬陶，山势陡峭，沟谷峡长，瀑布常年不断，白浪奔腾不息，四季皆胜，处处为景。特别是官鹅沟景区，景点分布忧为突出，官鹅沟景区前14公里为15个色彩斑斓的湖泊，后18公里为松柏茂密的原始森林，最深处为高山草甸和终年不化的雪山。沟内山岭重叠，幽谷纵横，青山碧水，奇峰怪石，瀑布飞溅，草甸雪山，湖泊激流，古木参天，沟两边的悬崖峭壁上有许多形态各异，妙趣横生的岩石构造，被专家誉为最有观赏价值的"地质公园"。19:00到达酒店休息 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 宕昌：天瑞大酒店、龙海大酒店、新官鹅酒店、鸿鹄大酒店等或同级酒店 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **宕昌/天水（350公里，行车约4.5小时）/麦积山石窟（50公里，行车约1小时）/兰州（动车约1.5小时）**  06:30打包早餐后出发11:00到达【伏羲庙】（游览时间不少于1小时）是甘肃天水的小西关城，因为雄伟壮观的伏羲庙位居其中，所以小西关城就又称为伏羲城，门楼上曾镶嵌有“羲皇故里”石刻匾。伏羲庙是中国西北地区著名古建筑群之一，原名太昊宫，俗称人宗庙。12:30享用午餐14:00到达国家5A级景区【麦积山石窟】（游览不少于2小时 含小交通）麦积山位于甘肃省天水市麦积区，是小陇山中的一座孤峰，高142米，因山形酷似麦垛而得名。麦积山石窟始建于384-417年，存有221座洞窟、10632身泥塑石雕、1300余平方米壁画，以其精美的泥塑艺术闻名世界，被誉为东方雕塑艺术陈列馆。麦积山风景区由麦积山、仙人崖、石门、曲溪、街亭温泉五个子景区180多个景点组成，拥有丰富多样的生物类型和物种，被称为"陇上林泉之冠"，具有深厚的旅游价值，是丝绸古道黄金旅游线上的一颗耀眼的艺术明珠和最具潜力的旅游胜地。麦积山石窟:世界文化遗产，国家AAAAA旅游景区，国家重点风景名胜区，国家森林公园，国家地质公园。18:00乘坐动车返回兰州参考车次D2681 18：08-19:30 /G1713 18:14-19:37/ D1671 18:34-20:09 D2697 18:55-20:27/G3165 19:45-21:07 22:00到达兰州酒店休息温馨提示：今天车程较长，晚上需要乘坐动车返回兰州，故需早起 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州：瑞岭国际商务酒店、安课慈饭店、华联宾馆、和平饭店、长信国际酒店或其他同级酒店 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **兰州（兰州-80公里，行车约1.5小时）/出发地（飞机）**  今日兰州根据航班时间送机结束愉快的旅程。【送机说明】1、此天我社根据实际航班情况安排送机服务，可能安排司机送机，也可能安排更为方便快捷的城际列车，无司机导游跟车，客人抵达机场后自行办理登机手续返程。2、如果客人选择放弃我社安排的送机服务，费用不予退还，需自行选择交通方式于航班起飞前2小时抵达兰州中川机场，自行办理乘机手续返程！【交通提示】1、兰州市区至兰州中川机场行驶距离约80公里，行驶时间：约90分钟；西宁曹家堡机场至西宁市区行驶距离约36公里，行驶时间：约50分钟；2、市区打车：起步价10元，3公里后每公里1.4元，不可议价3、机场大巴：30元/位，机场拼车：约50元/位 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 不含 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.大交通 出发地/兰州往返经济舱机票（含机建燃油）2.住宿 行程所列酒店住宿费用（备注：若参团人数为单数或单男单女的游客，请先预收单房差，我社尽量协调拼房，如能拼房则现退客人单房差。西北三人间和加床较少，不能保证能安排，敬请谅解。同等星级酒店价格也有不同，游客如指定酒店，则按指定酒店另行核算价格并需自行前往与其他同伴集合）3.餐食：全程酒店含早餐，藏餐特色餐50元/正，9个正餐餐标为40元/正，其余正餐由客人自理；4.门票 行程所列景点门票以及必做小交通5.当地交通 2-3人使用5座轿车或SUV；4-5人使用7座商务车；6-7人使用9座中型巴士；8-12人升级2+1中巴车6.随团服务人员 地接中文导游服务（超过8人安排导游，不足8人仅提供司机服务） 接送机为工作人员，不安排导游7.保险 含旅行社责任险8.儿童价特殊说明 2-12周岁儿童费用仅含：往返大交通儿童票、跟团游期间用车费用、半价正餐；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 | | |
| **费用不包含** | 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。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 1、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；2、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。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1.行程中所标注时间段均为参考时间，具体时间以实际行程安排为准。外网披露的行程安排仅做参考，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！2.本产品无购物无自费，在景区以及沿途服务区周边均有一些土特产商店、摊位等，非我社安排，并不属于本产品的购物环节。希望大家不要购买，以免引起不必要的误会。3.西部线路由于路途相对较为艰辛，各项条件比不上东部发达地区，但是有不同于东部的鬼斧神工的自然风光，希望大家对西北旅行有合理的心理预期。4.西北属于发展中区域，当地酒店条件有限，硬件条件和服务能力与发达地区同等级酒店相比有较大差距。酒店提供的洗漱用品质量不是很好，也会出现酒店不提供洗漱用品的情况，因此建议大家自己携带洗漱用品，敬请谅解！5.甘南绝大部分地区属于高原，昼夜温差大，酒店基本无空调，部分酒店没有电梯，卫生间能做到干湿分离的酒店也在少数，酒店早餐也普遍很简单，尤其是玛曲、阿坝沿线，住宿条件都相对比较落后艰苦，且无高标酒店，故我社尽量安排相对干净整洁、设施齐全的酒店入住，敬请谅解！6.进入甘南高原地区需要避免剧烈运动，尽量不要跑跳，以免引起高原反应。进入高原的前一两天不建议洗澡、洗头。洗澡会增加耗氧量，而且一旦着凉感冒，不仅不容易好，而且容易引发肺水肿和脑水肿。行程中如遇身体不适，请立即告知我们随团工作人员。7.由于西北的旅游基本只能做半年，再加上资源有限，所以一到旺季常常出现一房难求的状况，虽然酒店整体条件一般，但是旺季的酒店价格并不便宜，可能三星的标准甚至不到三星的标准比发达地区的五星酒店还要贵。8.西北旅游井喷季为7月15日至8月31日（6月20日——9月20日以及五一、十一黄金周不接受酒店指定及升级要求），如您想以外网披露为准，需要尽早下单，给我们充足的操作时间，我们会尽可能为您挑选当地优质的资源并尽可能安排您入住外网披露的酒店！9.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！10.每年7-9月及国庆期间，莫高窟售票进入旺季阶段，无法保证预约正常票。如您指定预约莫高窟正常票，请提前1个月订购或下单前咨询客服相应的班期是否仍有正常票可约！  11.在旅游旺季或者其他一些特殊情况下，为了保证您的行程游览不受影响，行程的出发时间可能会提早（具体出发时间以司机通知为准），导致您不能正常享用酒店早餐。我们建议您跟酒店协调打包早餐或者自备早餐，敬请谅解！12.西北地区由于地域辽阔，景点之间车程较长，正餐可能不在正常的吃饭时间点，建议大家每天备一些干粮在车上，以备不时之需。西北地区的服务区（厕所）不像东部有很多，且连续行车时间相对较长，所以在刚刚开始想上厕所时就和司机师傅打好招呼，以便及时安排。 |
| **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、脑溢血、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，以充足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。8、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。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； |