

**自组【梦幻甘南】西北甘川环游阆中双飞8天丨洛克之路丨扎尕那丨桑科草原湿地丨拉卜楞寺丨腊子口纪念碑丨黄河九曲第一湾丨若尔盖花湖丨郎木寺丨临夏八坊十三巷丨天水麦积山石窟丨陇南官鹅沟丨广元昭化古城行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HQ-20250327-GN | **出发地** | 广州市 | **目的地** | 阆中市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 第一天：CZ5781广州-阆中1635/1900第八天：CZ5782阆中-广州1945/2215以实际出票为准。 | | | | |
| **产品亮点** | ★ 【洛克之路 精华段】舒享小众网红美景换乘当地小车（4至5位客人一台车），舒享洛克之路（铺装路面），避开土路颠簸，精华段美景、游览更欢心。遇见洛克之路晨曦光影，赏景拍照更舒心。在群山蜿蜒中，邂逅峡谷、草原、雪山美景，寻觅小众甘南的诗和远方。★ 贴心服务，舒心出游※ 安全保障，专业的导游，专业的司机，诚挚欢迎各位的到来！※ 全程无购物，旅行更舒心更放心！★ 甘川环游※ 【昭化古城】——三国历史上非常重要的地方，著有太极天成，有“天下第一山水太极”自然奇观之美誉※ “东方小麦加”临夏参观【八坊十三巷】感受浓郁的穆斯林风情和伊斯兰文化氛围※ 【黄河九曲第一湾】——领略“落霞与孤鸿齐飞，秋水共长天一色”※ 【若尔盖花湖】——中国三大湿地之一、热尔大坝草原上的一个天然海子※ 【郎木寺】——川甘交界的清净佛域，有东方小瑞士之称※ 【扎尕那】——上帝的伊甸园、宛若人间仙境的藏式村寨※ 【桑科湿地】——甘南草原的一颗明珠、藏族同胞的天然牧场 ※ 【拉卜楞寺】——《天下无贼》拍摄取景地、被誉为“世界藏学府”※ 【麦积山石窟】观北魏起历代造像、壁画精品，感悟佛陀的微笑※ 【官鹅沟】——陇南首个国家5A级旅游景区、摄影家眼中的“小九寨”★ 超值旅程※ 尊享1晚当地超豪华酒店，升级5晚当地豪华酒店，入住1晚当地高级酒店。★ 舌尖甘川※ 【陇南九大碗】【古河州宴】【千年药乡养生餐】【广元豆腐宴】，领略当地地方独特风味。 | | | | |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州飞阆中（CZ5781广州-阆中1635/1900）请各位贵宾自行前往于广州白云机场集中，乘坐航班前往阆中（飞行时间约2.5小时），抵达后入住酒店。如时间允许，可自行前往观赏阆中古城夜景，自由活动。温馨提示：甘川地区酒店设施与沿海地区有较大差距。由于气候原因，行程中个别地区的酒店和餐厅可能无法提供空调（冷、热风）。请客人勿以城市人心态衡量，敬请体谅！交通：飞机/汽车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X | 阆中 明宇豪雅度假酒店或天府明宇尚雅酒店或同级（当地超豪华酒店） |
| D2 | 阆中-昭化古城-成县早餐后乘车前往广元市【昭化古城】（车程时间约2小时，游览时间约1.5小时），是迄今为止国内保存最为完好的唯一一座三国古城。后乘车前往成县，入住酒店。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ | 成县 如见文化酒店或西狭国际酒店或同级（当地豪华酒店） |
| D3 | 成县-天水麦积山石窟-临夏 八坊十三巷前往游览【麦积山石窟】（车程时间约2.5小时，游览时间约2小时，含常规大门票，不含特窟门票，不含电瓶车30元/人，建议乘坐、费用自理），中国四大石窟之一，有"东方雕塑馆"的美誉，是佛教艺术由西域向中原转变的分水岭，各式文化纷纷呈现。石窟多凌空凿于几十米高的悬崖峭壁之上，历经千余年的开凿与修缮，成就了今天的绝壁佛国。后前往“东方小麦加”临夏参观【八坊十三巷】（车程约4.5小时，自由活动约1小时），穿梭于大街小巷，看大大小小的清真寺洒落在街头巷尾，感受浓郁的穆斯林风情和伊斯兰文化氛围。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ | 临夏 河湟明珠国际饭店或河州鸿瑞国际大酒店或康乐国际饭店或同级（当地豪华酒店） |
| D4 | 临夏-拉卜楞寺-桑科草原湿地-郎木寺-若尔盖 唐克早餐后乘车前往夏河县参观【拉卜楞寺】（车程时间约1.5小时，游览间约1.5小时，含大门票），藏语意为活佛大师的府邸，是藏传佛教格鲁派六大寺院之一，被世界誉为世界藏学府。鼎盛时期，僧侣达到4000余人。后前往【桑科湿地观景点】（车程约15分钟，游览时间约30分钟），这里高山草原，面积虽不大，但四周群山环抱，大夏河从南向北流过。天气晴朗时在蓝天白云下，是另一个天空之镜。后乘车前往一地跨两省，有着东方小瑞士之称的【郎木寺镇】（车程时间约3小时），一条名叫“白龙江”的溪流从郎木寺镇穿过，抵达后游览四川的【格尔底寺】（海拔约3300米，游览时间约1小时，含大门票）。后乘车前往若尔盖（车程时间约2小时），晚餐敬请自理。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X | 若尔盖 黄河九曲第一湾大酒店或玉龙酒店或云天州际酒店或同级（当地豪华酒店） |
| D5 | 若尔盖 黄河九曲第一湾-若尔盖花湖-扎尕那-迭部早餐后游览【九曲黄河第一湾】（海拔约4000米，含大门票，不含上行手扶梯65元/人，建议乘坐、费用自理。如遇景区景区封闭暂停开放，则取消游览，按团队优惠价多除少补），被誉为“宇宙中庄严幻影”。黄河在四川若尔盖县唐克乡与白河汇合，形成了壮美的九曲黄河一湾，清澈的河流水势平缓。景区内建有观景台，这里能观赏到奇特且壮丽的自然景观，也是摄影师钟爱的取景地。后乘车前往【若尔盖花湖】（车程时间约1.5小时，海拔约3468米，含大门票，不含景交车30元/人，建议乘坐、费用自理。游览时间约1小时。如遇湿地休养或景区封闭，则取消游览，按团队优惠价多除少补）。花湖是热尔大坝草原上的一个天然海子，因水中开满花朵而得名，这是中国大最平坦的湿地草原，花湖湖面辽阔，水下是深不可测的沼泽地，走上观景浮桥，置身于蓝天白云大草原之间，陶醉在湖水的美景中。后乘车前往游览洛克笔下的世外桃源【扎尕那】（车程时间约2小时，海拔约2900米，游览时间约2小时。含大门票，不含区间车45元/人），这里四村一寨被天然形成的石林围绕，如同石城一般。峭壁林立，茂密的森林，潺潺的溪流，云雾缭绕，有着“神仙居住的地方”的美称。这里也是爸爸去哪儿第五季一期录制地点，你可以沿着木栈道步行至山顶，拍摄原生态的唯美风光。后乘车前往迭部县（海拔约2400米，车程时间约45分钟），晚餐敬请自理。温馨提示：当天行程可能部分路段维修加宽、较为颠簸；沿途如停车休息游览，穿越马路时务必留心两旁来车，注意安全。当天行程海拔较高，游览时请缓步慢行，不宜剧烈运动。建议晚上早些休息，充足的睡眠是减低高原反应的比较有效办法；如有身体不适的情况，及时反映，并前往合法正规的医疗机构询诊。藏区酒店设施与沿海地区有较大差距，请勿以同等标准去衡量。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X | 迭部 生源四季酒店或生源酒店或同级（当地高级酒店） |
| D6 | 迭部-洛克之路 精华段-腊子口纪念碑-宕昌换乘当地小车（4至5位客人一台车，配专职司机），开启【洛克之路】精华段之旅（至光盖山垭口，正常情况下，往返车程约3.5-4小时）。遇见洛克之路晨曦光影，赏景拍照更舒心（沿途视路况及车流量，在安全的位置停车观赏）。在群山蜿蜒中，邂逅峡谷、草原、雪山美景，寻觅小众甘南的诗和远方(由于洛克之路道路的特殊性，为保障游客人身安全，该道路会受天气或其他因素影响，临时实行交通管制或封路，如遇特殊情况，取消前往洛克之路，继续乘坐原来的中巴/大巴前往宕昌，我社不承担任何责任、不做补偿，无费用可退，敬请谅解、配合)游览后乘车前往纪念在腊子口战役中光荣牺牲的革命先烈和战役的辉煌胜利的【腊子口纪念碑】（车程约2小时，停留约10分钟）。这里是追怀往事，凭吊先烈，宣传和接受红军战斗英雄事迹和爱国主义教育基地。后乘车前往宕昌（车程时间约1小时），晚餐敬请自理。温馨提示：洛克之路较多山路弯急、海拔较高，天气变化大，请备一件外套（带防风帽），一双轻便的鞋及一把雨伞。如遇当地摊贩，若无意购买商品，尽量不要讨价还价，游览为主。洛克之路为网红公路，有时容易堵车，请保持平常心对待，听从当地安排；部分路段手机无信号；沿途如停车休息游览，穿越马路时务必留心两旁来车。请客人服从司机或当地安排，注意安全。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X | 宕昌 天瑞大酒店或佳豪国际酒店或雷古山大酒店或同级（当地豪华酒店） |
| D7 | 宕昌-官鹅沟-广元早餐后乘车前往游览陇南首个国家5A级国际旅游景区【官鹅沟国家森林公园】之官珠沟（车程时间约15分钟，游玩时间约2小时。含大门票，不含电瓶车费70元/人，必须乘坐、费用自理）。因春夏秋冬景各异被世人誉为“人间蓬莱境，陇上九寨沟”！后乘车往广元（车程时间约4小时）。【特别提示】：如遇官鹅沟因天气原因（暴雨、山体泥石流等）临时封闭或景区修缮，则取消前往，改去哈达铺，敬请知晓。藏区酒店设施与沿海地区有较大差距，请勿以同等标准去衡量。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ | 广元 柏纳酒店或天悦酒店或金辉印象酒店或同级或同级（当地豪华酒店） |
| D8 | 广元-阆中-白塔公园-阆中古城-阆中机场-阆中飞广州（参考航班CZ5782阆中-广州1945/2215）早餐后乘车前往阆中游览【白塔公园】（车程约2小时，游览时间约30分钟，含大门票），登高眺望，感受阆中古城左青龙、右白虎、前朱雀、后玄武的奇妙。前往【阆中古城】（车程约15分钟，不含古城内需付费的景点，不含环保车20元/人，游览约1.5小时），是中国古代建城选址“天人合一”完备的典型范例。漫步观赏有着“阆苑仙境”、“阆中天下稀”之美誉的古城（自由活动约1.5小时），感受中国保存最为完好的四大古城之一的魅力。乘车前往阆中古城机场（车程约30分钟），办理乘机手续返回广州。圆满完成愉快之旅！【备注】：不含阆中古城内需付费的景点费用及环保车。环保车20元/人，一票通110元/人（张飞庙、贡院、文庙、中天楼或光华楼）；单个景点门票：张飞庙50元/人、贡院50元/人、文庙30元/人、中天楼15元/人、光华楼15元/人。以上行程安排可能会因航班、天气、路况等不可抗力因素，在不影响行程和接待标准前提下，经全体游客协商同意后，进行游览顺序调整，敬请谅解！交通：汽车/飞机 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、大交通：广州-阆中往返经济舱团队机票（不含机燃税及机场建设费。团队机票不能改签，未使用只能退税；）2、用车：1）当地用车将根据团队人数安排4—45座，保证每人1正座，10人以上团队保证至少3个空位；散拼团请恕无法安排座位号。\*洛克之路需换乘当地小车（4至5位客人一台车）2）此线路因山路较多且地理环境较特殊，只适用底盘较高国产车，故座位间隔可能未如理想，途中可能会安排检修，敬请谅解。3、住宿：入住行程中标注酒店标准双人房(每成人每晚一个床位，具体入住酒店以实际安排为准)；该线路酒店没有三人间或加床，如出现单男单女请报名时补房差，不接受退房费不占床。甘川酒店设施与沿海地区有较大差距。当地属于气候较宜人的城市，大部分酒店在春夏和秋冬过渡期不提供空调（冷、热风）。请客人勿以城市人心态衡量，敬请体谅！备注：当地会议或展销期间，如原酒店被当地政府征用，我社会合理安排，当天调整入住其他地区同级酒店，酒店变更不影响原来行程参观。4、用餐：1）含10正7早(酒店房费含早餐，不占床客人早餐自理)，正餐30元/人（小孩餐费减半）；正餐八菜一汤不含酒水（10-12人/桌，人数未达到一桌的菜式或数量将作出相应的调整或减少）；餐饮风味、用餐条件与广东有一定的差异，大家应有心理准备。2）赠送特色餐若没享用费用不退！5、门票：行程内景点的第一道大门票，所有景点不含景交，不含麦积山特窟，不含园中园及自费项目等费用。不含草原骑马费用及其它娱乐项目费用。赠送项目若不参加，费用不退！\*特别提醒：门票已按各地优惠或免费政策进行核算，老人证、军官证、学生证等不再享受其他额外优惠。景区、酒店内设有购物场所属于自行商业行为，请自行购买并谨慎选择，与旅行社无关。6、导游：当地导游服务（自行活动期间除外），此团不派全陪。7、儿童：（12周岁以下）含往返机票、车位、半价餐费、导服费；住宿不占床位；不含所有景点门票和区间车费用；小孩超高门票请自行现补门票差价；8、纯玩，全程不进购物店。 | | |
| **费用不包含** | 1. 不含航空公司机场税和燃油附加费；所有景点不含景交，不含麦积山特窟，不含园中园及自费项目等费用。不含草原骑马费用及其它娱乐项目费用。2. 不含机场接送，请客人自行前往广州机场集合；如需提前一晚入住机场宾馆，需要额外付费。3. 不含个人旅游意外保险及航空保险，建议客人在报名时或团队出发前在旅行社前台购买。4. 不含行李超重费用、行程外的自费节目及旅途中一切个人消费（如酒店洗衣、电话、收费电视、酒水等）5. 由于不可抗力或者旅行社、履行辅助人已尽合理注意义务仍无法避免的事件，而需要变更行程时产生的费用（包括但不限于自然灾害、航班延误或取消、车辆故障、交通意外等）意外等。6. 不含所有景点门票和区间交通（环保车、电瓶车、索道、缆车）及自费项目等费用。客人自行购买。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 一、报名参团须知，请认真阅读，并无异议后于指定位置签名确认：1、此团10人起行，我社收满16人以上自组成团，如我社收客不足16人，为保证游客可如期出发，我社将与其他旅行社共同组团（广东拼团出发），如客人不接受拼团出发，请报名时以书面形式注明。如报名人数不足10成人时无法成团，或遇特殊情况（如：团队特惠机位取消或游客临时退团造成不成团等）致使团队无法按期出行，我社提前 7 天通知游客，游客可根据自身情况改线或改期，如不能更改出游计划，我社将全额退还已交团费。此团由我社委托旅游目的地具有相应资质的地接社承接本旅行团在当地的接待业务，地接社的相关信息、委派的导游姓名和电话，以及具体车次时间、最终行程（游览顺序）及入住酒店的具体名称等信息，一并在出团前派发的出团通知书行程表中告知，客人对此表示同意。2、我司在不影响原行程游玩标准及游览景点的前提下，根据航空公司机票或火车票出票时间调整出入港口及行程游玩顺序。具体的行程游览顺序将根据航班安排的首末站城市最终确定。客人对航班及出入港口有特别要求的，请于报名时向我社前台同事说明，并将要求写在报名表上，否则我社视客人已清楚旅行社以上安排，同意并接受旅行社安排。行程游览顺序或用餐安排将根据游玩期间实际情况最终确认，如有调整由当地导游与游客签名确认。3、由于航班机位等存在不确定因素，我社在确保不影响游客在当地行程游玩标准的情况下，同一团种出发的游客可能采用不同时间段的航班往返（同一游玩团体可能选用2个或以上的航班班次）。4、机票浮动幅度较大，且部分客人已享受我司报名优惠政策，故导致不同日期报名，且同团出发的客人，团费有较大差异，无价格退还，敬请旅客注意！5、团队均提前7天或以上订购机票、酒店、车辆、门票等，如客人报名后退团（含改期，改线，更改登机姓名或证件号码等），根据合同的扣款标准，我社将扣除实际损失费用（机票、火车票、门票、酒店、车费分摊等，我社不提供机票报销单据，客人可自行前往航空公司办理），特此说明。6、在保证行程景点游览的前提下，我社将根据旅游目的地实际情况对此参考旅游行程的景点游览的先后顺序作合理的调整。如遇不可抗力因素（如塌方、大雪、塞车、天气、航班延误、地质灾害、政府行为等原因），造成行程延误或不能完成游览或缩短游览时间，不视旅行社违约，未能完成游览的景点我社将按旅行社协议门票价格退还。7、若因客人自身原因（含感冒等原因，导致身体不适合继续行程）中途离团或放弃游览景点（含赠送项目）的，我社视客人自动放弃行程，我社不退返任何费用；客人擅自、强行离团或不参加行程内的某项团队活动时（含酒店、用餐、景点等），请游客注意人身及财产安全，发生此类情况一切后果请客人自行承担，客人离团期间的一切行为责任游客自负。8、免费景点及赠送项目如发生优惠、免票、自愿放弃或因航班时间、天气、政策性原因关闭或预约问题等原因导致不能赠送参观的，敬请谅解，我社不退任何费用。旅游者参加属于高风险性游乐项目的，敬请旅游者务必在参加前充分了解项目的安全须知并确保身体状况能适应此类活动；如旅游者不具备较好的身体条件及技能，可能会造成身体伤害。在参加此类活动时应当购买相应的个人意外保险。如非旅行社责任造成的旅游者意外伤害，旅行社不承担相应的赔偿责任。9、西北地区是当地旅游度假城市，硬件及软件服务均与沿海发达的广州存在一定差距，请团友谅解。如遇旺季酒店房满或政府征收等情形，旅行社会另外安排至不低于所列酒店标准的同类型酒店。10、购物：西北地区旅游发展较为成熟，包括部分景区，公园，博物馆，纪念馆，展览馆，民俗展现场所均配备购物场所，行程中途经的休息站，加油站，公共卫生间等地停留仅供休息和方便之用，游客购物为个人自主行为，游客因购物产生的纠纷与本社无关，敬请注意。11、行程服务项目特别约定及说明：A.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：1）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；2）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；3）脑血管疾病患者，如脑栓塞、脑出血、脑肿瘤等病人；4）呼吸系统疾病患者，如肺气肿、肺心病等病人；5）精神病患者，如癫痫及各种精神病人；6）严重贫血病患者，如血红蛋白量水平在50克/升以下的病人；7）大中型手术的恢复期病患者；8）孕妇及行动不便者。B.未满18周岁及老年旅游者预订提示：1）未满18周岁的旅游者请由家属陪同参团，因服务能力所限，无法接待18周岁以下旅游者单独报名出游，敬请谅解。2）70-75周岁人群需提交三甲医院的体检报告且有70岁以下家属陪同，需签署免责并购买对应的旅游意外保险方可出游。3）因服务能力所限，无法接待75周岁及以上、台胞及持护照客人报名出游，敬请谅解。12、失信人特别通知及提示：失信人意为“失信被执行人”，由国家最高人民法院发布。失信人不得乘坐飞机、火车卧铺、高铁及动车。请游客报团前一定要自行查询好是否为失信人！如游客属于失信人而报团时没有向旅行社提前说明，报名后旅行社为保留客人机票位置向航空公司支付了机票定金（或全款），失信人的机票费用将全额损失，只能退税，产生的所有损失由客人自行承担！国家最高人民法院失信人查询网站如下： http://shixin.court.gov.cn/，客人报团前可到该网站进行查询！因客人失信人身份产生的实际损失（机票、房费、车费、导服费用等等）需要由客人承担。13、我社解决投诉依据客人在当地所签“意见单”为准，有任何投诉请于当时提出，否则无法给予处理。14、请游客（报名人及报名人代表之参团的全体同行人）请游客报名时认真阅读此行程每一点，一经报名，双方签字或盖章之日起，即表明合同及行程签订人及同行人已认真阅读此行程并同意相关约定条款，同意其作为《广东省国内旅游组团合同》、《报名表及补充约定》之附件。15、【安全注意事项】：1、“安全第一”，在旅行过程中，大家必须十分重视安全问题，出团前带好相关证件，保存好与亲人朋友、导游的联系方式。2、参加团队旅游，必须听从领队或导游的指挥安排，不可随意活动，禁止擅自脱队。行程中特别是在山地、天雨路滑时，请大家做到走路不看景，看景不走路。3、入住酒店后，应了解酒店安全须知，保管好房卡，在酒店大堂、餐厅、卫生间时，注意不要滑倒。入住后不要单独外出行走。4、请大家注意食品及餐具的卫生，不应吃不洁和生冷食品。在旅行社安排的餐饮之外自行购买或食用食物引起的疾病，旅行社不承担任何责任。5、注意财物安全，旅行中携带物要少而精，必要的物品要带齐，现金与贵重物品须贴身携放保管（特别是手机与钱包）。6、旅游者在旅游活动中应当遵守社会公共秩序和社会公德，应当注意的旅游目的地相关法律、法规及宗教禁忌，遵守当地的风俗习惯、文化传统和宗教信仰。同时旅游者应当明确，如涉及的活动为中国法律所禁止的，无论旅游目的国家、地区是否合法或允许，旅游者都不应参加活动，包括：（一）含有损害国家利益和民族尊严内容的。（二）含有民族、种族、宗教歧视内容的。（三）含有淫秽、赌博、涉毒内容的。（四）其他含有违反法律、法规规定内容的。如旅游者未能遵守中国法律实施上述行为而导致旅游者需要承担相关行政或刑事责任的，与旅行社无关，由旅游自行者承担。 |
| **温馨提示** | 一、当地气候1、日照时间长，气候干燥，降水量少，海拔较高，请备好太阳镜、太阳帽、丝巾、防晒油润唇膏、保湿性护肤品，并请多喝水、瓜果尽量少吃，以防身体不适；千万不要在吃完水果后再喝热茶，以免造成腹泻。2、早晚温差较大，山区气温变化更大，下雨很凉。请注意保暖以免着凉感冒。二、服装昼夜温差大，需带一件长袖外衣或毛衣、棉衣等衣物，旅游中请注意适时增减衣物，以防感冒；游览时最好是舒适的着装，请携带休闲服装及轻便的鞋子。三、习俗在少数民族家里做客、进餐时，饭前、饭后主人会请客人洗手，洗完后可用毛巾擦干，切忌甩动双手。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），进入清真寺禁止吸烟、饮酒、在礼拜堂内禁止拍照；穆斯林民族地区（包括西北地区回、哈萨克等民族），忌吃猪、狗、牛、骡等不反刍动物肉及一切动物的血；四、宗教与语言请尊重民族习惯及宗教习惯，此地区少数民族多信仰藏传佛教。五、当地禁忌拍摄禁忌：一般寺庙严禁拍摄，偷拍后果很严重。有的地方注明付款后才可拍摄，如有需要，请按当地有关规定进行，拍摄人物，尤其是僧侣、妇女，取景前一定要经对方允许，以免不必要的麻烦，在野外拍摄时注意安全，保管好自己的物品；六、购物及特色推荐少数民族同胞性格较为直爽，自由活动时如不买商品，尽量不要讨价还价。七、餐饮及特色推荐西北地区因气候原因，饮食习惯、菜式与广东地区有很大差异。八、当地特色活动关于骑马旅游项目的温馨提示：1、马前一定让马主检查一下肚带是否系紧方可上马。骑行中每隔一段时间也要检查一下肚带的松紧程度，防止过松转鞍；2、上马时，应在地势相对高且在马的左侧上马（因为马不习惯人去它的右侧），也避免因地面低而过分拽拉马鞍滑落而滑落摔下； 3、如果马受惊狂奔，请保持冷静，因其速度和耐力有限会自然减速，这时可以使劲拽马叉子，同时用双腿加紧马肚子（这是让马停下来的信号，记住，平时也可用。）九、住宿1、西北地区地域宽广，当地人性格豪放、直爽，服务业人员水平与沿海地区有一定差异。2、西北地区酒店设施与沿海地区有较大差距，请客人勿以城市人心态衡量；由于西北当地气候较为凉爽及生活习惯，除五星级酒店以外，多数酒店客房不启用空调制冷；酒店会视天气情况分时段启用空调；当地酒店主要使用太阳能热水器，如酒店当天用水人数较多，热水可能供应不足，造成不便，敬请谅解！十、建议携带必需品及药品1、请备用常用药品，如清凉药，晕车药，感冒药，眼药水，拉肚药及退烧药品。2、请带齐出团所需的证件（护照、身份证、儿童户口簿等），请贵宾保管好行李物品。3、西北旅游，常备物品一览表：护照、身份证、行程表、相机、摄影机、胶卷、电池及储存卡、手机、太阳镜、现金（多备零钱）、平安药品（感冒药、肠胃药等）、高热量食物（朱古力等）、维生素、干、湿纸巾、防晒霜、保温水杯、润肤品及化妆品、雨伞或雨衣、便鞋及运动鞋、毛衣及羽绒等保暖衣物、帽子、围巾、手套、紧急药物处方、其它十一、其他安全注意事项1、注意旅途安全，晚上出游尽量要结伴而行，千万不要独自前往。2、要爱护文物古迹，旅游者应自觉爱护景区的花草树木，不要在景区的古迹上乱刻。3、警惕上当受骗，目前社会上存在一部分偷诈抢的坏人，因此“萍水相逢”时切忌轻易深密接触，以防上当受骗造成自己钱财上的损失。十二、身体情况及年龄相关1、本线路前往的地区最高海拔在4000米左右，敬请客人在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查，请确保身体条件可以适应高原旅游。如心、肺、脑、肝、肾曾有明显的病变，以及患有严重呼吸气管、心脏、心血管、精神方面疾病的人员不宜参团；严重的高血压、贫血、（支）气管炎、糖尿病的患者限制参团，重感冒者不建议参团，出发后，注意身体变化，量力而行！若行程中出现严重高原反应者，请必须听取医生建议，终止或调整行程，所发生费用将多除少补！2、未成年人必须有成年人陪伴方可参团，一起报名参团的成人即为其参团过程中的监护人，有责任和义务做好未成年人的安全防范工作。3、由于高原地区对游客身体状况要求较高，70周岁以上的长者需有18-60岁成年人陪同出游。十三、证件及游览相关1、出发时，国内游客请携带有效期内的本人身份证原件，12岁以下小童若未有身份证请携带户口簿正本；港澳人士请携带有效期内的本人回乡证原件（台胞及外籍人士请单独咨询），如因个人原因没有带有效身份证件造成无法办理乘机（火车）、无法入住、无法在藏区旅游等造成的损失，游客自行承担责任。2、旅游活动中游客必须注意自身安全和随行未成年人的安全，应妥善保管自己的行李物品（特别是现金、有价证券等贵重物品）。3、旅行社根据实际情况，有权对游览城市、景点的先后顺序做适当调整，有权调整进出港口，具体行程以实际安排为准；如遇恶劣天气、自然灾害（塌方、大雪封山等）、政府行为、火车或航班延误、汽车塞车等不可抗力原因或旅游者个人原因，造成的行程更改、延误、滞留或提前结束不能完成景点游览时，不视为旅行社违约，未能完成游览的景点我社只按旅行社协议门票价格退还，增加费用游客自理。客人旅游途中自愿离团或不参加行程内的某项团队活动（含酒店、用餐、景点等），需在离团前签订离团证明，离团期间安全问题由客人负责。如游客擅自、强行离团，一切后果请客人自行承担，客人离团期间的一切行为与旅行社无关。4、基于旅游体验的特殊性，若客人在行程中对任何旅游服务质量存有异议，请立即向导游提出，以便旅行社能及时核查及采取补救措施，若客人没有及时提出或擅自解决而导致旅行社错过补救解决机会的，由此产生的扩大损失由客人自行承担。5、请您认真填写意见单，希望通过您的意见单我们更好地监督团队的接待质量，您的意见单也将是行程中发生投诉的处理依据！ |
| **保险信息** | ～特别说明～一、航班相关1、具体航班信息以实际出票为准，同一团队的游客可能乘坐不同航班；游客应严格遵守中国民用航空总局规定，如因违规造成误机等后果，由客人承担，旅行社恕不承担责任。2、本线路机票升幅较大，导致不同日期报名，且同团出发的客人，团费有较大差异，敬请旅客注意。二、高原环境相关：1、正视"高原反应"，每一个游客初到高原后都会有不同程度的高原反应，比如：胸闷气短、头痛耳鸣、恶心呕吐、易流鼻血等，其实，这是属于正常的生理反应。即便是当地土生土长的人，有时也会出现高原反应。大多数游客经过短时休息便会逐渐适应。所以，所谓的高原反应并不可怕。大多数人经过短时间休息便会逐渐适应。2、对高原反应既不必十分紧张，也不要掉以轻心，保持乐观的情绪。这才是防治高原反应的最佳"良药"。3、旅游途中，饮食宜有节制，不可暴饮暴食，应多喝茶水、多吃水果、巧克力等高维生素、高蛋白质和高热量的食物，以防发生高原反应。4、沿途酒店多用锅炉或者太阳能，洗澡时先开花洒，等到水变热了再脱衣服，以免感冒。西北地区热水供应有时会不稳定，客人洗澡洗头尽量控制30分钟内，洗澡时间过长亦很容易受寒感冒，洗完头后应马上用吹风筒尽快把头发吹干，避免受寒感冒。三、游览相关1、因地理环境特殊，且行车过程中需要翻越高山，车辆运力需求增大，为了保证行车安全与正常动力，司机会调低空调或不开空调，提前告知，敬请谅解。2、部分地区公路实行限速管理，请见谅并予以配合！3、行程中途经的休息站、加油站、公共卫生间等地停留仅供休息和方便之用，游客购物为个人自主行为，游客因购物产生的纠纷与本社无关。4、公园、博物馆、展览馆、体验馆、制作工场附设商品销售为景区设施，仅供了解当地特色文化之用，游客购物为个人自主行为，游客因购物产生的纠纷与本社无关，敬请注意。5、当地居住着大量少数民俗同胞，他们有自已的特殊的饮食习惯、宗教禁忌、请团友尊重当地风俗，特别注意。6、游客参加如爬山、滑雪、滑水、滑草、骑马等具有高风险性的活动和自由活动的，敬请旅游者务必在参加前充分了解项目的安全须知并确保身体状况能适应此类活动；如旅游者不具备较好的身体条件及技能，可能会造成身体伤害。旅游者参加此类活动应当购买相应的个人意外保险。老人和孩子应有家人陪同不能单独活动；如非旅行社责任造成的旅游者意外伤害，旅行社不承担相应的赔偿责任。四、常用西藏旅游装备一览表：□护照、身份证、边防证 □行程表 □相机、摄影机 □胶卷、电池及储存卡、相机伴侣□手机/充电器 □太阳镜 □现金（多备零钱） □平安药品（感冒药、肠胃药等）□高热量食物（朱古力等） □维生素 □干、湿纸巾 □太阳油、35P防晒霜□润肤品及化妆品 □雨伞或雨衣 □便鞋及运动鞋 □毛衣及羽绒等保暖衣物□帽子、围巾、手套 □紧急药物处方 □插座转换器 □保温水杯及其它个人用品1、注意身体。2、请备舒适的旅游鞋、太阳帽、雨具等。3、高原海拔高，日照强烈、紫外线高，对眼睛有一定的伤害，请准备有效隔绝紫外线的太阳镜，更应准备充足有效的抗水性防晒用品（阴天也要涂抹）、润唇膏，同时配备清热、解渴、滋润的药物或冲剂，如夏桑菊冲剂、板兰根等，以免一时难以承受过于干燥低温气候。4、建议携带有关药物及一些常备治病药物，如创可贴、感冒药、肠胃药、阿斯匹林、安定等药物。 |