

**自组【秋色甘南.洛克仙境】四川甘肃双飞8天环线游| 换乘小车体验洛克之路| 拉卜楞寺│郎木寺│花湖│若尔盖草原│西北小九寨官鹅沟│黄河九曲第一湾│桑科草原│四大石窟之一麦积山 │人间仙境扎尕那│一脚踏三省青木川│腊子口│广元│阆中古城行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | WZ-20250730A | **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** | 参考航班：广州-阆中：CZ5781/16:35-19:00阆中-广州： CZ5782/19:45-22:15仅供参考，实际航班时间以出团通知为准。 | | | | |
| **产品亮点** | 【产品寄语】：★甘南，中国的小西藏，甘肃的后花园！可能很多人对甘南还不太熟悉，但这个地方早就名声在外了，被《中国地理杂志》评为人生必去的50个地方之一，联合国人居环境发展促进会也把它评为“中国最美的旅游胜地”，是全国“六大绿色宝库”之一。来吧，跟随我们的脚步，揭开甘南神秘的面纱~【行程亮点】：★独家定制：九色甘南+陇上江南+丝路天水+醉美川北+阆中古城联游，自然、历史、文化、秘境之旅，360°环线游览，不走回头路，自然风光+人文体验，一次走完不留遗憾；★品质保证：中旅自组团，升级2+1空调旅游保姆车+并安排中旅优秀全陪★纯玩尊享：真纯玩到底，门票及必须乘坐景交全含；宽松赏景★不同视野：一起寻觅土拨鼠；最佳角度观拉卜楞寺全貌、洛克之路观景台，扎尕那仙女滩轻徒步；★住宿安排：精心挑选，旅途无忧入住4晚网评4钻酒店,，升级1晚5钻酒店；★高标美食：天水八大碗（¥60）+高原牦牛肉汤锅（¥60）+药乡土鸡煲（¥60）+百年砂锅（¥60）★网红打卡：走进四大古城之一阆中古城、逛天水古城、青木川古镇自由探寻美食；★超值奉送：阆中养生醋沐脚；便携式氧气瓶一瓶，让我们有氧甘南，多一份保障；【甘南文化】：★华夏文化体现：麦积山石窟、天水古城；★藏佛文化体现：郎木寺格尔底寺、拉卜楞寺；★生态文化体现：黄河九曲第一湾、花湖、郭莽湿地、桑科草原、若尔盖草原；★自然风光体现：官鹅沟、扎尕那石城；★红色文化体现：腊子口纪念碑、茨日那毛主席旧居；★民俗文化体现：阆中古城、青木川古镇、天水古城。 | | | | |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州--阆中 (参考航班： CZ5781/16:35-19:00 )--酒店广州乘机（飞行2小时）前往阆中古城机场；专车接机后前往酒店办理入住，后自由活动，可自行前往【阆中古城】游览，观古城夜景。交通：飞机/汽车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X | 阆中美豪丽致酒店/翼德酒店/千禧大酒店 或不低于以上标准酒店 |
| D2 | 阆中--广元--青木川--宕昌（400公里约4.5小时）早餐后出发，前往【青木川古镇】位于陕，甘，川交界处，西连四川省青川县，北邻甘肃省武都县、康县，素有“一脚踏三省”之誉被誉为“一脚踏三省”、“鸡鸣三省” ，也是电影《一代枭雄》拍摄地；已有600多年的历史，被誉为“最有故事、最有味道的古镇”。这里有大量保存完好、风格迥异的古街、古栈道、古建筑等历史遗迹；完毕后乘车前往宕昌，入住酒店。※行程亮点：逛百年古镇——青木川是历史文化体验、自然风光享受、更是地方美食探索的地方：饸烙、肉夹馍、凉皮、木桶鱼等等,让您流连忘返；温馨提示：甘南地区早晚温差较大，紫外线强烈，途中请准备防寒衣物、防晒霜、太阳镜、帽子等物品；甘南夏季平均温度在17-20度左右，故部分地区酒店无冷暖空调；设施设备与大城市有着较大差距，敬请谅解！交通：汽车 | 早餐：酒店含早 午餐：团队用餐 晚餐：团队用餐 | 宕昌嘉豪国际大酒店/天瑞大酒店/雷古山大酒店 或不低于以上标准酒店 |
| D3 | 宕昌--官鹅沟国家森林公园--腊子口--迭部 （宕-迭160公里约3小时）早上酒店出发，前往5A景区【官鹅沟国家森林公园】（含优惠门票+观光车+保险；不含电瓶车往返20元，游览约3小时 ）游览官鹅沟最精华最核心的官珠沟，景区原始古朴，环境优美、空气清新、风景如画。景区内山岭重迭、幽谷纵横、青山碧水、奇峰怪石，瀑布飞溅、草甸雪山、湖泊激流， 古木参天，四季色彩变幻无穷，春天野花竟发，争奇斗艳；夏日绿荫蔽日，了无暑意；秋来枫叶红遍，层林尽染；冬则百雪覆地，琼花玉树，冰柱、冰挂、冰瀑晶莹玲珑，构成一幅幅精美艺术品。。完毕后乘车前往【腊子口纪念碑】腊子口藏语意为"险绝的山道峡口"，两岸都是悬崖绝壁，林密道隘，地形险要，在1935年，中国工农红军长征途经腊子口取得了腊子口战役的伟大胜利这里也是进行爱国主义、革命传统教育的圣地。完毕后，乘车前往【茨日那毛主席旧居】1935年9月13日-15日，中国工农红军长征途经此地时，毛泽东居住在该村一幢木楼上，并在这里向红四团下达了"以三天的行程夺取腊子口"的命令；完毕后乘车前往迭部，入住酒店。※行程亮点：不仅能欣赏观赏大自然的鬼斧神工的同时，还能了解当年红军攻打天险的辉煌历史；近距离重温当年红色峥嵘岁月。温馨提示：甘南部分景点没有固定观景台和停车场，沿途司机只能路边停车拍照，请下车拍照小心过马路，注意过往车辆，不要横穿马路；）交通：汽车 | 早餐：酒店含早 午餐：团队用餐 晚餐：团队用餐 | 生源大酒店/洲际大酒店/俄界大酒店/赛银酒店/四季大酒店 或不低于以上标准酒店 |
| D4 | 迭部--扎尕那--洛克之路--黄河九曲第一湾 （迭-九180公里约3小时）早上酒店出发，乘车前往【扎尕那石城】（含优惠门票，不含电瓶车40元/人，游览约2.5-3小时）被称作 “神仙居住的地方”也是【爸爸去哪儿5】拍摄地，是一圈俏丽的崖壁包裹中的一个藏族小村寨，风景秀丽奇幻，是整个甘南藏区风光尤为优美的地方之一。更是一座完整的天然“石城”地形既像一座规模宏大的巨型宫殿，又似天然岩壁构筑的一座完整的古城完毕后，乘车或换当地小车前往洛克之旅精华路段【洛克之路上观景台】后原路返回；观雪峰环绕的连绵群山、世外桃源般的秘境 观景台上俯瞰整个扎尕那，云雾缭绕，宛如仙境。奇峰峻岭将这个原始藏族村落隐匿其中，让人不禁感叹大自然的鬼斧神工完毕后，观【若尔盖大草原】被誉为“川西北高原的绿洲”,是镶嵌在川西北边界上的一块璀璨绿宝石，完毕后抵达酒店。观黄河九曲第一湾，又称四川若尔盖黄河九曲第一湾景区，四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县唐克镇和辖曼镇交界处景观，地处四川、青海、甘肃三省交界处 是国家4A级旅游景区。※行程亮点：另辟蹊径，带领环湖轻徒步，可木栈道徒步1个小时左右就能到仙女滩，仙女滩一片高山草甸，景色优美，然后从仙女滩沿着木栈道徒步半小时抵达仙女湖，洛克之旅上的观景台俯瞰整个扎尕那宛如仙境； 傍晚抵达黄河九曲第一湾，根据天气情况可观最美落日。温馨提示：扎尕拉徒步请准备舒适鞋子，当天部分地区海拔较高，游览时建议根据自己身体情况量力而行；避免剧烈运动和劳累，如有身体不适的情况，及时向工作人员反应。洛克之路受天气、路况、以及不可抗拒因素影响较大，如遇此情况无法安排，无费用退出，敬请谅解和理解；交通：汽车 | 早餐：酒店含早 午餐：团队用餐 晚餐：团队用餐 | 黄河九曲第一湾/王府大酒店/母亲河酒店/唐古拉/云天洲际 或不低于以上标准酒店； |
| D5 | 唐克--花湖--郎木寺--郭莽湿地--合作 （九-合260公里约4.5小时）酒店用早餐后，前往【黄河九曲第一湾】（含优惠门票，不含：上行大扶梯60元/人；游览约1小时）是中国第一大高原沼泽湿地，因地势原因形成多个“S”形弯道，宛如仙女的丝带自天边飘来，被誉为黄河最美的自然景观之一；又被誉为“宇宙中庄严幻影”（也可在草地、山坡、木栈道附近寻觅土拨鼠）。后前往中国最美湿地—【花湖】（含优惠门票+电瓶车，游览约2小时）被称为最美湿地之一；也是自然与野生动植物的天然栖息地。花湖湖面广阔，湖水清澈见底，呈现出迷人的蓝色，湖上漂浮的云彩仿佛与天空融为一体，景色如画，令人心旷神怡‌；完毕后前往郎木寺镇，参观【格尔底寺】是格鲁派规模最大、最具影响力的寺院之一，是一座历史悠久、规模庞大的藏传佛教寺院，这里不仅可以欣赏自然风光也能参观人文景观。下午前往合作途中经过参观【郭莽湿地】郭莽湿地是黑颈鹤等珍稀动物过冬的栖息地,也是观鸟的理想之地，观景台上，三只黑颈鹤的雕像，昂头引颈，展翅飞翔，远眺远方，满目西北草原的豪放（温馨提示：郭莽湿地如因环境改造无法游览，无费用退出，请知悉！）。完毕后前往合作，入住酒店。※行程亮点：早上根据天气观黄河九曲第一湾日出，在不减少景点情况下，也可调整为第四天可游览黄河九曲；游览花湖湿地可走游湖栈道，同时还可观赏不知名的水鸟在湖面上自由的缓慢游动，湖水清澈见底，好一幅祥和宁静的景色。温馨提示：1. 格尔底寺，主要欣赏自然风光，寺庙内殿堂是不定时对外开放。沿途停车休息以及观赏，穿越马路时务必留心车辆，不要横穿马路，注意安全；行走步行栈道时，请注意安全，遇到湿滑路面请绕离、栈道人多时不要拥挤和扎堆；2. 郭莽湿地如因环境改造无法游览，无费用退出，请知悉！交通：汽车 | 早餐：酒店含早 午餐：团队用餐 晚餐：团队用餐 | 源之九色精品酒店/酥油灯假日酒店/颐和大酒店/峻海国际饭店 或不低于以上标准酒店； |
| D6 | 合作--桑科草原--拉卜楞寺--天水古城 （合-天水290公里约3.5-4小时）酒店早餐后，乘车前往【桑科草原】（游览约1小时）桑科草原曾是历史上藏族英雄格萨尔王煨桑助阵的地方，也是他赛马称王登上王位之地，也是青藏高原最原始风貌的草原之一有着深厚的民族历史文化和浓郁的草原风情文化传统；完毕后前往【拉卜楞寺】(含优惠门票、讲解，游览1.5小时）占地总面积86.6万平方米，藏书7万册；被誉为“世界藏学府”是藏传佛教格鲁派六大寺院之一，也是【天下无贼】取景地，它有着世界上最长的转经走廊（精心安排观景平台拍摄寺院全貌）；参观完毕后用中餐，后前往天水市【天水古城】，是西北地区现存规模较大、保存较为完整的明清时期古民居建筑群落，古城内共有大小街巷15条，院落229个，其中具有文物保护级别的院落62个，也是触摸天水历史的“活化石”完毕后乘车返回酒店入住。入住酒店。※行程亮点：安排拉卜楞寺前往观景台观寺庙全貌，体验“两山夹峙、一水中流”古城的自然环境特色”特别是民俗风情和美食文化，感受一碗麻辣烫，带火一座城。温馨提示：路边部分草原内有娱乐自费项目，一定根据自身需求参加；注意骑马安全；进入寺庙，尊重当地少数民族风风俗和宗教信仰，不戴帽子，不随意拍照或录像等；如草原骑马，在专业人员指导下骑马，注意安全。交通：汽车 | 早餐：酒店含早 午餐：团队用餐 晚餐：团队用餐 | 华陇国际假日酒店/博雅酒店/滨河大酒店/皇城国际饭店 或不低于以上标准酒店； |
| D7 | 天水--麦积山--广元 （天-广420公里约5-6小时）早餐后，前往【麦积山石窟】（含优惠门票+区间车，游览时间约2.5小时）因其形似麦垛而得名，是“中国四大石窟”之一；被誉为“东方雕塑陈列馆”，反映了中国泥塑艺术发展和演变过程，丰富了中国古代文化史，为后世研究中国佛教文化提供了丰富的资料和史实感受中华文明的瑰宝；完毕后乘车前往女皇故里广元，入住酒店。※行程亮点：走进麦积山石窟是西北最著名的石窟之一，与云冈石窟、龙门石窟和莫高窟一起被并称为“中国四大石窟”。温馨提示：麦积山为悬空栈道，请量力而行，不要拥挤，注意安全. | 早餐：酒店含早 午餐：团队用餐 晚餐：团队用餐 | 天成大酒店/凤台国际大酒店/嘉华大酒店 或不低于以上标准酒店； |
| D8 | 广元--阆中机场--广州 （参考航班： CZ5782/19:45-22:15 ）早餐后，酒店出发，前往中国四大古城之一【阆中古城】（游览约3小时，不含小景点门票）它是我国保存最完整的古城，完全按照唐代天文风水理论的一座城市，被誉为风水古城，古城已有２３００多年的历史，其民居融北方四合院和岭南庭院建筑于一体，，展现的是古、雅、幽、精的韵味。古城内老街交错，古巷纵横，有９０多条，其中的２０多条街巷乃保留有唐宋时的建筑风格，乃中国建筑史上的一大奇观，进入古城体验古城赠送阆中【养生醋沐脚】完毕后自由寻找川北美食：川北凉粉、两面锅盔、张飞牛肉、醋饮….。乘车前往古城机场乘机【飞行2.5小时】)抵达广州，结束行程。※行程亮点：逛阆中古城，体验阆中三怪“馒头盖章卖、牛肉熏黑卖、凉面热着卖”，还能体会阆中养生醋沐脚，消除旅途的疲劳。（温馨提示：在不减少景点情况下，全程景点我社可根据实际情况调整游览的先后顺序，请知悉。）温馨提示：1、此团是打包特价团，所有项目不用不退费，无任何门票优惠，敬请谅解；2、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， 我社有权调整游览顺序，敬请谅解。交通：汽车/飞机 | 早餐：酒店含早 午餐：团队用餐 晚餐：X | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：含广州至阆中往返程特惠经济舱机票；2、用车：当地空调旅游车（根据实际人数调整，保证每人一正座）。3、导游：优秀地陪讲解服务。在保证不减少景点的情况下，我社有权调整景点游览先后顺序。4、门票：不含景点第一道大门票，赠送项目如因特殊原因不能成行，不做退款，其中园中园门票需客人自理。（温馨提示：此线路为特价线路，已享受门票、当地政策的优惠，故此团团队中未产生费用以及门票优惠费用不退！）5、小童（2-11周岁）：只含早餐、半餐、车位、不占床位，不含门票自理；含往返机票。小孩也不享受赠送景点，小童如超高费用自理。6、住宿：入住当地酒店（未挂星）；标准双人间；每成人每晚（12周岁以上）一床位，出现单男或单女请报名时自补房差。在遇到政府征用或旺季房满的情况下，旅行社将不得不选用同等级但未在行程内列明的其他酒店时不另行通知，敬请谅解。7、用餐：30-60元/正（四个特色风味餐60元/人;天水八大碗、高原牦牛肉汤锅、药乡药膳煲、百年老砂锅），13正7早（房费含早不用不退），八菜一汤，十人一桌（若不足10人，根据实际人数决定菜品数量），全程不用不退餐。温馨提醒：当地饮食与游客饮食习惯差异较大，餐饮条件有限，尽请游客谅解并可自备些零食（方便面、榨菜等）。8、购物点：纯玩。温馨提示： 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，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，以上均不属于我社指定购物店，游客因购物产生的纠纷与本社无关，敬请注意。 | | |
| **费用不包含** | 1、合同未约定由组团社支付的费用（包括行程以外非合同约定活动项目所需的费用、 游览过程中缆车索道游船费、自由活动期间发生的费用等）。 2、行程中发生的客人个人费用（包括交通工具上的非免费餐饮费、行李超重费、住宿期间的洗衣、电话、酒水饮料费、个人伤病医疗费等）。 3、航空公司临时增加的燃油附加费。 4、不包含个人旅游意外保险费、航空保险费，强烈建议出行游客购买个人旅游意外保险，具体保险险种请在报名时向销售人员咨询并购买。 5、不含广州市区到广州白云机场接送，机场集中，机场散团。6、不含：黄河第一湾上行大扶梯60元/人，扎尕那电瓶车40元/人、官鹅沟电瓶车往返20元=120元/人（非必须，自愿选择）。 | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 景区交通（非必销，自愿选择） | 黄河第一湾上行大扶梯60元+扎尕那电瓶车40元+官鹅沟电瓶车往返20元=120元/人（非必销，自愿选择） |  | ¥(人民币) 120.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、中旅自组团，20人起行并派全陪。如报名人数不足20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，根据天气原因或实际情况行程游玩顺序。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 15天或以上订购酒店、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（ 火车票、门票、酒店、车费损失等），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、四川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：四川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）65周岁以上老年人预订出游，须与我司签订《长者参团同意书》并有家属或朋友（因服务能力所限无法接待及限制接待的人除外）陪同方可出游。3）因服务能力所限，无法接待70周岁及以上的旅游者报名出游，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。 |
| **温馨提示** | 1、游人应自觉爱护文物古迹，杜绝乱刻乱画。2、餐饮以麻辣为主，不习惯吃辣的朋友，可能会导致腹泻。记得带好胃药和止泻药物。3、出游时要随身带备有效证件如身份证、学生证等，以备不时之需。4、衣物： 春秋：天气还是比较冷，仍需穿毛衣、棉毛衫、外套、长裤。不要着凉了。夏：可以穿的凉快些，不过还需带薄外衣，衬衫。冬：做好保暖措施，最好穿羽绒服或者厚外套。鞋子以棉鞋为宜，如果不想穿棉鞋，建议穿上棉袜。5、在自由活动期间，在无导游或领队陪同的情况下，应选择从事自身能够控制风险及身智能够承受的活动，负责自身的人身财产安全。6、因山路较多且地理环境较特殊，为了行车安全，导致车速有所限制，可能会延长行车时间，敬请注意。7、由于高原地区，海拔较高容易出现高原反应，提醒女性游客在怀孕期间与60岁以上老人家及体弱者，慢性病患者，为避免出现意外，建议在医院做体检、谨慎出行！8、少数民族聚居地，请尊重当地少数名族的生活和信仰，避免与当地居民发生冲突。注意事项：1：西北气候多变‌：甘南地区气候多变，早晚温差大，白天温度可能在25°C以上，晚上只有10-15°C。气候干燥，紫外线强烈，需注意防晒和补水。建议携带防晒霜、太阳镜、口罩等防护用品、保暖的冲锋衣、外套、长裤等，以防遇到降雨或降温。2：饮食差异：西北饮食以面食和牛羊肉为主，口味偏重、西北水果甜美但不宜过量食用，以免引起肠胃不适。餐饮风味、用餐条件与广东有一定的差异，请知悉。3：高原反应‌：甘南地处高原，海拔较高，部分景点以及地区容易引发高原反应，请量力而行、建议提前做好准备，可以多喝水、少喝酒，调整好身体状态。此外，可以携带一些抗高原反应的食材以及药物。 4：宗教与风俗：西北地区是少数民族聚集区，宗教色彩浓厚。游览时需遵守当地规定，尊重当地风俗习惯。例如，进入寺庙需衣冠整洁，不可大声喧哗；拍摄人物需经对方同意等‌。5：交通与行程安排‌：西北地区地域辽阔，景点之间车程较长，建议合理安排行程，根据情况安排休息；6：甘南生态环境脆弱，游客应保持良好的环保意识，不乱扔垃圾，保护景区环境‌； |
| **保险信息** | 自费旅游项目补充协议书（团号： ）为丰富旅游者的娱乐活动，旅行社在不影响正常旅程行程安排的前提下，提供自费景点（娱乐）项目供旅游者自行选择参加与否。根据《旅游法》第35条规定“旅行社安排另行付费旅游项目需是应旅游者要求或经双协商一致且不影响其他旅行社的行程安排”，在本次旅行过程中，旅行社应旅游者要求并经双方协商一致，由旅行社安排旅游者自愿参加自费旅游项目，双方确认签署本协议，具体约定如下：1.以下推荐的自费项目都是当地的精华所在。您可以在自由活动期间，根据自己的喜好，自愿选择自费项目，相信自费活动会带给您不同的体验；2.所有自费项目绝不强迫，在旅游者自愿选择自费项目的情况下，如达到自费项目对应的成行人数，且在时间、天气等因素允许的前提下，旅行社予以安排。如因行程安排、天气、景区临时关闭等原因导致无法安排，请您理解；3.自费项目参加与否，由旅游者根据自身需要和个人意志，自愿、自主决定，旅行社全程绝不强制参加自费项目。如旅游者不参加自费项目，将根据行程安排的内容进行活动。旅行社不会售卖此自费项目表以外的任何其他项目；4.自费项目简要内容参见本补充协议的自费项目介绍，如您同意参加，须在自费项目表[实际操作时请注意签订此书面文件]上签字确认。一旦发生纠纷，您签字确认的将作为处理依据，以保证您的权益；5.请您在选择自费项目之前慎重考虑，一旦确认参加并付费后，导游将会进行预订，预订成功后[原文为：费用产生后。请酌]旅游者取消的，将无法退还您费用。行程上的自费旅游项目仅供参考，请游客根据团队情况和行程安排自愿选择参加备注：此行程以及《自费旅游项目补充协议书》为旅游合同不可分割之部分，旅行社将严格按照行程执行。在不减少任何景点的前提下，导游可根据实际情况做顺序之调整，该调整不视为违约。当发生不可抗力、危及旅游者人身、财产安全，或者非旅行社责任造成的意外情形导致的景点、交通、住宿地点的临时变动、修改或更换，以及旅行社不得不调整或者变更旅游合同其他约定时，本公司会在事前向旅游者作出说明；确因客观情况无法在事前说明的，亦会在事后作出说明。因不可抗拒的客观原因（如天灾、战争、罢工等）和旅行社人为不可控因素（如航空公司航班延误或取消、铁路车次取消延误等）导致的一切超出费用（如在外食、宿及交通费、国家航空运价调整等）我公司有权追加差价。我已阅读并充分理解以上所有内容，并愿意在友好、平等、自愿的情况下确认：　　旅行社已就上述行程中自由活动期间可以推荐的自费项目及相关内容、价格和风险对我进行了全面的告知、提醒。我经慎重考虑后，自愿参加上述自费项目，旅行社并无强迫。　　客人声明：本人及本人代表以上所列参团的全体同行人，对以上条款内容已完全了解和认同，现予以签字确认。游客签字: 旅行社签字：日期： 日期： |