

**【奇遇甘南▪洛克之路】西北深度纯玩广元双飞8天丨扎尕那丨官鹅沟丨拉卜楞寺丨麦积山石窟丨郎木寺丨腊子口纪念碑丨天水古城丨桑科草原行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SGYY-20250327-G1 | **出发地** | 广州市 | **目的地** | 广元市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 去程：CA4377/0750-1020 广州-广元回程：CA4378/1110-1340 广元-广州（具体以实际出票为准！不指定！） | | | | |
| **产品亮点** | ★线路亮点川甘精华：全程 0 购物，8日时间串联甘南+陇南+天水+川北，热门与小众兼顾；独辟蹊径：陇上小九寨之称官鹅沟5A，上帝的伊甸园扎尕那4A，小车穿越洛克之路；藏佛净土：纯净心灵之旅，4A郎木寺听梵音、4A拉卜楞寺转经全get√；人文历史：与莫高窟齐名的麦积山石窟5A、腊子口纪念碑、天水古城；★行程标准特色品尝：秦州八大碗、特色牦牛肉、藏式风味餐；舒适入住：升级4晚网评4钻酒店+住在景区里1晚扎尕那景区，更深度游玩；沉浸体验：沉浸体验热情的锅庄，载歌载舞，感受藏地的热情好客；高原能量包：为你的旅程增加动力，登山下河的良友祈福臻品：金刚结，无上法力的加持，带给你平安吉祥有氧甘南：赠送随车氧气瓶，保证你的出行顺畅 | | | | |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州-广元请您在广州白云国际机场集合飞往广元盘龙机场，广元市位于四川省北部，地处川、陕、甘三省交界处，历史悠久，是巴蜀文化的重要发源地之一，拥有2300多年的建城史。这里是三国文化的核心区域，蜀汉丞相诸葛亮曾在此北伐。广元也是中国历史上唯一的女皇帝武则天的出生地，被誉为“女皇故里”。游览【昭化古城】（游览约2小时），古称葭萌，国内目前唯一保存完好的三国古城，古城四面环山、三面临水，三国遗址遗迹众多，民风古朴典雅，素有“巴蜀第一县，蜀国第二都”之称，“天下第一山水太极”自然奇观之美誉，还因为是古代重兵布控的军事要地，被誉为“全蜀咽喉，川北锁钥”。是国家AAAA级旅游景区。入住酒店休息。温馨提示1.导游会提前一天电话或短信联系客人，请保持手机畅通；2.出行前请再次确认携带有效身份证原件（身份证.护照.回乡证等，注意大陆居民不可用港澳证）登机，上下飞机请携带好行李物品。3.西北紫外线强烈，旅行途中要准备好防晒霜、太阳镜、防晒服、纱巾、帽子等做好防晒措施；西北地区由于地域辽阔，城市间路途较远，景点较分散，故乘车时间较长，如若晕车，请您备好晕车药；此行程安排可能会因航班、天气、路况等不可抗力因素而作变更，经与全体游客协商同意后，进行游览顺序调整！交通：飞机/巴士 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X | 4钻：喆啡酒店、兰欧国际酒店、广元柏钠 或不低于同级（不指定） |
| D2 | 广元-官鹅沟-宕昌（约300KM，车程约4小时）早餐后出发，一路驰骋，甘南的沿途风光让人心醉。每年3-4月陇南油菜花盛开，途中有机会欣赏连绵的油菜花田（如花期已过请保持平常心！），如同金色的绸带，在蓝天白云下翩翩起舞。仿佛在欢迎每一位远道而来的旅人。【官鹅沟国家森林公园】（含门票，不含区间车65元/人，保险5元/人，游览时间2.5小时）官鹅沟的森林覆盖率达75.1%，官鹅沟最好的季节是夏天，看湖泊、瀑布、峡谷、原始森林、高山草甸等自然景观，峡谷里气候凉爽，是炎炎夏日避暑的知名胜地。【官鹅沟】景观资源整体品位高，空间布局特点突出，动植物分布多样，生态环境优美，自然景观奇特；松柏茂密的原始森林，最深处为高山草甸和终年不化的雪山，形象的被誉为甘肃的“小九寨沟”。温馨提示：1、景区内温差较大，建议携带防寒衣物，春夏季多雨，建议携带雨具。2、参观官鹅沟时，一定要穿着颜色鲜艳的衣服，这样拍出的照片才够漂亮。交通：巴士 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X | 4钻宕昌：雷古山大酒店、新官鹅大酒店 或不低于同级（不指定） |
| D3 | 宕昌-腊子口-花湖-若尔盖大草原-若尔盖 （约416KM，车程约7小时）【腊子口战役纪念碑】(游览约1小时) 腊子口地处岷山山脉，位于迭部县东北部，是川甘交界处的天然关隘。这里峡谷深邃，地势险要，易守难攻，自古以来就是兵家必争之地，也是红军长征途中的重要关隘，中国革命历史上的著名战役遗址之一。它以其险峻的地势和深厚的红色文化底蕴闻名，被誉为“天险腊子口”。腊子河两岸悬崖绝壁，林密道隘。为纪念红军长征攻克腊子口而设立；【若尔盖花湖】(含首道门票，不含区间车30元/人，保险5元/人，游玩约2小时)，这里是一个被大自然宠爱的地方，湖水、草原、鲜花、飞鸟共同构成了一幅绝美的画卷。花湖以其清澈的湖水、丰富的湿地生态和绚丽的高原风光闻名，被誉为“高原明珠”和“天空之镜”。湖面倒映朵朵白云，仿佛一伸手就可以触摸到；【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。交通：巴士 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ | 3钻若尔盖（园林酒店）：凯德丰大酒店、大藏阳光大酒店 或不低于同级（不指定） |
| D4 | 若尔盖-九曲黄河第一湾-郎木寺-迭部（约260KM，车程约5小时）【黄河九曲第一湾】（含门票，不含观光扶梯上行60元/人，保险5元/人，游览约2小时）庄严幻影的黄河九曲第一湾，清澈的河流水势平缓，蓝天白云，绿草繁花，帐篷炊烟，牛羊骏马，盘旋的雄鹰，如诗如画，气象万千。日落时分，当夕阳一点点变红朝山边落下去时，整个河谷笼罩在了一片金黄之中。登上山顶可以俯瞰整个九曲黄河第一湾的风景，可以看到辽阔的草原、蜿蜒的黄河和落日相映衬的美景。【郎木寺-郎木寺镇】（含寺院门票，游玩约2小时）群山环抱下的郎木寺，白塔映日，经幡猎猎，仿佛触手可及的天空与静谧祥和的寺庙和谐共生。那金碧辉煌的大殿，古朴沧桑的转经筒，以及僧侣们虔诚诵经的身影，共同编织出一幅生动且庄重的藏传佛教画卷坐落在山坳，静谧又安详，僧众宁静悠然，一派佛界风光。交通：巴士 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X | 扎尕那景区民宿：云上星空/迭部扎尕那石城古居藏家阁/迭部达吉客栈(扎尕那景区店) 或不低于同级（不指定） |
| D5 | 迭部-扎尕那-换乘小车洛克之路穿越-合作（150KM，车程约6小时）【扎尕那石城】(含门票，不含电瓶车40元/人，保险5元/人，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。是一个由四个藏族村寨（东哇村、业日村、达日村、代巴村）组成的山谷地带。景区内山峰耸立、森林茂密、河流清澈，保留了原始的自然风貌和淳朴的藏族风情。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。清晨，可徒步仙女滩，一片开阔的高山草甸，夏季野花盛开，景色如画。【洛克之路】（含换乘越野车穿越，限4人/辆）也称为江迭公路，是一条连接甘肃省甘南藏族自治州卓尼县扎古录镇和迭部县扎尕那的自驾路线，全长约106公里。这条路以美国植物学家约瑟夫·洛克的名字命名，因其沿途的自然风光和人文景观而著称。这片土地景观多样，有第四纪冰川地貌遗迹有巨石鳞响的山峰、有幽深狭长的峽谷，还有原始而茂密。温馨提示：1、扎尕那海拔较高，注意预防高原反应。景区内温差较大，建议携带防寒衣物。2、洛克之路沿途没有商店，进入之前一定要准备足够的饮用水和食物。3、洛克之路平均海拔约4000米左右，注意不要强烈运动，有需要请自备氧气瓶。洛克之路全程几乎一半以上路段没有通信信号、山石锋利、碎石路段较多，游览时务必注意安全！交通：巴士 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X | 4钻合作：诺桑洲际大酒店、颐和大酒店 或不低于同级（不指定） |
| D6 | 合作-拉卜愣寺-桑科草原-天水古城-天水（约530KM，车程约6.5小时）【拉卜楞寺】(含门票，游览时间约1.5小时）：甘南藏区的政教中心，藏传佛教六大黄教宗主寺之一、格鲁派最高的佛学学府；被誉为“世界藏学府”的拉卜楞寺有着金碧辉煌的大殿，简朴整齐的僧舍，来来往往的喇嘛和世界上最长的转经走廊。【桑科草原】（不含草原清洁费15元/人，游览约2小时）藏族传说中的英雄格萨尔王煨桑助阵的桑科草原，夏季的草原碧绿如毯，各色花卉争奇斗艳、绚丽多彩，非常漂亮；景区内有游乐项目，可根据需要自费参加，漫游草原，尽情领略藏民族风情。【天水古城】穿越千年的天水古街，探秘天水的历史韵味。走进天水古街，仿佛穿梭进了一幅流动的清明上河图。两旁的店铺依旧保留着那些古老的木构建筑风格，仿佛在诉说着千年前的繁华。夜幕降临，古街上的灯笼渐渐点亮，温暖的光芒照亮了每一张脸庞，也照亮了这座城市的灵魂。天水古街，不仅仅是一条街道，它是历史的见证，是文化的传承，是生活的缩影。来这里，感受那份古老与现代交织的韵味，让心灵在这里得到一次深刻的洗礼。交通：巴士 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X | 3钻天水：金莎酒店、坤逸精品酒店 或不低于同级（不指定） |
| D7 | 天水-麦积山石窟-广元（490KM，车程约6.5小时）【麦积山石窟】（含门票，不含往返区间车30元/人,游览约2.5小时）中国四大石窟之一，麦积山石窟以其精美的泥塑艺术和独特的自然景观闻名，被誉为“东方雕塑陈列馆”。从东晋十六国开凿至今，自有其深厚的文化底蕴。虽然色彩已经不再鲜艳，外观也会日渐蒙尘，还是可以想象出昔日的繁华。山峦上密布着翠柏苍松，野花茂草。攀上山顶，极目远望，四面全是郁郁葱葱的青山，只见千山万壑，重峦叠嶂，青松似海，云雾阵阵，远景近物交织在一起，构成了一幅美丽的图景，这图景被称为天水八景之首的“麦积烟雨”。温馨提示：1、麦积山参观区为悬空栈道，有恐高者量力而行，不要拥挤，注意安全。2、石窟内禁止触摸造像和壁画，保护文物。交通：巴士 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X | 4钻广元：喆啡酒店、兰欧国际酒店、广元柏钠 或不低于同级（不指定） |
| D8 | 广元-广州酒店早餐后，根据航班时间送机广元机场返回广州，结束所有行程。交通：巴士/飞机 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.广州-广元往返经济舱机票，不含税。■预定请提供正确的姓名及身份证件号码，特价机票，不提供退票，改期，更名服务，退团票价全损；航班时间以出团通知为准，仅保证行程安排，不保证自由活动时间。■出发当日请务必携带好有效身份证件（满16周岁以上为身份证原件和有照片的护照原件，未满16周岁为护口本原件），建议提前2小时抵达机场；自身原因导致误机的，旅游者自行承担；机上无陪同服务。2.当地交通：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，保证10%以上空座率；3.住宿：行程所列参考酒店1/2标双，受经济发展等客观因素影响，甘南、川西等藏区酒店条件较差，无法与市区与发达地区对比，建议自备洗漱用品与毛巾。如儿童不占床，需自理早餐费，全程无三人房加床，单人需补单房差4月980元，5月1180元。 4.用餐：酒店含早，全程含7早餐7正餐(餐标30元/人)，特色餐：秦州八大碗60，合作牦牛肉60，藏式风味餐80，八菜一汤，十人一桌，自愿放弃不吃不退，如人数不足时需减少菜品数量或当地现退，如儿童不占床，需自理早餐费。5.门票：全程含景区首道景点门票；6.导服：专业持证优秀导游服务（机场安排工作人员协助办理登机手续）；7.保险：含旅行社责任险。强烈建议游客自行购买旅游意外险。 8.购物：全程无购物店；9.儿童价格不含门票，不占床，小孩不含早餐，其它同成人 | | |
| **费用不包含** | 1、机场建设费、燃油税180元/成人，40元/小孩；2、广州市区-机场往返接送； 3、行程中景区内的自费娱乐项目等，和行程以外私人产生的费用、酒店内标明收费的酒水饮料、洗衣等一切私人消费；\*\*必要景区区间景交/保险：共160元/人官鹅沟区间65元/人+保险5元/人，若尔盖花湖区间30元/人+保险5元/人，黄河九曲第一湾保险5元/人，扎尕那保险5元/人，桑科草原清洁费15元/人，麦积山石窟往返区间30元/人\*\*自愿选择景区交通：共100元/人黄河九曲第一湾观光扶梯上行60元/人，扎尕那景交40元/人备注：以上费用都是景区便民服务项目，绝非旅行社增加自费项目，请周知。4、不安排全陪、不含航空险等；5、单人报名时出现单男或单女，请补单房差；6、行程中标明不含的项目和行程以外项目所需的自费项目，酒店餐厅内的酒水饮料、洗衣等一切私人开支；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。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 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、本产品供应商为：广州拾光悦游国际旅行社有限公司，许可证号： L-GD02366，质检电话：020-83371233。此团 12人成团，为保证游客如期出发，我社将与其他旅行社共同委托广州拾光悦游国际旅行社有限公司组织出发（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。此团由广州拾光悦游国际旅行社有限公司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。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）。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、如遇人力不可抗拒因素（台风、暴雨、检修等）或政策性调整，导致无法游览的景点和项目，我社有权取消或更换为其它等价景点或项目,赠送景点和项目费用不退，并有权将景点及住宿顺序做相应调整。10、夜间或自由活动期间宜结伴同行并告之导游，记好导游电话备用。注意安全，保管好个人财物，贵重物品请放置酒店保险箱保管或到酒店前台免费寄存。11、行程结束前请配合地接导游如实填写当地《游客意见书》，由于旅游行业的跨区域性，地接社均不受理因虚假填写或不填意见书而产生的后续争议和投诉；有争议尽量当地解决。如在旅游期间在当地解决不了，可在当地备案，提醒：旅游投诉时效为返回出发地起30天内有效。12、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。13、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。14、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。15、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。16、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。17、关于门票免票或优惠政策说明：（特价打包产品除外），年齡70 岁以上的游客凭有效身份证件可亨受景区的门票免票政策，区间车不亨受免票和优惠； 65-69 岁之间的游客可亨受半价门票优惠；持《军官证》、《残疾人证》，根据景区相关有效政策（各地各景区相关政策不同，一切以景区政策为准），办理门票费用减免，由导游现场协助。（按旅行社实际折扣退票）。18、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。19、因西北线路路途遥远，不接受孕妇、70 岁以上、2 岁以内、身体有重疾病以及半年内做过手术的游客报名，如有隐瞒自身健康状况而发生意外导致损失的，概由游客承担，旅行社不承担责任；另外不接受 65 岁以上、18 岁以下未成年人单独参团，此类人群需有亲戚朋友、监护人陪同方可参加。 |
| **温馨提示** | 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。1.甘南地区均为少数民族居住地，请游客尊重当地民俗风情。2.高原海拔高、紫外线强、日照强烈、早晚温差大，需准备相关雨具和外套、薄毛衣、请携带墨镜、太阳帽、防晒霜润唇膏、感冒药、肠胃药、阿斯匹林等物品。3.因当地海拔在3000米左右，进藏区后睡眠和休息要充足，可适当饮用红景天胶囊，多喝水多吃水果蔬菜。不要奔跑和剧烈运动，严重高血压、心脏病患者不宜进高原。4、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。5、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。6、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。7、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。8、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。9、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。10、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。11、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最佳选择。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。12、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。 |