**6月7日青甘纯玩8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | LF-T1748498153tl | **出发地** | 无锡市 | **目的地** | 西宁市 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 独立成团 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **西宁接机入住酒店**根据航班时间，从各地乘机前往西宁，抵达后接站入住酒店。 西宁是古“丝绸之路”南路和“唐蕃古道”的必经之地，距今已有 2100 多年的历史，史称“西海锁钥”、 “青藏之门”， 这里地处青藏高原，海拔 2260 米，是世界高海拔城市之一，您可根据抵达时间稍事调整，在此天慢慢适应高原环境， 调整身体至最佳状态，也可深度探访梵天夏都、艳美西宁，自由活动品尝当地风味独特的地道美食。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--岗什卡雪峰（180KM,约2H）-祁连卓尔山（140KM，约2.5H）-祁连**早餐后乘车前往门源，参观【岗什卡雪峰】（不含景交 参观时间1.5小时）进入被国家地理杂志美誉为“中国最美牧场”的祁连山脉，远山近水，无一不入画，时光停滞，心情豁然开朗，途中一路欣赏中国最美的五大草原----祁连山大草原。后前往游览【卓尔山】（含电瓶车参观时间2小时）卓尔山属于丹霞地貌，由红色砂岩砾岩组成，藏语称为“宗穆玛釉玛”，意为美丽的红润皇后。该景区位于祁连县八宝镇，紧靠八宝河与藏区神山阿咪东索（牛心山）隔河相望，站在卓尔山顶视野极度开阔，四周没有任何遮拦，山对面是一山尽览四季景色的牛心山，左右两侧分别是拉洞峡和白杨沟风景区，背面是连绵起伏的祁连山，山脚下滔滔八宝河像一条白色的哈达环绕在县城周边，处处美景，宛如仙境，令人心旷神怡，游览结束后晚宿祁连。温馨提示：1.翻越平均海拔3000米以上哑口，请团友注意在高原不要做剧烈运动。2.沿途风景会选择在观景台停车，在高海拔注意安全，多饮水，有轻度高反不要恐慌，注意保存体力。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 祁连 |
| **D3** |
| **行程详情** | **祁连-冰沟林海（10KM，预计0.5H）-七彩丹霞（230KM，预计3.5H）-张掖（40KM，预计40分钟）**早餐后乘车前往【祁连冰沟林海】（门票免，游览约0.5小时），冰沟林海景区位于祁连县南侧冰沟村，是一片坐落在峡谷河岸边的茂密森林，环境非常清新，是祁连县自然风光的一处精华。这里松林密布，河水清澈湍急，远处是辽阔草原和茫茫雪山，很有瑞士的感觉。后前往张掖观赏素有“彩色丘陵”之称、被《中国地理》评选为最美丽的丹霞地貌——【七彩丹霞地质公园】（含门票+区间车，游览约2小时）中国丹霞地貌发育最大最好地貌造型最丰富的地区之一。奇特的地貌，五颜六色顺山起伏如波浪，如斜铺的彩条。是地质考察\旅游探险\摄影采风\写生作画的理想地。后参观国家精准扶贫电视剧《一个都不能少》中“石头城”的原型及主要拍摄地【丹霞口旅游度假小镇】：是丝绸之路上唯一一家有江南风韵的人文旅游度假小镇，步入其中，食肆酒家林立，小桥流水人家，张掖味道美食街、精品民宿、街头氛围演艺，传承自老祖宗的生活艺术去，融入现代舞蹈、武术和张掖的特色的民俗民风、让您感受丝绸重镇张掖的繁华盛景。晚宿张掖。 温馨提示：1.西部地区干燥日照强，注意多饮水防晒。从祁连山进入河西走廊，河西地区干燥，紫外线强，注意饮水和防晒。2.晚餐可前往大唐美食街品尝当地小吃/美食交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 张掖 |
| **D4** |
| **行程详情** | **张掖-巴尔斯雪山-嘉峪关城楼**早餐后前往【巴尔斯雪山】（游览时间约3H，不含景交），位于张掖市肃南裕固族自治县大河乡西岔河村，主景区入口处海拔3900米，景区内东西分布着六座雪山，其中主峰巴尔斯圣山，海拔5118米，是裕固族人心中的神山圣地。这里的景致因其独特的高山地貌景观，原生态的自然风光和独有的裕固族文化，被誉为“东方阿尔卑斯”“自然体验胜地”。后前往游览嘉峪关关城，游览号称“天下第一雄关”—【嘉峪关城楼】（游览时间约2H，不含景交），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（东有山海关、中有镇北台、西有嘉峪关）。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 嘉峪关 |
| **D5** |
| **行程详情** | **嘉峪关-鸣沙山月牙泉（380KM，预计5H）**早餐后乘车前往敦煌，前往游览【鸣沙山、月牙泉 含景交及骆驼游览时间不少于2小时】鸣沙山是国家级重点风景名胜区，整个山体由细米粒状黄沙积聚而成，鸣沙山有两个奇特之处：人若从山顶下滑，脚下的沙子会呜呜作响；白天人们爬沙山留下的脚印，第二天竟会痕迹全无；月牙泉被鸣沙山环抱，因水面酷似一弯新月而得名，在四面黄沙的包围中，泉水清澈明丽，且千年不涸。鸣沙山和月牙泉是大漠戈壁中一对孪生姐妹，有“鸣沙山怡性，月牙泉洗心”之说，入住酒店休息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D6** |
| **行程详情** | **莫高窟-翡翠湖-大柴旦（350KM，预计5H）**早餐后游览驰名中外的【莫高窟】（含门票，游览时间不少于3小时）中国四大佛教石窟之一，俗称千佛洞，被誉为20世纪最有价值的文化发现，是世界上现存规模最宏大，保存最完好的佛教艺术宝库。坐落在敦煌城东南25千米处的大泉河谷里，南北长约1600米。那鳞次栉比、重重叠叠的洞窟犹如蜂巢嵌在刀削斧劈的断崖上。窟前栈道蜿蜒曲折，楼阁巍峨兀立，铁马风铎悬响，气势宏伟壮观。以精美的壁画和塑像闻名于世。后乘车前往大柴旦，前往参观【网红地-翡翠湖】（含景交，游览1.5小时）翡翠湖湖水颜色如翡翠般美丽，是上天赐予大自然的一个绿宝石！她安静的像个沉睡的孩子。美的端庄、美的庄严，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。入住酒店休息。▲1、敦煌莫高窟景区自2015年6月起实行数字展示中心数字洞窟展示和莫高窟实体洞窟体验的预约参观模式，每天限6000人参观，团队参观时间严格按照莫高窟预约场次进行，团队参观景点顺序会根据莫高窟时间进行调整或同团客人安排不同时间游览，敬请配合。2、6月20月-8月期间为西北旅游旺季，莫高窟在此期间隔日开放应急票（B票）参观模式（应急参观模式安排参观实体洞窟不参观数字中心），此期间的团队有可能安排应急模式参观。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 大柴旦 |
| **D7** |
| **行程详情** | **大柴旦-茶卡盐湖（400KM，预计5H）**早餐后前往【茶卡盐湖】（含景交）（参观时间3小时）茶卡盐湖茶卡盐湖是柴达木盆地四大盐湖中最小的一个，也是开发最早的一个。可以欣赏盐湖日出和晚霞的绚丽画卷，可以透过清盈的湖水，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，晚宿茶卡。交通：七彩 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 茶卡 |
| **D8** |
| **行程详情** | **茶卡-青海湖（150KM，约2.5H）塔尔寺（180KM，约3H）-西宁（30KM，约0.5H）**早餐后前往闻名中外的旅游风景名胜区——青海湖，行走在有“天路”之称的青藏公路上，感受青藏高原的伟岸与豪情，沿途我们会远到风景秀丽、有“青藏咽喉”之称的湟源峡谷。沿途我们能不断的观赏到美景，不知不觉我们就看到蓝天与绿地之间的一条蓝绸带、镶嵌在青藏高原上的一颗明珠——【青海湖二郎剑景区】（不含景交及游船，参观时间2小时）。后前往参观【塔尔寺】，【塔尔寺】（含电瓶车和讲解费，游览2小时）是黄教创始人宗喀巴的诞生地，藏汉艺术风格相结合的古建筑群，气势宏伟，寺内的酥油花、壁画和堆绣，被称为“塔尔寺三绝”，具有独特的民族风格和艺术价值。后乘车返回西宁入住。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 西宁 |
| **D9** |
| **行程详情** | **西宁--送机**后根据航班送机，返回温暖的家。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：江苏—西宁往返经济舱1.景点：行程中景点大门票（卓尔山含景交、张掖七彩丹霞含景交、巴尔斯雪山含景交、嘉峪关城楼、鸣沙山、莫高窟A票、翡翠湖+景交、茶卡盐湖+景交、青海湖、塔尔寺+景交+讲解）2、用餐：含 7 早3、服务：青甘本土导游服务4、儿童：仅含机票、车位，其余均不含5、住宿：全程8晚指定酒店 6、保险：仅含旅行社责任险 ，强烈建议游客购买旅游意外险；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。 |
| **费用不包含** | 1、餐费：行程包含以外的餐费2、住宿：酒店二次消费 (实物饮料等) 产生单人全程补房差3、保险：航空延误险及意外险不含 强烈建议购买旅游意外险！4、景点：除景点大门票外的二次消费或景区小交通 (自愿消费)鸣沙山 滑沙 40元 ，鞋套 15 元，电瓶车往返 20 元，骑骆驼130 元莫高窟 如出B票退138元/人 青海湖 电瓶车120元/人 游船 140-180 元/人沙漠露营 228元/人敦煌演出 《又见敦煌》298-318 元/人起 《敦煌盛典》268 元/人起 《乐动敦煌》298 元/人起特色美食 敦煌大漠风情宴 1880 元/桌 烤全羊 1980 元/只起 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 、西北地区昼夜温差大，即使在夏季也建议您带两件较厚的衣物，及时增添衣物，有备无患。此外请准备防雨、防晒用品如雨伞、防晒霜、墨镜等。 2、青海湖海拔 3200 米-3500 米左右，紫外线较强，加之旅游本身是件较为辛苦的事情，请游客在旅游西部美丽风光的同时也做好长途旅行的心理准备。 3、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，让您的心思能全部放在景点上。 4、来到西北，特色之一是清真餐多，汉餐少，在饮食口味上您要有心理准备，还有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，无论从软硬件设施或饭菜质量都有一定的差距，且北方大部分地区口味偏重，喜辛辣。但我们尽最大努力与餐厅协调，满足不同游客的需求。藏区的酥油茶之类食品不太适合内地人肠胃，不能多吃。当地有待客的酥油茶空碗必重新添满的习俗，故建议始终保持碗内酥油茶三分之二满，如此既不伤害藏民感情又保护自 己，建议携带黄莲素之类止泻药。部分清真餐厅不允许喝酒，请入乡随俗。 5、受旅游发展限制，西北地区酒店发展较慢，硬件及软件方面较内地落后，门面大厅及房间面积相对较小，请不要用 内地标准星级酒店来衡量西北的酒店，青海地区房间均无空调设备（除国际五星级酒店）。 6、西北地区受宗教影响，风俗习惯与我们不同，游览时请谨记地陪宣布有关旅游注意事项，入乡随俗，在任何场合下 都不要提及有关少数民族的政治问题，配合好地陪工作。穆斯林民族地区（包括西北地区回、维吾尔、撒拉、哈萨克等 十个民族）、（1）忌食猪、狗、马、骡等不反刍动物的肉及一切动物的血，不食自死动物；（2）进入清真寺禁止吸烟、 饮酒、在礼拜堂内禁止拍照；（3）忌讳在回族聚集的地方或清真餐厅谈论关于“猪”的话题，这是民族感情问题哦。 7、旅游者应做好身体方面的准备，并自带一些常用必备的药品，如：感冒药、腹泻药、红景天、阿司匹林、白服宁、 保心丸等药品及创可帖、清凉油等。 9、青海由于海拔高，餐食不会很和口味，如果对饮食比较讲究的请自备一点零食，如巧克力、方便面、饼干等。 10、请尊重当地少数民族的生活习惯和信仰，避免与当地居民发生冲突。购物时可以听听导游人员的建议，以免发生不 必要的纠纷。 11、由于西北各地的特殊地理及气候条件，汽车由于长途山路容易出现抛锚，三小时排除故障属允许范围，请予理解； |
| **退改规则** | 提前咨询 |