**神秘高原梦幻青海 7天6晚黄南州海北州精彩之旅行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | QH1721373350jH | **出发地** | 南宁市 | **目的地** | 西宁市 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | CZ5761、CZ5762 | | | | |
| **产品亮点** | 1、和家人出行，一起动手体验唐卡绘画制作、感受宗教文化；2、体验新的行程，不光可以欣赏到草原风光，还可以看到360°青海湖的美丽；3、“青海湖”专属拍照点，不需要人挤人拍照，让您独享青海风光；4、学习中国创建了第一个核武器研制基地和生产基地，观赏国家保护动物湟鱼洄游；5、欣赏【青海遗珠】——坎布拉国家森林公园，欣赏碧水衔丹心、大坝锁黄河； | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **南宁—西宁**  抵达西宁机场后，乘车前往市区酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 西宁 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **西宁—坎布拉—同仁**  早餐后，乘车前往青海坎布拉国家森林公园，午餐后参观【坎布拉国家森林公园】（含区间车、电瓶车、游船）（游览约3小时），以奇特“丹霞”地貌、茂密的森林植被、古老的宗教文化、雄伟的电站大坝、绮丽的峡谷库区及独特的藏族风情所构成，集自然景观和人文景观于一身，结束后，乘车前往同仁县，入住酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 同仁 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **同仁—泽库**  早餐后参观青南地区最大的萨迦派寺院---【隆务寺】。前往“唐卡之乡”唐卡艺术是藏族文化艺术中一颗闪亮的明珠。在长达五六个世纪的时间里，民间艺人经过数月，甚至数年用他们高度的艺术来描绘心中的佛国世界，让你在美轮美奂的精美壁画前留连忘返，赞不绝口。午餐后参观中国独一的的热贡艺术汇集地——【唐卡艺术小镇】，并进行唐卡体验，还可以参观【热贡艺术博物馆】（周一闭馆）青海省黄南州热贡艺术馆位于自治州首府隆务镇的中心地带，所在地是全国历史文化名城之一，是青海省唯一一座历史文化名城，始建于1979年10月，占地4910平方米，建筑面积2983平方米，是全州唯一的地区级民族博物馆，原中共中央总书记胡耀邦于1986年视察黄南时为该馆题写了馆名。黄南州热贡艺术馆以气势恢宏的藏式建筑、丰富的文物藏品、全面系统的陈列、多层次的优质服务，赢得了广大参观者的好评，被誉为“热贡艺术的基因库”。如今黄南州热贡艺术馆依托热贡深厚的历史文化底蕴，不断创新，本着观众至上的服务理念，以饱满的热情迎接四方来宾。结束后乘车前往泽库，入住酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 泽库 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **泽库—河南蒙旗—夏河**  早餐后，前往参观【和日寺石经墙】是和日寺石刻技艺的典型代表。石经墙已有近200年历史，由10万余块刻有经文、佛像图案的石板组成，高3米、宽2.5米，总长度200余米，被誉为“世界石书奇观”，是世界闻名的石雕工艺规模最大、石刻经论最完整的藏族非物质文化遗产，充分展示了藏传佛教的博大精深和藏族文化艺术的无穷魅力。后乘车前往河南蒙旗【洮河源国家湿地公园】洮河源湿地是青藏高原高寒湿地生态系统的典型代表，洮河源湿地公园内野生动植物资源丰富。其中国家Ⅰ级保护野生动物有黑颈鹤、金雕2种，国家Ⅱ级保护野生动物有大天鹅、鸢、雀鹰等11种。省级重点保护野生动物有艾虎、普通鸬鹚、灰雁等15种。湿地公园内旅游资源丰富，自然景观多姿多彩，人文景观内涵厚重。洮河源地，奇峰耸立，河流湿地，水草丰美。每当盛夏，蓝天白云下碧波荡漾，构画出一幅如诗如画的湿地风光。后乘车赴夏河，入住酒店休息 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 夏河 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **夏河—甘加草原—西宁**  早起，可自行前往拉卜楞寺，与当地藏民一起转动最长的传经桶长廊，今天我们乘车前往西宁，途中经过【甘加草原】属于草甸草原，平均海拔在3000米以上，是甘南藏族自治州的主要畜牧业基地之一。这里人口少面积大，草原辽阔无际，拥有丰富的自然资源和独特的藏族文化。游客可以在这里体验到新鲜奶茶、糌粑、藏包、手抓羊肉等藏区特色风味，还可以参与马匹、牦牛骑行、射击和篝火晚会等草原旅游节目，尽情体味神秘淳朴的藏族风情。甘加草原的自然景观壮丽，蓝天下的草原像一张巨大的绿色地毯，连绵起伏的山峦、星罗棋布的湖泊和河流点缀其间，是观星、摄影和探险的绝佳之地。这里的动植物资源丰富，包括珍稀的雪豹、野牦牛、藏羚羊等野生动物，以及高山杜鹃、红柳、龙胆等珍稀植物，大自然生态系统完整，为各类生物提供了良好的生存环境。这里拥有悠久的历史，是藏族文化的发源地之一。早在公元前6世纪，吐蕃王朝在此建立甘加王朝，统治了数百年之久。这里留下了许多古老的寺院、城堡和古墓群，见证了历史的沧桑。藏族人民能歌善舞，有着丰富的民间传说和史诗，如《格萨尔王传》等。此外，这里的藏族美食也极具特色，如酥油茶、青稞酒、糌粑等，让游客在品尝美食的同时，也能感受到藏族文化的魅力。抵达后西宁后，入住酒店休息，也可以自由活动，欣赏西宁的美丽。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 西宁 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **西宁—原子城—湟鱼洄游口—青海湖**  早餐后，前往海北州，参观——高原海北原子城（六分厂（爆轰试验场）、地下指挥中心，（参观时间约2小时），20世纪50年代，中国在这里创建了第一个核武器研制基地和生产基地，研制组装成功了中国首枚原子弹和氢弹；踏足无边的金银滩草原（位于青海省海晏县境内，它的西部同宝山与青海湖相临，北、东部是高山峻岭环绕，南部与海晏县三角城接壤，这里是一片碧草如茵的大草原； 草原的天，蓝得醉人；草原的云，白得可心；草原的山，美得如画，就连草原的空气也甜得让人心怡）；后乘车前往【湟鱼洄游口】在遥远的美国阿拉斯加，有一种叫做大马哈鱼的鱼类，每年都会上演一场大洄游，场面十分壮观，数以万计的游客趋之若鹜只为感受神奇的生命力量。殊不知，在我国西部的青海省，堪称“世界奇迹”的“半河清水半河鱼”青海湖湟鱼洄游场面更是壮观。青海湖裸鲤，俗称湟鱼，是青海湖特有物种，在青海湖水-鱼-鸟的湿地生态系统中起着关键作用，洄游是鱼类长期以来对外界环境条件变化的适应结果，也是鱼类内部生理变化发展到一定程度，对外界刺激的一种必然反应。通过洄游，更换各生活时期的生活水域，以满足不同生活时期对生活条件。后乘车赴青海湖入住酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 西宁 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **青海湖—西宁机场**  早餐后游览【青海湖·二郎剑】（游览时间不少于 2 小时），青海湖是中国最大的内陆湖，是世界最大的咸水湖。是一个富有神奇色彩，资源丰富，历史文化底蕴深厚,深受世界关注的巨大宝湖。青海湖的蓝，蓝的纯净，蓝得深湛，也蓝得温柔恬雅，那蓝锦缎似的湖面上，起伏着一层微微的涟漪。像是小姑娘那水灵灵、蓝晶晶的眸子。后乘车前往茶卡镇乘车前往西宁机场返程，结束愉快行程！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、住宿：全程当地舒适酒店，景区酒店设施与大城市有些差距，且有部分酒店没有电梯，定时热水（西宁中鹏、同仁隆务大酒店、泽库宏丰得、青海湖格日或同级）请勿以城市心态衡量。如遇单男单女客人自补房差客人如不接受拼房，请提前支付单房差。2、用餐：全程6正6早（餐标40元/人、早餐酒店含早，不吃不退，十人一桌，如人数不足时需减少菜品数量或当地现退）。3、用车：当地有营运资质的空调旅游车，按人数安排车型，每人确保正座。4、门票：成人包含行程中所列景点第一道大门票、儿童包含原子城讲解，唐卡制作；5、导游：当地优秀导游陪同（导游175元/人）6．保险：含旅行社责任险 | | |
| **费用不包含** | 1、旅游意外伤害保险及航空意外险2、自选自费项目；3、单房差1100元；4、行李物品托管或超重费；5、个人费用、包括：酒店内电话、传真、洗熨、收费电视、饮料等费用；洗衣，理发，电话，饮料，烟酒，付费电视，行李搬运等私人费用；签证相关的例如未成年人公证，认证等相关费用； 6、自由活动期间的餐食费和交通费；7、因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗拒力导致的额外费用；8、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；9、“旅游费用包含”内容以外的所有费用；10、儿童不含住宿不含门票，门票费用现付，酒店早餐儿童不含 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1、西北地区气候以温带大陆性气候为主，日照较长，紫外线强，需自备遮阳伞、遮阳帽以及防晒霜、水壶等。2、西北气温一般在15-35摄氏度，温差较大，即使在夏季也建议您带两件较厚的衣物，及时增添衣物，有备无患；昼夜温差很大，要多准备一些衣物备用。要随身携带一些防晒用品，穿浅色的抗紫外线的衣服。3、西北气候比较干燥，应当及时补充水分、盐分及维生素，保持身体处于良好状态。4、西北地区地域辽阔，景点之间车程较长，请游客在来西北旅游时注意休息、调配好时间，以充足的体力参加旅游活动。另外穿一双合脚、透气性好的鞋，可以为您的旅途省去不必要的麻烦，让您的心思能全部放在景点上。5、大西北特色之一是清真餐多、汉餐少，在饮食口味上您要有心理准备；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，无论从软硬件设施或饭菜质量都有一定的差距，且北方大部分地区口味偏重，喜辛辣；但我们将会与餐厅协调，尽量满足游客的不同需求。6、受旅游发展限制，西北地区酒店发展较慢，硬件及软件方面较内地落后，门面大厅及房间面积相对较小、设施粗糙，不能以内地标准星级酒店来衡量西北的酒店。7、西北地区受宗教影响，风俗习惯特殊，游览时请谨记导游宣布的有关旅游注意事项，在任何场合下都不要提及有关少数民族的政治问题，配合好导游工作。穆斯林民族地区部分清真餐厅不允许喝酒（包括西北地区回、维吾尔、哈萨克等十个民族），请入乡随俗；（1）忌食猪、狗、骡等不反刍动物的肉及一切动物的血，不食自死动物；（2）进入清真寺禁止吸烟、饮酒、在礼拜堂内禁止拍照；（3）忌讳在回族聚集的地方或清真餐厅谈论关于“猪”的话题。8、来到西北地区，沙漠娱乐项目必不可少，是久居闹市的人修整身心、调节情绪、锻炼意志、是您体验神奇经历的较佳选择。沙漠旅游虽然新奇刺激，但它毕竟属于探险旅游范畴，因而特提供以下忠告：（1）骑骆驼时要防止骆驼站起来和卧倒时将人摔下，在这时要抱紧驼鞍或驼峰，要绷着劲，要顺着骆驼的步伐自然骑坐，随时调整坐姿，并适时下来步行一段；（2）沙漠景区沙子较多较细，要小心保护好摄影器材和手机等；（3）在沙漠中要注意环保，一定要把垃圾带出沙漠，不能就地掩埋。9、旅游者应做好身体方面的准备，并自带一些常用必备的药品，如：感冒药、腹泻药、阿司匹林等药品及创可帖、清凉油等。 |