

**川西全景双卧10日游行程单**

川西全景10日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 294044 | **出发地** | 银川市 | **目的地** | 成都市 |
| **行程天数** | 10 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 银川起止双卧10日游 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **银川成都**  D1: 银川→成都用餐：无 住宿：成都■银川火车站集合乘【 】硬卧前往休闲之都--成都，抵达成都后车接酒店，入 住酒店。 温馨提示：1.酒店押金200-300元不等，入住时请自付前台，第二天退房时酒店凭押金条退还。2.请保持手机通讯畅通，及时接听，注意查看短信。出站口仅供临时停靠，需步行前往集合点。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 成都 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **成都**  D2: 成都-55km-都江堰-25km-映秀镇-121km-双桥沟一四姑娘山/丹巴车程约7小时 海拔700M 用餐：早/中/晚餐 住宿：四姑娘山镇或丹巴早上：小车接至集合地点出发(以小车司机通知时间为准),沿岷江而上，经都江堰、紫坪埔水利工程 都汶高速抵映秀，沿途感受2008年汶川大地震“地动山摇、山崩地裂、沧海桑田”后的景象，而后从 映秀出抵耿达乡后沿卧龙峡谷，欣赏峡谷小桥、流水、枯藤、老树的美丽风光，后翻越【巴郎山】 (垭 口海拔4523米),观云海、映山红、红白杜鹃花、松萝、高山草甸等；看植物从常绿阔叶林到高山荒 漠的垂直变化，感受“一山观四季、十里不同天”的气象变迁。中午： 后游览【双桥沟】 (观光车70元/人自理), 观阴阳谷 、五色山 、 日月宝镜 、人参果坪 、沙 棘林栈道、撵鱼坝、猎人峰、牛棚子、牛心山、阿妣山、野人峰等；双桥沟景区开阔平坦、景点集中， 全程通车。沟内以山景为主，沿沟216平方公里范围内，次第分布着几十座海拔在5000米上的山峰， 会同山涧溪流，如同徐徐展开的山水画廊。沟内还分布着目前国内罕见的千年原始沙棘树林， 以及平 坦宽阔的高山草甸，夏季，各色花卉装簇其间，香飘数里，漫步其中，宛若置身仙境。晚上：入住酒店。温馨提示：1、导游将在出发前一天晚上21:00之前通知客人集合时间及地点，如果21:00未通知，请及时和经办 客服联系确认。当天早上出发较早，宾馆早餐还未供应，请游客在出发前一天自行通知所住酒店准备 路早[路早：可供客人携带，路途中吃的早餐，一般包括蛋糕、牛奶、饼干、矿泉水，具体内容由所住宾 馆决定2、双桥沟全程34公里，浏览方式以乘观光车一站一停的游玩，游玩时间为3小时左右；景区内，每 个景点都有一个观光车上下的车站，请在车站坐车，保管好自己的贵重物品及随身物品。在双桥沟内， 游客乘坐观光车游览，每辆观光车上都有景区配备的讲解员，因每位游客在每个景点停留的时间不一 样，很容易走散，故在景区内导游不可能陪到每一位游客，请各位游客理解3、淡季时，观光车数量有限，等候时间比较长，敬请见谅。4、四姑娘山景区地处中亚热带季风气候向大陆性高原气候过渡地区，由于高原地形，气候冬寒夏凉， 常年干燥，雨量稀少，四姑娘山是典型的高原气候，早晚凉，中午热，蓝天白云，晚上星光灿烂，空 气新鲜，但由于海拨高，部份人会有程度不同的高山反应。出行时要注意准备部分抗高山反应的药品 和携带雨具；5、请遵守景区管理制度，禁止抽烟、乱丢垃圾，违者最低罚款500元起，四姑娘山景区海拔 2500-3800米，游览时请选择从海拔高的景点往下步行，不要做剧烈运动，以免高原反应； |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 四姑娘山镇或丹巴 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **D3: 四姑娘山/丹巴—甲居藏寨-墨石公园-塔公草原-新都桥 海拔3450米 用餐：早/中/晚餐 住宿：新都桥**  早上：后赴千碉之国“美人谷”【丹巴】,参观“中国最美乡村古镇”之一【甲居藏寨】 (观光车35/人 自理)藏寨从大金河谷层层向上攀缘，在相对高差近千米的山坡上，整个山寨依着起伏的山势迤逦连 绵。之后前往中国的百慕大-一八美【墨石公园景区】 (观光车20/人自理)游玩，步入墨石公园，石 林含钙盐，受空气湿度的影响，干燥季节呈浅灰色、浅蓝色，湿润季节呈苍黑色，又称之为 变色石 林。沿途观赏终年积雪的【雅拉神山】及八美草原牧区风光等。参观康定【塔公草原】 (清洁费20自 理)观草原风光、感受浓郁的藏族喇嘛教风情。朝拜康区“大昭寺”【塔公寺】 (门票20元自愿自理) 转动寄托幸福的经桶，感受信徒不远千里带着信仰来朝拜的那种信念与虔诚。至令人神往的“光与影 的世界""摄影家的天堂”【新都桥】。晚上：晚餐后入住新都桥/雅江酒店。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 新都桥 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **D4: 新都桥—65km雅江—130km理塘—225km稻城/日瓦 海拔3700米 用餐：早/中/晚餐 住宿：稻城**  早上：早上：6:00早餐后，乘车欣赏“光与影的世界”新都桥的美丽风光。翻越【高尔寺山】抵雅 砻江畔康巴小县城【雅江】继续翻越两座大山海拔4659米【剪子弯山】 、海拔4718米【卡子拉山】。 中午：抵高原明珠世界高城【理塘】海拔4014米，远观【毛垭大草原】风光【赠送】高山雪鱼火锅或 者赠送茶马古道体验营地自助石板烧烤(赠送项目，不用不退费)。后前往康区第一大格鲁派(黄教) 寺庙-【长青春科尔寺】 【勒通古镇】 (换乘当地观光车35元/人须游客自理),寺内珍藏有各种类型的 释迦牟尼镀金铜像、佛教经典、三世达赖用过的马鞍、明清时代的壁画等珍贵文物，在藏区素有“上 有拉萨三大寺，下有安多塔尔寺，中有理塘长青春科尔寺”的说法，后继续翻越形似兔子的【兔儿山】 经青藏高原最大的古冰体遗迹，即“稻城古冰帽”平均海拔4500米左右【海子山自然保护区】。至【稻 城】 (名稻坝，意为山谷沟口开阔之地)。晚上：抵稻城或日瓦，晚餐后入住酒店。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 稻城 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **D5: 稻城-75km-亚丁景区一日瓦镇 海拔2750米 用餐：早/晚餐 住宿： 日瓦**  早上：6:00早餐后乘车从住宿地出发到达【亚丁景区】在游客接待中心换乘景区观光车(观光车120/ 人自理)抵达亚丁景区(30多公里，车程1.5小时)【扎灌崩】 下车游客徒步500米直接抵达冲古寺， 观赏冲古寺风光及神山【仙乃日】 (意为观世音菩萨，海拔6023米),之后朝拜【卓玛拉措神湖】 (珍珠海单程1.5公里),早晨是拍摄卓玛拉措中仙乃日倒影最佳时间，后原路返回冲古寺。中午： 中餐(自理)后游客可自费乘坐电瓶车(往返80,单程50)前往【洛绒牛场】 (徒步1-2小时 左右到达洛绒牛场)。这里是观【夏诺多吉神山】 (意为金刚手菩萨，海拔5958米)【央迈勇神山】 (意 为金文殊菩萨，海拔5958米)的最佳地点，观赏野生动物、高山杜鹃、雪山森林、冰川、湖泊、河流， 体验人和自然和谐相处的天然妙趣。让神山圣水与心共鸣，尽情沉醉在梦幻之地。后原路返回【扎灌 崩】,乘观光车出景区。后乘车翻越海拔4300多米的【波瓦山】,欣赏赤土河谷迷人风光、世外桃源般 藏式村落，万亩白杨林等，定会令你流连其中。晚上：入住稻城酒店特别声明：如欲朝拜五色海，牛奶海，此两景点非旅行社包含行程，如需游览须签订书面协议，费用 与安全自理与旅行社无关。温馨提示：1.洛绒牛场至五色海牛奶海，路途遥远且海拔非常高，有些路段只有马道基本没有可以徒步道路，对 身体素质要求很高，不建议前往。2.马帮由当地人经营，如因费用和服务水平有争议和投诉，旅行社无责。请在消费前明确清楚费用服 务细节。3.骑马时请戴手套，需注意安全，必须由马夫牵方能骑。景区气侯变化不定，请准备好雨具。4.因亚丁景区内无法提供用餐，景区内中餐请自理，客人可提前自备干粮。沟景区开阔平坦、景点集 中，全程通车。沟内以山景为主，沿沟216平方公里范围内，次第分布着几十座海拔在5000米上的山 峰，会同山涧溪流，如同徐徐展开的山水画廊。沟内还分布着目前国内罕见的千年原始沙棘树林，以 及平坦宽阔的高山草甸，夏季，各色花卉装簇其间，香飘数里，漫步其中，宛若置身仙境。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 日瓦 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **D6: 日瓦镇-75km-稻城县-135km-雅江或-68km-新都桥 海拔3450米 用餐：早/中/晚餐 住宿：新都桥**  早上：早餐后，乘车翻越海拔4300多米的【波瓦山】欣赏赤土河谷迷人风光、世外桃源般藏式村落， 万亩白杨林等，途经赤土乡，参观甘孜州全新打造的【圣洁甘孜】藏民族文化中心，主要展示甘孜十 八个县藏区人们几千年的居住，餐饮，服饰，宗教等文化。稻城午餐后前往桑堆镇【红草地】 (注： 红草地为季节性景观，只有在每年的9月底到10月初才能看到此处的草原呈红色),在秋天的时候， 配合上后面泛黄的桦树，倒映在水塘中，是许多书上所介绍的美景。中午：午餐后乘车至稻城午餐【稻城特色中餐：用国家级非物质文化遗产阿西土陶烹饪的土陶藏鸡宴 (赠送项目，不用不退费),优选当地野生散养的藏香鸡，配以当地各种时令野生菌，藏包子，青稞饼， 青稞酒，无限量时蔬。同时体验藏族抓糌粑，打酥油等原生态生活体验，让大家真切直观的体验一次 藏族土司生活待遇，翻越古冰川遗迹海子山经理塘返回到雅江或新都桥。晚上：抵达雅江或新都桥，晚餐后入住酒店休息。温馨提示： 当天若遇新都桥用房紧张或天气或路况原因，当晚入住的地方可能会做一定的调整(比如 安排入住康定、泸定、海螺沟等，住宿标准不变),敬请谅解! |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 新都桥 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **D7: 新都桥-45km-康定木格措--磨西古镇**  早上：早餐后晨前往益西梅朵高原特产公社品尝最具代表性的藏式早茶，体验藏家生活习俗。该公社 的成立的初衷是为响应国家精准扶贫，安置当地村民自力更生就业工作的政策号召，在康定市各级领 导的支持下筹建完成的，在2020年之前是四川省政府在甘孜州推行"扶贫、救困、济孤“政策的重要组 成部分，作为甘孜州对外展示高原特产的重要窗口!后经甘孜藏族自治州首府【康定】,游览小九寨之 称的【康定情歌风景区】 (观光车90/人自理),又叫木格措风景区，换乘观光车进入景区游览，景区 以高山湖泊及温泉为主要特色，融原始森林、草原、雪山为一体互相映衬，一派原始古朴而幽静的自 然景色，晨晖中如画的小桥、流水、人家、藏式民居风光，使人们仿佛置身于瑶池仙境。游览后沿大 渡河峡谷而上抵达【泸定】 ,可自愿选择前往游览著名红色旅游景点—-外观【泸定铁索桥】 (上桥 门票自愿10元/人，游览时间约30分钟),重踏红军足迹，感受当年红军22勇士飞夺泸定桥的气势， 前往海螺沟，晚餐后可自由闲逛古镇老街，也可体验正宗天然冰川温泉 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 磨西镇 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **D8 : 磨西古镇—(海螺沟)-成都 用餐：早/中餐 住宿：成都**  早上：早餐后前往海螺沟沟口，乘坐观光车车程约40分钟进入【海螺沟景区】 (观光车75/人自理)(游览时间约4小时)。经一、二号营地，缓缓进入原始森林风光欣赏挺拔屹立群山，参天大树古朴苍 翠，丝丝松萝摇曳多姿， 一路乘观光车行至三号营地，可自费乘坐索道(135元/人)索道维修期间不 能游览。鸟瞰冰川与森林的完美结合全景，最后到达本行程海拔最高处——四号营地，在阳光明媚的 日子里，可观看到壮丽的大冰瀑布和“蜀山之王”贡嘎山主峰，海拔7556米。也可不去四号营地， 直接步行游山道漫步原始森林(单程步行约需1小时小时至1个半小时左右)后到达冰川观景台，观 冰川裂缝、冰石蘑菇、等冰川奇观，途中穿越原始森林，景色非常漂亮。到观景台后，还可下行到冰 川底部，近距离观赏冰川。享受到步行所看到的风景。下午：出沟后乘车离开磨西镇，乘车经【雅安】返回成都。统一地点散团，结束愉快的行程。温馨提示：因道路维修，部分路段实行交通管制，易堵车造成延时回成都，建议预定次日回程大交通， 以免造成不必要的损失。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 成都 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **成都银川火车**  成都至银川火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **抵达银川**  抵达银川 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 服务标准地面交通：全程空调旅游车，根据人数安排用车。住宿：优质商务酒店(全程不提供自然单间，产生单男单女，如不能拼房，则需另补房差)门票：景区首道门票亚丁、双桥沟、海螺沟、木格措用餐：全程7早10正，十人一桌，八菜一汤，不足十人，酌情减菜。推荐自费：0自费(景区小交通除外)。高反预防：高原补给站，普及高原知识。导游：全程持证导游服务(16人以下无导游)保险：旅游意外险【3岁~70岁为投保年龄范围 ；外宾险另议。】请注意本保险不含财产险，请保管好 自己的财物。旅行社责任险和赠送最高赔付10万元(外宾及港澳台为30万元)人身意外伤害险。 | | |
| **费用不包含** | 费用不含 全程门票自理四姑娘山景区观光车双桥沟70元/人(必消)甲居藏寨35元/人 (必消)墨石公园20元/人(必消) 塔公寺20 元人塔公草原清洁费35元/人 勒通古镇35元/人 (必消)亚丁景区观光车120元/人(必消)木格措观光车90元/人(必消)海螺沟观光车70元/人 ( 必消)亚丁景区内电瓶光观车80元/人(往返 ， 自愿)亚丁景区内骑马500元(以景区定价为准)海螺沟索道/135元/人(自愿)自费及其他私人娱乐消费项目。优惠免票：行程中景区门票费为旅行社协议价格，非挂牌价，优惠及免票按旅行社协议价格退款。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 特别备注1、早上成都三环内有小车接客人至集合地点，预计集合时间早上6点30分左右，具体的时间和地点 出团前一天晚上18:00-20:00将有导游或师傅通知客人，请保持电话通畅。2、为保证团队顺利运行，在您预定成交后，不可随意更改、取消行程，否则将按规定收取相关手续费 与损失费，出团后游客因自身原因减少行程天数提前离团或减少旅游景点，请提出书面申请，配合导 游或司机，签下行程变更协议或离团协议，费用不退，如因离团造成损失的由客人补齐。合同外行程产 生的费用由游客自理3、旅游法规定旅行社有权在不减少景点的情况下，调整景点的先后顺序。4、沿途景区景点、餐厅、厕所、加水点、高源缓冲区内设有小卖部、超市、旅游纪念品、手工艺土特 产等贩卖摊点，不属于我社加购特店范围，非我社控制，请不要误解。5、如途中遇人力不可抗拒的因素(如高原反应、修路、塌方、车辆事故阻碍、当地政府行为等)我社 有权根据情况调整行程线路走向，如造成行程延误或不能完成上述景点，旅行社将协助游客进行解决， 但不承担赔偿责任和由此造成的损失，如造成超支费用由客人自理。6、该线路为特种线路，当地酒店及餐饮条件艰苦，住宿条件有限，请不要与大城市住宿条件相比；行程中所列酒店是根据当地的旅游实际接待条件而做出的相应星级评价，不代表官方依据。除游客特别 要求挂星以外，均为预备星级(即准星级)。宾馆内无牙膏牙刷、拖鞋等一次性卫生用品，请自备个人 卫生用品；沿途商店很少，民俗习惯不同，可自带咸菜、小吃、干粮等食品。友情提示(请在签定合同时仔细阅读)1、关于车辆交通：长时间高原行车，途中车辆负荷较重，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况，请 游客做好心理准备。2、进藏区前睡眠和休息要充足，有条件者可适当饮用红景天等饮料，凡有高血压、心脏病、脑溢血、 冠心病等病情，为了你的安全请勿隐瞒病情，你可另择它线路或请提前告知旅行社。如隐瞒病情我方 有权遣退，所有团款不退，因此产生的其它费用如交通住宿餐费等游客自理，我方不承担一切责任， 年龄太大年龄太小都不建议这条旅游线路。3、保持乐观情绪，如有心理负担会加重高原反应，并延缓人体适应高原气候。进入高原每个人都会感 到不同程度的高原反应，如头痛、胸闷、呼吸急促、恶心、呕吐、失眠等， 一般来说来1-2天后，人 体会有一个自动调节过程，以上症状都会逐步减轻或消失。饮食宜有节制，不可暴饮暴食，以免增加 肠胃负担。高原地区不要奔跑和剧烈运动，请尽量不洗澡洗头以避免感冒和耗体力，若有感冒，咳嗽、 发烧等症况，请及时吃药和看医生，否则很容易转化成肺气肿。4、高原海拔高， 日照强烈，早晚温差大，需准备长袖衣裤、羊毛衫、夹克衫、羽绒服等，同时建议带 好墨镜、太阳帽太阳镜、防晒霜、润唇膏，并配备红景天、肌肝口服液、感冒药、肠胃药、阿斯匹林、 安定、头痛粉等预防高原反应药品5、沿途系藏族地区，请游客尊重当地宗教信仰、民俗民风，不要以城市人的心态及标准去衡量当地条 件。请宽容和接纳旅途中接待条件的不足。遵守旅行社的安排，不能擅自离团，否则造成的损伤请游客自理。6、有些地方需骑马，需注意安全，必须由马夫牵方能骑，不能独自骑马，更不能骑马奔跑，险路和下 坡路必须下马步行，否则造成损伤，概由游客自理，旅行社不予任何赔偿。7、本旅行社对本行程持有最终解释权。安全提示1、老年人或未成年人参团，需家属或朋友陪同参加，并签订《健康证明》和《免责书》。2、旅游车辆严禁超载，未成年小童及婴儿均需占有车位。3、凡患有心脏病、高血压、醉酒、怀孕或身体不适者不要浸泡温泉。4、孕妇参团，请事先告知，不得隐瞒。此线路属于特种线路，涉及藏区高海拔地区，7岁以下儿童不宜参加；有心、肺、脑和 血液系统疾病患者和60岁以上老人，出行旅游前应遵医嘱，谨慎出行，请视身体情况而定，量力而行，参团前需向我社提供实际 身体状况说明，如因客人隐瞒疾病或年龄参团引起的任何 后果，我社不承担任何责任。投诉提示在行程中，如对服务及接待标准有异议，请及时与当团导游沟通或直接反馈回旅行社，游客投诉以在 途中填写的《行程满意度调查表或旅行社服务质量跟踪表》为准，请游客认真填写!报名提示报名时需交全款!提前7天通知退团 ， 团款全退；提前4天扣除50%团款；提前1-3天扣除100% 【 备注 】请对应使用本旅行社行程，因使用其它行程，造成投诉，责任自负!请仔细阅读以上行程及服务标准说明，同意并保证遵守旅行社安排。如产生合同纠纷或人身意外事故， 按《中华人民共和国合同法》《道路交通法》《保险赔偿条例》裁定。此行程作为旅游合同附页与旅游合同同等法律效力。签字确认： 年 月 |
| **温馨提示** | 特别备注1、早上成都三环内有小车接客人至集合地点，预计集合时间早上6点30分左右，具体的时间和地点 出团前一天晚上18:00-20:00将有导游或师傅通知客人，请保持电话通畅。2、为保证团队顺利运行，在您预定成交后，不可随意更改、取消行程，否则将按规定收取相关手续费 与损失费，出团后游客因自身原因减少行程天数提前离团或减少旅游景点，请提出书面申请，配合导 游或司机，签下行程变更协议或离团协议，费用不退，如因离团造成损失的由客人补齐。合同外行程产 生的费用由游客自理3、旅游法规定旅行社有权在不减少景点的情况下，调整景点的先后顺序。4、沿途景区景点、餐厅、厕所、加水点、高源缓冲区内设有小卖部、超市、旅游纪念品、手工艺土特 产等贩卖摊点，不属于我社加购特店范围，非我社控制，请不要误解。5、如途中遇人力不可抗拒的因素(如高原反应、修路、塌方、车辆事故阻碍、当地政府行为等)我社 有权根据情况调整行程线路走向，如造成行程延误或不能完成上述景点，旅行社将协助游客进行解决， 但不承担赔偿责任和由此造成的损失，如造成超支费用由客人自理。6、该线路为特种线路，当地酒店及餐饮条件艰苦，住宿条件有限，请不要与大城市住宿条件相比；行程中所列酒店是根据当地的旅游实际接待条件而做出的相应星级评价，不代表官方依据。除游客特别 要求挂星以外，均为预备星级(即准星级)。宾馆内无牙膏牙刷、拖鞋等一次性卫生用品，请自备个人 卫生用品；沿途商店很少，民俗习惯不同，可自带咸菜、小吃、干粮等食品。友情提示(请在签定合同时仔细阅读)1、关于车辆交通：长时间高原行车，途中车辆负荷较重，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况，请 游客做好心理准备。2、进藏区前睡眠和休息要充足，有条件者可适当饮用红景天等饮料，凡有高血压、心脏病、脑溢血、 冠心病等病情，为了你的安全请勿隐瞒病情，你可另择它线路或请提前告知旅行社。如隐瞒病情我方 有权遣退，所有团款不退，因此产生的其它费用如交通住宿餐费等游客自理，我方不承担一切责任， 年龄太大年龄太小都不建议这条旅游线路。3、保持乐观情绪，如有心理负担会加重高原反应，并延缓人体适应高原气候。进入高原每个人都会感 到不同程度的高原反应，如头痛、胸闷、呼吸急促、恶心、呕吐、失眠等， 一般来说来1-2天后，人 体会有一个自动调节过程，以上症状都会逐步减轻或消失。饮食宜有节制，不可暴饮暴食，以免增加 肠胃负担。高原地区不要奔跑和剧烈运动，请尽量不洗澡洗头以避免感冒和耗体力，若有感冒，咳嗽、 发烧等症况，请及时吃药和看医生，否则很容易转化成肺气肿。4、高原海拔高， 日照强烈，早晚温差大，需准备长袖衣裤、羊毛衫、夹克衫、羽绒服等，同时建议带 好墨镜、太阳帽太阳镜、防晒霜、润唇膏，并配备红景天、肌肝口服液、感冒药、肠胃药、阿斯匹林、 安定、头痛粉等预防高原反应药品5、沿途系藏族地区，请游客尊重当地宗教信仰、民俗民风，不要以城市人的心态及标准去衡量当地条 件。请宽容和接纳旅途中接待条件的不足。遵守旅行社的安排，不能擅自离团，否则造成的损伤请游客自理。6、有些地方需骑马，需注意安全，必须由马夫牵方能骑，不能独自骑马，更不能骑马奔跑，险路和下 坡路必须下马步行，否则造成损伤，概由游客自理，旅行社不予任何赔偿。7、本旅行社对本行程持有最终解释权。安全提示1、老年人或未成年人参团，需家属或朋友陪同参加，并签订《健康证明》和《免责书》。2、旅游车辆严禁超载，未成年小童及婴儿均需占有车位。3、凡患有心脏病、高血压、醉酒、怀孕或身体不适者不要浸泡温泉。4、孕妇参团，请事先告知，不得隐瞒。此线路属于特种线路，涉及藏区高海拔地区，7岁以下儿童不宜参加；有心、肺、脑和 血液系统疾病患者和60岁以上老人，出行旅游前应遵医嘱，谨慎出行，请视身体情况而定，量力而行，参团前需向我社提供实际 身体状况说明，如因客人隐瞒疾病或年龄参团引起的任何 后果，我社不承担任何责任。投诉提示在行程中，如对服务及接待标准有异议，请及时与当团导游沟通或直接反馈回旅行社，游客投诉以在 途中填写的《行程满意度调查表或旅行社服务质量跟踪表》为准，请游客认真填写!报名提示报名时需交全款!提前7天通知退团 ， 团款全退；提前4天扣除50%团款；提前1-3天扣除100% 【 备注 】请对应使用本旅行社行程，因使用其它行程，造成投诉，责任自负!请仔细阅读以上行程及服务标准说明，同意并保证遵守旅行社安排。如产生合同纠纷或人身意外事故， 按《中华人民共和国合同法》《道路交通法》《保险赔偿条例》裁定。此行程作为旅游合同附页与旅游合同同等法律效力。签字确认： 年 月 |
| **退改规则** | 退改根据实际损失收 |