**GN8线：秋染扎尕那 深度甘南川西双飞8日行程单**

GN8线：秋染扎尕那 深度甘南川西双飞8日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | gs1755569545Vk | **出发地** | 深圳市 | **目的地** | 甘南县 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 行程亮点独家玩法·甘南+川西+兰州+天水：全程0购物，8日时间串联多个人气景区，热门与小众兼顾；中国最美秋景·遇见极致风景与洗涤心灵的信仰：“世界上最长的转经长廊”拉卜楞寺、云雾中的神邸-甘加秘境、遗世独立石头城-扎尕那、东方小瑞士-郎木寺镇等一次全揽；升级3大腹地体验·比普通团玩更深：①扎尕那达日观景台·摄影师级别全景 ②拉卜楞寺登晒佛台·俯瞰视野 ③黄河九曲第一湾·赏壮观日落； 加玩3大超级重磅自然秘境：5A麦积山石窟+4A官鹅沟国家森林公园+水墨丹霞；多段腹地轻徒步：《爸爸去哪儿》同款秘境仙女滩环线俯瞰石城全貌、造访郎木寺镇深处的纳摩大峡谷；加玩川西·秋日若尔盖浪漫花湖：若盖尔大草原之上的花湖湿地，秋意更浓，是金黄大地的斑斓调色盘；硬件安排陆地头等舱2+1超宽豪华大巴：宽敞空间，扶手USB充电接口，更贴心、更轻松、更舒适（11人以上升级）；打破常规·6大¥50特色餐：草原风味餐+手抓风味餐+蕨麻猪+排骨焖饺子+藏式土火锅+天水八大碗……囊括藏地与西北风味，满满味蕾享受；甄选1晚国际五星喜来登酒店+6晚四钻/星酒店：特别安排若尔盖1晚，方便看久负盛名的日落； | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **深圳兰州-黄河风情线 【水墨丹霞（含区间车）】【八坊十三巷】**  ✭ 亮点体验：遇见隐藏在兰州的巨幅丹霞画卷 一幅丝路穆斯林生活画卷 ✭ 行程玩法：深圳宝安机场集合飞往兰州-机场接机-水墨丹霞-八坊十三巷-夜宿临夏【水墨丹霞】（含门票，含区间车，游玩约2小时）兰州水墨丹霞旅游景区位于甘肃省兰州市，横跨永登县、西固区、安宁区、皋兰县，距离市区13公里，是兰州市“突围突破工程”重点项目。规划面积407平方公里，一期游览面积27.2平方公里。水墨丹霞发源于白垩纪至第三纪时期，已有1亿5000万年。包括彩丘峡谷、绝壁丹霞、崖壁群落、峰峦彩丘、丹霞象形石等多种景观类型。【八坊十三巷】（游览时间约1小时）位于夏河县的八坊十三巷，属于国家AAAA级旅游景区。它融合了回族砖雕、汉族木刻、藏族彩绘，集民族特色、休闲旅游、绿色生态、人文科教为一体，呈现出穆斯林的生活画卷，是河州民族民俗文化名片，民族建筑艺术"大观园"。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 临夏百顺中天酒店或同级（四钻） |
| **D2** | |
| **行程详情** | **临夏-合作 【甘加秘境-作海寺-八角古城（含区间车）】 【桑科草原】 ✭拉卜楞寺+晒佛台俯瞰全景**  ✭ 亮点体验：转一回世界上最长的转经长廊 访拉卜楞寺创始人活佛故居 云雾缭绕下的八角古城✭ 行程玩法：上午【拉卜楞寺】-下午【甘加秘境】【第一世嘉木样活佛故居】-夜宿夏河【✭ 拉卜楞寺：特别安排登晒佛台赏全貌】（游览时间约2小时，含门票）拉卜楞寺意思为活佛大师的府邸。藏传佛教格鲁派六大寺院之一，被世界誉为“世界藏学府”，是甘南地区的政教中心，保留有全国最好的藏传佛教教学体系。也是电影《天下无贼》取景地。沿着世界最长的转经长廊走一段，轻推转经筒，遇见虔诚的长者，感受藏族信徒的信仰之美，祈福安康和顺遂；在晒佛台，可以俯瞰壮观的寺庙建筑群。【第一世嘉木样活佛故居】（游览时间约1小时）第一世嘉木样活佛故居，承载着深厚的宗教与文化底蕴。它是孕育伟大宗教领袖的神圣之地，见证了一段辉煌的宗教传承历程。这里的一砖一瓦，都仿佛在诉说着往昔的故事，传递着岁月的温度。踏入其中，便能感受到浓厚的藏传佛教氛围扑面而来。故居建筑风格独特，保留了原汁原味的藏族传统建筑特色，雕梁画栋间尽显精湛工艺。在故居内，能看到诸多与第一世嘉木样活佛相关的珍贵遗物和历史资料，它们无声地展现着活佛的一生功绩以及对藏传佛教发展的深远影响。【甘加秘境】（游览2小时，含门票，含区间车）位于甘南藏族自治州夏河县甘加镇，总面积达131.23平方公里。景区南北部海拔落差达1300米，独特的地质构造蕴藏了崖壁、草原、高原湖泊、石林、峡谷、史前溶洞、河流等多种地质资源。八角古城、作海寺、白石崖寺、丹尼索瓦人遗址溶洞成为景区深厚历史文化底蕴的印迹。涌现出莲花生大师、宗喀巴大师、贡唐仓大师、更敦群培等学术大师和高僧大德相继在甘加地区钻研修行、传道弘法。【桑科草原】甘南夏河的一颗翠色明珠。它以平均超 3000 米的海拔、70 平方公里的广袤，如无垠绿毯绵延天际，水草丰美间大夏河似银练穿梭，映着蓝天白云与山峦，绘就天然画卷。夏季繁花盛绽，如星子洒落翠茵。往昔盛大佛事活动在此留下深厚宗教文化底蕴，如今游客可品藏式美食，着传统服饰，驭骏马牦牛，于其间领略藏文化独特魅力，仿若踏入尘世桃源，沉醉不知归处。【温馨提示】- 拉卜楞寺寺庙参观游览时不要随便拍摄寺庙佛像及僧侣，更不要随便摸喇嘛的头；- 在当地需要尊重少数民族的信仰和习俗，进入寺院大殿前需要脱帽，进入后不能喧哗，不可以直接用手指指佛像。另外，所有殿内不可以拍照。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 合作颐和大酒店或羚城大草原国际饭店或合作羚城峻海或同级（四钻） |
| **D3** | |
| **行程详情** | **合作-若尔盖 【郎木寺-纳摩大峡谷】【若尔盖大草原】 【黄河九曲第一湾】 ✭探秘白龙江源头+黄河第一湾日落**  ✭ 亮点体验：荡气回肠九曲黄河第一湾✭ 行程玩法：上午【郎木寺-纳摩大峡谷】-下午【若尔盖草原】-【黄河九曲第一湾】-夜宿若尔盖【郎木寺镇】（含寺院门票，游玩约2小时）坐落在山坳，静谧又安详，僧众宁静悠然，一派佛界风光；错落有致的踏板民居，一条名叫白龙江的小溪穿镇而过，在这里藏族、回族、汉族等多名族汇聚在一起。【郎木寺】真实寺名是格尔底寺，是阿坝州最具影响力的格鲁派寺庙，寺庙最高处的大殿放着五世格尔底活佛的肉身法体，而这座大殿只在早上开放，可以随着前来朝拜的信徒一同进入。【若尔盖大草原】素有"川西北高原的绿洲"之称，是我国三大湿地之一。整个若尔盖地区都位于中国候鸟迁徙的西部重要航线上，是全球黑颈鹤数量最多的重要繁殖地，也是电影《重返狼群》的拍摄地；（野生动物属于碰巧偶尔会遇到的景观，敬请周知。）【九曲黄河第一湾-日落】（游览约2小时，含门票，不含扶梯）这里是四川、甘肃、青海三省的交界地，从源头缓缓流来的黄河在这里曲折九拐，与支流白河交汇，在草原上留下了优美的景致和美丽的传说。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 若尔盖唐古特酒店或途缘天际或同级（四钻） |
| **D4** | |
| **行程详情** | **若尔盖-迭部 【若尔盖草原花湖（含区间车）】 【扎尕那】 ✭仙女滩栈道徒步-达日观景台**  ✭ 亮点体验：花湖看倒影白云朵朵 “遗世独立石头城”扎尕那 ✭ 行程玩法：上午【花湖】-下午【扎尕那】-夜宿迭部【花湖】（游览约2小时，含门票，含区间车）花湖是热尔大坝草原上的一个天然海子。湖岸边芦苇茂密，因湖中盛开小花而得名，这里是观看国家一级保护动物黑颈鹤的最佳去处。花湖湖面辽阔，水下是深不可测的沼泽地，沿着湖边的栈道行走，可以走到湿地中间的观景台。【扎尕那】（含门票，不含区间车，游玩约2小时）因美国探险家约瑟夫·洛克而被广为人知，国外背包客比游客更多，一圈俏丽的崖壁包裹着一个藏族小村寨。原始藏族风情、青稞田、懒散的牛羊，从早到晚，天气变幻，云雾缭绕，如临仙境，是名符其实的香巴拉净土，【✭ 特别安排：仙女滩环线轻徒步+达日观景台】《爸爸去哪儿》神秘撒欢地：仙女滩-仙女湖徒步环线，俯瞰整座石城，看阳光洒在这美丽的藏寨，藏族小孩奔跑在碧绿的草滩，感受这里的宁静和美丽。在达日观景台，可以见到摄影师角度的扎尕那全景，壮观而绮丽。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 迭部印象扎尕那洲际酒店或赛雍藏寨或同级（四钻） |
| **D5** | |
| **行程详情** | **迭部-宕昌 【腊子口纪念碑】【官鹅沟（含区间车）】 ✭5A级国家森林公园绝美秋景**  ✭ 亮点体验：遇见“陇上小九寨”官鹅沟✭ 行程玩法：上午【腊子口】-下午【官鹅沟】--夜宿宕昌【腊子口纪念碑】为纪念腊子口战役中牺牲的先烈及战役胜利而建。纪念碑宽 2.5 米象征二万五千里长征，高 9.16 米寓意 1935 年 9 月 16 日攻破天险腊子口，碑上刻有杨成武将军题写的 “腊子口战役纪念碑” 及相关碑文。 腊子口地势险峻，有 “一夫当关，万夫莫开” 之势，而当年红军在此以英勇无畏之姿，突破天险，为长征打开了胜利通道，纪念碑也因此成为人们追怀往事、凭吊先烈、传承红色精神的重要场所。【5A官鹅沟国家森林公园】（含门票，游玩约3小时）官鹅沟，在甘肃省宕昌县境内官鹅沟紧靠县城，森林覆盖率为75.1%，沟内前14公里为13个色彩斑斓的湖泊，后18公里为松柏茂密的原始森林，有9道高耸入云的险峻峡谷，有11处从山顶或半山悬崖上直泻而小的大小瀑布，有60余处令人赞叹的景点，最深处为高山草甸和终年不化的雪山。官鹅沟水美。13个大小不等、形态各异的湖泊，尤如一串绿色的珍珠镶嵌在沟内，湖水清澈透底，随湖底地貌高低呈不同颜色，那些倒映在湖中的古树象一条条巨龙卧在湖底。蓝天白云和青山古树，映入湖中，使天地浑然一体，没有界限。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 宕昌天瑞大酒店或雷古山或佳豪国际或同级（四钻） |
| **D6** | |
| **行程详情** | **宕昌-天水 【伏羲庙】【天水古城】 ✭2024超级网红·夜游天水古城 ✭特别赠送天水麻辣烫小礼包**  ✭ 亮点体验：走近人文始祖伏羲诞生地,拜谒“华夏第一庙” ✭ 行程玩法：上午【伏羲庙】-下午乘车前往天水【天水古城】-夜宿天水【伏羲庙】天人文始祖，伏羲庙，原名太昊宫，俗称人宗庙，始建于明成化十九年至二十年间（1483——1484年），前后历经九次重修，形成规模宏大的建筑群，是中国国内唯一有伏羲塑像的伏羲庙。 伏羲庙临街而建，院落重重相套，四进四院，宏阔幽深。庙内古建筑包括戏楼、牌坊、大门、仪门、先天殿、太极殿、钟楼、鼓楼、来鹤厅共10座；新建筑有朝房、碑廊、展览厅等共6座，新旧建筑共计76间。在天水，相传正月十六是伏羲诞辰，按照传统人们要到伏羲庙 “朝人宗”，这便是伏羲庙庙会，隆重而盛大。每年这一天，天水人都要祭祀人文始祖伏羲，仰望“人祖”朴实、憨厚、慈祥的面容，追思华夏民族遥远辉煌的历史，怀念人文始祖肇启中华文明的丰功伟绩，缅怀始祖恩泽，弘扬伏羲文化。【天水古城】天水古称“秦州”，自古以来就是丝绸之路的必经之地，而以伏羲文化、大地湾文化、早期秦文化、三国古战场文化、佛教石窟文化为代表的五大文化，更是在天水漫长的历史长河中书写了众多辉煌灿烂的篇章。城内随处可见的古树、古建，关于伏羲的古老传说，以及耳边不经意间传来的一声西秦腔，都让人惊觉，这座城市从未斩断过它的历史。天水古城位于天水市秦州区西关片区，是一片具有悠久历史的古民居建筑群落区域，保存着较为完整的明、清时代和民国时期的建筑，自己在逛古镇的同时可以品尝自己喜欢的古镇美食。【✭ “用美食解读城市”之天水麻辣烫】（自由觅食）天水麻辣烫为什么突然火了？它的魅力不仅在于其丰富的食材和独特的汤底，更在于劲道的手擀粉，以及甘谷县辣椒面的完美融入。它的辣度适中，辣中带香，既不会过于刺激，又能让人感受到那种辣椒带来的畅快淋漓。推荐店铺：海英伊甸园开元、方记关东煮、和平麻辣烫、阿依社麻辣烫、邵记田园关东煮、荷琴麻辣烫、姐妹麻辣烫等。【✭ 特别赠送麻辣烫小礼包】我们精心准备了一份独特的惊喜,这不仅是一份礼物，更是我们对您旅途的美好祝愿。礼包内含精心调配的优质麻辣烫底料，以及风味独特的特色小料，希望在旅行结束后，您能在家中轻松复刻热辣鲜香的美味，延续旅途中的愉悦心情。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 天水中心智选假日或麦积或山水苑或凯悦丽呈或同级（四钻） |
| **D7** | |
| **行程详情** | **天水-兰州 【世遗名录-5A麦积山石窟（含区间车）】 【兰州老街】 ✭唯一一座黄河穿城而过的省会城市**  ✭ 亮点体验：探秘“四大石窟”之麦积山石窟 高142米却有10000多身佛像✭ 行程玩法：上午前往天水-下午【麦积山石窟】下午【兰州老街】--宿兰州【5A级麦积山石窟】（含门票，含区间车，游玩约2.5小时）中国四大石窟之一，与莫高窟、云冈石窟、龙门石窟齐名，被列《世界遗产名录》，国家AAAAA级旅游景区；因该山状如堆积的麦垛而得名。洞窟密如蜂房，栈道凌空飞架，层层相叠，其惊险陡峻为世罕见。位于甘肃省天水市麦积区，为麦积山风景名胜区子景区，是小陇山中的一座孤峰，高142米，因山形酷似麦垛而得名。始建于384-417年，存有221座洞窟、10632身泥塑石雕、1300余平方米壁画，以其精美的泥塑艺术闻名世界，历史学家范文澜曾誉麦积山为“陈列塑像的大展览馆”。保留有大量的宗教、艺术、建筑等方面的实物资料，体现了千余年来各个时代塑像的特点，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，为后世研究我国佛教文化提供了丰富的资料和史实。沿着山体修筑的木制栈道向上，沿途一座座石窟罗列开来，值得驻足细细观赏。【兰州老街】坐落于兰州市七里河区。这里以明清建筑风格为基调，古色古香的建筑林立，瓦屋楼阁，回廊凉亭，青砖小道，乌漆大门，铜制门环，生动的彩绘，与水车水系、特色雕塑及绚丽夜景灯光交相辉映。其主体项目众多，如兰州府可赏 544 个非遗项目；复建的拂云楼，可俯瞰老街全景；求古书院，传承着历史的韵味。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州众邦喜来登酒店或同级（国际五星） |
| **D8** | |
| **行程详情** | **兰州深圳 【中山桥】【黄河母亲像】【水车园】**  ✭ 行程玩法：前往兰州机场-返回深圳-温馨的家【兰州中山桥】一座横卧黄河的传奇之桥。它位于城关区白塔山下、滨河路中段。始建于清光绪三十四年（1908 年），竣工于 1909 年。初为 “兰州黄河铁桥”，1928 年为纪念孙中山先生改名 “中山桥”。站在桥上，可览黄河滔滔，望白塔巍巍，感受兰州的历史变迁与独特魅力。桥下黄河奔腾，桥边风景如画，夜晚灯光亮起，更是美不胜收。【黄河母亲塑像】黄河母亲像，坐落于兰州市黄河南岸滨河路中段、小西湖公园北侧。它是雕塑家何鄂女士的杰作,黄河母亲像不仅是兰州的标志性雕塑，更象征着黄河作为中华民族孕育者的母亲形象，也象征着中华民族源远流长、气度大方、不断创造文明的时代精神。它是黄河文化的杰出体现，承载着黄河流域的深厚历史与文化传承。其艺术价值极高，曾获全国首届城市雕像优秀奖等多项荣誉。参观结束后乘车前往中川机场、结束行程。【兰州水车园】黄河之滨的璀璨明珠。园内，数十轮中外风格各异的水车荟萃，兰州水车雄浑粗犷，巨轮旋转，辐条辐射，刮水板与水筒奏响奇妙乐章。手推水车、脚踏水车等形态各异，诉说着劳动人民的智慧。12 轮巨型兰州水车依河而立，黄河奔腾，水车旋转，渠水蜿蜒，如灵动历史画卷。这里曾是 “水车园” 旧址，如今完美复原，再现黄河、水车与农业生产的和谐之景。还有兰州握桥，古朴韵味十足。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 温暖的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 往返交通：往返机票、机场建设费、燃油税；参考航班： 深圳-兰州 DZ6211 0615-1045 经停庆阳 / 兰州-深圳 DZ6212 2000--0130 经停庆阳 当地交通：11人以上安排2+1宽敞大巴（按人数定车型，保证一人一正座）；车辆配置备注：成团人数不足8人时，团队安排改为小团配置，司机兼向导，不再另外安排专职导游；2-3人安排5座 SUV合资车或大众类轿车，4-5 人安排7座别克或江淮，6人安排9 座车，7-8人安排15 座或者19 座车，8-10人安排19座车。酒店住宿：行程所列当地星级酒店（以两人一房为标准）；报价含每人每天一张床位；西北大部份酒店无三人间和加床，单人若拼不上请补单人房差；用餐标准：全程含7早餐和12正餐，餐标40元/人，晚餐特色餐50元/人(草原风味50元/人,手抓风味50元/人，蕨麻猪50元/人，排骨焖饺子50元/人，天水八大碗50元/人,若尔盖火锅50元/人)；正餐为围餐（十人一桌，8菜一汤）地接导游：优秀导游。 | | |
| **费用不包含** | 深圳机场往返机场接送；航空公司临时通知的燃油税涨幅；不含往返航空保险，如需购买咨询机场送机工作人员 。行程中标明不含的项目和行程以外酒店餐厅内的酒水、洗衣等一切私人开支；如出现单男或单女参团无法安排拼住或加床时，需补的单人房差；景点内园中园门票及行程中注明门票不含的景点、全陪费用、机场接送、旅游意外保险、航空险；不含小交通：扎尕那区间车40元/人，黄河九曲第一湾扶梯60元/人；儿童收费：2-12周岁小童：含往返机票、车位费、半价餐费；不占床位，不含早餐及门票费，如产生门票及其他费用由家长现付。关于小童门票优惠：（暑假期间，部分景区对持学生证学生实行门票优惠政策；1.1-1.4米之间是半票，超1.4米请自行携带学生证。） | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 行程健康安全重要提醒：1、此团非老年人团，未配备随行医护人员，请根据自身身体状况，慎重考虑是否跟团出行。若因个人身体原因导致发生意外及损失的，概由游客承担，旅行社不承担责任。2、因甘南线路路途遥远，不接受孕妇、70岁以上、2岁以内的游客报名；另外不接受65岁以上、18岁以下未成年人单独参团，外籍人士等特殊人群单独参团，此类人群需有亲戚朋友、监护人、中文翻译陪同方可参加；若坚持参团，由此产生的一切后果由客人自行承担。3、为保障出行安全，以下人员请勿参团：患有心脏病、高血压、伴有高热或严重呼吸道症状的重症感冒、心肌梗塞、中风、严重哮喘、癫痫、未痊愈的传染性疾病、慢性阻塞性肺疾病、严重心律失常、不稳定型心绞痛、急性肾炎、慢性肾衰竭、糖尿病等疾病者，以及半年内接受过手术的客人。请如实申报健康状况，若隐瞒病情强行参团，由此产生的一切后果由客人自行承担。旅途中如身体不适，请立即告知工作人员并配合就医。特别说明：失信人请勿报名！国家最高人民法院公布的失信人禁止乘坐飞机、高铁！我司机位为全款买断，失信人如有隐瞒造成空占机位，即使没有出票，机票费已产生，取消只退税，此损失由报名人自行承担！1、此路线为特价打包回馈客户团，凡客人持有长者证、学生证、导游证、记者证、军官证、军人残疾证等均无任何优惠或退票,如有未产生或自愿放弃的当地景点、住宿及赠送的项目，费用概不退还。2、由于此机票的特殊性，不作换人，不退票，不改签，请知悉！报名时请一定仔细核对姓名及证件号码，如若出错，因此产生的费用由出错方承担！（报名时请提供证件照片）3、因不可抗力因素造成行程更改、延误、滞留或提前结束时，旅行社可根据实际情况协调处理，如变更后费用发生变化，未发生费用退还游客，超支费用由游客承担。旅行社在不影响原定的接待标准及游览景点的前提下，有权根据实际情况对行程先后顺序作调整；4.如有任何质量问题，请在当地及时跟导游或组团社反馈，以便我们及时配合处理解决！行程结束时请您认真填写意见单，通过您的意见单我们可以更好地监督当地的接待质量，您的意见单也将是行程中发生投诉的处理依据。因是全年切位机票，一经确认则无法变更或退改，请确保提供的名字证件号准确无误，如有错则全损；5.旅游途中游客从事爬山、滑雪、骑马、漂流、游泳、攀岩等具有人身危险性的活动和自由活动时一定要根据自身的健康状况来自主决定，老人和孩子应有家人陪同不能单独活动；游客在活动期间不遵守规定、自身过错、自由活动期间内的行为或者自身疾病引起的人身和财产损失责任自负，旅行社不承担责任；6.出团时请务必带上有效登机证件（需与出票时提供资料一致），穿运动鞋或平底鞋，请自备防晒用品，晕车药，常用药品(预防感冒,腹泻等)等；贵重物品随身携带，以免丢失。旅途中不要过量饮酒，自由活动时，请结伴出行，不去不安全的地方；7、初到异地，因气候、饮食等差异，尤其是老人小孩及胃肠功能较弱者，可能出现腹泄等不适症状，要注意饮食卫生，不吃生冷食物，避免受凉，有不适请及时服用胃肠药，严重者请告知导游；8、出发前2天通知客人准确出团航班及酒店名称，具体行程及景点若有变更，以最后确认及接待社安排为准；9、客人报名时请委托报名处代买旅游意外保险；根据中国保监会规定：意外保险投保承保年龄范围调整为2-75周岁，其中70周岁以上游客出险按保额的50%赔付，属于急性病的只承担医疗费用，不再承担其他保险责任；10、请游客在报名时，准确登记姓名及身份证等号码（小孩出生年月），并在出游时携带有效登机证件，与须与出票时提供的资料一致（身份证、户口本、护照、回乡证等），在办理登机及入住酒店时需提供；如因个人原因导致无法正常出行，责任自负； |
| **温馨提示** | 1、甘南地区平均海拔约3200米，大气含氧量只及平地70%左右，初抵步者，有或轻或重的高山反应，只要多饮开水，多休息，服用红景天、螺旋藻、单晶冰糖和葡萄糖，症状很快会消失，无需担心和恐惧。在高原行动切忌过剧、不跑步，不闭气，不着凉，不吸烟，不饮酒，防感冒，平时多喝水，睡眠充足，注意保暖。2、重要提醒：游客如患有心脏病、高血压、哮喘、肺并呼吸系统疾并严重糖尿病和贫血等疾病，以及医生认为不宜进藏或高原者不能参团，如隐瞒病情，后果一切由游客自身承担，旅行社不承担任何连带责任；3、甘南地区的民风深受藏族宗教影响，有些现象和习惯，不能以城市人的心态标准来衡量和看待。请记住不要离团去观天葬，偶有不慎，就会触怒当地人，引起不必要的麻烦；4、藏族寺庙建筑风格独特，遇上节日，藏族人衣着更是华丽，色彩缤纷，这些都是摄影的好题材，取景前要注意：一般寺庙的外围建筑可以随意拍摄，但殿堂内是严禁拍摄的，有些地方则注明付款拍摄，请勿偷拍。摄影人物也要小心，藏族人未必都喜欢被人拍摄，为免不必要的麻烦，取景前最好先打个招呼；5、藏族人不喜欢随地吐痰，不喜欢被人摸头搭肩，不喜欢大声喧哗；车站等地点小偷较多，外出小心财物，不要随便施舍，否则可能不易脱身。当地治安算是不错，但若在偏僻地方或夜间外出应结伴同行，不要单独行动，不要掉队和离团；在藏区，政治问题是十分敏感的，无论在任何场合，都不宜讨论政治问题；6、在少数民族地区参观，请尊重当地的生活、宗教习惯，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宗教和政治敏感问题，配合好地陪工作。7、因当地条件限制，甘南酒店整体环境与服务比较差，不能和内陆发达城市同级相比较；8、购物属于个人自愿行为，慎重选择（旅行社不负责退货，为此请慎重考虑是否购买）。警惕上当受骗，注意防盗、防抢。购买工艺品时，请一定要事先了解价位，如无意购买，请不要随意讲价，以免发生不愉快; 在旅游期间要特别注意人身和财产安全，妥善保管好身份证、现金、相机等贵重物品； 9、旅游全程请服从导游的安排，牢记导游告知的安全事项，带小孩的请时刻注意小孩的安全，防止走失，爱护文物古迹，保护环境。旅游者每到一地都应自觉爱护当地的文物古迹和景区的自然环境。参考温度：月份 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月甘肃 10-18度 15-22度 18-26度 20-28度 21-29度 15-26度 10-18度 1-12度旅游安全注意事项一、出行安全注意事项1、旅游者应确保自身条件适合参加旅游团队，应根据个人年龄、身体状况等情况选择旅游线路和项目，行程中要自带适当的防护用品以及必备药品，做好个人健康及安全防护工作。2、景区（点）游玩时，应严格遵守景区（点）设置的安全提示和警示。3、参加水上娱乐项目，应穿戴救生衣或其他救生装备，听从工作人员指挥，勿超越安全警戒线，前往深水水域或危险河道。4、游客登山或参与活动中应根据自身身体状况进行，并注意休息，避免过度激烈运动导致身体无法适应。5、乘坐缆车或其他载人观光运载工具时，应服从景区工作人员安排；遇超载、超员或异常时，千万不要乘坐，以防发生危险。6、不私自参加行程以外的活动或项目。7、游客参加行程中安排的危险性较大的活动或项目（包括但不限于：骑马、攀岩、漂流、滑雪、潜水、滑板、蹦极），应严格遵守安全注意事项，并在相关工作人员指导下进行游玩，同时穿戴相应的安全装备（安全帽、护具、专业登山鞋等）。8、患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压者以及其他等疾病或身体情况不允许的游客，切勿参加危险性较大的活动或项目（包括但不限于：骑马、攀岩、漂流、滑雪、潜水、滑板、蹦极）。9、 经过危险地段（山路或泥泞道路等），应注意安全不要打闹嬉戏，不相互拥挤等，前往险峻处游览，不要攀登、攀爬等。10、参观游览时，听从导游或领队安排，不擅自离队，单独游玩。11、外出旅游要带好证件（身份证、护照等），随身携带保管好贵重物品，不要将证件或贵重物品交予陌生人保管。12、夜间或自由活动期间出行，游客应当选择自身能够控制风险的范围内活动，并告知导游或领队，同时注意安全。13、老年人、未成年人、残疾人等旅游者，旅游中遇身体不适，不要强求和存侥幸心理，应立即就医，并告知导游或领队。14、旅游期间不得乱扔烟头和火种。15、如遇（雨天、雪天、塌方、险路等）或易滑区域，应注意安全，慢行、缓行、绕行。16、当旅游目的地国家政治动荡或突发事件频繁发生时，请谨慎前往。17、如遇旅游突发安全事故，及时向事发地有关公安、交通、旅游主管部门报警，并快速联系医院提供救助，组织必要的自救。出境游应向我国驻当地外交机构报告救助，请求境外有关部门协助开展医疗急救、财产保护、安置安抚和游客转移等工作。二、交通安全注意事项1、在旅游中听从导游和领队安排，记住集合时间、地点、车型、车牌等。2、遵守目的地交通规则。3、乘坐交通工具时，要系好安全带，不要将身体任何部位伸出窗外，在交通工具停稳后方可离开；上下交通工具时，须排队等候，讲究文明礼貌，并优先照顾老人、儿童、妇女，切勿拥挤，打闹嬉戏，以免发生意外。4、不带危险或易燃易爆物品上车。5、车辆行驶中，不得与驾驶员交谈，不得向车外抛弃物品。6、进入机场、火车站、车站、码头等公共场所，应严格遵守（机场、火车站、、车站、码头等）公共场所的安全规定。三、食宿安全注意事项1、旅途中购买食品要注意食品质量，不要购买“三无”（无生产日期、厂家、地址）商品。2、旅途中要注意食品安全卫生，不吃生食、刺身、不吃景区或街头无证摊点供应的小吃，不饮酒，不暴饮暴食。3、携带贵重物品入住酒店时，应及时办理贵重物品寄存，行李物品不脱离视线。4、入住酒店后，须了解酒店安全通道位置和安全疏散示意图；须检查酒店为你所配备的用品（卫生间防滑垫等）是否齐全，有无破损，如有不全或破损，请立即向酒店服务员或导游或领队报告。如因酒店原因，未能配备，请游客小心谨慎，防止发生意外。5、不要将住宿酒店房号告诉陌生人；不要让陌生人进入房间；出入房间要锁好房门，关好窗户。6、不要翻越酒店门窗或阳台围栏。在酒店或者餐厅光滑路面行走时小心行走，防止摔到损伤。四、购物娱乐安全事项1、 不要轻信流动推销人员的商品推荐；不要随商品推销人员到偏僻地方购物或取物；无意购买时，不要向商家问价或还价，购物时应向商家索取正式发票。2、 要细心鉴别商品真伪，不要急于付款购物。3、 在自由活动期间外出不要单独行动，不要参与涉嫌违法的娱乐活动。五、其他安全注意事项1、老年人或未成年人参团,需家属或朋友陪同参加，并签订《健康证明》和《免责书》。2、旅游车辆严禁超载,未成年小童及婴儿均需占有车位。3、凡患有心脏病、高血压、醉酒、怀孕或身体不适者不要浸泡温泉。4、孕妇参团,请事先告知，不得隐瞒。5、进入少数民族地区游玩时，请尊重当地少数民族的风俗和信仰,避免与当地居民发生冲突。6、参加游览时，穿运动鞋或平底鞋(不要穿新皮鞋、高跟鞋和硬底鞋),避免摔伤及扭伤。 |