

遇见 安多

穿越洛克之路那
探寻石城扎尔那

寻踪洛克穿越之旅 甘南+川西八天七晚

大峪沟-贡巴寺-洛克之路-扎尔那-郎木寺-花湖
瓦切塔林-莲宝叶则-娘玛寺-阿万仓湿地-拉卜楞寺

人文·自然·历史·民俗·风景



Exclusive Itinerary

一秒看懂

你的专属行程



- D1 各地--兰州 接机/站，后入住酒店自由活动
- D2 兰州--卓尼 【大峪沟】 【禅定寺】
- D3 卓尼--扎尕那 【贡巴寺】 【尼巴藏寨】 【洛克之路】 【扎尕那】
- D4 扎尕那-唐克 【扎尕那晨曦】 【郎木寺】 【花湖】
- D5 唐克-阿坝 【九曲第一湾】 【瓦切塔林】
- D6 阿坝-碌曲 【莲宝叶则】 【阿万仓】 【娘玛寺】 【黄河大桥】
- D7 碌曲-兰州 【桑科草原】 【拉卜楞寺】
- D8 兰州-各地 早餐后，送飞机/站

精选美景

全程特色美景 带你打卡网红景点

THE WHOLE CHARACTERISTIC SCENERY TAKES YOU TO PUNCH THE WEB CELEBRITY SCENIC SPOT

穿越洛克之路 探寻石城扎尕那

穿越之旅

洛克之路



扎尕那



莲宝叶则



寻梦甘南 秘境之行

一个追寻梦中的香巴拉，一个更接近天堂的地方

ENJOY THE VIEW OF ERHAI LAKE AND THE VIEW OF GANGSHAN MOUNTAIN

拉卜楞寺



GANNAN

甘南时光

一半风光一半人文
与你奔赴藏地
找寻世界如初的模样

WONDERFUL SCENERY OF WIND, FLOWER, SNOW AND MOON
ENJOY THE REPUTATION OF TEA IN SHUANGLANG

花湖



黄河第一湾



瓦切塔林



#全程精选酒店#

FULL SELECTION HOTEL



全程入住5晚当地准四星酒店
1晚携程四钻酒店
1晚景区特色民宿

Ctrip 4 Diamond Hotel



自助早餐 | 24h热水 | 免费WiFi | 每日消毒

* 推荐当地美食 *

私享美食 舌尖美味



蕨麻猪

ON THE ROAD, I HAVE N REASONS LET YOU EXPERIENCE THE GAMIN REASONS LET YOU EXPERIENCE TH



黄河大鲤鱼

ON THE ROAD, I HAVE N REASONS LET YOU EXPERIENCE THE GAMIN REASONS LET YOU EXPERIENCE TH



阿坝安多面片

ON THE ROAD, I HAVE N REASONS LET YOU EXPERIENCE THE GAMIN REASONS LET YOU EXPERIENCE TH



兰州牛肉面

ON THE ROAD, I HAVE N REASONS LET YOU EXPERIENCE THE GAMIN REASONS LET YOU EXPERIENCE TH



牦牛肉汤锅

ON THE ROAD, I HAVE N REASONS LET YOU EXPERIENCE THE GAMIN REASONS LET YOU EXPERIENCE TH

出行保障 精选用车


SELECTED VEHICLES FOR TRAVEL SECURITY



车型：5座

 x4

1-3人用车

 24寸x4

4 SEATS VEHICLE



车型：7-9座

 x6

4-6人用车

 24寸x4

7 SEATS VEHICLE



车型：14-19座

 x14

7-8人用车

 24寸x4

9 SEATS VEHICLE

START

多年驾龄 热情服务

景区活地图 好评老司机

TRAVEL

"想给您ZUI舒适的旅行"

贴心服务 从您到达西北开始

防晒神器

赠送旅拍丝巾或防晒围脖

1 COMPLIMENTARY PICK-UP FROM SHUANGLIU AIRPORT
(STARTING FROM 2 PEOPLE)



金刚结/转经筒

藏地八宝
将衷心的祝福送给八方来客

ON THE DAY OF DEPARTURE FROM CHENGDU THIRD RING
ROAD, PICK UP AT YOUR DOORSTEP



氧气瓶1罐/人



赠旅游神器

眼罩/耳塞/U型枕



矿泉水

遇见安多·寻踪洛克

兰州-大峪沟-贡巴寺-洛克之路-扎尕那-郎木寺-花湖-瓦切塔林-莲宝叶则-
娘玛寺-阿万仓湿地-拉卜楞寺-8 日游

寄语：

那山，那水，那条路，让我难以忘怀，可甘南，不是忘情水，不能让你忘掉所有烦恼，但是甘南会告诉你：人生在世，最终一切皆空，释然该释然的，放下该放下的，一切执念在甘南面前都只是时间，在时间面前都只是从前，享受当下，才是人生最好的箴言。。。。

尊贵出行：

精致小团--保证出行人数为 2-8 人以内小团，旅游管家 24 小时服务

用车升级--优选 5 座城市 SUV/7 座商务/14 座商务

推荐美食：

兰州--兰州牛肉面、灰豆子、甜醅子、热冬果、酿皮、鸡蛋醪糟、浆水面

迭部-- 酸菜面、藏式酸菜汤、牦牛肉、藏香猪

若尔盖--黄河大鲤鱼、牦牛汤锅、羊肚菌

阿坝--阿坝安多面片、猪油麻花、洋芋糍粑

碌曲/玛曲--火烧蕨麻猪、草原三珍、蕨麻米饭、刀什哈、藏包

住宿钻级：

全程入住 5 晚当地准四星酒店+1 晚携程四钻酒店+1 晚景区特色民宿

六大特别赠送：

防晒神器--赠送旅拍丝巾或防晒围脖

隆达祈福-- 风马飞升，将你的祝愿、期盼全部知晓，平安吉祥迎面扑来

金刚结/转经筒--藏地八宝，将衷心的祝福送给八方来客

氧气瓶--赠送随车氧气瓶，保证你的出行顺心顺气

旅游三宝--U 型枕、耳塞、眼罩

矿泉水--特别赠送每人每天一瓶矿泉水

甄选王牌热点：

穿越之旅-- 穿越洛克之路，探寻石城扎尕那、百年古寺-禅定寺

朝圣问佛--漫步东方小瑞士-郎木寺、参观世界藏学府--拉卜楞寺、

地貌探寻--黄河流域、长江流域跨境之旅，草原、湿地、雪山、石城全领域探索

转动经轮--转动圣洁的转经筒，感受吉尼斯世界纪录保持者带给你的震撼

【秒懂行程】：

时间	行程	具体安排	用餐	住宿
D1	各地--兰州	接机/站，后入住酒店自由活动	自理	兰州
D2	兰州--卓尼	【大峪沟】【禅定寺】	早	卓尼
D3	卓尼--扎尕那	【贡巴寺】【尼巴藏寨】【洛克之路】【扎尕那】	早	扎尕那
D4	扎尕那-唐克	【扎尕那晨曦】【郎木寺】【花湖】	早	唐克
D5	唐克-阿坝	【九曲第一湾】【瓦切塔林】	早	阿坝
D6	阿坝-碌曲	【莲宝叶则】【阿万仓】【娘玛寺】【黄河大桥】	早	碌曲/玛曲
D7	碌曲-兰州	【桑科草原】【拉卜楞寺】	早	兰州
D8	兰州-各地	早餐后，送飞机/站	早	

【详细出行安排】：

天数	行程内容	住宿
D1	<p>昆明--兰州</p> <p>当您抵达兰州后，我们贴心赠送 24h 接站服务（飞机/火车），由司机接站送往酒店入住，自行办理入住后自由活动。</p> <p>自由活动美景推荐：</p> <p>兰州：【黄河风情线】、【黄河母亲雕像】、【中山桥】、【水车博览园】</p> <p>美食小吃：兰州牛肉面，手抓羊肉，灰豆子、甜醅子、热冬果、酿皮、糖锅盔、糖油糕、鸡蛋醪糟、浆水面、砂锅、羊杂碎、麻辣烫等。</p> <p>温馨提示：</p> <p>1、在您出团前一天 21:00 前，我们会将接机信息以短信或电话的方式与您联系，请您保持手机畅通，耐心等待，导游将在您抵达当天 21:00 前以短信或电话的方式与您联系，请您保持手机畅通，耐心等待。</p> <p>2、接送站为散拼，等待时间不超过 60 分钟，兰州中川机场离兰州市区 80km,行车约需要 2 小时，如果不愿等待可自行前往酒店入住，费用自理。（接送机为赠送服务，不用不退费哦！）。</p> <p>3、请您提供姓名和个人有效证件在酒店前台办理入住（办理入住时需交押金，金额以酒店前台为准，退房时如无物品损坏或其它消费，押金将如数退还）。</p> <p>4、来西北旅游，早晚温差较大，建议带好御寒衣物，气候干燥，一定要多喝水多吃水果呦。</p> <p>5、按照国际惯例，客人正式入住时间是下午 14 点后，具体入住时间须视当时的用房情况来定。</p>	兰州
	<p>兰州-卓尼-禅定寺-大峪沟-卓尼</p> <p style="text-align: center;">早</p>	

D2	<p>兰州-卓尼 (约 240KM 约 4 小时)</p> <p>上午：早餐后乘车赴卓尼，游览【大峪沟】(游览约 2 小时，含门票，不含区间车 70 元/人) 苍山翠柏间形成湖泊，似翡翠，蓝的可人，绿的心醉。</p> <p>下午：乘车前往参观【禅定寺】(游览时间 40 分钟)。参观结束后入住卓尼酒店。</p> <p>景点介绍：</p> <p>【大峪沟】：清澈碧透的大峪沟之水宛若一块无暇的翡翠，在这原生态的大自然馈赠中独放异彩，处子般清纯温婉的娇羞之美碰撞到壮美雄浑的峻岭奇峰，勾勒出了神秘莫测的圣境天堂。</p> <p>【禅定寺】：藏语全称为噶丹谢周当增达吉琅，意为兜率论修禅定兴隆洲，亦称卓尼大寺，坐落在卓尼县城西北约半公里处的台地上。这里山顶祥云缭绕，山下洮河似玉带缠腰。寺院环望群峰，俯视洮水，真是弘扬佛法的灵光胜地。</p> <p>温馨提示：</p> <p>1、甘南紫外线强，准备好充足的防晒用品，一条多用头巾将非常实用。</p>	
D3	<p>卓尼-贡巴寺-尼巴藏寨-洛克之路-扎尕那 早</p> <p>宕昌-尼巴藏寨(约 71KM 约 1.5 小时) -扎尕那 (约 80 公里 约 2.5 小时)</p> <p>上午：早餐后乘车前往扎古录镇，途中打卡--红山口观景台，参观【贡巴寺】(游览时间约 1 小时) 应名万寿寺，蒙古语称“噶丹扎西桑珠林”、“贡道林”一座颇具规模的藏传佛教寺院。</p> <p>下午：乘车前往【尼巴藏寨】(游览约 20 分钟) 保存最完整、规模最大的藏族传统民居村落，非常典型地体现了藏族民居“外不见木、内不见土”的特点。堪称安多第一村。后乘车穿越【洛克之路】沿途灰黑色山体仿佛调入黑暗系世界 (约 4-5 小时) 到达达日观景台 (拍照留念) 结束后入住酒店。</p> <p>景点介绍：</p> <p>【红山口观景台】：穿过红山口油菜花海，直通向远方，连绵的青山，蓝天白云，隐隐约约可见的村庄，仿佛到了阿尔卑斯山脉安静的瑞士乡间。</p> <p>【贡巴寺】：九个大殿，释迦牟尼殿内的壁画极具艺术价值，值得一看；班禅殿外墙面是一千尊释迦牟尼雕像，堪称壮观。寺院最北端的佛塔比 拉卜楞寺 的 贡唐宝塔 还要大，长廊下的转经筒多达 1000 多个，在卓尼境内首屈一指。</p> <p>【尼巴藏寨】：这座百年藏寨名为藏语音译「尼巴」，意指「朝向阳光的山坡」，村寨房屋依山而建，寨前几行陈列有致的嘛呢旗在朔风中索索飘动，村寨的房屋建筑格式类同，错落有致，鳞次栉比，古色古香。</p> <p>【洛克之路】：全程风光极其壮阔险峻，随着车辆的逐渐深入大山深处和海拔的爬升，你可以看见大自然的鬼斧神工的力量，自然景色从低海拔的茂密丛林直到高海拔的高山草甸，以及荒原、冰川都能看得到，绝对的与世隔绝、荒芜人烟，身在其中你只能感觉自身的渺小。</p> <p>温馨提示：</p> <p>1、高海拔地区，请注意休息，沿途不能随意停车，请遵从导游司机意见；</p> <p>2、此天行车时间较长，请各位出行备小零食，以缓解旅途疲劳</p>	扎 尕 那

D4	<p>扎尕那晨曦-郎木寺-花湖-唐克 早</p> <p>扎尕那-郎木寺 (约 188KM 约 3 小时) 唐克 (约 119KM 约 2 小时)</p> <p>上午：早餐后游览“石匣子” - 【扎尕那石城】 (游览约 2 小时, 含门票, 不含区间车 40 元/人)。结束后前往郎木寺。</p> <p>下午：午餐后乘车抵达郎木寺镇, 参观甘肃【郎木寺】 (游览约 2 小时, 含门票), 结束后游览【花湖】 (游览约 2 小时, 含门票, 不含区间车 35 元/人), 结束后入住酒店。</p> <p>景点介绍：</p> <p>【扎尕那石城】：地形极像一处坐落在深山中的巨型宫殿, 又似天然岩壁构筑的一座完整古城。这里有你想要的原始, 这里有你看得到的生态; 这片世外桃源早在近百年前就被洛克誉为亚当和夏娃的诞生地。</p> <p>【郎木寺】：郎木寺不是寺, 而是一个小镇, 是个山水相依、景色十分秀美的地方。这儿的寺庙更像一个大村子, 金光闪闪的屋顶, 碧蓝的窗边, 灰白和红的墙, 屋梁上挂着黄色的彩条, 还不断的有人一边走一边摇着转经轮。</p> <p>【花湖】：这里是中国最大最平坦的湿地草原, 花湖四周数百亩水草地就是“高原湿地生物多样性自然保护区”, 保护区鸟类以黑颈鹤为主, 可以走上浮桥, 陶醉在湖水和鲜花的美景中。</p> <p>温馨提示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、高海拔地区, 请注意休息, 沿途大草原不能随意停车, 请遵从导游司机意见; 2、旅游旺季, 可能会出现堵车等情况, 请保持平常心; 3、民风较为淳朴, 游玩过程中会有路边要钱的小孩, 这种情况不建议直接给钱, 以免给孩子建立不健康的价值观。 	唐克
D5	<p>唐克-黄河九曲第一湾-瓦切塔林-红原-阿坝 早</p> <p>黄河九曲-阿坝 (约 140KM 约 3 时)</p> <p>上午：早餐后前往唐克游览 【黄河九曲第一湾】 (游览约 2 小时, 含门票, 不含观光扶梯 60 元/人)。</p> <p>下午：午餐后乘车前往阿坝, 途径游览【瓦切塔林】 (游览约 30 分钟, 含门票)。后穿越红原大草原抵达阿坝入住酒店。</p> <p>景点介绍：</p> <p>【黄河九曲第一湾】：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。</p> <p>【瓦切塔林】：藏语意为“大帐篷”, 这里有纪念第十世班禅大师颂经祈福之地瓦切塔林, 塔林周围是一片连绵的经幡, 甚为壮观。</p> <p>温馨提示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、藏族地区深受宗教影响, 有些现象及生活习惯不能以城市人的心态来衡量和行事, 请尊重当地民俗民风; 2、高海拔地区, 请大家注意保持体力, 不要剧烈运动。 	阿坝县

	3、旅游旺季，可能会出现堵车等情况，请保持平常心；	
D6	<p>阿坝-莲宝叶则-阿万仓湿地-娘玛寺-黄河大桥-碌曲/玛曲 早</p> <p>阿坝-碌曲 (约472KM 约6.5小时)</p> <p>上午：早餐后乘车前往游览【莲宝叶则】(游览2小时，含门票，不含区间车80元/人)。 下午：途径【阿万仓国家湿地公园】沿途参观【娘玛寺】(游览约30分钟)。参观结束后入住酒店。</p> <p>景点介绍：</p> <p>【莲宝叶则】：是一座雄伟的石头城堡，汉语意思为尊严的玉石之峰，民间通常称为石头城堡或石头山。宝叶则地区也是格萨尔王征战的古战场，至今还传扬着许多格萨尔王故事。莲宝叶则 既是一个充满幻想、变幻莫测的奇峰异石世界，更是让人充满无限遐想的大自然杰作。</p> <p>【娘玛寺】：创建于公元1834年的寺院，不仅有高达二尺半的莲花生大师全像，娘玛寺大藏经转经筒---是世界吉尼斯纪录保持者。亲手转动经筒，只为邂逅生命的一场福源。</p> <p>【阿万仓湿地】：辽阔的湿地草原，四周山岭环绕、山峦叠嶂，依山势绵延的公路，像是一条舞动的飘带，随着高低起伏而灵动起舞。</p> <p>温馨提示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、今天将翻越数座海拔4000米的高山垭口，请勿做剧烈运动，保持体能； 2、进入草原和高山垭口地区，不能随意停车，请配合司机、导游工作，谢谢理解； 3、此天有部分路段路况较差，请大家务必保持耐心，雪山、草原美景会让您忘记路途的疲乏； 4、莲宝叶则景区海拔最高可达4000米，游玩时量力而行，不要剧烈运动，避免发生高原反应； 5、甘南地区部分路段可能会不定期修路，导致行程时间相应延长，敬请谅解； 	玛曲/碌曲
D7	<p>碌曲-桑科草原-拉卜楞寺-兰州 早</p> <p>碌曲--夏河 (约140KM 约2小时) --兰州 (240KM 约3.5小时)</p> <p>上午：早餐后沿途游玩美丽的草原【桑科草原】(游览约1小时)。 下午：午餐后乘车前往夏河，游览电影《天下无贼》拍摄取景地【拉卜楞寺】(游览2小时，含门票)游览结束后返回兰州入住酒店。</p> <p>景点介绍：</p> <p>【桑科草原】：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；可以骑上骏马，信步漫游草原，尽情领略藏民族风情。</p> <p>【拉卜楞寺】：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。</p> <p>温馨提示：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、旅游旺季，可能会出现堵车等情况，请保持平常心 	兰州
D8	<p>兰州--昆明 早</p> <p>兰州市区 (80公里约1.5小时) 兰州中川机场</p>	

早餐后自由活动，根据大交通时间安排送站，乘飞机/火车返回，结束愉快之旅。（送站司机会提前一天联系您，与您核对送站时间地点。送站为赠送服务，不用不退费）。

温馨提示：

- 1、酒店退房时间为中午 12:00 之前，若您航班为晚班机，请于 12 点前完成退房，行李可寄存前台后自由活动，若由于超时退房所产生的费用请自理。
- 2、机场、车站安检严格，市区交通拥堵，为确保您顺利返程，请提前进站办理手续。

【费用包含】

1.住宿：全程入住 5 晚当地准四星酒店+1 晚携程四钻酒店+1 晚景区特色民宿（不挂牌；若遇房满安排同级酒店；西北地区发展落后，酒店多无叁人间，若出现单数用房请补交单房差；青海地处青藏高原，夏季温度较低，绝大多数酒店无空调）；

备注：西北属偏远、发展中地区，住宿条件相对较一般，条件有限，尤其唐克/扎尕那等地区不能和内陆城市的同等级酒店相比，还请客人多谅解、包涵

2. 门票：行程所列景点首道大门票（大峪沟、扎尕那、花湖、郎木寺、花湖、九曲第一湾、莲宝叶则、拉卜楞寺），不含园中园门票、景区电瓶车、缆车、区间车，游客可自由选择乘坐或徒步，不影响正常的游览；

退费说明：此行程所有门票已经按最低优惠补贴核算，不再退任何优惠门票费用，请详知。

3.用餐：含 7 早 0 正（司机会推荐当地美食，丰俭由己）；

4.用车：1-3 人 5 座轿车或 SUV 3-6 人 7 座商务车（6 人以上单议）（行李箱请酌情携带）

5.导游：专业司机兼职向导

6.儿童：12 周岁以下的儿童报价只含车位费、半餐、导游服务费；不含机票、火车票、门票，住宿、酒店早餐，如产生请家长在景区自行购买费用自理。满 12 周岁以上的按成人收取；

【费用不含】

1.景点园中园门票、景区电瓶车、缆车、区间车，游客可自由选择乘坐或徒步，不属于旅行社推广的自费项目；

2.单房差、客人自行购物费用、自费项目等；

3.行程以外的个人所有消费(酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费)；

4.航空意外险、航空延误险、旅游意外险；旅游意外险建议客人自行购买，解释权归保险公司所有。旅行社只负责协调处理，不承担相应的赔偿；

5.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；

6.景区配套服务设施及自费体验项目：

大峪沟区间 75 元、花湖区间车 30 元 黄河九曲第一湾扶梯 60、莲宝叶则 80

合计区间费用：245 元/人

【团队须知】

1.以上行程仅作参考，具体行程以出发前合同附件为准；

2.团队行程过程中，非自由活动期间如因客人自身原因放弃行程，选择中途离团，则需赔偿我社 1000 元/人已产生的部分成本费用，未完成部分均视为自愿放弃，不退任何费用。放弃行程期间的人身安全由旅游者本人自行负责，

3.因人力不可抗拒因素（自然灾害、交通状况、政府行为等）影响行程，或遇特殊情况时，旅行社有权对游览景点时间及顺序进行调整，旅行社将不受理此类投诉，敬请您谅解；由于航空公司航班调整或延误，所产生的费用由客人自理；

4.签订合同后，如遇景区门票政策性上调，请客人现补差价；

5.70 周岁以上老年人出行，必须出具当地县级以上医院提供的健康证明，同时必须有年龄在 18 岁以上的近亲属陪同出行，并签定健康安全免责协议。

6.特别提醒：投诉以当地接待社旅游意见单为准，请各位游客如实填写，若虚假填写、不填写默认为无接待问题，回程后再行投诉，我社将不予受理。若接待不满意的请在第一时间与我社相关人员联系，方便我社协调处理。

7.请您在预定报名时务必提供准确的姓名+证件号码+联系方式，以免产生预订错误，影响出行。如因客人提供错误个人信息而造成损失，我社不承担任何责任。

【友情提示】

1.甘南地处高原，大部分游客或多或少都会出现高原反应，如头痛、胸闷、呼吸急促、恶心、呕吐、失眠等，一般来说只要注意休息饮食得当（切勿吃的太饱，增加肠胃负担），过 1-2 天后以上症状都会逐步减轻或消失（自然会克服）症状若任无法缓解可适当吸氧或挂水。若情况较为严重者请及时到医院就诊；

1.请客人注意安全，切记不要私自脱离团队或改变行程；贵重财物请寄在宾馆前台，不可放在房间，晚上出去游玩请

2.结伴同行，务必在晚上 12：00 点之前回宾馆，以免影响第二天的行程；

3.由于甘南条件特殊，宾馆大多没有空调，故请客人注意自身保暖，抵达青海的 1--2 天尽量不要洗澡，以免感冒；

4.西北的团餐风味以川菜+地方菜为主，但也可根据客人的口味适当调配；

5.身体条件：甘南属于高海拔特殊旅游地区，出发前先要对自己身体进行一次全面体检，并得到医生的认可方能前往出发前睡眠和休息要充足，进入高原之前，禁止烟酒，防止上呼吸道感染。避免过于劳累，要养精蓄锐充分休息好。适当服西洋参、红景天等，以增强机体的抗缺氧能力；

6.特产：甘南著名特产有冬虫夏草、黑枸杞、藏红花、红景天、雪莲、灵芝等，尤以虫草、藏红花名贵，藏药疗效亦佳，可酌情购买；

7.尊重导游：旅途中，切忌我行我素，要有集体观念和时间观念，在高原气候恶劣，有时行走一天也无人烟，若掉队或没有按预定计划到达住宿地，都是很危险的；若遇塌方等情况，要配合及服从导游安排；

8.互相配合：此线旅途长且艰难，团友间应本着团结友爱的精神，互相帮助、互相支持。互相鼓励、互相理解，并积极配合导游、司机完成旅途工作，使旅途愉快和顺利。

9.受宗教影响，西北风俗习惯与我们不同，游览时请注意有关旅游注意事项，入乡随俗，在任何场合下都不要提及有关少数民族的政治问题，配合好当地导游的工作；

10.穆斯林民族地区（包括西北地区回、哈萨克等民族）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；

旅游免责声明

一、我已明确所购买旅游产品的行程安排、接待标准、保险内容以及出游目的地的气候、地理情况。

二、我的身体健康状态适合参加本次旅游，并确认自身身体状况可完成此次旅行。

三、旅行社已建议我购买一份旅游人身意外险（意外保险 70 岁以上无法购买），如有需要我会另行申请加购保险。

四、为了防止旅途中的意外发生，也为了更好地保障我此次的顺利出行，我愿意开据健康证明，我愿将目前的身体状况向旅行社真实反馈。

五、如身体有疾病报名时需提前告知，否则出现身体问题造成的后果自负。反应、气候、食物等原因所引发的隐性疾病，我已充分知悉和理解，并自愿承担因自身健康原因导致的意外情况，与相关旅行社无关。

七、我保证在此次旅行中听从团队领队或者导游的安排，并自愿承担因不听从导游安排而导致的意外情况所造成的任何结果，与相关旅行社（组团社、地接社）无关。特此声明！

八、游客信息：

姓名		性别		出生日期	
联系电话		手机		团号	
省份证号码					
联系住址					
旅游线路					
亲属姓名		联系电话		手机	

游客签名：

2024年 月 日