

## <踏青-赏花-观鸟-青海湖环湖自驾7日游>沙漠里踏青、赏花在贵德、青海湖拍日出日落、丹霞感受不一样的彩虹色彩

产品ID：210103724

### 产品特点

#### 产品特点

##### 前言

本次活动我们将特意安排大家来丝路踏青，走进平山湖，探秘大峡谷，这里的山倚壁蜿蜒，这里的峰随地势峥嵘，石林犬崖交错，仿佛海市蜃楼，又如仙山琼阁。步入迷宫一样的峡谷，置身于纵横交错的沟壑，成林的群峰，犹如世界建筑大师巧夺天工之作，让人目不暇接

##### 一路向北，邂逅美景。

每年四月中下旬，青海贵德县都要举办一年一度的梨花节，我们选择这个时候来到贵德赏花，走近亲水广场，来体验“天下黄河贵德清”的真正语义，再到阿什贡丹霞地貌地质层群的聚集处，领略大自然的“鬼斧神工”感受丹霞地貌带给您的震撼。

##### 只为与你相遇在鸟岛。

鸟岛是我国著名的旅游圣地之一，每年4、5月份是观鸟的\*\*季节，大量的斑头雁、鱼鸥、棕颈鸥等一起来到这里，在岛上各占一方，筑巢垒窝，上千只鸟栖息于此，种类繁多，如鸥、水老鸦、天鹅、鹤，包括稀有的黑颈鹤。这个时候虽然草原没有绿，油菜花也还没有开，但是，黑马河的景色依然妩媚。

#### 重要提示

##### ♥ 身体准备：

在这边的气候特别干燥，一定要多喝水多吃水果，带好防晒霜，太阳镜。另外，此行程，略微有一些海拔，\*\*\*\*约3500m，如您有高血压，还请先到到医疗机构进行检查，在医生的指导下出游，以免发生高原反应。

##### ♥ 证件准备：

1. 驾车人员身份证件；
2. 驾车人员合法有效的驾驶证原件；
3. 驾车人员本人名下有效的信用卡；

★ 报名此线路的成人需要携带二代身份证原件，如有学生证请携带。有些需要实名制，若是名字和本人不符是无法进去参观，已产生门票费用无法退还，敬请谅解。

♥ 本产品全程公里数约2088KM，会产生油费约1880元/辆，桥路费约836元/辆（仅供参考，如有不符，还请见

谅)

## 交通信息

### 费用说明

特别注意!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

一、基础方案：即前台显示的价格为自带车价格，车友可以自带爱车或者租车或拼车随队出发。

♥汽车选择：\*\*越野车或SUV，山路较多，不推荐轿车出行

♥温馨提示：

1.请选择故障率低的车辆自驾，并在出发前做系统性的全面保养。加固水箱散热器支架、上下水管的备用以及自备润滑油、风扇皮带，是保证车辆正常行驶的关键。

2.自带车客人，油路费还请自理

-----  
-二、可升级方案一：

落地租车自驾如果您觉得自己开车太远，我们提供租车服务，价格低于市场价，为您的旅途提供方便（4人1车，不足4人需补齐车位差）

♥可选择车型：

①标配车型：名爵锐行 / 别克凯越 / 大众朗逸等；

费用：增加420元/人，车位差650元/位

②升级车型：本田CRV/起亚狮跑 / 现代途胜等SUV车型，4人一辆车

费用：增加700元/人，车位差850元/位

③高级车型：普拉多 / 牧马人 / 丰田4500等越野车型，4人一辆车

费用：增加800元/人，车位差1550元/位

♥特别保障：

1.智能租车还车及安全定位系统

2.3年以内新车。

3.所有车辆已购买交通强制保险，商业保险第三者赔付额为20万元，车内乘客座位险为5万元，赠送10万元/人自驾游意外伤害保险。

♥温馨提示：1.不含油料、路桥费，租车费和商务车代驾司机费用

2.提车时需押金10000元，违章3000元，

3.取车地点（兰州），还车地点（兰州，也可异地还车，根据路程公里数收取服务费）

-----  
三、可升级方案二：

落地拼车/包车自驾如果您觉得自己开车太累或不会开车，我们可提供拼车或者包车服务，专业司机全程陪同，让您体验纯玩的乐趣。

♥车型：商务车

费用：增加元/人，6人1车（含司机），如需包车，可补齐车位差1113元/人

♥温馨提示：1.已含油料、路桥费，租车费和商务车代驾司机费用

**详细行程** \* 以下行程仅供参考，最终行程可能会根据实际情况进行微调，敬请以签约行程为准。

## D1 第1天 全国各地 - 兰州

### 自由活动

#### 上午 车友集合出发咯~

这一天来自全国各地的车友集结兰州，在指定酒店集合，全天报到。规定时间大堂集合，领车贴，对讲机，分发车钥匙及手续，主驾驶员试车，考核，查验车辆安全状况，登记路码表及油量，签订租车协议，缴纳交通违章保证金，晚上我们会在酒店安排欢迎晚宴，进行出行说明会。

备注：

中午12：00以前抵达的客人可以打车或者干脆步行前往---参观黄河流域非常古老的灌溉工具—古水车园，瞻仰中华民族的摇篮—黄河母亲雕塑，天下黄河\*\*桥—中山铁桥，广场照相留念。还可以自费乘坐羊皮筏子黄河漂流体验或者乘船游览黄河风情线。

### 早餐：敬请自理； 午餐：敬请自理； 晚餐：已含

建议时间：1小时20分钟

#### 欢迎晚宴

烤全羊是目前肉制品饮食中\*健康\*环保\*绿色的美食了，烤全羊外表金黄油亮，外部肉焦黄发脆，内部肉绵软鲜嫩，羊肉味清香扑鼻，颇为适口，别具一格。

### 住宿·兰州白云宾馆（东楼） 高档型

兰州白云宾馆（东楼）位于白塔山半山处，南临美丽的母亲河——黄。河，坐拥翠柏峻岩环抱的白塔山风景区，距离兰州市著名地标中山铁桥咫尺之遥，与旅游景点白塔山公园、龙源、碑林紧密相依，步行可达。酒店与“黄河母亲”雕像、水车园、小西湖隔河相望，地理位置\*\*。

兰州白云宾馆为兰州市城市发展投资公司出资建设，定位为兰州市政府接待定点单位，建筑风格为仿明清建筑，体现西部建筑艺术特点，总建筑面积为6500平方米，外观宏传、古朴雅致、装修舒适、设施齐全、环境优美。

白云宾馆拥有舒适温馨的客房，设施一应俱全。同时，可与金城山庄共同承接各类会议、活动、宴席。浓情细致的服务，令您尽享至爱关怀，无论度假、商务、宴会、培训都是您理想的选择。



早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：敬请自理

上午

建议时间：20分钟

兰州白云宾馆

在住宿酒店用早餐，不用走太久就可以享受当地美食。



兰州 🚗 张掖

上午

在行程中出现的时间根据具体情况加长缩短，全长约500公里



早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：敬请自理

下午

张掖

迎宾大道享用丰盛的农家乐午餐，尝一尝金张掖的地道农家饭菜。



景点·张掖丹霞国家地质公园

下午

张掖丹霞地貌景观区是\*\*\*地质公园，地处祁连山北麓，东距张掖39—56公里，海拔高度2000—3 800米，面积约510多平方公里。景观区主要包括冰沟景区和彩色丘陵景区两大景观区。冰沟景区主要分布在张掖市肃南县康乐乡、白银乡地段。彩色丘陵景区主要分布在临泽县倪家营乡，张掖国家地质公园被中国丹霞地貌旅游开发研究会终身名誉会会长、著名的地理学家中山大学教授黄进教授誉为“张掖窗棂状宫殿式丹霞地貌\*\*\*\*”，“张掖彩色丘陵\*\*\*\*”，“张掖丹霞地貌是中国发育甚好的地区之一”。被《中国国家地理》杂志评为中国较美的七大丹霞地貌景观之一，具有非常重要的科学研究价值和极高的旅游观赏价值。



早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：敬请自理

晚上

晚上就自行解决。

推荐美食：搓鱼子，炒炮仗等



住宿·张掖盛华文化大酒店

晚上

掖盛华文化酒店地处古丝绸之路河西中段，驱车前往国家4A级景区张掖丹霞地貌国家地质公园十分快捷。旅游会务性庄园式酒店，在设计上展示了丝路古道文化遗产，重现汉唐巴蜀古韵。别墅式客房里配设齐全，免费宽带让你与外界沟通不中断。在美食月色街可以吃到甘肃各地的多种特色美食。会议室功能齐全，可同时容纳100至350人。结束一天的忙碌后，还可以去养生会馆、啤酒演艺广场休闲放松。

D3

## 第3天 张掖 🚗 扁都口 🚗 祁连县



早餐：已含； 午餐：敬请自理； 晚餐：敬请自理

建议时间：20分钟

张掖盛华文化大酒店

在住宿酒店用晚餐，不用走太久就可以品尝丰盛的早餐。



张掖 🚗 祁连县

上午

建议时间：4小时

在行程中会出现的公里数，根据车速和路况来决定，全程约210公里。

早餐后统一出发，今天我们一天都将行驶在路上，透过车窗欣赏春季西部的广袤风光。途经民乐县城，穿越扁都口，一路盘山公路，到达俄博镇转往祁连方向后，一路上都是美丽的祁连山草原，远处的山峰上皑皑的白雪还没有来得及融化，蓝蓝的天空衬托着似乎随车游走的白色云朵，马路两旁会不时迎面走来成群的牛羊，“哇！快拍，快拍。。实在是美不胜收”不知道电台里是谁在喊。车队开上【卓尔山】，不一定非要购票登顶参观游览，我们会中途选择地方掉头回来。



早餐：已含； 午餐：敬请自理； 晚餐：敬请自理

下午

祁连县

在祁连县体验一个丰富的当地美食。



自由活动

下午

自驾体验当地风情

一路美景继续前行，给一段自驾的区间，您可以想走就走，想停就停，边走边拍照，悠闲自在，只要傍晚抵达祁连即可



早餐：敬请自理； 午餐：敬请自理； 晚餐：敬请自理

下午

自由活动后的小聚

在祁连随便找一个地方去品尝当地的美食。



住宿·祁连大酒店 舒适型

祁连大酒店是由万洲投资有限公司投资1.2亿兴建的一座集餐饮、住宿、旅游于一体的多功能。现代化四星级涉外酒店。酒店位于素有青海“北大门”之称的青海省祁连县。当地物产丰富，宝藏甚多，素有“天境祁连”、“牧区江南”之美称，先进、完善的管理机制和服务，使酒店成为中外宾客的理想休息、娱乐之地。酒店总建筑面积2万平方米，有一主楼二副楼及别墅区和贵宾楼四部分组成。主楼高五层。主楼共有客房129间，别墅区共有103间房，贵宾楼共有48间房。设施齐全，温馨舒适。酒店拥有客房280间，主楼有129间房，分布在主楼的1-5层。其中豪华套房4套，标准间107间，三人间套房9间、标准单人间9间，共计254张床位。别墅区拥有103间房，其中豪华单人间2间，单人间8间，普通单间6间，豪华标间6间，标\*\*人间6间，标间36间，普通标间39间，共计196张床位。贵宾楼拥有48间房，豪华标准间41间，豪华单人间4间，豪华三人间3间。所有客房均配备了闭路电视、网络，独立的卫生间、电热水壶、国际国内长途直拨电话及私人保险箱等，个别房间均配有电脑。同时为客人提供了早餐、洗衣、停车场、快速退房等服务。

## D4

## 第4天 祁连县 🚗 刚查 🚗 鸟岛 🚗 黑马河 🚗 151基地



早餐：已含； 午餐：敬请自理； 晚餐：敬请自理

上午

祁连大酒店

在住宿大酒店用早餐，不用走太久，就可以平常丰盛的早餐。



祁连县 🚗 鸟岛镇

上午

在行程中出现的时间根据具体情况加长缩短，全长约262公里

稍事休息，自由活动几分钟，



鸟岛镇 🚗 鸟岛

在行程中出现的时间根据具体情况加长缩短，全长约16公里



景点·青海湖鸟岛

青海湖的西北隅，距布哈河三角洲不远的地方，有两座大小不一，形状各异的岛屿，一东一西，左右对峙，傍依在湖边。远远望去，这两个岛屿就象一对相依为命的孪生姊妹，在湖畔相向而立，翘首遥望着远方。这两座美丽的小岛，就是举世闻名的鸟岛。鸟岛，因岛上栖息数以十万计的候鸟而得名。它们真实的名字，西边小岛叫海西山，又叫小西山，也叫蛋岛；东边的大岛叫海西皮。海西山所形似驼峰，面积原来只有零点一平方。



早餐：已含； 午餐：敬请自理； 晚餐：敬请自理

下午

建议时间：58分钟

## 鸟岛镇

在鸟岛镇自行选择美食，体验当地美食。



## 祁连县 151基地

下午

在行程中出现的时间根据具体情况加长缩短，全长约70公里



早餐：已含； 午餐：敬请自理； 晚餐：敬请自理

## 151基地

在151基地自行寻找美食，体验当地美食。



## 住宿·青海湖宾馆（共和江西沟店） 普通型

青海湖宾馆房车酒店建成于2012年，座落在青海湖151二郎剑景区（与青海湖公园、青海湖游客服务中心相邻，距西宁市146公里，行车时间大约为2小时），是集旅游观光、住宿、娱乐等为一体的高档酒店。闹中取静，出行便利。已建成VIP套房4间、家庭套房4间、标准客房27间、烧烤吧和酒吧各一间。每个房间的房号都以青海省各个颇具代表性的景点命名，承担起宣传“大美青海”的责任和义务。在建设规划中体现了生态化、国际化、乡土化和合理化原则。青海湖景区房车具有良好的移动性，另外还具备轻便、环保、舒适等优点，外型美观，造型别致，综合考虑当地环境气候条件，防火性、抗风性和稳固性都达到国际标准。

D5

## 第5天 1551基地 日月山 贵德县



早餐：已含； 午餐：敬请自理； 晚餐：已含

上午

在住宿酒店食用早餐，不用走太久，就可以体验当地美食。



## 自由活动

下午

## 青海湖看日出咯~

晨起床，我们可以穿过马路，徒步前往青海湖边，找一个地方坐下来，静静的等待青海湖日出，也可以在牵着恋人的手去湖边自由漫步，享受和三亚湾不一样的海边沙滩。当然，您也可选择购买【青海湖二郎剑景区】门票，进入景区乘坐游船游览青海湖。



## 青海湖 贵德县

下午

在行程中出现的时间根据具体情况加长缩短，全长约258公里



早餐：已含； 午餐：敬请自理； 晚餐：已含

下午

贵德

在贵德自行寻找美食，体验当地美食。



景点·贵德玉皇阁

贵德玉皇阁是\*\*\*文物保护单位，位于青海省贵德县河阴镇，始建于明万历二十年(1592年)，清道光十七年(1837年)扩建，光绪年间(1875-1908年)重建，为三层楼阁，通高26米，建于9.9米高的砖包土筑台基上。



贵德县 阿什贡国家地质公园

在行程中出现的时间根据具体情况加长缩短，全长约1公里

驾车前往【阿什贡国家地质公园】拍摄日落，如果想入园深度游览，需自己购买门票，请提前告知领队统一办理。可以享受优惠。这里作为\*后一站的小憩，



早餐：敬请自理； 午餐：敬请自理； 晚餐：敬请自理

晚上

贵德

活动安排：今天晚上我们为大家精心准备了一场狂欢，（限20人以上）升起熏熏燃烧的篝火，跳起欢快的舞蹈，车友们坐在一起分享一路上的游感及心情，大家烤全羊吃起来，青稞酒喝起来，藏歌唱起来，锅庄跳起来，就让我们在今夜放肆，不醉不归。。。



住宿·贵德温泉宾馆 舒适型

晚上

贵德温泉宾馆是一家旅游涉外饭店，地处环境优美的河滨公园南侧，邻近贵阳县政府，周围环绕着丰富的人文景观和自然景观，令人留恋忘返，素有青海“青海小江南”的美称。宾馆拥有各类客房，房间温馨舒适，设施完善。舒适的睡床，柔软的棉品被褥，简约现代的家具，全天热水淋浴，电视等设施完善。更有家人般贴心的服务，让客人拥有一个干净、温馨的住宿环境，享受每一段自在旅程。

D6

第6天 贵德县 塔尔寺 兰州



早餐：已含； 午餐：敬请自理； 晚餐：已含

上午

贵德温泉大酒店



在住宿酒店用早餐，这样不用走太久就可以体验丰盛的早餐



## 景点·塔尔寺

下午

塔尔寺又名塔儿寺，位于青海省西宁市西南25公里处的湟中县城鲁沙尔镇。塔尔寺寺院建筑分布于莲花山的一沟两面坡上，殿宇高低错落，交相辉映，气势壮观。



早餐：已含； 午餐：敬请自理； 晚餐：已含

西宁

在塔尔寺附近品尝当地美食。



西宁  兰州

下午

在行程中出现的时间根据具体情况加长缩短，全长约280公里



早餐：已含； 午餐：敬请自理； 晚餐：已含

欢送晚宴

返回兰州后，我们一亿吨烤全羊结束我们此次欲开的旅途。



住宿·兰州白云宾馆（东楼） 高档型

兰州白云宾馆（东楼）位于白塔山半山处，南临美丽的母亲河——黄河，坐拥翠柏峻岩环抱的白塔山风景区，距离兰州市著名地标中山铁桥咫尺之遥，与旅游景点白塔山公园、龙源、碑林紧密相依，步行可达。酒店与“黄河母亲”雕像、水车园、小西湖隔河相望，地理位置\*\*。

兰州白云宾馆为兰州市城市发展投资公司投资建设，定位为兰州市政府接待定点单位，建筑风格为仿明清建筑，体现西部建筑艺术特点，总建筑面积为6500平方米，外观宏传、古朴雅致、装修舒适、设施齐全、环境优美。

白云宾馆拥有舒适温馨的客房，设施一应俱全。同时，可与金城山庄共同承接各类会议、活动、宴席。浓情细致的服务，令您尽享至爱关怀，无论度假、商务、宴会、培训都是您理想的选择。

D7

## 第7天 兰州 - 全国各地



早餐：敬请自理； 午餐：敬请自理； 晚餐：敬请自理

兰州白云宾馆

在兰州白云宾馆用早餐，不用走太久，就可以体验丰盛早餐。。



## 自由活动

### 散团后的兰州邂逅

1、可以打车或者干脆步行前往---参观黄河流域非常古老的灌溉工具—古水车园，瞻仰中华民族的摇篮—黄河母亲雕塑, 天下黄河\*\*桥—中山铁桥，广场照相留念。还可以自费乘坐羊皮筏子黄河漂流体验或者乘船游览黄河风情线。

### 行程附注

以上行程仅供参考，\*终行程可能会根据实际情况进行微调，敬请以签约行程为准。

## 费用说明

成人

### 费用包含

- **交通**：当地旅游巴士
- **住宿**：酒店标准2人间。
- **用餐**：行程中团队标准用餐，全程6早4正（正餐餐标50元/人，八菜一汤，十人围桌）（中式餐或自助餐或特色餐，含飞机上用餐，自由活动期间用餐请自理；如因自身原因放弃用餐，则餐费不退）。
- **门票**：行程中所含的景点首道大门票，冰沟丹霞、鸟岛、玉皇阁，塔尔寺。
- **导游**：当地中文导游，优秀户外向导全程服务。
- **儿童价标准**：儿童价特殊说明:1.2米--1.4米（不含）执行儿童价格（只含餐位，保险，服务费；不占床，产生门票请家长自理）
- **其他**：如果车辆编队台数不足5台车，我们将派出经过专业培训的司机兼领队，提供全程带队服务。车辆编队台数5台车以上派领航指挥车1台，如果车辆编队总台数在15台车以上将再配备保障车1台，车辆编队总台数20台车以上的大型活动再加派工作车1台

### 费用不包含

- **单房差**：单房差（）。
- **门票**：行程中注明需要另行支付的自费景点（）。
- **其他**：1.大交通：全国各地往返兰州的交通费用。2.落地租车押金3万元，违章押金3千元自理
- **补充**：因交通延误、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。；酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。；当地参加的自费

以及以上"费用包含"中不包含的其它项目。

- **旅游意外险：**旅游人身意外保险

## 预订须知

### 出行须知

- **交通：**（1）合同一经签订且付全款，团队机票、列车票、船票即为出票，不得更改、签转、退票。  
（2）飞行时间、车程时间、船程时间以当日实际所用时间为准。  
（3）本产品如因淡季或收客人数较少，有可能与相近方向的发班线路拼车出游，届时请游客见谅。
- **团队用餐：**十人一桌，八菜一汤，人数不足十人时，在每人用餐标准不变的前提下调整餐食的分量。
- **游览：**（1）景点游览、自由活动、购物店停留的时间以当天实际游览为准。  
（2）行程中需自理门票和当地导游推荐项目，请自愿选择参加。  
（3）请您仔细阅读本行程，根据自身条件选择适合自己的旅游线路，出游过程中，如因身体健康等自身原因需放弃部分行程的，或游客要求放弃部分住宿、交通的，均视为自愿放弃，已发生费用不予退还，放弃行程期间的人身安全由旅游者自行负责。  
（4）团队游览中未经导游同意的情况下，不允许擅自离团。如中途单方解除合同离团的，则旅行社仅退还尚未实际发生的费用。旅行社不承担游客中途离团后包括人身、财产安全保障义务在内的各项合同义务。  
（5）如遇台风、暴雪等不可抗因素导致无法按约定行程游览，行程变更后增加或减少的费用按旅行社团队操作实际发生的费用结算。  
（6）出游过程中，如产生退费情况，以退费项目旅行社折扣价为依据，均不以挂牌价为准。
- **购物：**当地购物时请慎重考虑，把握好质量与价格，务必索要发票。
- **差价说明：**（1）如遇国家政策性调整门票、交通价格等，按调整后的实际价格结算。  
（2）赠送项目，景区有权依自身承载能力以及天气因素等原因决定是否提供，游客也可以选择参加或者不参加。  
（3）如遇区域性促销活动，产生不同预订城市价格差异，差价不予退还。
- **出团通知：**出团通知最晚于出团前1天发送，若能提前确定，我们将会第一时间通知您。
- **意见反馈：**请配合导游如实填写当地的意见单，不填或虚填者归来后投诉将无法受理。
- **预订须知：**本次活动我们将驾车重走丝绸之路，跨越青海，甘肃两省，这里全年干燥少雨，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，敬请车友们认真阅读。1.进入高原之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。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，最好有年轻的家人陪同。根据自身的身体状况活动，不要勉强参加活动。2.请带足御寒衣物，墨镜、太阳帽、纱巾、唇膏和防晒油品，创可贴等以做外出护肤之用，为了应对可能出现的水土不服症状，可携带一些清热、解渴、润喉的药物（如夏桑菊冲剂，藿香正气水、十滴水等）和治疗感冒，肠胃不适药物。带上热水瓶，建议多喝水。在高海拔地区最好不要抽烟饮酒，也不要吃过量辛

辣刺激的食物，以免上火，嘴唇开裂。3.西北地区地域辽阔，我们每天行程都比较辛苦。请多休息，调配好娱乐时间，尽量不要熬夜以充足的体力参加旅游活动。旅行中不要奔跑或剧烈运动，以免呼吸急促、引发高原反应。4.可以多带一些巧克力、牛肉干、水果、饼干及其他个人爱好的方便食品和零食，最好是含热量高的食物。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、口味都有些不近人意。我们会尽最大努力与餐厅协调，满足不同车友的饮食需求。5.每天有个好心情，保持积极乐观的情绪，轻松面对恶劣的气候环境，是缓解高原反应的最佳良药。不要给自己太大的心理压力，低海拔地区生活的人进入高原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。注意防寒，避免感冒，尽量不要洗澡。可以带一些口香糖嚼口来缓解耳鸣头痛、打发无聊的时光。6.这里少数民族众多，宗教信仰，民俗习惯与汉族不同，请尊重民风民俗，避免与当地人发生冲突；景区游览时也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，以免造成不必要的纠纷。7.参观佛教寺院时不能戴着帽子和太阳镜进寺庙殿堂，不得踩踏门槛，禁忌在寺庙内吸烟，大声喧哗，不要擅自用手抚摸佛经、佛像、不能跨越法器、火盆，经筒、经轮，忌讳用手触摸别人头顶。如果有幸经过玛尼堆时，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。8.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。禁止拍摄的地方请收起相机，绝对不要偷拍，否则后果十分严重。如需购物时最好能听取向导的建议，以免上当受骗，发生不必要的纠纷。9.请携带好您的有效证件（身份证、军官证、老年证等），保管好贵重物品（如现金、银行卡、手机、照相机、摄像机、金银饰品等）。以免丢失给你的旅行带来不便或糟糕的心情。10.请您在游览过程中爱护环境，不要随意抛洒废弃物，珍惜生灵，不伤害野生动植物，切忌乱刻画，加强自身的环保意识。做一个文明的游客。

- **温馨提示：**本次活动我们将驾车重走丝绸之路，跨越青海，甘肃两省，这里全年干燥少雨，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，敬请车友们认真阅读。1.进入高原之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。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，最好有年轻的家人陪同。根据自身的身体状况活动，不要勉强参加活动。2.请带足御寒衣物，墨镜、太阳帽、纱巾、唇膏和防晒油品，创可贴等以做外出护肤之用，为了应对可能出现的水土不服症状，可携带一些清热、解渴、润喉的药物（如夏桑菊冲剂，藿香正气水、十滴水等）和治疗感冒，肠胃不适药物。带上热水瓶，建议多喝水。在高海拔地区最好不要抽烟饮酒，也不要吃过量辛辣刺激的食物，以免上火，嘴唇开裂。3.西北地区地域辽阔，我们每天行程都比较辛苦。请多休息，调配好娱乐时间，尽量不要熬夜以充足的体力参加旅游活动。旅行中不要奔跑或剧烈运动，以免呼吸急促、引发高原反应。4.4.可以多带一些巧克力、牛肉干、水果、饼干及其他个人爱好的方便食品和零食，最好是含热量高的食物。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，口味都有些不近人意。我们会尽最大努力与餐厅协

调，满足不同车友的饮食需求。5.每天有个好心情，保持积极乐观的情绪，轻松面对恶劣的气候环境，是缓解高原反应的最佳良药。不要给自己太大的心理压力，低海拔地区生活的人进入高原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。注意防寒，避免感冒，尽量不要洗澡。可以带一些口香糖嚼口来缓解耳鸣头痛、打发无聊的时光。6.这里少数民族众多，宗教信仰，民俗习惯与汉族不同，请尊重民风民俗，避免与当地人发生冲突；景区游览时也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，以免造成不必要的纠纷。7.参观佛教寺院时不能戴着帽子和太阳镜进寺庙殿堂，不得踩踏门槛，禁忌在寺庙内吸烟，大声喧哗，不要擅自用手抚摸佛经、佛像、不能跨越法器、火盆，经筒、经轮，忌讳用手触摸别人头顶。如果有幸经过玛尼堆时，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。8.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。禁止拍摄的地方请收起相机，绝对不要偷拍，否则后果十分严重。如需购物时最好能听取向导的建议，以免上当受骗，发生不必要的纠纷。9.请携带好您的有效证件（身份证、军官证、老年证等），保管好贵重物品（如现金、银行卡、手机、照相机、摄像机、金银饰品等）。以免丢失给你的旅行带来不便或糟糕的心情。10.请您在游览过程中爱护环境，不要随意抛洒废弃物，珍惜生灵，不伤害野生动植物，切忌乱刻画，加强自身的环保意识。做一个文明的游客。

## 违约责任提示

旅游者在出发前提出解除合同的，应当按下列标准承担退团损失：

- 出发前7日至4日，按费用总额50%；
- 出发前3日至1日，按费用总额60%；
- 出发当日，按费用总额80%。
- 若甲方所预订的旅游产品在目的地停留的日期部分或全部处在元旦、春节、清明节、劳动节、端午节、中秋节、国庆节，鉴于资源的特殊状况，甲方解除协议时，须按费用总额的95%向乙方支付业务损失费；

更多优质线路，请关注途牛微信号



途牛服务号



途牛订阅号

要旅游，找途牛！