**青甘大环线双飞8日游（西宁进出）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XM-T1743995956n | **出发地** | 无锡市 | **目的地** | 西宁市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **出发地-西宁**  前往机场，乘机前往西宁，抵达后入住酒店，可自由欣赏西宁夜景。交通：西宁 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **西宁-塔尔寺（30公里，行车约40公里）-青海湖（约150公里，行车约2.5小时）-茶卡（150公里，行车约2小时）**  早餐后乘车前往参观【塔尔寺70+35区间车+20讲解】，塔尔寺地处湟中县鲁沙尔镇，是我国藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴大师的诞生地，也是黄教著名的六大寺院之一。其酥油花．壁画和堆绣被称为＂艺术三绝”。乘车赴青海湖，经海藏咽喉湟源峡中国茶马商都丹葛尔古城—是古丝绸之路和唐蕃古道上的商贸重镇，有独特的民俗商旅文化，古称“小北京”.途径我国重要的地理坐标后前往参观日月山—古称赤岭，是我国农业文化和牧业文化的分水岭，因文成公主进藏摔碎日月宝镜而得名日月山。经过中国唯一一个自东向西流河流-倒淌河。抵达后进入中国最大的内陆咸水湖—【青海湖90】，领略青海湖的博大与湛蓝。蔚蓝的湖水，海天一色烟波万倾，在天水相接的地方，是白雪皑皑的群山，脚下是碧绿的草地、白山、蓝水、绿地，巧妙地构成了一副绝色画卷。途径青海湖最美的路段【黑马河】，这一段环湖路在不同的季节呈现不同的美景：5-6月，野花绽放，群鸟飞翔；7-8月，万亩油菜花在湖畔灿烂盛开；而在繁华过尽的9-10月，黑马河草原归于平静，青海湖也呈现出最朴素的美态。前往茶卡入住酒店。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 茶卡 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **茶卡盐湖-大柴旦（400公里，行车约5小时）**  早餐后，前往茶卡，这里附近有白花花泛着青光的被称为“中国天空之镜”的【茶卡盐湖60+10区间车】（不含小火车往返），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，还可以领略到涨潮后湖面上留下的滚滚盐涛奇观。它与塔尔寺、青海湖、孟达天池齐名，被称作“青海四大景”，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。下午乘车前往大柴旦，晚餐后入住酒店。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 大柴旦 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **大柴旦-敦煌（370公里，行车约4.5小时）**  早餐后，游览在卫星地图上就能看到碧绿色钻石状的【翡翠湖50】（已含小火车60）。翡翠湖原本是大柴旦化工厂盐湖采矿队采矿区，经多年开采形成采坑，变成了如今美丽的“翡翠湖”。站在湖边，镜面般的湖面倒影着蓝天白云和皑皑雪峰，宛如仙境。穿越【柴达木盆地】的茫茫荒漠戈壁景色，无边的荒漠让人感慨不已。参观【阳关遗址50+10】又称阳关博物馆，阳关因著名古诗“劝君更尽一杯酒，西出阳关无故人”而名扬天下，本就是丝绸之路上的一处重镇。是一处以古阳关遗址为基础修建的景区。景区内修建了一些仿汉代的城楼建筑，还设置了多个展厅，展示了古丝绸之路上的众多文物。观大漠戈壁风光前往敦煌，晚餐品尝当地特色餐【敦煌味道盛宴】，入住酒店。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **敦煌一日**  早餐后，游览中国旅游胜地【鸣沙山、月牙泉110】，欣赏“银山四面沙环抱，一池清水绿漪涟”的奇妙景观。鸣沙山是亚洲距离城市最近的沙漠、又被誉为中国最美的沙漠，月牙泉被誉为沙漠的眼睛、清澈明亮，沙不填泉，泉不枯竭，被称为大自然的奇观。下午参观集建筑、彩塑、壁画为一体的世界著名佛教艺术宝库—【莫高窟A票238】，在此您可身临其境，领略中华民族最伟大的艺术，感叹敦煌飞天的神奇。被称为“东方卢浮宫”，世界艺术宝库，1987年被联合国教科文组织评为世界文化遗产，又被誉为中国四大石窟之首。晚餐后入住酒店。莫高窟参观须知1．这座闻名遐迩的世界文化遗产，面对游客的蜂拥而至，已经不堪重负。为减少游客参观给洞窟带来的潜在影响，保护珍贵而又脆弱的壁画彩塑，2016年莫高窟景区实行预约实名制购票参观，预约时间须提前1个月；2．莫高窟每日接待人数受敦煌研究院严格控制，每天限流6000人，所以团队参观时必须严格按照莫高窟预约场次进行，因此景点顺序会根据莫高窟时间进行调整，敬请配合！3.莫高窟正常门票的预约时间为提前30天，每年7-8月莫高窟开放隔日应急参观场次，参观内容为4个实体洞窟，门票100元/人；如客人报名时间在30天内，可能无法预约正常门票，我社会安排客人参观应急场次，并退138元/人；若当天无应急场次，则改为参观莫高窟的姊妹窟“西千佛洞”榆林窟，并退138元/人。交通：敦煌 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 无 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **敦煌-嘉峪关（370公里，行车约4.5小时）-张掖/临泽（200公里，行车约2.5小时**  早餐后，欣赏茫茫戈壁风光。途经参观【大地之子】，是以红砂岩为主要材质、利用三维扫描获取模型数据进行3D雕刻的大型户外主题雕塑作品，长约15米，高约4.3米，宽约9米。我们人类就像是地球母亲的孩子，只有在大地母亲的怀抱里才能够如此的安详，所以这座雕塑的设计师希望通过雕塑的建造手法，唤醒人们对地球保护的重视。以及《海市蜃楼计划》主题雕塑《无界》，以丝路文明为创作背景，以榆林窟盛唐经变画中的建筑样式为蓝本，融合了中国传统建筑样式、中国传统图形纹样、中国书法文字艺术等多种艺术理念，以现代建筑材料为载体，用视觉语言向世界传达千年丝路精神与文明的延续。以及戈壁滩里的汉武帝雕像等雕塑艺术。参观万里长城西起点，攀登“天下第一雄关”【嘉峪关城楼110】，在这里您可以体验古代军旅生活，纵观昔日古战场的悲壮与苍凉，感受嘉峪关之雄伟气魄。登关楼远眺，长城似游龙浮动于浩翰沙海，若断若续，忽隐忽现。天晴之日，或海市蜃楼，或塞上风光，奇特景色，尽收眼底。乘车前往张掖/临泽，晚餐后入住酒店。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 张掖/临泽 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **张掖七彩丹霞-祁连山大草原（140公里，约2.5小时）-西宁（220公里，约3小时）**  早餐后，乘车游览被《中国地理》评选为最美丽的丹霞地貌【张掖七彩丹霞55+38区间车】，是中国丹霞地貌发育最大最好、地貌造型最丰富的地区之一。神奇的丹霞地貌群奇特，五颜六色，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，尤如斜铺的彩条布，在太阳照耀下，色彩异常艳丽，让人惊叹不已。这里是地质考察、旅游探险、摄影采风、写生作画的理想之地，摄影家的天堂。赠送参观有着“梦回丝绸之路，一结千年文化“之称的【张掖丹霞口旅游度假小镇】（游览时间不少于1小时）。在小镇，您有机会品尝到30余种正宗的西北特色手工美食；体验甘肃本地民俗及人文历史表演；亲自参与感受裕固族彩楼招亲等灵动而富有民族特色的丝路演艺秀。游客走街串巷，置身于各种杂耍、叫卖声、西域美女顶缸而行、以物易物等丝路的繁华盛景中，真正让游客“体验”到繁华的丝绸之路上各民族各国家融合之美。乘车前往西宁。沿途欣赏【祁连山大草原】美景，这里是我国六大草原之一，草原、白云、牛羊群、雪山、牧民和冒着炊烟的帐篷构成了它绝美的画卷。途径【扁都口】，领略如诗如画的田园风光。前往西宁入住酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 西宁 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **西宁-出发地**  早餐后，客人自由活动，特给各位贵宾升级退房延迟14：00。退房后，接客人前往 下午约定时间前往【莫家街或者青海省博物馆】参观，后送西宁机场，结束愉快的旅程，返回温馨的家！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、大交通：出发地至西宁往返飞机经济舱含税2、门票：（含景点中所含景区首道大门票）塔尔寺+讲解费+区间车、青海湖、茶卡盐湖+区间车 、翡翠湖+小火车 、鸣沙山、 莫高窟A票、 嘉峪关、张掖丹霞+区间车、阳关遗址3、用餐：酒店含双早，12个正餐（团餐50\*12 ）4、用车：2+1商务保姆车（接送站为普通车）5、酒店：以下为行程参考酒店，住宿：6标间西宁五钻：三榆大酒店或同级酒店 茶卡盐湖四钻：锦天世纪或同级酒店 大柴旦四钻：美豪或同级酒店 敦煌四钻：沙州景华或同级酒店 张掖四钻：千玺丝路或同级酒店 | | |
| **费用不包含** | 费用包含以外内容均不包含 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **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； |