**【青甘】2025绚丽大西北双飞8日行程单**

张掖七彩丹霞、嘉峪关、大地之子莫高窟、鸣沙山月牙泉、黑独山、 翡翠湖、茶卡盐湖、青海湖、塔尔寺

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 021745311693Zp | **出发地** | 江苏省 | **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**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 绚丽大西北[双飞8日游]张掖七彩丹霞、嘉峪关、大地之子莫高窟、鸣沙山月牙泉、黑独山、翡翠湖、茶卡盐湖、青海湖、塔尔寺优享住宿：升级1晚网评4钻+5晚网评3钻+1晚青海湖精选当地舒适酒店出行无忧：行程2+1宽体车航空座椅，一排三座，保障行程的舒适与安全西北风味：4大精选美食——张掖特色小吃宴、雄鸡破晓宴、养生滋补宴、河西丝路宴放心品质：收客无任何人数、年龄、性别、地域限制，出行无忧体验升级：深度体验——篝火晚会、煨桑祈福、打卡黑帐篷、画唐卡/写心经超值赠送：赠送观看——大型历史剧《回到张掖》，给您不一样的视觉体验————————————————————简易行程————————————————————天数行 程 安 排早餐午餐晚餐住 宿第一天出发地—兰州新区/西宁×××兰州新区/西宁第二天兰州新区/西宁—七彩丹霞—张掖√×√张掖第三天张掖—嘉峪关城楼—大地之子—海市蜃楼—敦煌√√×敦煌第四天敦煌—莫高窟—鸣沙山—敦煌√×√敦煌第五天敦煌—黑独山—翡翠湖—大柴旦√×√大柴旦第六天大柴旦—茶卡盐湖—青海湖二郎剑景区—青海湖/黑马河√√×青海湖/黑马河第七天青海湖/黑马河—塔尔寺—兰州/西宁√√×兰州/西宁第八天兰州/西宁—出发地√××温馨的家————————————————————详细行程————————————————————D1：出发地—兰州新区/西宁 【无餐食】启航前往机场乘机抵达兰州机场/西宁机场，兰州是黄河唯一穿城而过的省会城市，甘肃省省会城市，已有两千多年的历史，是古丝绸之路上的重镇。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。抵达后入住酒店休息，准备开启西北之旅！温馨提示：1.抵达兰州/西宁后，接送无导游，为师傅接机，接机为散拼，等待时间不超过60分钟，赠送接机服务，不用不退，抵达酒店后自行办理入住手续，若时间允许可自由活动。2.如果不愿等待可自行前往市区酒店入住，费用需自理。城际高铁、机场大巴约30元，打车约150-200元/趟3.来西北旅游，请随身携带身份证，带好御寒衣物，防晒用品；气候干燥，多饮水，多吃水果！4.全程兰州住宿不指定市区/新区，如需升级市区酒店，增加酒店差价以及接送费用自理。D2：兰州新区/西宁—张掖七彩丹霞—张掖（约560KM/7H） 【早\*晚餐】 今日视觉靓点：张掖七彩丹霞国家5A级景区，是国家地理杂志的眼影盘，亦是上帝打翻的调色盘【张掖七彩丹霞】（含门票，电瓶车38/人必须产生，需自理，游览时间约2小时）张掖七彩丹霞旅游景区是世界地质公园和国家5A级旅游景区。彩色丘陵以色彩艳丽、层理交错、气势磅礴、场面壮观而称奇。该丹霞地貌群以其面积大、集中，层理交错、岩壁陡峭、气势磅礴、造型奇特、色彩斑斓而称奇，有红色、黄色、白色、绿蓝色，色调有顺山势起伏的波浪状，也有从山顶斜插山根的，犹如斜铺的彩布，在阳光的照射下，像披上了一层红色的轻纱，熠熠泛光，色彩异常艳丽，让人惊叹不已。张掖丹霞地貌是国内唯一的丹霞地貌与彩色丘陵景观复合区，多次被国内外杂志媒体评为中国最美奇异地貌。【回道张掖】（赠送项目，不去不退且不做等价交换，因不可抗力因素导致停演概不退费）价值280元的《回道张掖》，国内首台实景沙秀讲述张掖在汉朝和隋朝时期传奇故事。大汉年间，战乱不断，渴望和平的西域诸国终于盼来了丝绸之路的开通，共享丝路繁华。霍去病收复河西走廊，牵引出古邑甘州的繁华市井，络绎不绝的餐馆客栈、跨越千里的罗马商队、异域风情的胡姬酒肆，精彩纷呈！公元 609 年，隋炀帝率领着文武百官、嫔妃以及十万大军浩浩荡荡一路西行，途遇艰险痛失爱妃。重新上路后西行至焉支山，置办万国盛会，留下千古传唱的经典……温馨提示：3、4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，达坂山、黑泉水库、祁连大草原、扁都口以上途径点未能看到，因为此点投诉我社不接受任何投诉，望周知！D3：张掖—嘉峪关关城—大地之子—敦煌( 约600KM/9H) 【早中\*餐】 今日视觉靓点：嘉峪关关城国家5A级景区，河西走廊的咽喉，万里长城的尽头【嘉峪关城楼】（外观，门票自理110元/人，自愿产生，游览时间约2小时）嘉峪关，号称“天下第一雄关”，位于甘肃省嘉峪关市西5千米处最狭窄的山谷中部，城关两侧的城墙横穿沙漠戈壁，北连黑山悬壁长城，南接天下第一墩，是明长城最西端的关口，历史上曾被称为河西咽喉，因地势险要，建筑雄伟，有连陲锁钥之称。嘉峪关是古代“丝绸之路”的交通要塞，中国长城三大奇观之一。是世界文化遗产，国家AAAAA级旅游景区，全国重点文物保护单位，全国爱国主义教育示范基地。【大地之子】（途径，打卡拍照约10分钟）位于甘肃敦煌市瓜州县红山坡戈壁滩上，雕塑主体为茫茫戈壁之上伏在地、恬然入睡的长15米，高4.3米，宽9米的巨大婴儿。董书兵教授通过对当下全球大型雕塑的梳理和研究，对目前国内可运用的大型雕塑创作材料进行应用尝试后，选定以红砂岩为主要材质，利用3D扫描获取模型数据，在分块进行3D雕刻，最后逐块雕砌安装成型。温馨提示：途中会经过带卫生间的休息站—瓜州服务区，有当地商贩在此兜售商品，非我社指定购物店，建议客人不要购买，以免造成不必要的误会。D4：敦煌—莫高窟—鸣沙山月牙泉—敦煌（约20KM/1H） 【早\*晚餐】 今日视觉靓点：莫高窟世界文化遗产，丝路上的艺术宝库，一眼千年，千年一瞬鸣沙山月牙泉国家5A级景区，泉映月而无尘，亘古沙不填泉，泉不涸竭【敦煌莫高窟】（含B类票，若A票6000张未售完则只能预约A类票，需现补差价138元/人，参观约3小时)参观我国著名的四大石窟之一，也是世界上现存规模最宏大的敦煌莫高窟以它创建年代之久、建筑规模之大、壁画数量之多、塑像造型之美、保存之完整，以及艺术之博大精深而闻名天下、享誉国内外。1987年，莫高窟作为文化遗产被列入《世界遗产名录》。【鸣沙山月牙泉】（含门票，游览时间约2.5小时）鸣沙山月牙泉位于敦煌市区以南，这里沙山与泉水共处，历来以“沙漠奇观”闻名于世，是敦煌的名片之一。在这里你既可以爬上鸣沙山，俯瞰月牙泉，还能在山顶上欣赏大漠日落，感受西北大漠的苍凉广阔。虽然历来水火不能相容，但是月牙泉却安然处在这一片沙山之中。月牙泉位于鸣沙山下，处在沙丘环抱之中，因为地势的关系，刮风时沙子不往山下走，而是往山上流动，所以月牙泉永远不被沙子埋没，被誉为“沙漠之眼”。温馨提示：1.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！2.本行程含莫高窟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)，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！3.如莫高窟有特殊情况（无票、景区有接待、天气原因等）无法安排游览，将安排莫高窟姊妹窟一西千佛洞；4.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；5.莫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。6.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，在窟穴参观时禁止摄像拍照。D5：敦煌—黑独山—翡翠湖—大柴旦(350KM/6H) 【早\*晚餐】 今日视觉靓点：翡翠湖国家4A级景区，诗意天空，翡翠城湖，洒落在西北大地上的调色盘黑独山连绵巍峨的高山，犹如一幅幅水墨丹青画【黑独山】（目前免门票，步行0.5小时进入，游览时间约0.5小时）一个充满神秘色彩的名字，一个让人想要探索的地方。一进入黑独山景区，你会被眼前的景象所震撼。这里的山峰、峡谷、等自然景观都独具特色。黑色的山峰巍峨耸立，仿佛是远古巨人留下的印记。黑独山的山体呈现出浓重的黑墨色，沙山表面覆盖了一层黑色的碎石和沙体形成一副黑白画色的水墨净土。【大柴旦翡翠湖】（含门票，区间车60/人需自理，游览时间约1小时）青海省海西州境内的一处绝美之地，声名鹊起的大柴旦翡翠湖以其宛若翡翠般颜色的湖水所形成的另一种天空之境般的美丽，吸引了各方游客纷至沓来。从上帝视角俯瞰整个湖面如同数颗碎裂的绿宝石一般引人注目，黑褐色的土地、白色的盐晶、蓝绿色的湖水、艳丽缤纷的色彩，惊艳你的眼球她是人迹罕至的真实秘境。D6：大柴旦—茶卡盐湖—青海湖—青海湖/黑马河(600KM/9.5H) 【早中\*餐】 今日视觉靓点：茶卡盐湖国家4A级景区,被上帝遗落在人间的镜子青海湖二郎剑国家4A级景区，是宫崎骏动画里的夏天【茶卡盐湖】（含门票，观光车或小火车需自理，游览约2小时）如果您想要感受幻境的美好，这里就是您要找寻的地方，盐湖远望积盐似雪，近看白云倒映，纯净的天空和整齐的色块，构成了湖面一道亮丽的风景，就像是一个空灵的童话世界，置身于天空与湖水中，在幻境的迷离与真实中沉迷，流连忘返。【青海湖二郎剑景区】（含门票，游览时间约2小时）二郎剑景区位于青海湖东南部，因距离西宁151KM，这里又被称为151基地，是欣赏大美青海湖的最好的地方！六月底至八月末，金黄的油菜花开满在青海湖畔，蓝天、白云，色彩多变的青海湖，水天一色，远远交接，至若梦境。D7：青海湖/黑马河—塔尔寺—西宁/兰州新区（520KM/7.5H) 【早中\*餐】 今日视觉靓点：塔尔寺国家5A级景区，怀揣一颗虔诚的心，尽赏佛教古刹之厚重【藏族特色村寨】（参观时间约2小时）沉浸式领略青藏高原特色藏族文化。藏银饰品能产生磁场，释放大量的银离子，激发能量，抑制细菌的生长，对人体健康有益。银会与许多的毒素发生化学反应，藏银可以吸收人每天排出的毒素，但会导致银饰品变黑。藏银还起到杀菌的作用，能加速伤口愈合，防止感染。藏银还起到杀菌的作用，用银制作的碗来盛水，可以保证水不变质，银子还可以加速创伤愈合，防止感染。【塔尔寺】（含门票，区间车35/人+讲解费20/人必须产生，需自理，游览时间约2小时）塔尔寺初建于明嘉靖三十九年，迄今已有 400 多年的历史。是我国藏传佛教格鲁派(俗称黄教)创始人宗喀巴大师的诞生地，也是藏区黄教六大寺院之一。观赏殿内佛像造型生动优美，超然神圣；参观栩栩如生的酥油花、壁画、堆绣被誉为塔尔寺艺术三绝，具有独特的民族风格和艺术价值，让你领略佛国世界的神秘与空灵，了解藏传佛教的博大精深。【煨桑祈福】（赠送项目，不去不退且不做等价交换）敬畏天地众生、心怀方物之灵，煨桑升起的不仅仅是烟雾、而是藏文化和信仰、它的意义是世界和平、五谷丰登、旅行平安。【打卡黑帐篷拍照】（赠送项目，不去不退且不做等价交换）如果说牦牛是大地系在皮绳扣的魂、那么黑帐篷便是游牧人灵魂的歌，用照片记录藏区的传统文化。【画唐卡/写心经】（二选一，赠送项目，不去不退且不做等价交换）唐卡是中国传统绘画艺术的代表之一，具有丰富的历史文化内涵，和独特的审美价值，以细腻的线条和鲜艳的色彩描述佛教经文，神话传说和故事情节。写心经：烦躁低谷的时候不要发脾气，不妨抄一抄，写一写，让心静下来。D8：西宁/兰州—出发地 【早\*\*餐】 早餐后，根据航班时间，告别西宁/兰州，返回出发地，结束愉快的旅程。温馨提示：1.临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全，以免造成不必要的损失；2.由于拼车送机，请根据通知时间提前退房，再自行安排活动（请注意酒店退房时间12：00前，避免不必要的损失，外出前可将行李寄存前台），登机手续请根据机场指引自行办理。 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | ————————————————————费用包含————————————————————1、大交通：出发地-西宁/兰州往返经济舱机票2、住宿：全程7晚当地相应标准双标间，产生单房差自理，不占床不含早餐；参考酒店：新 区：华茂、遇见悦、瑞岭文华、贝舒、漫哈顿、漫哈顿轻居、奥莱阳光、格林豪泰、宜必思、润东、瑞岭雅苑、星程、希曼、云锦、云航假日、五悦悦心、或同级市 区：庆阳大厦、帮磁、蓝莓精品、云溪悦、兰州云溪奢、兰州职工大厦、坤逸、途窝上品、维也纳智好、河湾丽景、途窝假日、虹云宾馆、星美、华辰宾馆、新德丽宾馆、三新怡家、速8精选、盛合苑、星程、途客或同级西 宁：佳和、帮磁、冬宝、君澜柏瑞、豪龙、合和、云辉、荣熙、中鹏、柒星、嘉盈、格兰图、美锦假日、坤逸精品或同级 张 掖：多彩、盛华文化、张掖盛景鸿途、崇文、喜来顺假日、临松、柏菲、中祁、华侨、天鸿、凯利、美联假日、隆盛假日或同级敦 煌：假日、玺迎缘、玺迎客、天河湾、蘇源、富兴源、桓宇、慕礼、锦轩、石油大厦、安和、茉雅庄、兰新、滨河国际、嘉锦、金润、丽都国际、华荣、祥云、丝路皇冠、古郡雯华、嘉瑞美华、盛景精品或同级大柴旦：光岳、金陵雅丹、凤之韵、聚鑫源、翡翠湖、美豪、西海明珠、天空维景、柴达木花园、守信龙之梦或同级青海湖：嫦娥、甲乙赛钦、望湖阁、良宿客栈、蓝天、旅游之家、龙马避暑山庄、天路藏式、心灵树生活艺术客栈、天湖大酒店、水月亮、西海、黑马河旺湖、湖缘金湖 或同级 特别提示：西北经济落后，住宿条件有限，如产生单人用房，请自补单房差；青海省因早晚温差较大，很多地区酒店无空调，行程涉及青海湖，德令哈等地基本都无空调，请您了解并理解地域差异。如遇 旺季酒店客房紧张或政府临时征用、大型会议等特殊情况，将安排不低于原档次的其他酒店，敬请谅解。3、用餐：7早6正，房费含早，正餐餐标30/人，特色餐50/人，团餐不用不退特别提示：西北饮食与游客饮食习惯差异较大，餐饮条件有限，尽请游客谅解，团餐不用不退4、用车：升级2+1陆地保姆车（12人以上），12人及以下根据人数安排车型2+1车保姆车温馨提示：每排3座，最后一排为4座，安全门位置及最后一排座椅无法调整，敬请谅解！接送机/站为普通车不限车型，自由活动时间不含用车；5、导游：2人以上安排当地中文导游服务，接送机/站不含导游服务。6、门票：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） 退费政策：本行程为打包价销售，所有门票已享受最高优惠，任何优惠证件再无门票退费政策！订购此产品，即代表认可该产品的门票退费规则，请认真阅读此退费政策，敬请理解！！！7、儿童：含正餐半餐+车位+导服+大交通！不含早餐门票床位费，若产生其他费用，由家长现场购买。8、保险：旅行社责任险 ，强烈建议客人购买相关的个人保险。 |
| **费用不包含** | ————————————————————费用不含————————————————————1、酒店押金、单房差或加床费用；2、自由活动期间的餐食费和交通费；3、“费用包含”内容以外的所有费用；4、旅游意外伤害保险及航空意外险（建议旅游者购买）；5、个人消费（如酒店内洗衣、电话及未提到的其它服务）；6、地面服务费（如首都机场接送服务、行李物品保管费、托运行李超重费等）；7、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；8、因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗拒力导致的额外费用9、儿童不含项目产生费用请自理；————————————————————自费项目————————————————————项目 价格 说明塔尔寺电瓶车 35元/人 必须产生塔尔寺讲解费 20元/人 必须产生张掖丹霞电瓶车 38元/人 必须产生茶卡盐湖天空壹号电瓶车 60元/人 必须产生茶卡天空之境小火车 50元/人单程 可自由选择翡翠湖电瓶车 60元/人 可自由选择嘉峪关城楼 110元/人 可自由选择青海湖区间车 120元/人 可自由选择鸣沙山月牙泉骑骆驼 130/人 可自由选择推荐大漠烤全羊 1980元/只起 可自由选择推荐又见敦煌等表演 298元/人起 可自由选择 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 塔尔寺电瓶车+讲解费 | 塔尔寺电瓶车 35元/人 必须产生塔尔寺讲解费 20元/人 必须产生 |  | ¥ 55.00 |
| 张掖丹霞电瓶车 | 张掖丹霞电瓶车 38元/人 必须产生 |  | ¥ 38.00 |
| 茶卡盐湖电瓶车 | 茶卡盐湖电瓶车 60元/人 必须产生 |  | ¥ 60.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、旅行社对旅游产品有自主定价行为，会因交通方式、出发城市，报名时间、各家旅行社促销力度不同、机票折扣活动等诸多不同相关因素而报名价格不同，整团可能会出现价格差异，游客报名已视为同意此价格，因此我社一律不接受因为价格不同而产生的投诉事宜。2、散客接送均为司机接送，敬请谅解！3、我社有对行程顺序、时间进行适当调整的权利，但不减少景点。因突发事件、人力不可抗拒的因素、不可预见因素导致（如天气变化、自然灾害、航班、火车延误取消交通及航空管制、政治因素管制等）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、或更换景点。行程中标明的赠送项目因天气或其它不可抗拒的原因不能前往或是个人自身原因无法参加的不做等价更换，不退任何费用。4、我社处理投诉以游客签认的《意见反馈单》或《质量跟踪调查表》，以及在行程进行当时反应的情况，作为有效凭据！尤其是对不满意或要投诉的情况，请尽量具体、详细注明，以便我社调查核实！在行程过程中若对我社提供的服务标准有异议，请在当时提出并沟通解决；若因特殊情况当时无法解决可进行备案，并由地接导游和游客双方签认，返程后再行协商解决；若游客当时未明确提出异议，或因未填写意见单，我社视为游客自行放弃权利，则无法受理投诉，多谢合作与支持！（投诉解决期限为团队返回后7天内有效）！5.行程中所有景区、餐厅、休息区、加油站等场所附近的商铺非我社安排的购物场所，我社不承担任何责任，不负责退换货，游客如有购物请自行承担一切责任。 6.因客人出发城市不同，报名先后顺序不一样，整团可能会出现价格差异，敬请谅解。本行程为打包价格因客人自身原因放弃行程所有费用不退。 |
| **温馨提示** | 青海属于高原地带，高海拔的影响使得来这里旅行要注意很多事项；甘肃则是一个多气候带、多种地貌形态的省份；除此之外，这两个省份都属于多民族聚集，对于当地的文化和信仰的了解也是必不可少的。(一)气候与穿着:青甘环线大部分属于高原地带，夏秋季节早晚温差较大，游客在出行时需要备好针对不同天气的衣物，比如厚外套、雨具等，以备突发天气变化。一定要合理有规律的增减衣物，以免感冒，在高原地区感冒不容易好，会影响游玩质量；同时，也要做好防晒工作，携带太阳镜、防晒霜等防护用品，避免被强烈的紫外线照射引发皮肤问题。(二)尊重当地习俗：前往青甘地区，尊重当地的宗教和风俗习惯是非常重要的。部分地区有藏传佛教文化的影响，游客在参观寺庙、宗教场所时要保持谦逊、文明的态度，不得随意触碰或干扰宗教活动，以免引起不必要的纷争和误会。此外，当地人民的日常生活习惯和饮食习惯也有所不同，游客在就餐和交往时应尊重当地的风俗习惯，保持礼貌和友善。(三)饮食文化：青海属高原气候、干燥、早晚温差较大，所以饮食口味偏重，以咸辣为主。地方饮食以面食为主。炒菜多以川味为主。西北饮用水水质较硬，矿物质含量较多，如不适应可买矿泉水饮用。西北环线每天吃饭的时间不一定正点，可准备些小零食或者巧克力等高热量食品，水果最好也准备点，可以补充维生素，气候干燥一定要多喝水。甘青地区拥有丰富的特色美食，品尝美食时需要注意以下事项：1.卫生安全选择干净、卫生的餐厅或小摊贩。注意饭菜的新鲜程度和烹饪方式。2.尝试当地特色品尝当地特色菜肴，体验当地人的生活方式。尊重当地饮食习惯，不强求自己吃不惯的食物。3.食量控制青海牛羊肉为一绝，但不能无节制食用（易上火）。合理控制食量，避免过量进食。注意个人身体状况，避免食物过敏或者引起消化不良。(四)旅游装备:1.个人用品建议：保济丸、白花油、红景天等能够缓解高原反应。晕车药、感冒药等个人常备药物；身份证、少量现金、手机、充电器、充电宝等；各种门票优惠的证件：学生证、军人证等证件；适合旅途中食用的小零食等。2.防晒装备：遮阳帽，头巾，墨镜，手套，防晒霜，晒后修复面膜、补水乳液精华等。3.防寒装备：冲锋衣、头巾、口罩、围巾，手套、休闲运动裤、冲锋裤、速干裤、软底旅游鞋、徒步鞋、保温杯等。4.防雨装备：西北风大，雨伞不如雨衣实用，建议准备雨衣，也可以准备冲锋衣裤以及防水的鞋子。5.其它：坐垫（户外徒步休息神器），个人洗漱用品等。藏区住宿条件有限，也可以自备一套床单被套或旅行睡袋。在沙漠地区，要注意防沙和防尘，保护好眼睛和呼吸道。6.环线大部分属于高原地带，患有高血压、心脏病、气管炎、哮喘病的人，初到青海会有头晕、心跳快、气短等反应，因此，一定要带好一些防护药品。有下列病患的不宜入高原（严重心脏病，严重肺部疾患，严重肾脏疾患，严重肝病及贫血，有癫痫抽搐病史者）建议游客量力而行。(五)注意蚊虫叮咬：去青海湖、孟达天池等地方难免会有蚊虫，应该穿长衣长裤去游玩，游玩过程中要定时喷蚊怕水，万一被咬了不要轻易去挠，尤其是青海湖的蚊子比较毒，被咬之后发现有红肿不消的话一定要去医院找医生处理。(六)防范高原反应：环线平均海拔3000左右，一般人都能适应。高反是一个适应过程，有的人适应的快，有的适应的慢。很多轻微高反都是由于个人心理原因或休息不好造成的假性高反，可在来高原之前一两个月内服用红景天之类的抗高反保健品，会在到达高原一至两天内适应后逐渐恢复。甘青地区大部分地区处于高原地带，需要注意高原反应的预防和应对。1.高原反应预防提前适应高原气候，可选择缓慢上升的交通方式。饮食要清淡，避免食用辛辣和油腻食物。多喝水，保持身体水分充足。减少剧烈运动，避免过度劳累。2.高原反应应对休息:一旦出现高原反应症状，立即停止活动，休息片刻。补水:多喝温开水或饮用含有丰富电解质的饮料，如盐水、糖水等。氧气:可以使用氧气瓶进行吸氧缓解症状。3.16岁以下和60岁以上者，患有贫血、糖尿病和较严重的心脑血管疾病和慢性肺病者，精神疾病患者以及孕妇等不宜进入高原旅游。(七)住宿条件：西北地区属于欠发达地区，酒店的硬件设施及服务意识相对落后， 各方面条件暂时无法与内陆旅游发达地区相比较，同级别住宿酒店要比内地旅游发达地区差一些，酒店规模、大堂面积及装修相比地区差异明显。西宁、敦煌、张掖、祁连属于城市，住宿选择性较多。黑马河、大柴旦镇属于乡一级条件，基础设施不够完善，宾馆建筑多为两三层，所以来之前不要对黑马河住宿抱太大希望，做好心里准备，即便这样，旺季依然一房难求，一定要提前预定。(八)谨慎购物：1.买纪念品最好是到正规的商店买。购物要谨慎、理性。2.建议携带适量的现金 |
| **退改规则** | 一经预定，退改损失客人自理 |