

**【甘南青海】青海湖/茶卡盐湖/拉卜楞寺/塔尔寺/甘加草原/金银滩草原/原子城纪念馆双飞6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 443256 | **出发地** | 宁波市 | **目的地** | 西宁市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 每一次旅游都是美好的记忆，为了加深记忆，我们应该来体验一下这些特色：全程0自费，0购物，乐享旅途特色餐：青海高原牦牛土火锅+虫草老鸭汤，每位客人赠送一份青海老酸奶西宁民族表演晚宴：藏族原生态民族风情晚会表演+藏王晚宴 | | | | |
| **产品介绍** | 深度体验藏传佛教文化发源地—塔尔寺/世界藏学府/拉卜楞寺，感受青藏高原自然风光—高原草地，天然牧场甘南草原、世界名曲《在那遥远的地方》诞生地金银滩草原。全程不走回头路，深度体验高原自然风光，甘南草原+甘加石林丹霞地貌+青海湖畔小环线，省时省心3大5A级景区区（塔尔寺、青海湖、茶卡盐湖）3小时游览时间保障全程安排当地四星/五星豪华酒店，不同标准、不同享受 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **宁波-兰州**  根据航班时间客人自行前往机场乘机赴兰州，抵达兰州后，接机为师傅接机（期间无导游）接到游客后，送往指定酒店入住，抵达酒店后自行办理入住手续，后可自由活动，如果时间充分，可自行参观黄河母亲雕像、水车博览园、中山桥等，晚上可自行前往正宁路夜市品尝当地美食。客人出发的前一天，我方接机人员会通过短信或电话联系客人请保持手机畅通。温馨提示1、请至少提前2小时抵达出发机场，自行办理登机手续；请一定留意起飞机场时间；2、今日抵达兰州后接站司机会在车站迎接，请每位游客保证手机畅通，因接机为散拼，等待时间不超过60分钟，如果不愿等待可自行前往指定酒店入住。（机场至市区可选择城际高铁21.5元/人，也可以选择机场大巴抵达兰州东方酒店门口或兰州大学正对面，费用为30元/人，您也可以自行打车前往指定酒店，打车费用一般在200元左右，费用需自理）3、来西北旅游，早晚温差较大，请一定带好御寒衣物，气候干燥，请一定多饮水、多吃水果。4、送至酒店入住后自由活动，无行程安排，不含导服、餐、车服务；（如果时间充分，可自行参观黄河风情线，水博览园等，晚上可自行前往正宁路夜市品尝当地美食。）交通：宁波-兰州飞机景点：自行参观黄河母亲雕像、水车博览园、中山桥等 |
| **用餐** | 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理 |
| **住宿** | 兰州 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **兰州-拉卜楞寺-甘南草原-车观甘加丹霞地貌-西宁**  07:00 享用早餐 —— 酒店用餐 | 用餐时间: 约30分钟11:00 享用午餐 —— 用餐时间: 约40分钟 | 距离: 约230公里 | 车程: 约3.5小时12:00 拉卜楞寺 —— 游览时间: 约2.5小时 | 距离: 约15公里 | 车程: 约20分钟15:30 甘南草原 —— 游览时间: 约1小时 | 距离: 约30公里 | 车程: 约40分钟19:30 享用晚餐 —— 用餐时间: 约40分钟 | 距离: 约210公里 | 车程: 约4小时20:30 前往西宁酒店，办理入住 —— 行驶距离: 约10公里 | 行驶时间: 约20分钟景点介绍拉卜楞寺：拉卜楞寺位于甘肃省甘南藏族自治州夏河县，藏语全称为：“噶丹夏珠达尔吉扎西益苏奇具琅”。拉卜楞寺是藏语“拉章”的变音，意思为活佛大师的府邸。是藏传佛教格鲁派六大寺院之一，被世界誉为“世界藏学府”。拉卜楞寺在历史上号称有108属寺（其实要远大于此数），是甘南地区的政教中心，拉卜楞寺保留有全国最好的藏传佛教教学体系。1982年，被列入全国重点文物保护单位。整个寺庙现存最古老也是唯一的第一世嘉木样活佛时期所建的佛殿，位于大经堂旁的下续部学院的佛殿。甘南草原：甘南草原（甘加段）位于甘肃省甘南藏族自治州夏河甘加乡，周围群山环绕，是一处典型的高原草地，理想的天然牧场。这里人口少面积大，草原却辽阔无际，是一处极为宝贵的自然旅游景区。每到夏季，整个草原碧绿如茵，好似一块天然的绿色大地毯，鲜花盛开，繁花似锦。 蓝天、白云、绿草浑然一体，央曲河和央拉河蜿转流淌，犹如一条洁白的哈达飘落在草原上。交通：空调旅游车景点：拉卜楞寺、甘南草原、甘加丹霞地貌 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：含 |
| **住宿** | 西宁 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **西宁-特色民族文化村-茶卡盐湖景区-茶卡**  07:00 享用早餐 —— 酒店用餐 | 用餐时间: 约30分钟09:30 特色民族文化村—— 游览时间: 约1.5小时 | 距离: 约120公里 | 车程: 约2小时13:20 享用午餐 —— 用餐时间: 约30分钟 | 距离: 约180公里 | 车程: 约2小时14:30 茶卡盐湖景区 —— 游览时间: 约3小时 | 距离: 约25公里 | 车程: 约30分钟18:30 享用晚餐 —— 用餐时间: 约40分钟 | 距离: 约10公里 | 车程: 约20分钟19:00 前往茶卡镇酒店，办理入住 —— 行驶距离: 约10公里 | 行驶时间: 约20分钟景点介绍特色民族文化村：在这里您可以欣赏到青海高原古老的民族文化村落，充分体现青海古老的原始风貌，为您的旅途奉上值得回味的独家记忆。茶卡盐湖景区：茶卡盐湖位于青海湖西侧的乌兰县茶卡镇境内，茶卡盐湖是一座3000多年的盐场，湖水含盐量很大，会自然结晶成为一片白色的湖面，将天空、云朵和对岸的山都倒映在湖里非常漂亮。茶卡盐湖被旅行者们称为中国“天空之镜”，与塔尔寺、青海湖、孟达天池并称为“青海四大景”，被国家旅游地理杂志评为“人一生必去的55个地方”之一。交通：空调旅游车景点：民族文化村、茶卡盐湖 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：含 |
| **住宿** | 茶卡/青海湖/共和 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **茶卡-青海湖景区-金银滩草原/原子城博物馆-西宁**  07:00 享用早餐 —— 酒店用餐 | 用餐时间: 约30分钟10:00 青海湖风景区 —— 游览时间: 约3小时 | 距离: 约160公里 | 车程: 约2.5小时 13:30 享用午餐 —— 用餐时间: 约30分钟 | 距离: 约25公里 | 车程: 约30分钟14:30 金银滩草原 —— 游览时间: 约1小时 | 距离: 约80公里 | 车程: 约1小时15:40 赠送原子城纪念馆 —— 游览时间: 约30分钟 | 距离: 约8公里 | 车程: 约10分钟（每周一政策性闭馆，无法游览敬请理解）18:30 享用藏王晚宴（民族风情表演） —— 用餐时间: 约1.5小时 | 距离: 约100公里 | 车程: 约2小时20:30 前往西宁或互助酒店，办理入住 —— 行驶距离: 约50公里 | 行驶时间: 约1小时景点介绍青海湖风景区：青海湖又名“措温布”，即藏语“青色的海”之意，位于青海省西北部的青海湖盆地内，既是中国最大的内陆湖泊，也是中国最大的咸水湖。由祁连山的大通山、日月山与青海南山之间的断层陷落形成。青海湖地处高原，在7、8月份日平均气温也只有15度左右，此时是青海湖最美之时，环湖千亩油菜花竞相绽放，碧波万顷的湛蓝外围散布着金灿灿的亮黄，高山牧场的野花五彩缤纷，如绸似锦，数不尽的牛羊膘肥体壮，点缀其间。金银滩草原：金银滩草原国家AAAA级旅游景区，金银滩草原拥有著名的金滩、银滩大草原，是世界名曲《在那遥远的地方》的诞生地；这里还曾是鲜为人知的神秘禁区，它孕育了新中国第一颗原子弹、氢弹，是中国第一个核武器研制基地，是“国家爱国主义教育示范基地”和“国家重点文物保护单位”。原子城纪念馆：全称为青海原子城国家级爱国主义教育示范基地纪念馆，位于青海省海晏县西海镇。西海镇是中国第一个核武器研制基地221厂的所在地。1987年，为了适应国际环境的变化，表明中国政府全面禁止和销毁核武器，维护世界和平的意愿，有关部门作出撤销221厂的决定。2001年，青海原子城被国务院列为全国重点文物保护单位。交通：空调旅游车景点：青海湖、金银滩草原、原子城博物馆 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：含 |
| **住宿** | 西宁 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **西宁-高原自然博物馆-塔尔寺-兰州**  07:00 享用早餐 —— 酒店用餐 | 用餐时间: 约30分钟08:30 青海高原自然博物馆 —— 游览时间: 约2小时 | 距离: 约70公里 | 车程: 约1小时11:00 享用午餐 —— 用餐时间: 约1小时 | 距离: 约25公里 | 车程：约30分钟13:30 塔尔寺 —— 游览时间: 约2.5小时 | 距离: 约45公里 | 车程：约1小时19:30 前往兰州酒店，办理入住 —— 行驶距离: 约250公里 | 行驶时间: 约3.5小时景点介绍青藏高原自然博物馆：青藏高原自然博物馆位于青海省西宁市青藏高原自然博物馆，总投资1.2亿元，历时3年建成。 青藏高原自然博物馆是目前国内最大的自然博物馆，该馆的建成填补了我国乃至世界全方位介绍青藏高原自然生态内容博物馆的空白，成为青藏高原旅游资源的又一张“金色名片”。【注意】博物馆售卖各类具有当地特色的产品，如玉石、纪念品等，因其购物点并非旅行社安排，游客根据自身需求购买，并索要发票。塔尔寺：塔尔寺是青海省佛教第一大寺，也是藏传佛教格鲁派的创始人——宗喀巴大师的诞生地，黄教六大宗主寺之一。在中国及东南亚享有盛名，历代中央政府都十分推崇塔尔寺的宗教地位。明朝对寺内上层宗教人物多次封授名号，清康熙帝赐有“净上津梁”匾额，乾隆帝赐“梵宗寺”称号，并为大金瓦寺赐有“梵教法幢”匾额。三世达赖、四世达赖、五世达赖、七世达赖、十三世达赖、十四世达赖及六世班禅、九世班禅和十世班禅，都曾在塔尔寺进行过宗教活动。交通：空调旅游车景点：高原自然博物馆、塔尔寺 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：自理 |
| **住宿** | 兰州 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **兰州-宁波**  根据航班时间安排送机，客人在机场自行办理登机手续，乘飞机返回，结束愉快之旅。（我司师傅会提前一天联系到您，和您核对送机地点）温馨提醒：机场安检严格，加上市区交通拥堵，为保证您不误飞机，请预留足够的时间前往中川机场。兰州市区至机场约80公里，行车约2小时。交通：兰州-宁波飞机景点：无 |
| **用餐** | 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理 |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.大交通：宁波到兰州往返飞机，不含航空险2.区间交通：根据实际人数选用空调旅游车，保证一人一个正座；接送为5-17座车，不含导游。3.住宿酒店：4晚当地准四星酒店、升级1晚准五星酒店（如房满安排同级酒店）4.住宿条件：床、独立卫生间、热水。5.餐饮安排：占床者含餐5早7正餐（10人一桌，八菜一汤，不含酒水）；餐厅将根据每桌实际人数，对菜品数量进行相应增减。6.门票包含：塔尔寺景区首道大门票/青海湖景区首道大门票/茶卡盐湖景区首道大门票/拉卜楞寺景区首道大门票。7.司导服务：含行程内持证中文导游服务8.赠送项目：甘南草原/特色民族文化村/金银滩草原/原子城纪念馆/藏王晚宴+民族风情表演/高原自然博物馆【赠送项目为我社品牌建立，突出行程特色的促销回馈行为，是无附加条件的赠送，不参加不退费不换等价项目】 | | |
| **费用不包含** | 1.大交通：宁波到兰州往返飞机，不含航空险2.区间交通：根据实际人数选用空调旅游车，保证一人一个正座；接送为5-17座车，不含导游。3.住宿酒店：4晚当地准四星酒店、升级1晚准五星酒店（如房满安排同级酒店）4.住宿条件：床、独立卫生间、热水。5.餐饮安排：占床者含餐5早7正餐（10人一桌，八菜一汤，不含酒水）；餐厅将根据每桌实际人数，对菜品数量进行相应增减。6.门票包含：塔尔寺景区首道大门票/青海湖景区首道大门票/茶卡盐湖景区首道大门票/拉卜楞寺景区首道大门票。7.司导服务：含行程内持证中文导游服务8.赠送项目：甘南草原/特色民族文化村/金银滩草原/原子城纪念馆/藏王晚宴+民族风情表演/高原自然博物馆【赠送项目为我社品牌建立，突出行程特色的促销回馈行为，是无附加条件的赠送，不参加不退费不换等价项目】 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、单人房间：参团时如遇单人或三人时，请补齐单房差，若客人使用酒店房间内非免费物品，费用由客人自理。备注：西宁酒店多无三人间，也不提供加床2、儿童：只含半餐和车位，不含景点门票不占床不含早不含赠送项目，所产生的一切费用自理3、成人持有效期内二代居民身份证，18周岁以下儿童持户口本正本登机4、个人消费说明：非旅行社行程中安排的购物、娱乐等项目属旅游者个人消费行为，如产生纠纷或损失，旅行社不承担责任；客人需理性购买物品，并向商家索取正式发票5、参团客人机票一经出票后我社无法办理变更换人、转签、退票，如遇客人提出以上情形我社配合客人根据航空公司实际退改签政策为准与航空公司落实并实施。特价机票不得退改签，如遇客人在我社出票后退团，以我社退票政策为准，以确认出票客人如遇调价概不更改，以确认价格为准。宁波飞兰州为春秋航空，不含餐，手提+托运共15公斤，超出费用客人自己。6、航班问题提醒：旅行社对航班因运力、天气、国家军事演练等因素延误、变更、取消等无法掌握。如遇此种问题，旅行社将配合客人对行程做出相应的调整，但发生损失与旅行社无关，届时敬请旅游者配合谅解7、失信人无法乘坐飞机、火车，如客人为失信人请提前告知，如知情不报产生的损失和无法成团由客人自行承担8、青海地处青藏高原，海拔较高，因此被称为“夏都”，故绝大多数酒店无空调；备注：如在旅游旺季等特殊情况下，因房源紧张或被政府征用，在各备选酒店都不能确保入住的情况下，旅行社会安排不低于备选酒店档次的酒店。9、青海属于西部高原地区，行程多在少数民族地区内，其基础设施不太完善，并且有一定的地区差异，酒店档次及服务与江浙沪地区有一定差异，请客人提前做好心理准备10、青海属于青藏高原，西部地区干燥多风、缺氧、寒冷，形成了特殊的气侯条件。其气侯特征是：日照时数长，辐射强；冬季漫长、夏季凉爽；气温日差较大，年差较小；降水地区差异大，东部地区雨水较多。早晚温差较大，注意适当增减衣服。请客人备好御寒衣物，带上长袖衣服。高原地带紫外线较强，做好防晒措施11、青海属于高原地区，海拔较高，如客人出现高原反应，如气喘、恶心、腹泻等，请不要紧张，适当放慢脚步。可随身携带红景天、老牌头痛粉等。但请有严重心、肺病、高血压患者切勿报名参团，若知情不报者一切后果自行承担。12、身体准备：进藏前睡眠和休息要充足，严重高血压、心脏病患者不宜进藏。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。适当服西洋参等，以增强机体的抗缺氧能力。如有呼吸道感染，应治愈后再进入高原。13、进入高原后，切记少洗头洗澡。高原不适应症状愈来愈重，就是在静息也十分明显者，应立即吸氧，送医院就诊，以防因急性高原肺水肿而造不良后果。14、青海属于少数民族地区，以回族、撒拉族和藏族居多，请务必尊重当地的民族宗教以及生活习俗。（1）在藏区偶见身挂红、黄、绿布标的牛羊徜徉于郊野，可不要随意驱赶、伤害，那是臧民敬神祭品。切勿用猎枪对准鹰鹫，藏民忌讳伤害他们的神鸟（2）步入藏民的帐篷、局室，不可用脚踩门槛，也不可以在他人面前吐痰。（3）藏民伸舌头，是表示尊敬而并非嘲笑；合十则是一种礼节。（4）哈达是藏族日常行礼中不可缺少的物品。献哈达是藏族牧民迎送客人和日常交往中使用的礼节。接受哈达时，宾客应微向前躬身，让献哈达者将哈达挂于宾客颈上。宾客应双手和掌于胸前，向献哈达者表示谢意。15、饮食习惯：青海省餐馆以清真菜为主，禁食猪肉和狗、马、骡、驴等不反刍动物的肉及一切动物的血，不食自死之物。16、参观寺庙：（1）清真寺在礼拜时间一般不欢迎非穆斯林参观，到清真寺参观游览，特别要注意卫生，不能随地吐痰，乱扔垃圾，不能吸烟、唱歌和大声喊叫，以保持肃穆的气氛。礼拜大殿一般不能随便进入，若要进去，应征得教长、阿訇的同意并脱鞋进入，不能翻阅经典等。（2）到佛教寺院旅游，不像清真寺那样要求严格，但要行为文明。在佛殿内不准用手乱摸佛像、佛经、壁画、法器等，更不能从上面跨越过去。在僧众集合诵经时，不能从他们前面走来走去。参观时一般不能对着佛像指手画脚，评头论足，大声喧哗。未经管理人员同意，不能随意拍照。在转经轮或烧香拜佛时，应自左向右顺时针方向、不可逆转。藏胞和僧侣的头和帽子一般不能乱摸，印有藏文的纸张不能乱扔，更不能当手纸用，刻有藏文的石头要摆放到干净的地方，不能碰击或打碎。如果你是佛教徒，进佛寺时，把帽子摘下来，双手合掌，举到额头，表示虔诚 |
| **温馨提示** | 一、交通：1、火车：往返空调硬卧（火车上餐自理）。报名时请提供出游者清晰的身份证正反面扫描件，报价中所包含火车席位为火车硬卧，若出到软卧，请客人现补票面差价。由于火车票实名制，行程中如涉及火车硬卧及动车二等座时，无法指定车次及铺位，随机出票，敬请谅解！2、飞机：往返飞机经济舱。报名时请提供出游者清晰的身份证正反面扫描件。随机出票，敬请谅解！二、住宿：1、西北地区经济发展相对落后，接待条件相对有限，故绝大多数酒店无空调，如遇政府征用、旺季房满等情况，将安排不低于原档次的本地域或临近地区的其他酒店，西北旅游环境特殊，大多酒店不配备三人间以及加床服务，全程安排双人标间。1人报名请补单房差，3人同时报名，可以选择入住两间房（需补一个单房差）、也可以选择入住一间房（不退单房差），行程中所列酒店均为参考酒店，排序先后无好坏之分。2、我社有权对于人员住宿进行合理分配。三、用餐1、用餐不含酒水，如有忌口者可自备食物：房费中所含早餐，若客人不用早餐及正餐，费用不退。四、门票1、如遇国家政策性调整门票、交通价格等，按调整后的实际价格结算五、用车当地旅游用车，车型根据此团人数而定，保证每人1正座，若客人自行放弃行程，车费不予退还。六、导游导游服务，因西北旅游业正处于发展阶段，导游服务无法与内地导游相比较，请游客谅解。七、游览1、景点游览，自由活动，购物店，自费游览项目以当天实际游览为准2、出游过程中，如因游客自身原因放弃行程（餐，住宿，旅游车），均视为自愿放弃，费用不予退还，放弃行程期间的人身安全由旅游者本人自行负责，与本司无关。3、如遇人力不可抗拒（天气，政治，火车，航班等因素）造成行程时间延误或变更我社不承担赔偿责任，所产生的费用由客人自理。4、出游过程中由于不可抗因素，导致行程未完成， 未产生费用现退（赠送项目除外），以旅行社折扣后的价格为准。5、产品为打包价格，如因游客个人原因，放弃行程或行程中包含的任何项目，所有费用均无法退还，也不做任何等值 交换6、旅行社在不减少景点的情况下，有权调整行程先后顺序。7、签订合同后，如遇景区门票政策性上调，请客人现补差价行程内已含景点均为旅行社折扣后价格，任何证件无效。8、注:在行程当中如自行打车或租车去往行程内自费景点者，视为自行脱团，一切费用不退!如行程中游客因各种原因自行脱团，则需赔偿我社1000 元/人已产生的部分成本费用，并且我社不负任何财产和生命安全责任!八、出团通知1、出团通知最晚于出团前1天发送,若能提前确定,我们将会第一时间通知您。九、意见反愤1、请配合导游如实填写当地的的意见单,不填或虚填者归来后投诉将无法受理。 |
| **退改规则** | 如出现退团，按出团前7个工作日，收取5%团费，出团前72小时前，收取30%团费，出团前72小时内，收取80%团费。 |