**亲子西游记甘青大环线双飞8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GS1720069331fR | **出发地** | 广西壮族自治区-南宁市 | **目的地** | 甘肃省-兰州市 |
| **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** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **南宁-兰州**  贵宾根据航班时间自行前往南宁吴圩机场办理登机牌（以实际出团通知书为准），乘坐飞机前往兰州，司机接机后入住酒店。自由活动，自行游览当地美景，品尝当地特色小吃等。 推荐景点：晴望川民俗文化村、秦王川国家湿地公园。 推荐街区：兰州新区奥特莱斯。交通：飞机+汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州/兰州新区 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **兰州新区—青海湖—茶卡**  早餐后出发前往金银滩（320KM，车程时间不低于4.5小时）。车上举行开营仪式：宣读安全注意事项和细则！宣布开营。抵达后参加亲子体验活动：集体做饭下面片；在辽阔的大草原体验捡牛粪；体验草原放牧；做糌粑活动；制作藏香；后乘车赴青海湖（车程时间不低于80KM ，车程时间不低于1.5小时），游览【青海湖二郎剑景区】（游览时间不低于1.5小时）在这颗高原明珠上，感受微风吹过在湖面卷起涟漪，眼前的湖泊，远处的雪山，放慢脚步，把美色留住。行程结束后，乘车赴茶卡（150KM，车程时间不低于2.5小时），抵达后入住酒店。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 茶卡 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **茶卡—大柴旦**  早餐后，参观【茶卡盐湖】（游览时间不低于1.5-2小时）（含往返小火车、往返电瓶车、鞋套、证书）被誉为“人一生必去的 55 个地方”之一，更是摄影爱好者心中的摄影天堂。这里水天相连，如梦如幻，行走在湖面上，看着自己的倒影，犹如来到了仙境。还有群山，景色蔚为壮观，一个会让人迷失的世界，为国家5A级景区。参观盐文化馆食用盐现代化生产工艺、研学课程采盐挖盐， DIY实操盐雕制作（制作过程不低于10分钟）。行程结束后，后乘车赴大柴旦（400KM 车程时间不低于5小时车程），抵达后入住酒店。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：X 晚餐：含 |
| **住宿** | 大柴旦 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **大柴旦—敦煌**  酒店早餐后，乘车前往参观【翡翠湖】（游览时间不低于1小时，不含区间车，需要请自理），是青海海西州的第三大人工湖，属于独特的盐湖风貌，是矿区资源开发后的产物，呈不同色调的蓝色或绿色。后前往参观【鸣沙山月牙泉】(游览时间不低于2小时，不含区间车，需要请自理)，古往今来这里以"山泉共处，沙水共生"的奇妙景观著称于世，被誉为"敦煌八景"之一 。ATV的体验、滑沙、荡桥、海盗船体验。赠送参观“打铁花”，晚上特别安排沙漠BBQ餐：（后山）（自助火锅、烧烤、酒水、篝火晚会、活动时间不低于1小时）星辰为伴、骆驼为邻，嗅着清凉的风，闻着虫鸣的声，把身心交于空灵的大地，仰卧在自然的怀抱，尽享人与自然的和谐之美，感受独特的大漠风情。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 敦煌摩洛哥帐，篷遇特殊情况安排以下酒店 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **敦煌—嘉峪关**  早餐后,参观世界艺术宝库【莫高窟】（含A票，游览时间不低于1小时，旺季票紧张，若约到B票则退还差价138/人），观看数字电影《千年莫高》、《梦幻佛宫》汉唐雄风吹拂着西域 、丝路驼铃吟咏着敦煌，有一种震撼属于莫高窟，它述说了中华民族千年来的辉煌，承载了中华民族无数的血泪屈辱。后乘车赴嘉峪关（360KM 车程时间不低于5小时），抵达后入住酒店，晚安排边塞史诗剧《天下雄关》演出。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 嘉峪关 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **嘉峪关--张掖--祁连**  早餐后前往游览【嘉峪关城楼】（不含电瓶车，需要请自理，游览不低于1-2小时）嘉峪关城楼是明代万里长城的西端起点，汉服秀:穿越古今，来一场汉服秀，了解中国传统文化。体验活动：通关文牒和情景剧表演，自己设定需要的道具，头饰，造型，武器等，根据设定好的主题来自导自演小情景剧（体验不低于半小时）。后乘车前往，参观【丹霞地貌】（游览时间不低于1.5-2小时、含区间车），这里是《三枪拍案惊奇》《长城》电影取景地，摄影爱好者的天堂。途经祁连大草原，位于青海甘肃交界处的祁连山山脉，行程结束后，入住酒店。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 祁连 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **祁连—兰州**  早餐后前往参观【祁连牧场】（体验时间不低于1小时）特色体验活动：射箭、民族服饰拍照、民族歌舞演绎。小牛、小羊、藏獒拍照。体验挤牛奶、做酸奶、堆玛尼情石、堆牛粪墙、放牧。 后前往游览【卓尔山风景旅游区】（含区间车）（游览时间不低于1.5-2小时）卓尔山由红色砂岩、砾岩组成，属于丹霞地貌。行程结束后、乘车前往兰州市区，（到兰州480KM 约车程7小时），抵达后入住酒店。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **兰州市区--南宁**  早餐后自由活动，根据航班时间安排送兰州机场，搭乘飞机返回南宁吴圩机场散团。自行返回温馨的家，结束愉快的旅程。交通：汽车+飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 交通：南宁-兰州往返经济舱机票，不退不改签，当地旅游空调车，保证一人一正座，10人以上升级2+1豪华陆地头等舱；2人5座车、3-5人GL8别克商务、5-8人福特航空座椅，9人安排14座旅游空调车，行程内保证一人一座，不提供座次要求；因沿线有行车公里数限制及部分路段维修，易发生堵车，发车时间均较早，行程内标注出发及行车时间均为预计，具体情况可能略有不同；行程内所有自由活动期间及行程外均不含用车。请予以理解。导游服务：当地中文导游服务100/人 餐饮安排1、全程含7早9正、早餐由酒店提供、不吃不退；正餐标30元/人/正，特色餐50元/人/正正餐十人一桌、烤全羊80元/人/正，八菜一汤，一桌不足十人菜量会根据实际人数安排（不含酒水）。2、在安排亲子旅行线路过程中，在餐饮方面必须做到：选具有卫生药品监督局颁发的许可证和工商经营许可证的餐饮企业。从业人员均有健康证，企业和企业人员 5 年内无责任事故和不良诚信记录。按学生身体发育理念搭配餐食！酒店安排：1、全程入住商务型酒店标准双人间。每人一床位。因西北条件有限，酒店热水分时段供应，青海大部分酒店无空调、带独立卫生间。我社不提供自然单间、如出现单人请补房差1500元。如我社提供的参考酒店无法接待的情况下，我社可以协商安排其他酒店！2、入住后，检查房间设施，要留意熟悉酒店疏散通道楼梯、安全出口及灭火器的位置，千万别忽略了客房门后的“逃生路线图”！集体住宿，外出请告知小组长，并且在领队导游的批准下方可外出！按规定时间熄灯，并设定安全巡夜制度，两小时一次，加强安全防范工作,确保人身和财产的安全！住宿为集体营地较多，锻炼大家的团队意识，培养大家人与人的交际能力，基础条件差一些，请自身克服！入住后注意纪律，不要在走廊嘈杂影响他人休息！参考酒店:兰州市区：兰州长信国际 兰州晋坤酒店 兰州兰博梁山酒店 兰苑宾馆 兰州丽怡酒店 兰州凯里亚德 兰州华联宾馆 兰州甘肃国际 兰州飞天大酒店 甘肃万寿宫大酒店 兰州蓝宝石 兰州和颐酒店 安盛国际酒店 兰州西北师大学术交流中心 兰州奥体中心酒店  兰州丽呈睿轩气象局店 兰州维也纳国际武威路店 兰州奥美得国际大酒店或同档次酒店住宿安排：祁连铂尔顿 祁连鼎瑞 祁连大酒店 五矿国贸 天境卓尔祁连宾馆 祁连吉缘饭店或同档次酒店住宿安排：嘉峪关晨枫大酒店 天诚国际大酒店 嘉峪关汇力公寓 嘉峪关东瑚明珠大酒店 嘉峪关瑞程融创商务酒店 嘉峪远东丽呈或同档次酒店敦煌摩洛哥帐篷，遇特殊情况安排以下酒店:敦煌富丽华大酒店 敦煌太阳温泉酒店 敦煌桓栋大酒店 川渝酒店 敦煌丝路怡苑大酒店 敦煌驼峰国际大酒店 敦煌天润国际 敦煌新泰大酒店 柏文大酒店 敦煌尚和颐景酒店 敦煌沙洲景华酒店 敦煌海联国际饭店 敦煌飞天大酒店 敦煌嘉河云镜酒店 敦煌富国大酒店或同档次酒店大柴旦：金陵雅丹大酒店 大柴旦凤之韵酒店 聚鑫源酒店 翡翠湖酒店 光岳酒店 美豪酒店 西海明珠 大柴旦天空维景酒店 大柴旦柴达木花园酒店 守信龙之梦酒店同档次酒店茶卡：茶卡东晨酒店 茶卡晚峰酒店 茶卡维也纳酒店 茶卡盐湖天域假日酒店 茶卡金恒基酒店 茶卡锦天世纪酒店 茶卡金陵昊轩酒店或同档次酒店兰州新区：兰州兰石中川机场美仑酒店 兰州瑞岭国际商务酒店 兰州悦蔓酒店 维也纳国际酒店(兰州中川机场旗舰店) 新区智选假日 新区你好酒店 格林东方 宏建中川机场美仑店  半亩方塘大酒店 兰州铂悦尚雅酒店或同档次酒店景区门票：含行程所列景区首道门票和所标明的区间车。（不含景内自费项目。我们会根据当地实际情况在保证游览时间，景点数量不变的情况下，对行程做相应调整，感谢您的配合与支持。行程所含门票报名的时候均已按照优惠价格减去差价（包含浙江籍/南京籍/山东籍客人），故行程所含门票再无任何二次优惠退费，请周知。 | | |
| **费用不包含** | 1、不可抗力原因所引致的额外费用因交通延阻、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。2、景区配套便民服务设施及体验项目。3、航空保险、旅游意外保险；因旅游者违约、自身过错、自身疾病、导致的人身财产损失而额外支付的费用！ | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 关于旅游风险须知和安全提示1.确保身体健康:确认自身体条件能够适应和完成旅游活动;如需随时服用药物的，请随身携带并带足用量。2.注意饮食卫生:提高防护传染病、流行病的意识。注意用餐卫生，不食用不卫生、不合格的食品和饮料。3.做好个人防护:如旅途涉及热带、高原、海滨、草原等特殊气候、地理条件，应采取必要防护措施，充分了解目的地情况，备好相应服装鞋帽，做好防晒、防蚊虫、防高原反应等工作。晕车的旅游者，备好有效药物。旅途中有不良反应，及时说明。4.注意人身安全:请在自己能够控制风险的范围内活动，切忌单独行动，注意人身安全。旅游途中因特殊情况无法联系团队的或遇紧急情况的，应立即报警并寻求当地警察机关帮助。5.慎选自选活动:根据自身情况选择能够控制风险的自选项目。如有心脏病高血压、恐高症等，勿选择刺激性或高风险活动。潜水/跳伞/攀岩/蹦极/骑马/热气球/快艇等高空、高速、水上、水下高风险活动，更具危险性，请充分了解活动知识，服从指挥。建议另购特定保险。6.遵守交通规则:通过马路时走人行横道或地下通道。行车途中系好安全带并不要在车内走动，老人和儿童要有成年人陪护，以防不确定危险。车辆在颠簸路段行驶过程中不要离开座位和饮食(主要是坚果类)，以免发生呛水或卡咽危险。7.保管贵重物品:贵重物品随身携带或申请酒店的保险柜服务，勿放入交运行李、酒店房间里或旅游巴士上。随身携带财物稳妥安置，不要离开自己视线范围。游览、拍照、散步、购物时，随时注意和检查，谨防被盗遗失。8.如果从未进过高原，在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查，如发现心、肺、脑、肝、肾的病变，严重贫血或高血压病人，请勿盲目进入高原，以避免这些人在旅游途中发生意外。患有以下疾病的人员不宜上高原:（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；孕妇及行动不便者。西北旅游注意事项西北以其悠久的历史、浓郁的少数民族风情、奇特的地形地貌、众多的热点旅游线路越来越受到中外游客的青睐。但与内地相比方方面面都有看一定的差距，为使身处旅途的您能尽兴游览美丽的景色，愉快的享受轻松的假期，特备以下注意事项供您参考:【食】1.西北团队餐主要以牛羊肉为主，口味偏重，较辣。主食以米饭、花卷为主。2.西北大部分地区气候干燥，为增强抵抗力应加强蔬菜水果摄入，切忌无节制喝水，吃水果要少食多餐。另为预防肠胃不适，请自备常用药品。3.藏区的酥油茶之类食品不太适合内地人肠胃，不能多吃。当地有待客的酥油茶空碗必重新添满的习俗，故建议始终保持碗内酥油茶三分之二满，如此既不伤害藏民感情又保护自己，建议携带黄莲素之类止泻药。4.青海、宁夏、新疆的许多地方都是各族穆斯林聚居区，在任何清真餐厅就餐注意不要带入非牛羊肉的外食，不要饮酒，尽量不要浪费食品。【住】1.如住宿藏民帐篷一定注意防潮，在床铺与地面间应当有隔潮层，如无专业防潮垫可以塑料布等代替。2.如参观穆斯林家庭，不经允许不要擅自进入厨房，穆斯林的厨房一般不欢迎非穆斯林参观，也不要进入主人特别是女主人的房间。宗教器物不要触碰。在穆斯林家庭饮食要随同清真标准。3.西北地区昼夜温差大，晚上睡觉时应将空调开到适度，不要过凉，睡觉时盖棉被，以免造成身体不适。【行】1.城市间路途较远，景点较分散，故乘车时间较长，请您作好吃苦准备，备好晕车药，旅游车大部分为全封闭车。2.西北较为干燥，请随时注意补充水分，多饮水、。紫外线强烈，请备口罩，防晒霜，太阳眼镜等物品。应季同时应配备清热、防暑的药物或冲剂。如夏桑菊冲剂、十滴水等。3.在西北旅游时，部分景点须您下车体验行走、爬山或亲自骑马、骑骆驼的乐趣。所以，建议您在出发前准备一双舒适、合脚、便于行走的平底鞋。【游】1.西北地区少数民族聚居，请游客入乡随俗，尊重少数民族习俗。请听从导游的安排，不要提及少数民族群众忌讳的话题。2.骑马、骑骆驼时请注意人身安全，不要站在马屁股后面，不要在骑马的过程中惊吓马匹。3、西北景点人文景观较多，请注意听导游讲解。4、寺院或庙宇殿堂里的佛像严禁拍照请注意专院门前的注意事项。【购】1.购买物品时一定要注意，尽量不要发生口角。西部地区少数民族群众性格比较直，游客购物时，请先商议妥价格后再购买。不要驻足观看，对于自己确定要购买再讨价还价。2.出游过程中，如遇不可抗力因素造成景点未能正常游玩，导游经与您协商一致后可根据实际情况取消或更换该景点，或由导游在现场按旅游产品中的门票价退还费用(退费不以景区挂牌价为准)，敬请谅解!在出发前往其他景点之前建议购买足够的胶卷、电池、食品、药品之类储备.【娱】1.旅游过程当中建议大家不要单独外出，2.沙漠面积较大，请听从导游安排，不要乱走。3.客人参加自费娱乐活动，须认真听从导游咐的安全及活动注意事项，在沙漠活动时，请带上矿泉水、太阳镜、太阳帽等用品，并请将您的手表、手机、照相机等装入随身携带的包内密封，以免细沙进入其中，对精密仪器造成不必要的损坏，如进行水上活动时，请保管好自己的财物，避免物品掉落水中。高海拔注意事项1.保持良好的心态:保持良好的心态、乐观的情绪、坚强的自信心，既不过于紧张，也不过于兴奋，对于减弱高原反应带来的身心不适十分重要。2.足量饮水:水壶应随身携带(睡觉时可放在手边)，随时补满。饮水要多次、少量，不要等到口渴才喝水。3.注意防寒保暖:高原天气特点是:气温低，一般海拔每上升1000 米，气温下降5 -6℃℃ ;早晚、昼夜温差大;天气变化快，刚刚还艳阳高照，很快可能狂风大作，雷雨冰雹。因此，在高原一定要注意防寒保暖，谨防感冒，建议手边多带一件衣服，热了记得脱、冷了及时穿。4.合理饮食:要增大碳水化合物(应该占60 %以上)和高植物蛋白的比例，增大各种维生素的摄入，以便快速提供热睛，提高机体适应能力，如能适应酥油茶的味道，可以多喝一些，可以缓解高原反应，同时严格限制或禁忌饮酒:烟友也应该减少吸烟。5.适当运动:初上高原，好的适应方式，既不是原地不动，蒙头大睡，也不是大运动量到处活动，而应该保持一定的活动量，积极主动地自我调整。在高原，尽量学会和运用腹式呼吸，比日常的胸式呼吸效果好得多。6.通风:要在高海拔保持良好的状态，又需要一定的睡眠数量和质量 ，比较好的办法，是针对自己平时的睡眠习惯，略微再推迟1 小时左右再睡，在做好防寒保暖的前提下，房间或帐缝一定要保证良好的通风。7.紫外线防护:高原紫外线强度大，极易报伤皮肤和眼睛，特别是在雪地，必须采取防护措施，避免伤害。光线较强时，尽量减少裸露的皮肤面积。太阳帽(环的丛林帽不错)、太阳镜必备。裸露的皮肤需要涂防晒霜。8.必要的药物和治疗措施:除了正常服用的肌苷、维生素等，以及治疗疾病的药物，并不建议在高原乱用药物。高海拔务必严严防死守避免感冒。即使很轻微的呼吸道感染，也会增加发生高原肺水肿的危险性。一旦发现感冒初起症状，应立即服用抗感冒药。尽是不吸氧，努力依靠自身适应。一旦吸上，依赖性非常强。9.充分沟通:当感觉自己的身体状态异样时，应该向司导或者同团团友反映情况:如果是独自旅行，感到情况较为严重时，应当及时获医。千万不要逞强硬、不要隐瞒。团友之间要要彼此多关注，一旦发现身边有人反应特别异常(如神志不清等)，及时采取处置措施。 |