**【豪游西北】青甘大环双飞8日行程单**

七彩丹霞 +沙漠奇观鸣沙山月牙泉+世界文化艺术宝库莫高窟+翡翠湖+水上雅丹+天空之境茶卡盐湖+高原蓝宝石青海湖+佛教圣地塔尔寺·青甘大环线跟团游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | LF-QH1685707477Fp | **出发地** | 无锡市 | **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** | 1、纯玩无购物，透明无套路，如进购物店我们将赔付10000元/人；2、坚决守时承诺，如有漏接、及接送站出站时司机迟到30分钟，赔偿游客200元/人；3、行程中如擅自减少景点，赔付500元/人（不可抗力因素除外）；4、单人出行，保证拼房、不补房差，儿童赠送酒店早餐;5、保证成团，一人也发团，来一次说走就走的旅行；6、目的地48小时无忧退订，无损取消；7、行程中如安排参考酒店外的酒店，我们将按旅行社协议价退当晚房费；8、保证10%的空座率，如违反我们将赔付300元/人；9、不满意，免费重游，0风险，行无忧；10、行程中一车一导，彻底解决频繁换车换导的烦恼，无缝衔接。 |
| **产品介绍** | ★甄选住宿：5晚携程四钻甄选酒店、体验2晚当地特色酒店；★优选景区：摒弃鸡肋景点，5湖连游，十四大王牌景点完美呈现；★关于用车： 10人以上免费升级2+1陆地头等舱，超大空间，随心充电，豪横葛优躺，最后一排不安排坐人；★美食味蕾：包厢用餐，定制专属菜单，张掖迎宾宴+敦煌风情宴+西宁素斋养生宴，让您身体在路上时，味蕾也不打折；★匠心定制：独家赠送视觉盛宴【天下雄关】感受大漠雄关的豪迈+整团【湖景航拍】1条；★贴心安排：蜜月惊喜+寿星尊享+节日好礼+独家记忆！★儿童专享：全程酒店早餐+视觉盛宴【天下雄关】+生日party+节日好礼+独家记忆！★品质保障：24小时免费接送；行程安排具有专业知识和深厚文化底蕴的明星导游； |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **无锡—西宁**指定地点集合前往无锡硕放机场乘抵达西宁机场站，专车接站，接站为司机接站没有导游，后送至酒店，时间允许可自行前往西宁市区游览。乘坐航班抵达，将由司机接您前往酒店入住休息！请您在12：00以后办理入住交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 西宁 |
| **D2** |
| **行程详情** | **西宁-张掖七彩丹霞-丹霞口小镇（约350公里，行车5小时）**重要提醒：6.1日起因是西宁往返，比兰州出发少单边3.5小时车程，所以西宁往返的客人第二天可睡到自然醒（酒店早餐一般9点结束），安心等待兰州客人早上酒店7点出发乘汽车3.5小时左右到达西宁接人（期间导游安排接驳事宜，根据兰州出发是否堵车决定是到酒店接还是安排小车接驳至指定地点等候）没有人会踏雾而来，喜欢的风景要自己去看，我们就一起出发吧开启属于自己的旅程！乘车前往张掖临泽游览“世界十大神奇地理奇观”—【张掖丹霞地质公园, 含区间车游览约2小时】，这里被称为"大地的调色盘”，被美国国家地理评为世界十大地理奇观的七彩丹霞。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。后乘车前往张掖市区，并入住当地酒店。重要提示：3.1号-6.30号班期，西宁进的游客我们将为您调整为西宁动车二等座前往张掖，并跟其他游客汇合。请西宁进出的游客知晓。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 张掖 |
| **D3** |
| **行程详情** | **张掖-嘉峪关城楼（约240公里，行车3小时）-敦煌（约380公里，行车5.5小时）**早餐后从河西四郡的张掖出发，在祁连山与黑山之间，是古老的嘉峪关，万里长城终点，感受孤独的雄关，遥想曾经的金戈铁马。前往【嘉峪关关城】（游览约2小时）这里被称为“天下第一雄关”，登上嘉峪关的城楼远眺长城似游龙浮动于浩瀚戈壁滩，白雪覆盖的祁连山脉在天边绵延；我们将沿着林则徐与左宗棠的脚步走出嘉峪关城楼，在茫茫戈壁滩上回望雄关，西北的雄浑气息将扑面而来。参观完城楼之后，我们将为您安排一场视觉盛宴【天下雄关】，这是首部边塞史诗歌舞剧，被称为“一生必游的雄关，游关必看的演出”后前往敦煌，途径瓜州游览两个戈壁上非常有代表性的雕塑艺术品【大地之子】后向着戈壁滩大地之子雕塑南侧望去，有一座【海市蜃楼 游览约20分钟】它是由一个“主殿”和四个“阙楼”构成。原来它是由清华美院董书兵教授在甘肃省瓜州县创作的第二件大型作品，名曰《无界》，在这戈壁荒漠中，实属一处难得的景致，抵达敦煌后入住酒店！【温馨提示】1.大地之子和海市蜃楼为免费景点，若后期因景区政策调价，该费用由客人自理。不参观亦无费用可退。2.敦煌市内出租车一般不打表，市内通常5元，偏远一些的需要议价大约10元起。【舌尖上的敦煌】1、中华名美食——敦煌风情宴（雪山驼掌、鸣沙大枣、阳关虹鳟鱼、烽火羊排、大漠风沙鸡等等）。2、小吃面食——驴肉黄面、肉夹馍、臊子面、泡儿油糕、酿皮等。3、特产干果——鸣山大枣、李广杏干、阳关葡萄干、核桃、大枣等。【当地美食推荐】1、顺张驴肉黄面馆：驴肉黄面等，人均消费约50-80元，甘肃省酒泉市敦煌市滨河世纪家园1号楼。2、驼铃餐厅：臊子面、炒片、葱爆羊肉等，人均消费约50-80元，甘肃省酒泉市敦煌市鸣山路5号（沙洲市场内）。3、特色鸡肉闷疙瘩、青椒肉丝炒疙瘩，人均消费约30-50元，敦煌市环城东路沙洲夜市。4、老钟家烤羊排：特色烧烤等，人均消费约30-80元，地址：甘肃省酒泉市敦煌市阳关东路沙州市场内名吃广场76号。【关于瓜州旅游服务区】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，请客人理性消费。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D4** |
| **行程详情** | **敦煌-莫高窟（约26KM，行车约40分钟）-鸣沙山-（约400公里 车程约5.5小时）**【黄沙幕南起，白日隐西隅】早餐后前往【鸣沙山、月牙泉（游览约2小时】这对大漠戈壁中的孪生姐妹，千百年来以山泉共处、沙水共生的沙漠奇观著称于世，有“月泉晓澈”“塞外一绝”的美誉。“山以灵而故鸣，水以神而益秀”。游人至此，都会驰怀神往，遐思万千，确有“鸣沙山怡性，月牙泉洗心”之感。【一梦入敦煌，一眼望千年】前往游览“东方卢浮宫“—【莫高窟应急票，游览约3小时】，俗称千佛洞，是世界现存佛教艺术的伟大宝库，也是世界上最长、规模最大、内容最为丰富的佛教画廊之一。莫高窟属全国重点文物保护单位，被誉为20世纪最有价值的文化发现，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。这座古老的石窟中，传说与现实交错莫高窟门票重要说明：1、2020年开始，对门票执行全员在线实名预约制度，均提前30日通过网络在线预约。2、公安民警、消防救援人员，学生证、军官证等特殊优惠对象，报名请提供享受特种优惠证件。1、本行程包含莫高窟应急票票价100元/成人（只含4个实体洞窟），如有游客介意参观应急票，想参观正常票，在有票的情况下可补138元/人差价，我社代出票；或自行在官网预约莫高窟正常票，如您自行预约成功，本团现退100元/人门票费用，给您带来不便还望谅解。3、如莫高窟有特殊接待或无票状态或景区关闭，无法安排游览，当地现退100元/成人门票或安排敦煌莫高窟姊妹窟—西千佛洞（30元/成人门票+50元/成人车费）并退20元差价；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，给您带来不变敬请谅解！5、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，在窟穴参观时是禁止摄像设备的。7.莫高窟因需要提前预约，为了能让客人看到莫高窟，我们可能会将鸣沙山月牙泉、莫高窟景区相互调换。请报名时了解此政策为政府行为，报名时请仔细阅读此条款，不能作为投诉理由！交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D5** |
| **行程详情** | **敦煌-U型公路-水上雅丹（全程200公里，行车4小时）-东台吉乃尔湖-大柴旦（全程240公里，行车4小时）**【一半是湖泊，一半是沙漠，一半是柔情，一半是壮美】有趣的人生，一半是山川湖海。今天让我们迎着朝阳和晚霞，放下手机，放空心情。（今天信号不佳哦，那我们就静静游玩吧！）统一乘车前往【乌素特水上雅丹，不含区间车60元/人，游览1.5小时】，乌素特水上雅丹地质公园是一处水上雅丹地貌，因为吉乃尔湖面抬升，逐步淹没北缘的雅丹群，形成了独特的水上雅丹。景区内从朝霞满天到日暮垂落都如梦似幻，阳光照在水上雅丹上，颜色金黄，石柱和倒影感觉升到了半空中，像悬浮的魔幻城堡。后前往网红地【U型公路】（车览不停车）因路面随起伏的地势飞舞，仿佛直指苍穹的天路，被称为“中国版66号公路”游览结束后乘车车览【东台吉乃尔湖】前往一条公路把湖水分开，两边的湖水，一边绿色，一边蓝色泾渭分明。游览结束后前往大柴旦入住酒店休息。温馨提示：1、东台吉乃尔湖为车览（目前景区为关闭状态）2、行车时间较长建议游客自备一些零食在路上用。3、U型公路因为此路段无安全停车带，为保证游客安全，所以我们只安排车观，不停车。3.东台吉乃尔湖为免费景点，若后期因景区政策调价，该费用由客人自理。不参观亦无费用可退。东台景区是未开放景区，如无法停车时，我们将安排车览。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 大柴旦 |
| **D6** |
| **行程详情** | **大柴旦-翡翠湖-茶卡盐湖（单程400公里 车程约5小时）-青海湖（单程约180公里 车程约2.5小时）**【翡翠千里，碧落无疆】早餐后游览【网红地-翡翠湖，游览1.5小时，不含区间车60元/人】翡翠湖湖水颜色如翡翠般美丽，是上天赐予大自然的一片绿宝石！她安静的像个沉睡的孩子。却又美的端庄、令人感叹！特别是风平浪静的时候，湖水宛若镜面般的散布在四处，倒影着蓝天白云、柴达木山的皑皑雪峰，只有身在其间才能深刻感受人在镜中游的美景。备注：翡翠湖景区升级改造，开园时间未定，以景区通知为准，未开园期间翡翠湖替换成可鲁克湖景区【天空眷念大地，汇于天空之镜】后乘车去前往水天一色的【网红地-茶卡盐湖景区，不含景区内自费，游览约2小时】茶卡位于青海海西蒙古族藏族自治州乌兰县茶卡镇附近，被称为“天空之镜”，就像天空的一面镜子，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，日落西山，夕阳的余晖便散落在这白色的卷轴之上，湖光山色风光旖旎，景色优美。湖面上，一片洁白，容秀丽、壮美于一体，同时还被国家旅游地理杂志评为“人一生必去的55个地方”之一，在这里尽情拍摄属于你的天空之境，后乘车前往中国内陆最大的咸水湖-青海湖，抵达后入住湖边酒店备注：景区升级改造，开园时间未定，以景区通知为准特别提示：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，另外穿一双合脚、透气性好的鞋，可以为您的旅途省去不必要的麻烦。温馨提示：1、进入茶卡盐湖，爱美的姑娘今天一定要记得穿着鲜艳，长裙为易，备上一凉鞋。青海湖边海拔约3200m，可能有团友会出现轻微高反情况。大家根据自身情况，减少剧烈运动，建议多喝水、多吃果，保持愉快心情。2、青海湖当地因地处景区，住宿条件有限，请您观看美景的同时，忽略当地硬件条件。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 青海湖沿线 |
| **D7** |
| **行程详情** | **青海湖-塔尔寺（约160公里 车程约2小时）--西宁/兰州（单程240公里 车程约3.5小时）**【湖水如镜，天空如画，群山环绕，景色如诗】早起乘车前往中国内陆最大的咸水湖【青海湖二郎剑景区，游览约2小时】，有着“地球上的一滴眼泪”美誉。蔚蓝的湖水，海天一色，烟波万顷，在水天相接的远方，是白雪皑皑的群山，脚下是碧绿的草地，巧妙地构成了绝色画卷。青海湖一年四季风景各异，每个季节来都能感受到这个高原圣湖不同的美。【我立于万物 如若尘埃】午餐后乘车赴藏传佛教黄教创始人宗喀巴大师诞生地【塔尔寺，不含区间车，讲解费，游览约2小时】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， 也无疑都是塔尔寺隐隐的荣耀。至此不为那历经岁月却依旧华美的庙宇，以及庙宇中那气势恢宏的佛像。只为在塔尔寺的晨钟暮鼓里，在红衣僧人的眼眸中，顺着法号触摸，触摸超越尘世的经络，为某一个时刻与你相见...游览结束后乘车返回西宁/兰州新区入住酒店休息。【塔尔寺参观“十条 禁忌”】此注意事项为塔尔寺管理委员会重要通知，请勿触碰禁忌而被拒绝入寺参观或驱逐出寺。1、在寺院里，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。2、塔尔寺内很多经院殿堂有禁止拍照的告示牌。3、塔尔寺是藏传佛教，普通人若是去拜佛，不要烧香要点酥油灯。4、在寺院里不能用手指随便的指向里面的佛像，必要时五指并拢，指向佛像。5、自助游时可以像寺院里的阿卡（就是穿红衣服的，不是所有的都叫喇嘛）请教，爬到旁边的班禅行宫上去，可以看塔尔寺全景。6、塔尔寺差不多可以花两个多小时转完，里面的殿堂尤其是大金瓦殿内不许拍照。7、忌大声喧哗；女士不能穿短裙、短裤；8、出入佛殿内时不要踩踏门槛，需脱帽；9、不管是绕寺，绕塔，进入佛堂，转动玛尼经筒，都遵循从左到右的顺序；10、千万不能随便触摸佛像和殿内重要物品，严禁用手指点佛像和喇嘛。塔尔寺管委会郑重声明:如因以上条款引起纠纷责任自负。【关于东藏-倒淌河旅游服务区】1、青海湖前往西宁的路上由于条件限制，只有东藏倒淌河旅游服务区可以停靠休憩。2、服务区洗手间多为旱厕，条件简陋，敬请谅解。3、洗手间出口会经过服务区设立的购物场所，非行程所涉及的购物场所，建议不要购买，以免造成不必要的误会。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 西宁 |
| **D8** |
| **行程详情** | **西宁-无锡**早餐后根据客人时间前往机场，返回到温馨的家；结束愉快的西北之旅！参考航班：西宁-无锡 DR5304 1930 2355温馨提示：1.送机/前一天导游通知送机时间，一般航班起飞前约3.5至4小时。2、酒店退房时间为中午12:00之前，若您航班为晚班机，请于12点前完成退房，行李可寄存前台后自由活动，若由于超过退房时间退房所产生的费用请自理！交通提示：西宁市区（约40公里约1小时）西宁曹家堡国际机场【推荐西宁活动】1、您可以前往有着丝路风情街之称的新千观光夜市，这是来西宁不可错过的地方，这里不仅仅是游客必来的地方，更是西宁人生活的中心。东关清真大寺，东关清真寺为西北四大清真寺之一，免费参观游览，所在的东大街为青海穆斯林聚居的区域，东关清真大寺后有个传统的青海小巴扎，里面售卖青海特有的大面包“大焜锅”，还有美味又便宜的各种回族点心和新鲜的瓜果蔬菜，徜徉其中感受古老的小市场的嘈杂美好！【美食推荐】：1、马忠食府（莫家街必去之处）地址：莫家街39号（23路、16路、22路、2路）主打菜：马忠酿皮、牦牛酸奶2、清真益鑫手抓馆地址：湟光花园北街白玉巷5号(东大街路口)（102路、41路到湟光站下车即到）主打菜：手抓羊肉、鸡蛋醪糟交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 、大交通：无锡—西宁 往返经济舱门票：张掖丹霞地质公园（含区间车）、莫高窟应急票、鸣沙山、月牙泉、水上雅丹（不含区间车）、东台吉乃尔湖、翡翠湖（不含区间车）、茶卡盐湖景区（不含景区交通）、青海湖二郎剑景区、塔尔寺等景点首道景区大门票，景点如产生优惠按旅行社折扣价8折退还门票及差价，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。住宿：兰州：甘肃国际大酒店，兰州陇鑫大酒店，凯里亚德酒店，美居酒店，桔子酒店，维也纳国际酒店，兰州工贸铁路局丽呈睿轩酒店，兰州丽呈酒店，兰州西站水怡蘭美仑酒店，亚朵酒店，凡里尔美酒店或同级张掖：张掖丝路瑞华酒店，张掖凯瑞酒店，张掖西遇国际酒店，张掖恒达丽景酒店，张掖山水源酒店，张掖尚景国际酒店，张掖祁连明珠酒店，张掖尚景假日酒店，临泽七彩丹霞酒店，张掖天薇国际酒店，张掖钻石酒店或同级敦煌：敦煌柏文大酒店，敦煌沙洲景华酒店，敦煌金叶宾馆，敦煌尚和颐景酒店，敦煌富国酒店，敦煌诚和顺酒店，敦煌天润国际大酒店或同级大柴旦：大柴旦像素酒店，大柴旦像雅酒店，大柴旦浩宇酒店，大柴旦丽湖雅致酒店，大柴旦云海天衢酒店，大柴旦维也纳酒店，大柴旦凤之韵酒店，大柴旦馨锦酒店或同级青海湖周边：青海湖西南酒店，青海湖金湖酒店，青海湖格桑梅朵酒店，青海湖天府酒店，共和高原红酒店，共和玉禾宾馆，共和吉美酒店，共和高尔夫酒店，共和维也纳酒店或同级兰州新区：维也纳国际酒店，悦蔓酒店，你好酒店，格林东方酒店，兰石美伦，瑞岭国际商务酒店，半亩方塘酒店或同级用餐：全程7早餐6正餐；早餐为酒店餐厅用餐，不用不退；正餐50元/人/正，其中免费升级3正餐：张掖迎宾宴+敦煌风情宴+西宁素斋养生宴，十人一桌，或根据客人人数情况酌情安排；交通：1-3人5座SUV，4-5人7座商务，6-8人9座商务，9-10人14座商务，10人以上（不含10人）特别升级2+1陆地头等舱；导服：全程优秀导游服务，8人以上安排中文导游全程为您服务；8人以下（含8人）不提供导游服务，由司机负责全程衔接及接待，司机为辅助工作人员，不做专业讲解，景区参观不陪同，请您知晓儿童：身高0.8~1.5米儿童或者12岁以下，不占床，含汽车车位费、早餐、正餐、导服费，赠送天下雄关演出票； |
| **费用不包含** | 1、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；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、当地参加的自费以及以上"费用包含"中不包含的其它项目8、保险：含旅行社责任险，建议客人自愿购买人身意外险；9、备注：机场接安排旅游车或出租车接送（师傅接无导游），本产品不收外宾。自费项目一览表（以下自费均为推荐自费，完全根据采取游客自愿原则，绝无强制，请游客根据自身情况选择）地区 项 目 价格 内容/备注塔尔寺 区间车 35元/人 区间车 讲解费 1-5人，160/团；6-10,200人/团；11-15人，240/团；16-20人，280/团；20人以上15元/人青海湖 游船 140-180元/人 湖面观光30分钟/湖面观光50分钟 电瓶车 20元/人 茶卡盐湖 区间车 60元/人 天空壹号全程 50元/人 茶卡天空之境小火车单程水上雅丹 区间车 60元/人 水上雅丹区间车大柴旦翡翠湖 区间车 60元/人 全程嘉峪关关城 区间车 10元/人 单程敦 煌 鸣沙山骆驼 100元-120元 在骆驼的背上感受漫漫丝绸之路。08:00之前乘坐骆驼为120元/位 鸣沙山鞋套 15元/双 防止砂砾落入鞋内，保持鞋内清洁 鸣沙山滑沙 25元/人 感受在沙丘顶部一滑而下的快感 烤全羊 1880元/只起 品尝舌尖美味推荐餐厅：龙凤苑、齿留香、陇鑫园 又见敦煌 298元/人起368元/人起（7月1日起） 歌舞表演：普通票 建议表演根据自身喜好四者选一 乐动敦煌 298元/人起 歌舞表演：普通票 敦煌盛典 238元/人起 大型沙漠实景演出 千手千眼 298元/人起 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1、西北风沙大，昼夜温差大，注意穿衣；青海境内5/6/9/10月请准备抓绒冲锋衣或棉衣、薄羽绒衣，甘肃境内秋季外套即可；青海境内7/8月份早晚温差大需准备秋季外套，甘肃境内夏装即可。11月-次年4月建议准备厚羽绒服。2、沿途紫外线强，注意防晒，涂抹防晒霜，着防晒服。多饮水，夏季吃完水果后不要喝开水，以免腹泻；旅游车上每天都会提供矿泉水，每人一瓶，习惯喝热水的游客朋友建议携带一个保温杯。3、所有大陆籍的游客建议携带二代身份证出行，如需携带护照，请同时开具户籍证明出行，儿童请携带户口本出行，否则酒店无法办理入住，敬请谅解。请携带并妥善保管好个人有效证件、往返车票及其它个人财物。4、西北旅行景点之间距离较长，乘车时间较长，建议您携带好移动电源、常用药和感冒药以及雨具、备点小零食；穿舒适合脚、透气性较好的鞋。5、此线路平均海拔2000—4000之间，身体状况正常的内地游客一般不会出现高原反应，如实在担心可提前一周左右服用红景天；初到高原切勿激动，勿剧烈运动，勿暴饮暴食，勿过量饮酒或吸烟，请多饮水。6、西北地区的油菜花最佳观赏时间一般在7月下旬-8月上旬，每年随着气候变化会有所变化，请以当地实际开放时间为准。7、保证行程描述景点不减少的情况下旅行社及导游有权根据实际情况调整景点的先后游览顺序！敬请您知晓并谅解！8、外出旅游，安全第一，旅游途中请听从导游人员安排，配合司机、导游工作。团友之间相互关照，少数服从多数。自由活动，请注意人身及财产安全。9、在藏区转经请按照顺时针的方向。对于随处可见的长跪朝圣者，请勿围观、拍照。10、初入藏区，尽管海拔较低，但因为早晚温差较大，晚上尽量不要洗澡，以防感冒。11、青海属经济欠发达地区，当地酒店均无空调设备，请不要用内地标准星级酒店来衡量西北的酒店；提示：行程中有任何问题都可以直接电话我方，祝您旅途 |
| **退改规则** | 提前咨询 |