

炫耀

八日游

大西北

- 张掖丹霞
- 嘉峪关
- 鸣沙山月牙泉
- 丝路花雨演出
- 莫高窟
- 翡翠湖
- 茶卡盐湖
- 青海湖
- 塔尔寺

尽享美食

张掖小吃宴/大漠风情宴
藏王宴+烤全羊/海德大舞台铁锅炖

甄选酒店

精选携程5晚3钻酒店
西宁升级一晚携程4钻酒店

视觉盛宴

特别赠送演出【丝路花雨】
或【敦煌盛典】

贴心赠送：青海湖边冈拉梅朵牧场
专业团队藏服旅拍+骑马体验





精华景点

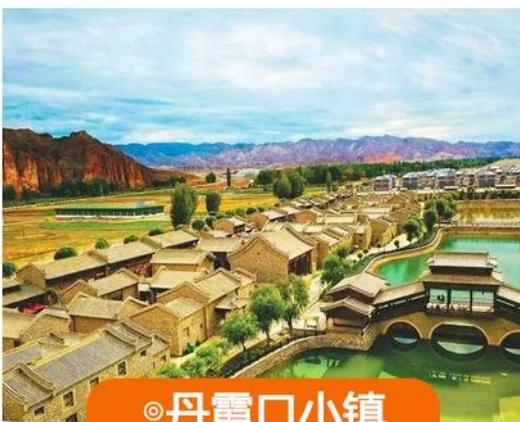
张掖丹霞/丹霞口小镇/鸣沙山月牙泉
莫高窟/翡翠湖/茶卡盐湖/青海湖
塔尔寺/冈拉梅朵牧场



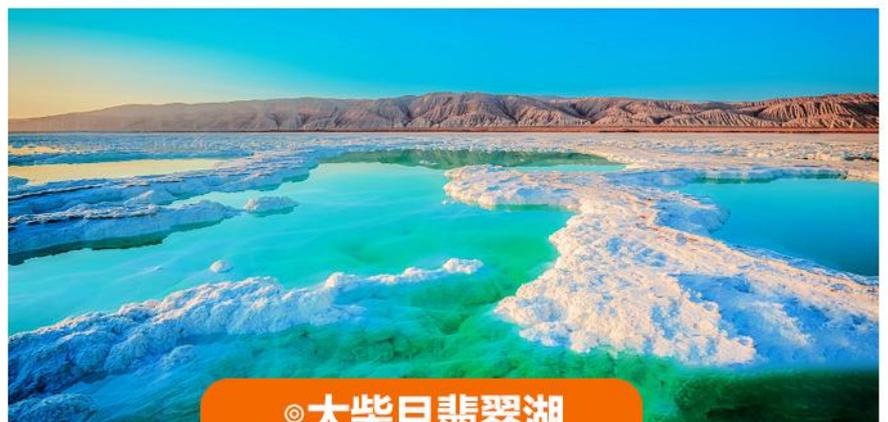
◎茶卡壹号盐湖



◎青海湖



◎丹霞口小镇



◎大柴旦翡翠湖

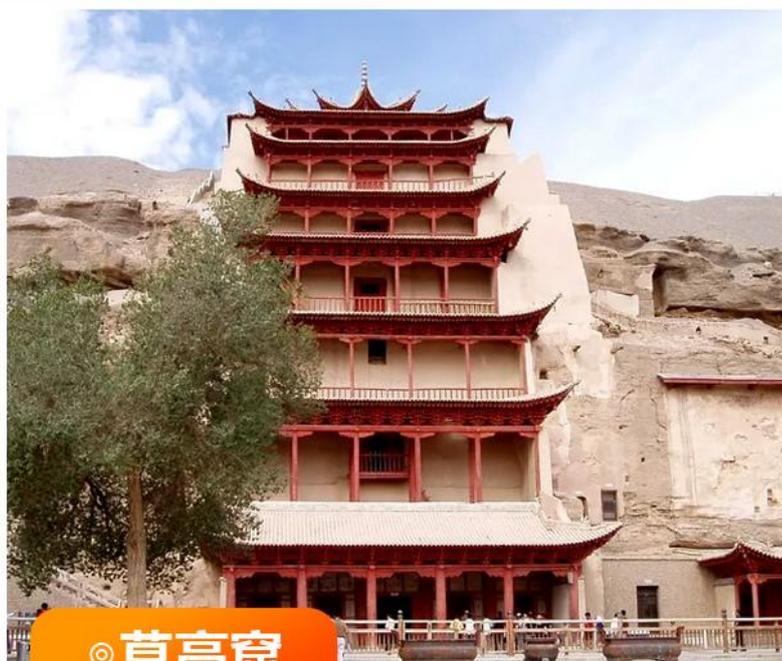
精华景点



◎ 鸣沙山月牙泉



◎ 岗拉梅朵青海牧场



◎ 莫高窟



◎ 塔尔寺

甄选酒店



精选携程5晚3钻酒店
西宁升级一晚携程4钻酒店
(青海湖边舒适型酒店)



视觉盛宴



特别赠送演出
【丝路花雨】或【敦煌盛典】



敦煌盛典



丝路花雨

DELICIOUS FOOD

尽享美食



张掖小吃宴/大漠风情宴/藏王宴+烤全羊
海德大舞台铁锅炖，来了一定不能错过



张掖小吃宴



大漠风情宴



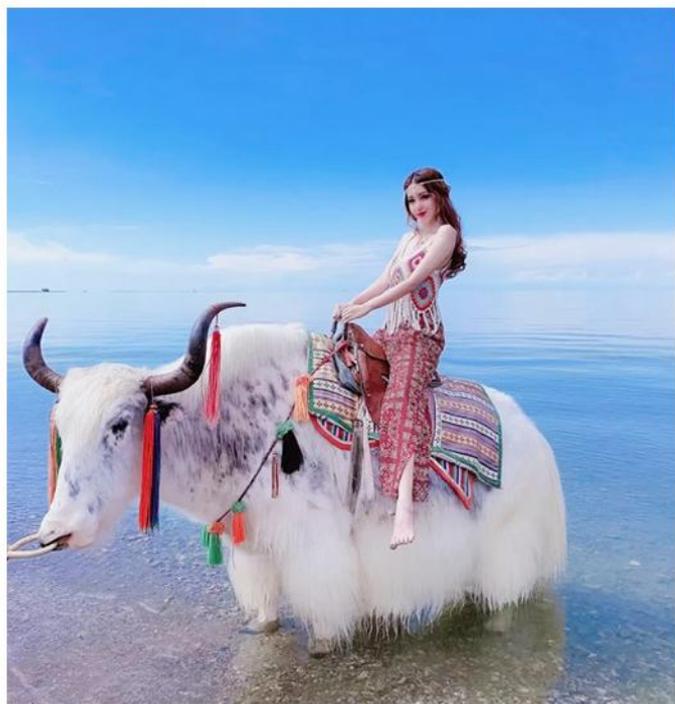
藏王宴



大舞台铁锅炖

贴心赠送

青海湖边冈拉梅朵牧场专业
团队藏服旅拍+骑马体验



时光会走远，影像会长存
经历的都是故事，看见的都是风景
所走的每一步都有迹可循.....

放心出行

24小时旅游服务管家
随时在线解决您任何问题



舒心安排

24小时接送机服务
酒店-机场/车站无缝衔接



炫耀大西北

兰州-张掖丹霞-酒泉/嘉峪关-敦煌-大柴旦-德令哈-茶卡盐湖-青海湖-塔尔寺双飞8日游

丝路寄语：时光会走远，影像会长存，经历的都是故事，看见的都是风景，所走的每一步都有迹可循.....

【线路特色】

精华景点：大西北是一个神奇的地方，不仅有厚重的历史文化，还有湖泊、草原、沙漠、戈壁、丹霞，山长水远，仆仆来赴！

张掖丹霞——上帝打翻在人间的调色盘

大地之子——熟睡在沙漠里的“超级巨婴”

鸣沙山月牙泉——大漠孤烟直，长河落日圆，观日出日落最佳地点

莫高窟——东方文化艺术瑰宝，历经数朝，来敦煌必去景点

翡翠湖——遗落在人间的翡翠碎片，那时风动，此时心动

茶卡盐湖——天空之境，人一生必去的55个地方之一

青海湖——大自然赠与青藏高原的一面巨大宝镜

岗拉梅朵青海牧场——赴一场美食与旅拍之约

塔尔寺——艺术的殿堂，必看“艺术三绝”，三大民俗手工之最：酥油花、堆绣、壁画

尽享美食：总想来趟西北吧，张掖小吃宴、大漠风情宴、藏王宴+烤全羊、海德大舞台铁锅炖，来了一定不能错过！

甄选酒店：精选携程5晚3钻酒店，西宁升级一晚携程4钻酒店（青海湖边舒适型酒店）

视觉盛宴：特别赠送演出【丝路花雨】或【敦煌盛典】，行五十步穿越百年，行百步穿越千年.....

炫耀大西北

贴心赠送：青海湖边冈拉梅朵牧场专业团队藏服旅拍+骑马体验，刷爆您的朋友圈！

特色烤全羊：西宁特别安排**藏王宴+烤全羊**（1-8 人安排烤羊腿或烤羊排，9-15 人安排半只烤羊，16 人以上安排整只烤全羊）

放心出行：24 小时旅游服务管家，随时在线解决您任何问题

舒心安排：24 小时接送机服务，酒店-机场/车站无缝衔接

【行程，一目了然】

时间	行程	用餐	住宿
D1	昆明---兰州新区	自理	兰州新区
D2	兰州新区---张掖---酒泉/嘉峪关【张掖丹霞、丹霞口小镇】	早、中 晚	酒泉/嘉峪关
D3	酒泉/嘉峪关---敦煌【鸣沙山月牙泉】	早、中、晚	敦煌
D4	敦煌---大柴旦---德令哈【莫高窟、翡翠湖】	早、/ 晚	德令哈
D5	德令哈---茶卡---青海湖沿线【天空壹号、青海湖、】	早、中 晚	青海湖沿线
D6	青海湖---西宁【藏族民俗村寨、日月山、倒淌河、塔尔寺】	早、中 晚	西宁
D7	西宁---兰州/西宁【昆仑玉展示中心、青海省中藏药材产业园、藏贝堂工艺品或宝光珠宝】	早、中 /	兰州新区/西宁
D8	兰州新区-昆明	早 / /	

【详细行程】

Day1 昆明---兰州新区

兰州中川机场-酒店不超 10KM

餐食：自理

酒店：兰州新区

飞机抵达兰州，接站后，专车送至酒店入住。自由活动。（备注：此天为司机负责接站）

温馨提示：

- 1、请提前告知航班时间，地面联系人会提前一天以短信方式告知接机方式、集合地点等信息，请注意查收，如出发前一天下午 20:00 前还没有收到相关信息，请来电咨询，感谢您的支持与配合！
- 2、当日入住兰州新区（兰州新区距老城区约 80KM），如您时间充裕，您可搭乘公交车、城际快车、大巴等交通工具前往兰州老城区活动，具体情况可咨询酒店前台工作人员。



炫耀大西北

3、兰州 西宁当地少数民族较多，有很多美味的当地小吃，推荐客人品尝。

兰州：牛肉面、鸡蛋牛奶醪糟、灰豆子、热冬果、高担酿皮、烤羊肉等等。

西宁：手抓羊肉、炕羊排、羊肠面、牦牛酸奶、甜胚子等等。

Day2 兰州新区---张掖丹霞---酒泉/嘉峪关

兰州新区-张掖丹霞 (520KM、车程约 6H, 高速) -嘉峪关 (230KM、车程约 3H、高速)

餐食：早、张掖小吃宴、晚

酒店：酒泉/嘉峪关

【张掖丹霞】(含区间车，游览时间 2 小时)，张掖丹霞国家地质公园，国内唯一的丹霞地貌与彩色丘陵景观复合区。中国最美的七大丹霞地貌之一的张掖丹霞，非常壮美，夕阳西下，本就七彩的丹霞山更加色彩斑斓，尤为壮美。姜文执导的电影《太阳照常升起》，钱雁秋编导的电视连续剧《神探狄仁杰(第三部)》等影片均把该景区作为外景拍摄地。

【丹霞口小镇】随着央视扶贫大剧《一个都不能少》热播，剧中的临泽美景让观众直呼“美”，剧中主人公赵百川为丰富丹霞村旅游业态打造的“石头城”，取景地就是丹霞口旅游度假小镇。是一处集特色美食、情景商业、民俗文化、会议会展、精品民宿、主题演艺等多种业态于一体的特色文旅小镇，将为争睹七彩丹霞“芳容”的游客提供“吃、住、行、游、购、娱”的全新旅游体验。

温馨提示：

张掖属于典型的温带大陆性干旱气候，日照时间长，光热资源充足，冬寒夏暖，四季分明，这里的年平均降水量仅 130 毫米左右，平均气温为 7℃左右，每年降雨比较集中的 6 到 9 月份是到张掖旅游的最佳时间，此时湿润的空气和凉爽的天气会让人们的旅程倍感舒适。

春季(3-6月)：张掖在懒散中苏醒，祁连山的雪刚刚融化，蓝天白云搭配天边的一抹银白，是否这里有着意外的惊喜

夏季(6-9月)：是旅游、避暑的胜地。湿润的空气和凉爽的风，让游客倍感舒适，夏日雨后的丹霞美景是必看之景。

秋季(9-11月)：张掖的秋天还是有点清冷的，马蹄寺登山、祁连山下赏秋是最好的选择。

冬季(12-2月)：张掖冬季风大，很冷干燥，不建议作为出行的选择哦。

Day3 酒泉/嘉峪关---鸣沙山月牙泉---敦煌

酒泉-瓜州 (260KM、车程约 3H, 高速) -敦煌 (120KM、车程约 2H、高速)

餐食：早、中、大漠风情宴

酒店：敦煌

【大地之子、海市蜃楼】(游览时间 0.5 小时) 婴儿是新生命的开始，哪怕是红砂岩做成的雕塑，也能让人感受到柔软恬静的睡颜，毫无防备的趴着，大概是很信任大地母亲吧，大地之子



雕塑为国家艺术基金 2016 年度美术创作资助项目，由清华大学美术学院、德国马尔卡斯腾美术家协会、瓜州县政府、德国德中艺术设计交流协会共同协作建成。完成后的作品无偿捐给瓜州县政府，并在瓜州县红山坡戈壁滩上永久置放。

【鸣沙山月牙泉】（游览时间 2 小时），鸣沙又叫响沙、哨沙或音乐沙，它是一种奇特的却在世界上普遍存在的自然现象。月牙泉有四奇：月牙之形千古如旧，恶境之地清流成泉，沙山之中不淹于沙，古潭老鱼食之不老。月牙泉看起来就像一个美丽的新月躺在北面鸣沙山的山脚下。

特别安排：

我社当天为客人赠送演出【丝路花雨】或【敦煌盛典】（赠送项目，不参加视为放弃，不做退费处理）

温馨提示：

- 1、鸣沙山是参与性较强的景区，娱乐项目较多，请尽量选择安全性较高的项目参加；鸣沙山骑骆驼时不要大声尖叫和打伞以免骆驼受到惊吓，抓紧扶手，特别注意，不要转身拍照；滑沙时最好不要随身携带照相机、手机等贵重物品，以免损坏或丢失。
- 2、游览鸣沙山时紫外线较强，请做好防晒、建议戴墨镜和帽子。

Day4 敦煌---莫高窟---翡翠湖---德令哈

敦煌-大柴旦（360KM、车程约 5H，高速+国道）-德令哈（200KM、车程约 2.5H、高速）

餐食：早、/ 晚

酒店：德令哈

【莫高窟】（游览时间 2 小时），莫高窟被誉为 20 世纪最有价值的文化发现、“东方卢浮宫”，坐落在河西走廊西端的敦煌，以精美的壁画和塑像闻名于世。敦煌莫高窟以它创建年代之久、建筑规模之大、壁画数量之多、塑像造型之美、保存之完整，以及艺术之博大精深而闻名天下。

【翡翠湖】（游览时间 1 小时，区间车自理）因湖水在阳光下清澈湛蓝，色如翡翠，故得名“翡翠湖”。大大小小的卤池内，湖水由于矿物元素含量的不同，呈现出绿、蓝、黄、褐等色彩，在蓝天白云的映衬下，犹如一块块美玉散落在人间，如果说上帝在人间留下无数滴眼泪，那么这一颗一定是罕见的绝色，俯瞰整个湖面，如同数颗碎裂的绿宝石，白色的盐晶，蓝绿色的湖水，这梦幻般的色彩搭配，一定会惊艳到您！

特别说明：

2021 年 4 月 1 日起莫高窟新预约购票政策，首先开放预约购买正常票（6000 张/日），待正常票预约购买满额后，再开放预约购买应急票（12000 张/日）。

由于旅行团队需全员一起预约，旅行社会根据实际预约情况，做如下应对安排：

1. 预约购买正常票成功，客人持正常票参观游览。客人需补门票差价 138 元/人，敬请现付导游。
2. 预约购买正常票不成功，改预约购买应急票成功，客人持应急票参观游览。如莫高窟有特殊接待或特殊原因景区关闭，无法安排游览，当地现退 100 元/人。
3. 预约购买正常票、应急票都不成功，改敦煌西千佛洞+敦煌博物馆参观游览。退客人门票差价 60 元/人



Day5 德令哈——茶卡——青海湖沿线

德令哈-茶卡（200KM、车程约 3H、高速）-青海湖（160KM、车程约 2.5H、国道）

餐食：早、中、藏王宴+烤全羊

酒店：青海湖沿线

【天空壹号】（游览时间 2 小时），茶卡盐湖与其它盐湖不同的是，茶卡盐湖是固液并存的卤水湖，镶嵌在雪山草原间而非戈壁沙漠上。盐湖水域宽广，银波粼粼。天空白云悠悠，远处苍山峥嵘，蓝天白云，雪山映入湖中，如诗如画。四周牧草如茵，羊群似珍珠洒落。漫步湖上，犹如进入盐的世界。被国家旅游地理杂志评为“人一生必去的 55 个地方”之一。

【青海湖】（游览时间 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

温馨提示：

青海湖沿线气温较低，青游客提前带好保暖衣物，此晚住宿海拔较高，请游客不要剧烈运动，合理安排进食，切记勿暴饮暴食。

Day6 青海湖——塔尔寺——西宁

青海湖-西宁（160KM、车程约 3H、国道）

餐食：早、中、铁锅炖

酒店：西宁

【藏族民俗村寨】（游览时间 2 小时），从生产到生活，从民俗到信仰，处处都有象雄文化的影子。领略青海藏族的风土人情，参观神秘的藏族部落，感受汉藏结合地区的茶马互市。

【塔尔寺】（参观时间 2 小时，区间车 35 敬请自理）是我国藏传佛教格鲁派（俗称黄教）创始人宗喀巴大师的诞生地，也是藏区黄教六大寺院之一。因先有塔，而后有寺，故名塔尔寺，有 400 多年历史，是西宁最受欢迎的旅游目的地之一。栩栩如生的酥油花，绚丽多彩的壁画和色彩绚烂的堆绣被誉为“塔尔寺艺术三绝”

【岗拉梅朵青海湖畔仓央牧场】（游览时间 1 小时），青海牧场青海湖仓央草原，守望着消失在青海湖畔的仓央嘉措。从远处望去，融入了藏族元素的星空房依山就势洒落在草原上，像一



颗颗璀璨的珍珠。踏上牧场干净的木质栈道，登山眺望碧蓝的青海湖水，顿时就让烦恼消失殆尽。在这里我们精心安排了特色娱乐项目：特色旅拍；骑马漫步大草原，蓝天白云，看远处风吹草低见牛羊；后一边观看藏族歌舞，一边品尝西北独有的特色美食烤全羊及美食宴，晚上邂逅星空光海，围着篝火唱着歌跳着舞，再来一场最浪漫的草原烟花秀，体验绚烂人生

温馨提示：塔尔寺参观“十条禁忌”

此注意事项为塔尔寺管理委员会重要通知，请勿触碰禁忌而被拒绝入寺参观或驱逐出寺。

- 1、塔尔寺拒绝穿超短裙、长裙、短裤等不庄重服装进入寺内参观。为了保险起见，请穿着过脚踝宽松无破洞长裤、长袖不漏肩膀、不漏脐上衣。
- 2、禁忌吸烟、饮酒。
- 3、禁触摸、乱动殿堂内的佛像、供品、法器。
- 4、忌在僧人诵经、经等期间打喧哗。
- 5、禁品佛塔、经幡等佛教标志和桑炉内焚烧不净物。
- 6、禁后逆转佛塔经轮。
- 7、总对着人和长头、转经的信徒拍照录像。
- 8、禁忌携带宠物进入参观。
- 9、禁忌乱刻乱画、随地吐痰、乱扔垃圾。
10. 论不利于民族团结、宗教和谐的话题。塔尔寺管委会郑重声明:如因以上条款引起纠纷责任自负。

Day7 西宁——兰州新区

西宁—兰州（240KM、车程约3H、高速）

餐食：早、中 /

酒店：兰州新区

【玉出昆冈】（参观时间2小时）昆仑玉产于昆仑山玉虚峰附近海拔4100米的高山上，玉虚峰是道教昆仑派仙师修炼升天的地方。传说昆仑山的仙师们把昆仑玉种在苗圃中，尽心呵护一千年就能泌出一滴玉膏，然而玉非常难种，常常眼看快成膏时却忽然毁了，数百年的心血瞬间化为乌有。因而传说，昆仑玉有平安驱邪等不可思议的神奇作用。

【青海省中藏药材产业园】（参观时间2小时）藏医药文化历史，藏医学源远流长，博大精深，它不仅是藏族文化的精华之一，也是中国和世界传统医学宝库中一颗璀璨的明珠，更是藏民族贡献给世界的珍贵文化遗产。

【藏贝堂工艺品或宝光珠宝】（参观时间2小时）藏区先民认为，天珠是神创造的超自然之物，是自然生成的或天降下来的，如果有谁说天珠是“天人合一”的工艺品，会遭到他们强烈的反对。



问许多藏族群众天珠来自哪里，他们讲述着同一个古老的神话：在古代，天珠是神仙佩戴的装饰物，每当珠子破损或稍有损坏，神仙就把他们抛洒下生物的化石，与鹦鹉螺、三叶虫处于同一时代。在喜马拉雅定日一带、藏北无人区化石山上都有人曾捡到过海螺化石天珠。老百姓的故事则说：曾经有一个人高山之巅见到这样一只虫子，他用帽子扑它并将它罩住。当他挪开帽子时，虫已经石化了，成了一粒天珠。

Day8 兰州——昆明

兰州新区酒店-中川机场（不超过 10KM，车程不超 20 分钟）餐食：无

酒店：温馨的家

早餐后专车送至机场，乘飞机返回出发地，结束愉快旅程，回到温暖的家。

温馨提示：

- 1、临行前请旅客检查个人随身物品是否齐全！
- 2、我社已代定酒店至机场单趟拼车接送，请根据时间提前退房。
- 3、酒店退房时间为中午 12 点、出发时间是在 12 点后的，请提前退房，再自行安排活动、兰州到机场 80KM/约 1.5 小时车程、请提前 4 小时前往机场、以免误机。

导游：导游全程优秀导游服务

交通：当地空调旅游大巴，行程用车保证一人一正座，空座 10%；

住宿：全程 5 晚携程 3 钻酒店，西宁升级 1 晚 4 钻酒店，青海湖沿线为景区酒店条件相应较差，安排干净卫生标准件。西北旅游环境特殊大多酒店都不配备三人间以及加床服务，我社不提供自然单间，如出现单男单女，我社有权根据实际情况安排拼住，如客人要求单独入住，需要支付单房差。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！

门票：含行程所列景区首道门票（张掖丹霞景区含电瓶车）。此行程已打包特价优惠，故无门票优惠退费，敬请予以理解。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。

（备注：门票为旅行社提前预订多景点优惠套票，预定后不参观，或不参观其中的任意一项，无法退还门票费用；也不享受任何优惠及免票证件优惠退费，（包括老年人、学生证、残疾证、军官证、特殊人群），敬请理解！）

儿童：身高 0.8~1.5 米儿童或者 12 岁以下，不占床不含早，儿童早餐需现付前台，儿童含汽车车位费、半价正餐、导服费。

补充：1、因交通延误、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我社不予承担；

2：酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费；

3：当地参加的自费以及以上“费用包含”中不包含的其它项目，费用均自理。

用餐：7 早 10 正（大漠风情宴，藏王宴+烤全羊、小吃宴、铁锅炖等特色餐）

（正餐为八菜一汤，10 人一桌）。酒店提供早餐（不吃不退费）。特色餐团队餐为我社安排用餐，不含酒水。景区一般地处偏远，餐标相对大城市较差，藏区海拔较高，米饭有夹生现象，团餐以蔬菜为主，不习惯者请提前自备佐食，因整体餐费不以个人用餐与否减少，自愿放弃用餐无费用可退，敬请谅解。

炫耀大西北

购 物：旅行社绝不强制客人进店，除本行程约定的购物商店以外，旅行社不再另行安排其他进店活动。客人在本行程指定的购物商店购买的商品，非质量问题，旅行社不协助退换；客人自行在本行程的购物商店以外所购商品，旅行社不承担任何责任

购物场所：

名称	类别	主要商品种类	停留时间	要求参观
高原藏族村寨	民俗文化	藏银	120 分钟	
玉出昆冈、鼎玉 昆仑玉展示中心 3 选 1	昆仑玉文化	昆仑玉、特产、	150 分钟	
萨玛尔药店、藏曼巴、 2 选 1	藏医药文化	藏药	150 分钟	
藏贝堂工艺品、宝光珠宝 2 选 1	天珠、民俗文化	昆仑玉、特产、藏药	120 分钟	

补 充：因交通延误、天气、航班取消或更改时间等不可抗力因素所引致的额外费用（客人自理）；火车票如一经出票，退票则产生损失！人力不可抗拒的自然因素，不能完成或延误上述行程，所有产生的费用客人自理。

老年人：65 周岁以上老年人预订出游，须与我司签订《健康证明》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。因服务能力所限，无法接待 81 周岁以上的旅游者报名出游，敬请谅解。

关于退团：因本产品为特价产品，团费价格为包价旅游综合报价，故如旅客报名后临时退团，属于旅客单方面违约，所有费用不退，且旅客还须赔偿旅行社预定损失费、车位损失费、房费定金损失费等合计 1000 元/人。

外籍友人：本产品适用持有大陆居民身份证的游客。如您持有其他国家或地区的护照，请在预订过程中注明。

意见反馈：请配合导游如实填写当地的意见单，不填或虚填者归来后投诉将无法受理。

提 示：请各组团社必需在客人前往旅游时为客人提前购买旅游意外险。

(1) 景点游览、自由活动、购物店停留的时间以当天实际游览为准。

(2) 行程中需自理门票和当地导游推荐项目，请自愿选择参加。

(3) 请您仔细阅读行程，根据自身条件选择适合自己的旅游线路，出游过程中，如因身体健康等自身原因需放弃部分行程的，或游客要求放弃部分住宿、交通的，均视为自愿放弃，已发生费用不予退费。

(4) 团队游览中不允许擅自离团（自由活动除外），中途离团视同游客违约，按照合同总金额的 20% 赔付旅行社，由此造成未参加行程内景点、用餐、房、车等费用不退，旅行社亦不承担游客离团时发生意外的责任。

(5) 出游过程中，如产生退费情况，以退费项目旅行社折扣价为依据，均不以挂牌价为准。

特别提醒：

(1) 客人在旅途中如有意见，请认真填写旅游意见表，如返程后再提出异议均视为放弃投诉权力。以上行程以当地接待社为准，在不减少景点的前提下（政策性关闭除外），本社保留调整行程顺序的权利；因天气，政府政策调价。

(2) 服务项目未提到的其它一切费用，例如特殊门票等，请自理。

(3) 酒店内行李搬运、洗熨、电话、传真、收费电视、烟酒、饮料等私人费用，请自理。

(4) 旅游费用不包括旅游者因违约、自身过错、自由活动期间自身行为或疾病所引起的人身和财产损失。



炫耀大西北

项目	价格	内容/备注
青海湖电瓶车	20 元/人	往返
青海湖游船	140 元/人	抵达二郎剑景区
茶卡盐湖小火车	100 元/人	往返
鸣沙山骆驼	100 元-120 元	08:00 之前乘坐骆驼为 120 元/位
鸣沙山鞋套	15 元/双	防止砂砾落入鞋内，保持鞋内清洁
塔尔寺	电瓶车 35 元/人 讲解费 20 元/人	电瓶车往返
翡翠湖	小火车 50 元/人	

- 1、西北风沙大，紫外线强，注意防晒，多饮水；夏季吃完水果后不要喝开水，以免腹泻；昼夜温差大，注意穿衣；
- 2、请携带并妥善保管好个人有效证件、往返车票及其它个人财物；
- 3、外出旅游，安全第一，旅游途中请听从导游人员安排，配合司机、导游工作。团友之间相互关照，少数服从多数。自由活动，请注意人身及财产安全；
- 4、行程中部分景点当地海拔超过 3000 米，有高血压、心脏病、哮喘病患者请自备药品，并尽量不要参加剧烈活动；
- 5、在藏区转经请按照顺时针的方向。对于随处可见的长跪朝圣者，请勿围观、拍照；
- 6、初入藏区，尽管海拔较低，但因为早晚温差较大，晚上尽量不要洗澡，以防感冒；
- 7、青海属经济欠发达地区，当地酒店均无空调设备，请不要用内地标准星级酒店来衡量西北的酒店；
- 8、青海地处青藏高原，是我国著名的高海拔地区，我们在青海的行程海拔基本在 2200-3000 米之间，身体状况正常的内地游客一般不会出现高原反应，一旦发生的话，请及时与导游同志协助。初上高原切勿剧烈运动，不要暴饮暴食，请勿过量饮酒，注意补充饮水。

旅游补充协议

甲方（游客）：_____

乙方（旅行社）：_____

根据《旅游法》规定，旅行社不得强迫旅游者进行自费活动，因地域景区娱乐项目差异化，为丰富甲方的旅游娱乐活动，但经甲方主动要求，在不影响其他旅游者及合同行程安排的前提下，乙方为甲方安排娱乐活动，为保障双方共同利益，经甲乙双方友好协商，特制定本协议，本协议具有法律效应该，请旅游者仔细阅读并签定确认：

- 1、为提升我社服务水平，满足您要求的购物需求，双方自愿签署本补充协议。



炫耀大西北

2、双方签约的购物活动，将在行程中安排的自由活动期间进行，您可自由选择。

3、因不可抗力或无法预见的情况导致行程变更或人数太少等原因无法安排时，请您谅解，双方均不承担违约责任。

4、我社统一安排参观B类票（应急票），莫高窟门票为提前至少一个月网上实名制预订，人力不可参与，若因为时间问题或其

它不可抗力因素无法预约到门票，我社不承担任何责任，变更为景点西千佛洞（不退差价），或者退还门票100元！

5、您应严格遵守导游告知的购物时间，以免延误行程或影响其他客人按时活动。

6、特别提醒您谨慎购物、理性消费，是否购物消费由您自己选择决定。您在约定购物场所购买的商品若非质量问题，我社不承担责任。

7、所购商品确有质量问题，您有权在旅游行程结束后30天内与我方联系退换（食品、药品及已拆装使用后的商品除外）。

8、在双方协调一致的基础上，尊重游客所享有的自愿、知情和自主选择权进行购物选择，提醒游客产生购买行为与商家认真确认价格、商品、等注意事项。

请在了解旅游补充协议的全部内容，并且无异议的情况下，签字确认，本协议一式两份，具有同等法律效力。

旅行社（盖章）：

年 月 日

旅游者签字：

年 月 日