

# 我在可可西里等你

## 青海深度+甘肃精品环线 8 日游



### 暖心服务

- ✧ 暖心服务一：集合东部季风、青藏高原、西北荒漠三大自然区，贯穿河西走廊+丝绸之路，集雪山、草原、湖泊、丹霞等多样性景观，可以说是目前西北最棒的一条路线。
- ✧ 暖心服务二：车程漫长，精心准备：矿泉水为您的旅行加油助力。
- ✧ 暖心服务三：特别安排戈壁野餐+沙漠娱乐，独特体验，让您的西北之旅难以忘怀；
- ✧ 暖心服务四：全程当地精选酒店，住宿讲究不将就，让您旅途更放心；
- ✧ 暖心服务五：特别赠送大漠航拍，全程随车配备无人机，360°全方位照出您的美



### 简版行程

| 日期 | 简要行程                                  | 用餐 | 住宿  |
|----|---------------------------------------|----|-----|
| D1 | 西宁--青海湖--茶卡盐湖--德令哈                    | -- | 德令哈 |
| D2 | 德令哈--大柴旦翡翠湖--察尔汗盐湖--格尔木               | 早  | 格尔木 |
| D3 | 格尔木--西王母瑶池--无极龙凤宫--不冻神泉--索南达杰纪念碑--格尔木 | 早  | 格尔木 |
| D4 | 格尔木--水上雅丹--西台吉乃尔湖--冷湖                 | 早中 | 冷湖  |
| D5 | 冷湖--黑独山（远观）--鸣沙山月牙泉--敦煌               | 早  | 敦煌  |
| D6 | 莫高窟--丝路遗产城--沙漠娱乐项目--敦煌                | 早  | 敦煌  |
| D7 | 敦煌--无界--七彩丹霞--张掖                      | 早  | 张掖  |
| D8 | 张掖--平山湖大峡谷--岗什卡雪峰（远观）--西宁<br>散团自由活动   | 早  | --  |



### 行程安排 TRAVEL ARRANGEMENT

**D** 西宁--青海湖--茶卡盐湖--德令哈 用餐：无 住宿：德令哈

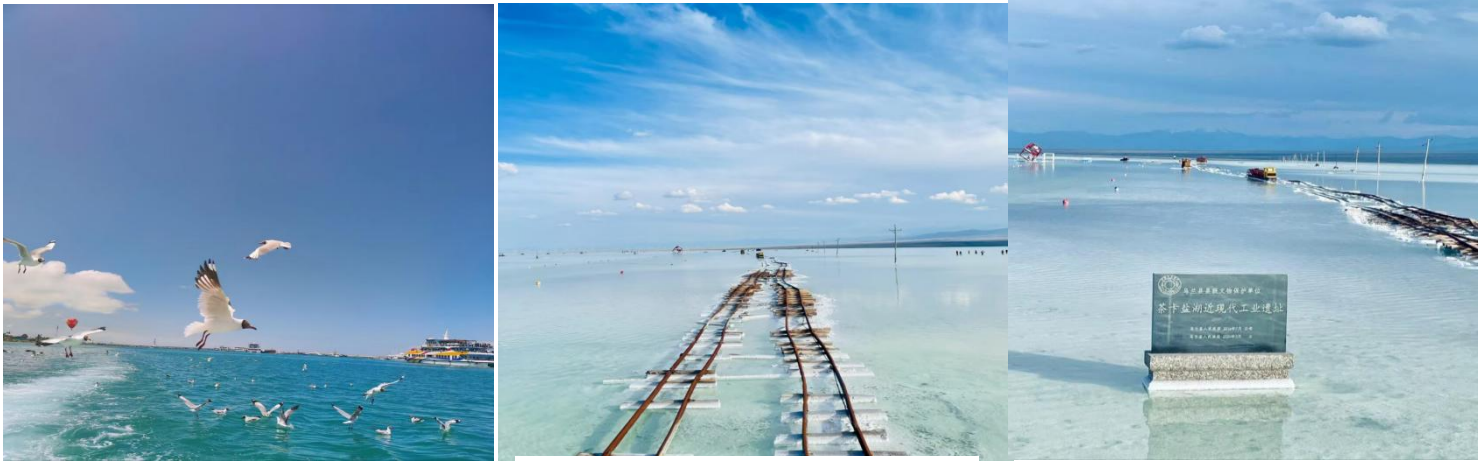
早起根据时间安排在酒店等候司机，收拾好行李，提前带好旅途个人物品，准备出发。

车程 491KM 行车时间 6.5 小时

**【青海湖】** 青海湖位于青藏高原东北部，跨青海省海北、海南藏族自治州的海晏、刚察、共和三县之间。湖

面东西最长 106 千米，南北最宽 63 千米，周长约 360 千米。青海湖是中国面积最大的高原内陆咸水湖，湖水面积 4625.6 平方千米，湖水容量 743 亿立方米。湖面海拔 3196 米，流域整体轮廓呈椭圆形，自西北向东南倾斜，是一个封闭的内陆盆地。青海湖是微咸水湖，矿化度较高，水补给来源主要是周围的河流，其次是湖底的泉水和降水。青海湖具有高原大陆性气候，湖水冰冷且盐份很高。湖中有海心山，四周高山环绕：北面是大通山，东面为日月山，南面是青海南山，西面为橡皮山。青海湖是世界上海拔最高的湖泊之一，是中国西部重要的水源涵养地和水气循环通道，是维系青藏高原生态安全的重要水体。青海湖流域被誉为“青藏高原基因库”，是生物多样性最为丰富的地区之一。青海湖是水鸟重要繁殖地和迁徙通道的主要节点，被称为中国西北部的“气候调节器”“空气加湿器”和青藏高原物种基因库。

**【茶卡盐湖】**茶卡盐湖，位于青海省海西蒙古族藏族自治州乌兰县茶卡镇盐湖路9号，“茶卡”是藏语，意即盐池，蒙古语“达布逊淖尔”，也就是青盐的海。茶卡盐湖平均海拔3059米19，湖面面积154平方千米，景区面积30平方千米。这里是古丝绸之路的重要站点，是109国道、315国道的交汇处，东距省会西宁298千米，西距德令哈200千米，被誉为柴达木盆地东大门。茶卡盐湖四周雪山环绕，平静的湖面像镜子一样，反射着美丽的令人陶醉的天空景色，被誉为“中国的天空之镜”，置身于盐的世界，漫步湖面如行走云端之上，水映天，天接地，人在湖间走，宛如画中游。茶卡盐湖一年四季美景连连，春日里低悬于天际的白云落在湖水里，分不清是盐更白还是云更白；夏季碧波荡漾的湖水翡翠一般绿的沁人心扉；秋天干涸的湖面冰清玉洁，平坦无垠；冬天的苍凉荒芜更具挑战。茶卡盐湖还因



盛产大青盐驰名，成为中国首家绿色

食用盐生产基地。近年来以其生产、旅游两相宜而在国际国内旅游界及青藏高原风光游中享有较高美誉，游客数量逐年增长，被国家旅游地理杂志评为“人一生要去的55个地方”之一，成为大美青海的又一张靓丽金名片。

**注意事项：**

在高海拔地区，应避免剧烈的运动和活动，少跑跳，应适当卧床休息。行程安排要合理，最好是从低海拔慢慢的到高海拔，让身体有一个适应的过程。

保暖和防晒：高海拔地区昼夜温差大，即使在夏季也必须准备外套或毛衣。同时，高原强烈的阳光和紫外线会伤害眼睛和皮肤，应准备太阳帽、墨镜和防晒霜等。

饮食：在高海拔地区，应选择易消化、富含营养的食物，避免过度饮酒、暴饮暴食。如果出现高原反应，应及时调整饮食，多吃清淡、易消化的食物。

休息和睡眠：保证充足的休息和睡眠，避免过度劳累。如果在旅途中出现不适，应及时就医

D德令哈--大柴旦翡翠湖--察尔汗盐湖--格尔木

用餐：早

住宿：格尔木

早起根据时间安排在酒店等候司机，收拾好行李，提前带好旅途个人物品，准备出发。

车程 420KM 行车时间 5 小时。

【大柴旦翡翠湖】大柴旦翡翠湖，位于青海省海西蒙古族藏族自治州大柴旦行政区大柴旦镇境内，是大柴旦盐湖风貌，属硫酸镁亚型盐湖组成部分，是大柴旦盐湖面积 15 平方千米。盐湖由矿区资源开发后的卤化物（水）



和矿物质（结晶物）组成。大柴旦翡翠湖属硫酸镁亚型盐湖，原是化工厂盐湖采矿队的采矿区，是海西州第三大人工湖。由于湖水含盐量高，四季不冻。湖内富含不同浓度的钾、镁、锂等多种元素，所以呈现出不同的颜色。10

翡翠湖清澈通透，透过水面，能清晰的看到湖底的盐层。翡翠湖内层呈碧蓝色，外层呈奶蓝色，透过水面，能清晰看到湖底的盐层。2023 年 8 月，大柴旦翡翠湖景区被青海省文化和旅游厅公布为国家 AAAA 级旅游景区。

【察尔汗盐湖】察尔汗盐湖，位于青海省海西蒙古族藏族自治州格尔木市，东西长 160 多千米，南北宽 20—40 千米，盐层厚约为 2—20 米，总面积 5856 平方千米，是中国最大盐湖，也是世界第二大盐湖。因湖内高浓度卤水逐渐结晶成盐而形成于数亿年前。察尔汗盐湖是一个以钾盐为主，伴生有镁、钠、锂、硼、碘、氯、溴、铷、铯等多种矿产的大型内陆综合性盐湖。其中，钾、镁、锂资源储量居中国首位，潜在经济价值达百万亿元。它有着极为丰富的钾镁盐资源，其储量达 500 亿吨，是中国钾镁盐的主要产地，可供全世界的 60 亿人口食用 1000 年。



D3格尔木--西王母瑶池--无极龙凤宫--不冻神泉--索南达杰纪念碑--格尔木

早起根据时间安排在酒店等候司机，收拾好行李，提前带好旅途个人物品，准备出发。

**车程 540KM      行车时间 8 小时。**

**【西王母瑶池】**西王母瑶池位于青海省海西蒙古族藏族自治州格尔木市，是一个海拔 4470 米的天然高原湖泊。湖泊东西长约 12000 米，南北宽约 5000 米，湖水最深度达 21.9 米。西王母瑶池位于昆仑河源头黑海，是一个天然高原平湖。湖泊周围景色壮丽，湖水清澈透亮，湖畔水草丰美，常有野牦牛、野驴、棕熊、黄羊、藏羚羊等野生动物出没。景区内还有雪山、河流和草原等自然景观，环境优美。

**【无极龙凤宫】**无极龙凤宫位于青海省海西蒙古族藏族自治州格尔木市河东区昆仑路 1 号，是我国海拔最高的道观，海拔 3800 米。这座道观位于昆仑山上，依山傍水，环境优美，风景独特。无极龙凤宫得名于中华民族被称为龙的传人、凤的后代，因此而得名。道观内供奉着多位道教女神，包括西王母、九天玄女和金圣老母的神像。此外，还供奉有十世班禅大师像，殿内香烟袅袅，游人如织。无极龙凤宫的建筑风格古典大气，环境清幽，蓝天白云和寸草不生的山脉更增添了它的神秘感。这里不仅是道教信徒的朝拜中心，也是许多游客探访的圣地。无极龙凤宫的传说和神话故事丰富，传说西王母曾在此举行蟠桃大会，邀请诸仙云集。此外，这里还是姜子牙得道飞升之地，宫殿正前方供奉着姜子牙的神像和他的坐骑四不像。无极龙凤宫不仅是道教文化的重要场所，也是许多影视剧研究的对象，吸引了大量游客前来朝拜和参观。

**【不冻神泉】**昆仑河北岸有口昆仑神泉，是一眼四季不冻的冷泉，昆仑神泉水相传天宫玉酿琼浆洒落人间幻化而来，被誉为“人间圣水”。

**【烈士 索南达杰纪念碑】**三十年前的 1 月 18 日，时任青海省玉树藏族自治州治多县委副书记的杰桑·索南达杰为守护可可西里，遭遇歹徒袭击，不幸牺牲在可可西里腹地太阳湖畔。人们发现索南达杰时，他仍保持着战斗姿势，被零下 40 摄氏度的风雪塑成了一尊冰雕。海拔 4768 米的昆仑山口是进入可可西里的“大门”，这里是黄色戈壁和青色草甸的分界线，杰桑·索南达杰的纪念雕像也矗立在这里，守望着可可西里。



## D4 格尔木--水上雅丹--西台吉乃尔湖--冷湖

用餐：早中

住宿：冷湖



早起根据时间安排在酒店等候司机，收拾好行李，提前带好旅途个人物品，准备出发。

车程 610KM 行车时间 8 小时。

**【水上雅丹】** 乌素特雅丹地质公园，又名水上雅丹，位于青海省海西州大柴旦行委西台地区，紧靠 315 国道。公园地处柴达木盆地的西北部。乌素特雅丹地质公园的形成是由于环境变迁和地质运动。由于山洪暴发，发源于昆仑山的那棱格勒河河水改道，淹没了这片区域，形成了水上雅丹地貌。这里的雅丹地貌是 7500 万年前第三纪晚期和第四纪早期的湖泊沉积物，经过长时间的地质运动和风蚀作用形成的奇特景观。乌素特雅丹地质公园的景观独特而壮观。这里的雅丹地貌形态各异，有的像城堡，有的像动物，有的则像人形。这些土丘高耸入云，最高可达 50 米。湖中水草茂盛，引来大量水鸟，形成了一幅美丽的画卷。公园内还有成群的野鸭和黄鸭等水鸟，因此也被称作“百鸟千岛湖”。

**【西台吉乃尔湖】** 西台吉乃尔盐湖是中国众多盐湖中资源条件好且具备大规模开发条件的盐湖，与盐湖钾肥正在开发的察尔汗盐湖并称青海省两大极具开发价值的富湖。西台吉乃尔盐湖是中国众多盐湖中资源条件好且的盐湖，与盐湖钾肥正在开发的察尔汗盐湖并称两大极具开发价值的富湖，西台吉乃尔盐湖的，计划建成 100 万吨钾肥、5 万吨硼酸、3.5 万吨碳酸锂的生产规模。

特别安排：特色野餐项目（食材根据当地条件准备，因条件有限，故不接受指定，希望各位小伙伴理解哦）一望无际的戈壁滩上，荒无人烟，在司机师傅的带领下，安排特色野餐，自己动手丰衣足食，别有一番风味。



D5 冷湖--黑独山（远观）--鸣沙山月牙泉--敦煌

用餐：早      住宿：敦煌

早起根据时间安排在酒店等候司机，收拾好行李，提前带好旅途个人物品，准备出发。

车程 261KM      行车时间 4.5 小时。

**远观黑独山** 黑独山位于青海省海西蒙古族藏族自治州茫崖市冷湖镇，是一处以其独特的黑色雅丹地貌景观而闻名的自然景点。黑独山因其地理位置和地质特征而显得格外引人注目，长期的风蚀作用形成了黑色雅丹地貌，使其看起来像一幅水墨丹青画，具有荒凉、孤寂、冷艳的特质。这里没有植物和动物的痕迹，远处的雪山映衬下更显孤寂，仿佛人间秘境。黑独山位于冷湖镇东北方向约 13 至 15 公里处，海拔 2800 米，是一个尚未完全开发的景点，保留了原始的自然美景。黑独山的独特之处在于其黑白相间的雅丹地貌，让人感觉仿佛在月球上行走，没有失重的感觉，但景色却与月球无异。这里没有生命迹象，但在远山的映衬下显得更加孤寂。黑独山的黑色砂石覆盖的地貌，形成了独特的风景线，吸引了众多摄影爱好者和探险者。此外，黑独山的星空也是一大亮点，由于人迹罕至，光污染少，星空格外璀璨，是星空爱好者的天堂。

**【鸣沙山月牙泉】** 鸣沙山月牙泉景区位于甘肃省酒泉市敦煌市城南 5 千米处，是世界地质公园和国家 AAAAA 级风景名胜区。该景区以山泉共处、沙水共生的独特景观著称，被誉为“塞外风光之一绝”。景区占地面积为 76.82 平方千米，核心景区面积为 12.79 平方千米。鸣沙山东起莫高窟，西至党河口，东西绵延 40 千米，南北宽约 20 千米，主峰海拔 1715 米，山体由红、黄、绿、黑、白五色细沙堆积而成。月牙泉位于鸣沙山的环抱之中，因形状似一弯新月而得名。

注意事项：

- 第一，保持良好的体力。鸣沙山属于沙漠地形，沙子比较松软，所以攀爬沙山需要很大的体力。游客在前往鸣沙山之前最好做好充足的锻炼，增强自己的体力和耐力。
- 第二，带好必备装备。鸣沙山附近的环境极端恶劣，日平均温度高达 30℃以上，所以游客去的时候要带好防晒衣物、

防晒霜、太阳帽等物品。另外，沙漠中晚上温度骤降，所以游客还要带好保暖服装。

第三，注意饮食安全。由于沙漠环境恶劣，饮食条件有限，游客最好提前准备好充足的水和干粮，以免在途中出现饥渴和低血糖情况。

第四，防范虫咬。沙漠中的蚊虫、苍蝇等昆虫较多，游客如果不注意，容易被叮咬。因此，游客最好穿长袖长裤，戴好虫虫帽，并携带防虫药品，以防止虫咬引发过敏和传染病。

第五，行路要小心。由于沙子松软，行走时步履要稳，小心脚下，以免摔倒或滑倒。如果条件允许，游客最好穿着封闭式的鞋子，以保护脚部安全。

第六，注意环保。作为一处自然景观，保护环境是每位游客的责任。游客在游览过程中要尊重自然环境，不乱扔垃圾，不损坏植被，不随地吐痰，共同维护好月牙泉鸣沙山的原生生态环境。

第七，避开高峰期。魅力月牙泉鸣沙山的美景吸引了大量游客，节假日期间更是人山人海，游客若是想要避免交通拥堵和人流拥挤，最好避开高峰期前往。

第八，避免强烈阳光曝晒。月牙泉鸣沙山处于高温干旱的沙漠地带，强烈的阳光会引起中暑和晒伤。游客在前往鸣沙山之前最好早晚时段前往，避开中午阳光最烈的时间段，同时涂抹好防晒霜，保护自己的皮肤。

第九，注意安全警示。在沙漠旅游时，一定要遵循景区的安排和指示，听从景区的安全警示。在攀爬沙山或者骑骆驼时，一定要根据导游的指导操作，提前了解相关的安全知识。

第十，合理安排行程。月牙泉鸣沙山附近还有其他的景点，游客可以考虑将鸣沙山与其他景点一起游览，合理安排好行程，充分利用时间，以免错过其他美景。总之，前往月牙泉鸣沙山旅游是一次独特的体验，但游客们在游览之前一定要做好充足的准备，注意自身安全，并保护好自然环境，以确保自己的身体健康和留下美好的回忆



D6

莫高窟--丝路遗产城--沙漠娱乐项目--敦煌

用餐：早

住宿：敦煌

早起根据时间安排在酒店等候司机，收拾好行李，提前带好旅途个人物品，准备出发。

车程60KM      行车时间1.5小时。

【莫高窟】莫高窟，坐落于河西走廊的西部尽头的敦煌。它的开凿从十六国时期至元代，前后延续约1000年，这在中国石窟中绝无仅有。它既是中国古代文明的一个璀璨的艺术宝库，也是古代丝绸之路上曾经发生过的不同文明之间对话和交流的重要见证。莫高窟现有洞窟735个，保存壁画4.5万多平方米，彩塑2400余尊，唐宋木构窟檐5座，是中国石窟艺术发展演变的一个缩影，在石窟艺术中享有崇高的历史地位。窟内绘、塑佛像及

佛典内容，为佛徒修行、观像、礼拜处所。敦煌石窟是建筑、雕塑、壁画三者结合的立体艺术。洞窟分南北两区：南区 492 个洞窟是莫高窟礼佛活动的场所，北区 243 个洞窟主要是僧人和工匠的居住地，内有修行和生活设施土炕、炕、烟道、壁龛、灯台等，但多无彩塑和壁画。

特别提示：

此天行程以莫高窟预约时间为准！

此行程莫高窟实行 B 类票，2021 年 4 月 1 日起，莫高窟执行新的门票政策，首先售卖 A 类门票(238 元，包含数字观影、8 洞窟)限额 6000 张。参观当天 A 类门票发售完毕之后才开始售卖 B 类门票(100 元，包含 4 洞窟)。

2、因莫高窟 A 类门票需提前 30 天以上网上实名预约，团队参观时间会按照订单签约时间依次进行预约，故同团中会出现预约莫高窟参观时间不一致的问题，甚至个别无票情况，我社会安排西千佛洞及敦煌博物馆代替。给您带来不便，敬请谅解！

**【丝路遗产城】** 敦煌丝路遗产城位于甘肃省敦煌市，是一座集文化、旅游、娱乐、购物、休闲为一体的综合性旅游景区。该景区以丝路文化为主题，通过仿古建筑、雕塑、壁画等多种形式，再现了古代丝绸之路的繁荣景象。游客可以在这里感受到古代丝绸之路的辉煌历史，领略到东西方文化的交融与碰撞敦煌丝路遗产城占地面积广阔，已建成多个仿古建筑和景观。敦煌丝路遗产城不仅适合文化体验，还提供了丰富的娱乐项目和美食商品。游客可以参与骑马、射箭、划船等活动，品尝敦煌特色美食如敦煌烤肉、敦煌甜瓜等，并购买当地特色手工艺品和纪念品。此外，这里也是摄影爱好者的天堂，适合拍摄各种壮观景象

**沙漠娱乐项目：**爬山.滑沙.海盗船.沙漠荡船.沙漠蹦蹦床.秋千.跷跷板等均不限次数.骆驼拍照.看日落、沙滩摩托车冲浪体验（一次）、自助火锅（26 样菜品不限量）干粮.米饭.应季水果.啤酒.饮料.均不限量.专业主持人歌手表演.民族舞演绎.互动游戏.篝火晚会.铁花表演.沙漠蹦迪、

- 注意事项：**
- 1. 防晒：敦煌气候干燥，阳光强烈，需要做好防晒措施，如涂防晒霜、戴帽子、穿长袖衣物等。
  - 2. 衣着：由于敦煌气候干燥，夜晚温差较大，建议游客穿着舒适、透气的棉质衣物，尽量避免穿着合成纤维类衣物。
  - 3. 带水：由于敦煌气候干燥，游客在旅游过程中需要喝足够的水，所以建议游客自备一定的饮用水或者在旅游路线上的卖水点购买水。
  - 4. 注意食品卫生：敦煌的生活水平还处于中等水平，因此游客在吃饭时需慎重选择食品和餐厅，



必须注重食品卫生。

5. 不随意触摸文物：敦煌莫高窟是中国古代石窟艺术宝库，游客在参观时需要注意不随意触摸文物，不进行碰

6. 保护环境：过程中需要注意被。



撞或刻字等行为。

敦煌自然生态环境是宝贵的，游客在旅游意爱护自然环境，不乱扔垃圾，不破坏植

## D7 敦煌--无界--七彩丹霞--张掖

用餐：早 住宿：张掖

早起根据时间安排在酒店等候司机，收拾好行李，提前带好旅途个人物品，准备出发。

车程613KM 行车时间7小时。

**【无界】**瓜州无界是一座位于甘肃省瓜州县戈壁滩上的雕塑作品，名为《无界》，又名“海市蜃楼”。该作品由清华大学美术学院雕塑系主任董书兵教授设计制作，是目前国内唯一且最大的钢构建雕塑作品。无界位于瓜州县城南 20 公里的红山坡戈壁上，尺寸为长 60 米、宽 45 米、高 21 米，采用传统宫殿的造型，但使用现代材料构建，展现了文明的传承。其独特的视觉效果在于密实的材料结合戈壁的光影，营造出亦真亦幻的效果。无界不仅是一件艺术品，也是瓜州文化的重要象征。它位于瓜州戈壁国际雕塑艺术长廊中，该长廊展示了多种文化与自然的融合。瓜州地处敦煌文化的中心地带，自古以来就是东进西出的交通枢纽和丝绸之路的商贸重镇，多民族文化的交汇之地。无界的建造进一步丰富了瓜州的旅游资源，成为游客必访的景点之一。

**【七彩丹霞】** 七彩丹霞景区位于甘肃省张掖市临泽、肃南县境内，国家5A级旅游景区、世界地质公园。



景区总面积50平方公里，东距张掖市区40公里，北距临泽县城20公里。中国北方干旱地区发育最典型的丹霞地貌，是国内唯一的丹霞地貌与彩色丘陵景观高度复合区。



## D8 张掖--平山湖大峡谷--岗什卡雪峰（远观）--西宁散团自由活动 用餐：早 住宿：自理

早起根据时间安排在酒店等候司机，收拾好行李，提前带好旅途个人物品，准备出发。

车程496KM 行车时间7.5小时。

**【平山湖大峡谷】** 张掖平山湖大峡谷距离张掖市区约60公里，张掖平山湖大峡谷海拔高度1500至2550米。其地质构造属于红层地貌，所谓“红层”是指在中生代侏罗纪至新生代第三纪沉积形成的红色岩系，一般称为“红色砂砾岩”，距今已有一亿八百万至两亿四千万年。峡谷以流水沟壑为基本特征，山势低且平缓，以沙石山为背景。主要以红白和赭红色为主色调，色彩略显灰暗。多呈圆锥或柱状，造型奇特。形状极不规则，大致呈东西走向，蜿蜒曲折。宽度在2公里至15公里之间，峡谷两岸北高南低，浩瀚的气魄，慑人的神态，奇突的景色，世无其匹。这种特殊的地貌特征是经过亿万年地壳抬升，大自然风蚀、水蚀和化学溶蚀作用而形成的。而在侵蚀期间，高原中比较坚硬的岩层构成河谷之间地区的突起，而河谷里侵蚀作用活跃，这种结果就造成了平台型大山或堡垒状小山。大峡谷山石多为红色，从谷底到顶部分布着从寒武纪到新生代各个时期的岩层，层次清晰，色调各异，并且含有各个地质年代的代表性生物化石，又被称为“活的地质史教科书”。

**岗什卡雪峰（远观）** 门源回族自治县有一座尽显北国风光的雪峰----岗什卡雪峰，是环西宁旅游圈最近的第一高峰，是青海省登山运动管理中心确定重点开发的三座登山雪峰之一。岗什卡雪峰海拔不高，是旅游爱好者登山



探险的理想场所，亦可作为登山、山地纵走的训练基地。随着我省

登山探险旅游知名度的不断提高，它已经吸引了众多的国内外登山探险旅游爱好者。如果天气晴好，可以从大坂山环山公路上就能清楚看到桀骜不群的岗什卡雪山独立成峰，气势蔚为壮观。



## 服务提供项目 SERVICE PROJECT

| 报价包含 内容  |                                                                                             |  |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 用餐       | 全程 7 早 1 正，早餐有酒店免费提供，自愿放弃不吃不退。正餐为特色餐，当地根据时间安排。                                              |  |
| 住宿       | 全程当地精选酒店、干净卫生舒适。每人一床位，儿童不占床需自理早餐，单人报名，公司安排拼房，若不愿需补房差，自愿放弃住宿者，则费用不用退。西北经济条件有限，青海部分酒店无空调，请知晓。 |  |
| 导游       | 全程无导游，安排司机、为辅助人员。                                                                           |  |
| 保险       | 旅行社责任险                                                                                      |  |
| 报价 不含 内容 |                                                                                             |  |
| 1.       | 旅游意外伤害保险。航空险、旅游人身意外保险，请自行购买。                                                                |  |
| 2.       | 单间差或加床费用，酒店房间个人消费物品。                                                                        |  |
| 3.       | 行程景区不包含的自费项目，行程之外活动所产生的任何费用。                                                                |  |
| 4.       | 旅游者违约，自身过失、自身疾病导致的额外费用。                                                                     |  |
| 5.       | 行程中的门票，景交车，讲解费，保险等都不含，，请自行购买。                                                               |  |
| 6.       | 包含的特色餐之外的餐不含，请自理                                                                            |  |

## 注意事项

- 1、 若遇 70 岁以上老人报名参团必须身体健康， 同时须有家属（70 岁以下）陪同！ 中老年人报名参团， 须如实向旅行社提供健康信息并提供健康证明， 并根据自己的健康状况量力而行， 同时须有家属 全程陪同游览， 如游客感觉身体不适， 请马上告知导游， 因中老年游客自身身体原因产生的一切后果 与责任， 旅行社概不承担。
- 2、 出行必备： 身份证、 晕车宁、 雨伞、 太阳镜、 防晒霜、 防蚊虫药等。
- 3、 交通安全： 出行应选用国有交通运输工具， 例如： 火车、 飞机、 汽车、 正规出租车公交大巴车、 地铁等， 不要搭乘便车、 黑车或车况差的交通工具。 对周围情况保持警惕等。
- 4、 出行贴士： 因酒店住宿需要登记， 成人请带齐有效身份证原件， 14 岁以下儿童带户口本原件。
- 5、 饮食/禁忌： 选择合法正规、 卫生环境较好的餐馆。 请不要在路边食用小吃。 根据自己自身条件选 择适合自己的食物。 避免食物过敏和中毒。 必须注意夏季饮食饮水卫生， 预防细菌性痢疾、 伤寒、 副 伤寒、 感染性腹泻等肠道传染病发生。 旅途中请注意自身的人身安全及保管好自己的贵重物品， 并照 看好老人和孩子的安全。
- 6、 请游客记录带团导游的电话号码， 便于联系。 出门在外， 安全第一， 请不要自行参加行程以外的具 有一定危险的活动。

7、安全提醒： 各地宾馆设施均有差异， 请游客入住时注意安全、防止滑倒。在您欣赏美景、享受美食的同时， 请保管好您的私人财产和贵重物品， 并照看好老人和孩子的安全。

8、游览事项： 在自由活动时间单独外出时， 应注意安全， 不要到偏僻的地方， 要遵守交通规则， 注意路上的过往车辆。 对身边的可疑人提高警惕， 在繁华的街道上行走时， 应特别留心那些似乎无意撞到旅游者身上或总是在旅游者身边挤来挤去的人。 因为在他们中间很可能藏着伺机行窃的小偷。

9、酒店安全：不要将贵重物品放在饭店的客房里，旅游者住进饭店或旅馆后，不要将房号告诉陌生人，也不要让陌生人或自称饭店维修人员随便进入房间。晚间在房间休息时， 如有人敲门， 不要贸然开门。离开房间或睡觉时要将房门锁好。如遇紧急情况可用房间里的电话拨打饭店总机或 1 10 报警服务电话报警。 入住酒店时请检查好房间的设施， 如有不妥之处， 请及时联系酒店工作人员协调。 退房时间不要超过 12：00， 如超时退房， 酒店会自动默认延住， 会给你造成不必要的损失。

## 旅游说明

1、如遇天气原因等人力不可抗拒因素无法游览， 我社将按照旅行社协议门票价格， 退还未游览景点的门票费用， 但赠送项目费用不退； 游客因个人原因临时自愿放弃游览， 门票、 餐费、 住宿、 车费等费用一概不退， 如因天气、 自然灾害、 修路， 堵车， 政策性调整或其他人力不可抗拒因素所产生的费用由游客自理。 如持有军官证、 残疾人证、 老干部离休证等参团者， 所有景点我社均已按照团队价核算， 不在重复享受优惠。

2、全程入住酒店双人间。如客人报名人数系单数， 我社不提供自然单间， 尽量安排拼住或三人间， 如果无法协调， 需由客人承担产生的单房差。

3、 以上景点的游览时间仅供参考， 是根据旅游的淡季和旺季不同的时节来约定的， 原则上淡季人不多的时候前面标注的游览时间都能够确保游客充分的时间将景点游览完毕。

4、 关于行程上约定的城市之间景点之间的车程时间以无以下情况： 如堵车、下雨、下雪、修路或意外等特殊情况出现为标准来测算的时间， 如有任何一种情况发生都有可能造成时间的变化， 请各位游客理解。

5、**购物店**：旅行过程中景区内、停留点等配套自营或衍生设置的含有购物可能的场所，均非属于旅行社安排的单独购物环节，请您特别注意甄选，谨慎选择。在付款前务必仔细检查，确保商品完好无损、配件齐全并具备相应的鉴定证书，明确了解商品售后服务流程；因个人购买非行程中的商品、我社不承担任何责任。

6、**特殊限制**：  
为了确保旅游顺利出行，防止旅途中发生人身意外伤害事故，请旅游者在出行前做一次必要的身体检查，如存在下列情况，因服务能力所限无法接待：

|                                    |
|------------------------------------|
| 传染性疾病患者，如传染性肝炎、活动期肺结核、伤寒等传染病人。     |
| 心血管疾病患者，如严重高血压、心功能不全、心肌缺氧、心肌梗塞等病人； |
| 呼吸系统疾病患者，如肺气肿、肺心病等病人；              |
| 大中型手术的恢复期病患者；孕妇及行动不便者。             |
| 精神病患者，如癫痫及各种精神病人；                  |
| 脑血管疾病患者，如脑栓塞、脑出血、脑肿瘤等病人；           |
| 严重贫血病患者，如血红蛋白量水平在 50 克/升以下的病人；     |

大西北属于我国相对边远的地区，自然环境、经济基础、接待条件相比内地可能会存在一定差距。（例如住宿标准方面，不宜用华东沿海地区的标准去衡量西北的酒店）大家出门在外，请抱有一颗平常心，外出旅游肯定不如在家一般的舒适温暖，一旦遭遇问题请不要急躁，以相互体谅、互帮互助为先。西北旅游的车程普遍较长，相对其他地区的旅行会比较艰苦，请大家注意好休息，保持充沛的精力，以便尽兴地游玩。整个旅途中，各位游客要注意保管好各自

的贵重财物：不要轻易将手提电脑、照相机等贵重物品留在房间里，建议寄存在酒店总台。在游览途中或晚上结伴出行时，请注意保管好随身携带的证件、现金、手机等等，以免造成不必要的损失，影响之后的行程。

