

甘肃甘南4日游

产品名称	甘肃甘南4日游
公司名称	甘肃丝路在线国际旅行社有限公司
价格	1380.00/个
规格参数	
公司地址	甘肃省兰州市城关区高新飞雁街116号1号楼第十层6号（注册地址）
联系电话	13239317116

产品详情

日期	行程	参观景点	用餐
			(有时中晚餐会互换,但不减少用餐数量)
D1	兰州---夏河	东公馆、十三巷、拉卜楞寺、桑科草原	晚
D2	夏河---若尔盖	郎木寺、若尔盖大草原、黄河九曲第一湾	早中
D3	若尔盖--迭部	梅花鹿基地、花湖、扎尕那	早中
D4	迭部--合作-兰州	米拉日巴佛阁、返回兰州	早中

费用包含

用车: 当地空调旅游车; 根据人数多少安排大小不同的车, 保证一人一正坐 (20人以下无行李舱)。

住宿: 经济酒店标准间住宿、酒店不提供三人间/自然单间、如产生单房差请客人自补; 藏区比较落后, 住宿条件不能和内地同级别酒店相比较, 请不要和发达城市的标准来衡量比较。 导游: 持证普通话导游服务; (23座中巴车及以下车型司机兼向导); 门票: 费用包含行程中景区首道大门票;

用餐: 赠送3早4正; 不吃不退 (正餐八菜一汤, 十人一桌, 不足十人则按比例减少菜品数量和分量; 行程中个人自身原因放弃用餐的无任何费用退还 (赠送餐无法退现)。另途中用餐时间难于掌握, 或早或晚, 请客人提

费用不含

花湖电瓶车30元、持优惠证件免门票者景区需加收保险5元

单房差: 敬请自理; 扎尕那5元保险;

小孩超高门票、餐费及床位费； 其它娱乐或自费项目；

备注

儿童价（1.2m以下）只含车费、导服费;不含酒店住宿、酒店早餐以及门票、餐费；超高需补餐费和半价门票因自动离团，只退门票折扣费用，其余费用不退；

若产生单男单女，酒店在没有三人间的情况下由客人现补房差。

如遇人力不可抗拒因素所造成的损失由客人自理；我社有权利在不减少景点的情况下调整其游览顺序，中途

如遇持有军官证、离休证、学生证、老年证等相关证件，可现场办理门票优惠；客人景点未进，我社按门票

我社以“游客质量反馈表”为最终质量评价标准，请认真阅读填写，如虚假填写不填写而产生的后续争议和

友情提示

甘南地区均为少数民族居住地，请游客尊重当地民俗风情。

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、
、阿斯匹林等物品。

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
、心脏病患者不宜进高原。

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。

藏区马烈，不建议骑马，更不能独自骑马或骑马奔跑，否则造成损伤，概由游客自理，本公司不予任何赔偿

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。

适量饮用酥油茶、乳制品、红景天等可增强对高原气候的适应能力。

注意事项

- 1、保持良好的心态、乐观的情绪、坚强的自信心，既不过于紧张，也不过于兴奋，对于减弱高原反应带来的身
- 2、足量饮水：水壶应随身携带（睡觉时可放在手边），随时补满。饮水要多次、少量，不要等到口渴才喝水。
- 3、注意防寒保暖：高原天气特点是：早晚气温低，一般海拔每上升1000米，气温下降5—6℃；早晚温差大，
，很快可能狂风大作，雷雨冰雹。因此，在高原一定要注意防寒保暖，谨防感冒，建议随身多带一件容易增减
- 4、合理膳食：要增大碳水化合物（应该占60%以上）和高植物蛋白的比例，增大各种维生素的摄入，以便快速
如能适应酥油茶的味道，可以多喝一些，可以缓解高原反应。同时严格限制或禁忌饮酒；烟友也应该减少吸烟。
- 5、适当运动：初上高原，应该保持一定的活动量，不要奔跑和剧烈运动。在高原，尽量学会和运用腹式呼吸，

7、紫外线防护:高原紫外线强度大，必须采取防护措施，避免伤害，减少裸露的皮肤面积，太阳帽（环掩的丛林帽）的皮肤需要涂防晒霜。

8、必要的药物和治疗措施:除了正常服用的维生素以及治疗疾病的药物，并不建议在高原乱用药物。高海拔避免感冒，也会增加发生高原肺水肿的危险性。一旦发现感冒初症状，应立即服用抗感冒药。尽量不吸氧，努力依靠自身力量。常强。

9、充分沟通:当感觉自己的身体状态异样时，应该向司导或者同团团友反映情况；如果是独自旅行，感到情况特殊，千万不要逞强硬撑、不要隐瞒。团友之间要彼此多关注，一旦发现身边有人反应特别异常（如神志不清等），及时寻求帮助。

预定须知

1.心脑血管疾病或者60周岁以上的旅游者报名参加旅游时，需如实说明自身身体健康状况，以及根据身体健康状况（如高原特殊地域环境限制等），并提供家属的联系方式，如隐瞒病情所产生的后果有本人自行承担。2.出团前一天14:30前，小孩的的价格收取车位损失费。

自费项目一览表（以下自费均为推荐自费，完全根据采取游客自愿原则，绝无强制，请游客根据自身情况选择）
草原《草原牧歌》+桑科草原篝火晚会180元/人起

土火锅150元/人

集合地点： 7：00兰州火车站西（马子禄牛肉面对面） 7：30兰州中心 实际以导游通知为准

发团前一天18:00-21:00导游会以短信或电话的方式联系，通知集合时间和车牌号，请客人保持电话畅通！如在21:00后，请及时拨打紧急联系人电话或客服电话。