**【甘南】深度穿越秘境之旅洛克之路行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 61741936142YE | **出发地** | 全国联运 | **目的地** |  |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 【纯真之旅】100％真纯玩、零购物、零擦边、零自费，全程无任何隐形消费，无任何猫腻。深度探秘藏地风情，解锁甘南新玩法，开启诗画之旅！【特色美食】藏式牦牛肉土火锅、虫草花老鸭汤锅、夏河鲶鱼宴；【甄选住宿】甄选4晚舒适型酒店+升级1晚藏式民宿酒店；【豪华座驾】甄选2+1陆地头等舱，USB手机充电接口，135度真皮座椅躺游出行，行程更舒心；【独家奢享】哈达迎宾彰显至高无上的尊贵；【穿越LK之路】专属换乘越野车穿越江迭公路28公里黄金打卡点（原名luò kè之路）【小独库公路】独家穿越秘境小独库公路观景台神山祈福撒隆达仪式，为您的旅程增添一份神秘与祝福！【超值赠送】独家赠送价值180元的游牧体验：包含藏式牦牛肉土火锅+草原骑马+篝火晚会+藏装体验+敬献哈达+草原JEEP车旅拍；【专业团队】金牌导游全程贴心陪伴，专业导游讲解，细致入微的关怀让旅途更舒心；【贴心安排】每人每天赠送品牌矿泉水1瓶； | | | | |
| **产品介绍** | --❉❉【行程秒懂】❉❉-----------天数行 程 安 排用 餐住 宿D1各地-天水-接站-自由活动自  理天  水D2水帘洞-亚洲最大摩崖石刻-李家龙宫-腊子口战役遗址早  中迭  部 D3扎尕那-换乘小车穿越江迭公路（原名luò kè之路）-红原大草原观景台-黄河九曲第一湾-赠送游牧体验 早  晚 若尔盖 D4若尔盖大草原-花湖-小独库公路（神山祈福撒隆达）-郎木寺-郭莽湿地-米拉日巴佛阁 早  中合  作/夏河D5美仁大草原-经幡隧道-桑科草原-拉卜楞寺-天水古城早  中天  水D6天水-送站-各地早 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 详细行程：Day1各地-天水 用餐：自理 住宿：天水市根据车次时间乘车前往天水。车次仅供参考具体车次以实际出票为准，选择卧铺乘客提前1天出发。如直达车次无票，则安排沿途车站中转。★高铁参考车次：G1971（徐州东09:12-天水南15:13）/G2685（徐州东14:48-天水南20:50）。★卧铺参考车次：K2187(徐州站17:00-天水站10:11+1）/T113（徐州站18:47-天水站07:44+1）/K419（徐州站23:26-天水站15:40+1）。热烈欢迎各地游客抵达羲皇故里天水。（司机师傅会提前一天打电话或短信通知）出站后，由我社安排专车接站服务前往酒店入住，到达酒店后可自由活动。天水，是因为“天河注水”的美丽传说而得名。这里是一画开天，文明肇启的宝地，是华人寻根祭祖圣地，享有“羲里娲乡”之美称；这里历史底蕴深厚，有八千多年的文明史、三千多年的文字记载史和两千七百多年的建城史。这里是风光优美，钟灵毓秀的热土，是中国优秀旅游城市，素有“陇上江南”之美誉；这里人文积淀丰厚，以伏羲文化、大地湾文化、先秦文化、石窟文化、三国文化独具魅力。推荐周边热门旅游景点：麦积山石窟、仙人崖、净土寺、伏羲庙、南宅子、玉泉观、南郭寺、秦安大地湾遗址博物馆等；推荐天水特色美食：麻辣烫、铁板烧、呱呱、面皮、面鱼、杏茶、猪油盒、浆水面、打卤面、散饭、天水老三篇、天水八大碗等；温馨提示： 1.今日抵达天水后接站司机会在车站等候。请每位游客务必保证手机畅通，跟工作人员联系，不要随便和陌生人交流，不要跟陌生人随意走动，我社接站司机确认身份后才上车。（接站服务为我社免费赠送，不用不退费，也不换等价商品）2.送至酒店入住后自由活动，当日无行程安排，不含导游、用餐、用车服务，如时间允许，可自行安排活动，外出时请携带好酒店房卡/名片，熟悉酒店周边环境。外出时请注意个人人身及财产安全。 3.司机或导游将在当晚 18:00-22:00 之间电话或短信方式联系您第二天的接车时间，请您务必保持手机畅通，若超时未通知，可拨打我社24小时紧急联系人电话。Day2 天水-迭部 用餐：早中 住宿：迭部县早餐后，乘车前往天水市武山县游览【水帘洞】（车程约1.5小时，游览时间1.5小时，必乘景交车10元需自理）武山水帘洞位于甘肃省天水市武山县城东北约25公里的钟楼山峡谷内，谷中“群峰叠嶂觅无路，乱石开径别有天。谷涧溪水潺潺，景色幽静宜人。”水帘洞是高约50米、深20多米的天然岩洞，洞内常年细流不断，雨天洞檐飞流直下如水帘，因而得名。石窟亭宇始建于十六国时期的后秦，经北魏、北周、隋、唐、五代、宋、元历代修建，有水帘洞、拉稍寺、千佛洞、显圣池等著名景观，尤以拉稍寺、千佛洞的摩崖题记、雕塑作品、壁画等最为珍贵。该石窟现列为国家级文物保护单位。景区内有享有亚洲之最的露天摩崖浮雕大佛拉稍寺大佛，在我国石窟艺术中实属罕见，是研究我国早期石窟文化的重要资料。之后前往陇西县享用中餐，后前往【李家龙宫】（车程约1.5小时，游览时间1小时）李家龙宫，位于甘肃省定西市陇西县南安乡一心村庙儿巷，是一座始建于唐初的宫廷式古建筑群。这里不仅是天下李氏族人敦宗睦族、祭祀先祖的宗祠，更因唐太宗李世民御笔亲书“李家龙宫”而闻名海内外。龙宫建筑群规模宏大，东西长600米，南北宽440米，占地面积广阔。这里不仅是李氏族人缅怀先祖、传承家族文化的重要场所，也是研究陇西李氏文化遗址遗迹的重要载体和标志性建筑之一。游览结束后前往迭部县，途径腊子口上神兵降，百丈悬崖当“云梯”—【腊子口战役遗址】（车程约1.5小时，游览时间约0.5小时）连绵青山之间，一道天堑乍现——这便是位于甘肃省迭部县境内岷山深处、红军长征最后生死关口的天险腊子口。腊子口位于迭部到岷县的公路边上，是一处地势极为险要的峡谷隘口，周围群山耸列，峡口如刀劈斧削，腊子口河从中奔涌而出。“腊子口”为藏语的转音，原意为“险绝的山道峡口”，是四川通往甘肃北上的必经之地，因隘口宽仅 8 米，两边是陡立的悬崖绝壁，中间是水深流急的腊子河，本为天险，加之构筑有碉堡等防御工事，被称为名符其实的“一夫当关、万夫莫开”之地。让您在欣赏美景的同时，深刻缅怀革命先烈，感受红色文化的力量。游览结束后，前往迭部县体验藏式风格民宿酒店，让您感受藏地文化和不一样的纯粹与宁静。 Day3 迭部-若尔盖 用餐：早晚 住宿：若尔盖县早餐后，酒店门口换乘价值100元/人的专属小车前往【江迭公路—原名luò kè之路】（穿越•拍照•时间1.5小时）LK之路是一条位于甘南藏族自治州的极具魅力和传奇色彩的道路，沿途风光极为壮美，包括草原、峡谷、高山等多种地形，以及丰富的生态资源和秀丽山川。这一路上矿景和幽景并存，被称为“眼睛上天堂，轮胎下地狱”。穿越峡谷与垭口，眼前豁然开朗，一片辽阔的山谷展现在眼前，远处雪山连绵，云海翻腾。从扎尕那景区LK之路0公里处出发，途径达日观景台，俯瞰扎尕那全景。在这里，能看到小村庄安静地躺在群山环抱里，云雾缭绕、炊烟渺渺，后乘车前往8.8公里、14公里到达28公里那黒卡观景台，今日走过了所有弯路，从此人生皆是坦途......后游览“天然石城，人间仙境”【扎尕那】（游览时间2小时，非必乘景交车40元/人自愿自理）“扎尕那”是藏语，意为“石匣子”扎尕那山位于迭部县西北34公里处的益哇乡境内，是一座完整的天然“石城”地形既像一座规模宏大的巨型宫殿，又似天然岩壁构筑的一座完整的古城。山势奇峻、景色优美，犹如一座规模宏大的石头宫殿，这片世外桃源虽然早在近百年前就被地理学家洛克誉为亚当和夏娃的伊甸园，但至今仍是一块处女地。扎尕那村寨静谧，宛若仙境，袅袅炊烟，从木质板房升起，融进缥缈的云雾中。继而前往唐克镇，途径【红原大草原观景台】（车程约2.5小时，打卡拍照时间15分钟）红原大草原地域辽阔，自然景观独特，资源丰富，素有高原“金银滩”之称。当年红军长征时曾经过这片草原，并在此休息、驻扎。后乘车前往【黄河九曲第一湾】（车程约1.5小时，游览时间2小时，上行扶梯60元/人自愿选择乘坐）。天下黄河九十九道弯，最美的自然景观要数第一弯和壶口瀑布。这两处景观被誉为神奇的九曲黄河立体大乾坤地图，它是黄河流经这两处景观时形成的一个S形大弯道，因其在地图上恰似《周易》中阴阳太极图，故而誉为。黄河于此段流程中，为四川与甘肃之界河，河西为甘肃，河东为四川。黄河自甘肃一侧来，白河自黄河第一湾湾顶汇入，型如&quot;S&quot;型，黄河之水犹如仙女的飘带自天边缓缓飘来，在四川边上轻轻抚了一下又转身飘回青海，故此地称九曲黄河第一湾，游览结束后乘车前往若尔盖参加游牧体验。晚上参加赠送价值180元的游牧体验：包含藏式牦牛肉土火锅+草原骑马+篝火晚会+藏装体验+草原JEEP旅拍+敬献哈达；温馨提示：赠送项目不参加不予退费！不吃不退！（如遇下雨雪天气或旺季堵车严重，或不可抗力因素，导致游牧体验不能参加，不予安排恕不换同等价格体验项目）黄河九曲第一弯行程小贴士：1、可徒步走栈道抵达观景台，九曲海拔3500米以上，根据自己身体量力而行，切勿快步走，不要大声呼喊，以免产生高原反应。2、景区内专门给游客提供了上行扶梯，60元/人，非必乘，建议可乘坐扶梯抵达观景台，观赏九曲日落之美全景。3、景区会随处碰到可爱的草原精灵土拨鼠，建议游客们不要给野生动物投喂零食、饮料等。不要触摸它们的皮毛，防止细菌产生，如不小心摸到请立即洗手做好消毒工作。 Day4 若尔盖-合作 用餐：早中 住宿：合作早餐后，乘车前往花湖景区，途径车观【若尔盖大草原】美丽的若尔盖大草风吹草低，遍地野花，牦牛悠闲的吃着嫩草。前往“地球之肾”【若尔盖花湖】（车程约1小时，游览时间2小时，必乘景交车30元需自理）花湖位于四川若尔盖和甘肃郎木寺之间的213国道旁，是热尔大坝草原上的一个天然海子。热尔大坝是我国仅次于呼伦贝尔大草原的第二大草原，海拔3468米。热尔大坝上有3个相邻的海子，最小的叫错尔干，最大的叫错热哈，花湖是居中的一个。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。简单，安静，却让人燃烧，这就是花湖，妖娆的花湖。后前往【小独库公路观景台】（车程约20分钟，游览时间0.5小时）小独库公路，是若尔盖县和迭山山脉中一条绝美景观路，因其景观丰富、路况独特而被自驾游爱好者所青睐。周边拥有高山、峡谷、草原、森林和河流等多种自然景观。这里的山水风光原始而壮美，是摄影爱好者的绝佳拍摄地。尽管其并非一个官方命名的地名，但在自驾游爱好者的口中，它往往与小独库公路紧密相连。游客体验【神山祈福撒隆达】撒隆达，也被称为撒风马纸，是藏族人民通过特定的仪式来祈福、表达敬意和祈求福运的方式。在藏语中，“隆”意为风，“达”意为马，因此“隆达”可以译写为“风马经幡”、“风马旗”等。这种仪式通常用于翻越高山垭口或进神山时，向上苍和山神祈求福运和保佑。在仪式开始前，准备好隆达纸。这些纸张通常是用五色的方块纸制成，上面印有马和经文，寓意着吉祥和神圣。在仪式过程中，默念经文或祈祷词，手持隆达纸，一边走一边将隆达纸洒向空中。他们相信，通过风的力量，隆达纸可以将他们的祈愿和祝福传递给神灵，并得到神灵的庇护和回应。中餐后，前往“东方小瑞士”之称的【郎木寺】（车程约50分钟，游览时间1.5小时）郎木寺坐拥在海拔3480米的高原之上是一片神秘而庄严的宗教圣地。寺庙分为两部分，一是四川达仓郎木寺寺院，又称格尔底寺，包括虎穴、仙女洞、郎木寺大峡谷以及肉身佛舍利等，而另一部分为甘肃寺院，又名赛赤寺，通往天葬台方向。主要游览赛赤寺。两座寺院隔着小溪相互守望，形成了一幅宗教与自然相融的画卷。在郎木寺，游客可以参观大雄宝殿、金顶、经堂等主要建筑，感受浓厚的宗教氛围。大雄宝殿内供奉着释迦牟尼佛像，殿内的壁画和雕塑工艺精湛，令人叹为观止。后前往【郭莽湿地】（车程约1小时，游览时间0.5小时）郭莽湿地位于甘肃省碌曲县尕海乡213国道旁，海拔3562米，是黄河最大支流洮河的发源地和水源涵养地，在黄河流域生态涵养和水源保护中具有重要意义。同时还是黑颈鹤等候鸟冬眠的重要栖息地。继而乘车前往甘南藏族自治州洲府合作市游览【安多合作寺院米拉日巴佛阁】（车程约2.5小时，游览时间1小时）米拉日巴佛阁建筑宏伟，外观金碧辉煌，色彩浓烈，内部更是绘满了精美的壁画，展示了藏传佛教的丰富内涵和深厚底蕴。佛阁共有九层，每一层都代表着不同的教派和佛教理念，供奉着不同的佛像和主尊。在佛阁内，你可以感受到那种庄严肃穆的气氛和佛教信仰的力量。 Day5 合作-天水 用餐：早中 住宿：天水早餐后，乘车前往【美仁大草原观景台】（车程约40分钟，游览时间0.5小时）位于甘肃省合作市东，这里是青藏高原特有的高山草甸草原地貌。这里地势平缓、景色奇特，风格迥异，置身其境，让人感受到高原草地的辽阔和雄浑。同时，大草原上牛羊成群，座座帐篷如明珠般镶嵌在碧绿的草地上，纯朴的民情，辽阔的草原。打卡【经幡隧道】经幡隧道长600米，宽14米，高7米。在藏地人们深信，经幡有祈求福运隆昌，消灾灭殃的作用。它是由五种颜色不同的小幡条构成一组。蓝色幡条，它象征蓝天；蓝色幡条下面是白色幡条，象征白云；白色幡条下面是红色幡条，象征火焰；红色幡条下面是绿色幡条在征绿水；最下面的幡条是黄色，象征黄土，或者大地。开车或者步行经过经幡隧道，迎风猎猎的五彩经幡,会让你充满步入藏区的仪式感。继而前往夏河县，途径车览【桑科草原】这里是著名的英雄格萨尔王烟祭铸神、赛马称王的地方.藏语中称烟祭为桑火,进行烟祭为煨桑,因此称此地为桑科(煨桑的地域)。走进桑科草原，但见绿草如茵、花团锦簇，蓝天、流云、悠闲的羊群、翔鸣的飞鸟，一切如诗如画。前往【拉卜楞寺】（车程约15分钟，游览时间1.5小时）拉卜楞寺是藏语“拉章”的变音，意为活佛大师的府邸。拉卜楞寺在历史上号称有108属寺。是甘南地区的政教中心，目前拉卜楞寺保留有全国最好的藏传佛教教学体系。拉卜楞寺下设六大学院，其中一个显密学院，五个密宗学院。拉卜楞寺成为一个具有6大学院，48座佛殿和昂欠（活佛住所），500多座僧院的庞大建筑群体，列居格鲁派六大寺院之一，在安多地区有“卫藏第二”之称，享有极高的声誉。在这里，随处可见虔诚的信徒，他们或低眉沉思，或合十祈祷，那份对信仰的执着与坚持，让人动容。红衣僧人们穿梭其间，他们的存在，不仅为这座寺庙增添了浓厚的宗教氛围，更成为了信徒们心灵的慰藉。游览结束前往天水市，游览【天水古城】（车程约5.5小时，游览时间1小时）天水古城始建于先秦，明代时，逐渐演变出东关、大城、中城、西关、伏羲城五座城池，形成“五城连珠”的格局。天水以前有古民居2000余座，古巷数百条，大都是官宦、富豪、名人、学士的故居，多建于明清两朝。随着时代的变迁，经过数百年的日晒雨淋及不可避免的人为破坏，到现在只剩伏羲城和西关两座城池，现存古民居200余座，这些凝固的建筑史已成为天水这座历史名城的灵魂所在，见证着天水璀璨的文化和辉煌的历史。拉布楞寺行程小贴士：1、拉卜楞寺内禁止吸烟、喧哗，游客要保持安静。2、进入殿堂内不能拍照，不得随意触摸佛像、经书、壁画等文物，不能踩门槛。3、转经筒一定要顺时针转，转经廊也要顺时针走。4、拉卜楞寺寺庙一定记得跟着喇嘛讲解，但藏民或僧人普通话不太标准，也没有扩音器，要跟紧。 Day6 天水-各地 用餐：早 住宿：/欢乐的时光总是匆匆而过，伴随着欢声笑语，我们的甘南之行也将在这里画上一个圆满的句号。这一天您将乘车返回温馨的家，根据您的车次时间送您前往高铁站/火车站，祝您一路平安！我们下次旅途再会！车次仅供参考，已实际出票为准。如直达车次无票，安排沿途车站中转。★高铁参考车次：G2686（天水南08:19-徐州东14:19）/G1972（天水南12:19-18:21徐州东）。★火车硬卧参考车次：K420（天水13:19-徐州05:47+1）/T118（天水15:13-徐州05:29+1）/T114（天水18:15-徐州09:18+1） 温馨提示：酒店中午12点之前退房，请检查好您的行李以及贵重物品后到前台办理退房手续。如您的火车时间较晚，行李可以免费寄存酒店前台，自由活动。如需12点以后退房，到前台办理延住手续，酒店产生的延住费用自理，旅行社不承担延时费用！敬请悉知! |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.门票：行程内所含景点首道门票已含。重要提醒：因报价已提供综合优惠，故持导游证、军官证、残疾证、老人证、教师证、学生证等优惠证件的客人均不再享受门票减免或其它优惠退费。2.交通：徐州-天水往返高铁二等座/徐州-天水火车硬卧。当地甄选全新豪华宽体保姆车 2+1 陆地头等仓。（若成团人数不足 18 人，包含 18 人，则换为普通空调旅游大巴，或根据人数安排安排车型，保证一人一座，不提供座次要求）3.用餐：5 早 4 正，正餐餐标30元/餐。（个别酒店早餐为打包路早，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，沿线餐饮质量比较差，不吃不退，请游客提前做好心理准备。另途中用餐时间难于掌握可以自己准备饼干、朱古力等高热量干粮，异地旅游用餐较易引起水土不服，请自备常用药品）。4.住宿：精选4晚舒适型酒店，升级1晚藏式民宿酒店。以两人一房为标准，报价含每人每天一张床位。西北大部份酒店无三人间和加床（若参团人数为单或单男单女的游客，我社协调拼房，如不能拼房则客人补单房差380元。（6.15日-8.25日单房差650元）藏区和青藏高原地区沿线住宿硬件和软件条件都有限，请不要以城市的标准来衡量，敬请谅解！行程中提到的酒店，为经济舒适型住宿，是非国家旅游局授牌的星级酒店，仅指旅行社行业内部评称，特别告知！地区特殊，酒店服务人员未经过专业培训上岗；因特殊气候酒店易潮湿，行程内酒店住宿押金均为客人自付自退。温馨提示：1.所预定酒店均没有3人间，没有加床业务，如不愿与其他客人拼住，单男单女拼住不上，自行当地现补单房差。2.西北经济条件有限，比较落后，同档次酒店要比内地酒店低一档次，请勿拿内地酒店来衡量。由于甘南特殊地区，住宿条件有限，请您理解！参考酒店：天水：天水天嘉酒店、天水东安饭店、天水恒利宾馆、天水悦居精品酒店、天水天泽宾馆、天水干训大厦宾馆或同级迭部：迭部兴盛酒店、迭部山舍酒店、迭部鸿泰酒店、迭部恒兴酒店、迭部红顺酒店、迭部新视界假日酒店、迭部龙达酒店、迭部星期天宾馆、迭部雪山家园酒店或同级若尔盖：若尔盖岭嘎多酒店、若尔盖一米阳光、若尔盖大酒店、若尔盖夏尔巴酒店、若尔盖宝盈大酒店、若尔盖花湖大酒店或同级合作：合作景恒国际酒店、合作塞纳生态饭店、合作龙柿之家酒店、合作香巴拉酒店、夏河白云酒店、夏河桑珠大酒店或同级以上酒店仅为参考酒店，如房满等特殊情况，因房源紧张，将安排不低于以上酒店档次。5.导游：持全国导游资格证优秀导游服务。8人以上安排导游，8人以下司机兼向导，负责沿途协调工作，无专业讲解。6.保险：包含旅行社责任险（强烈建议游客出团前购买旅游意外险）7.儿童：年龄3-12 岁，包含车位费、半价餐费、导服等费用；儿童不含床位，不含早餐及门票，如产生门票及其他费用由家长现付。1.2 以下需大人带进景区，1.2 以上门票超高家长现付。如产生早餐费用家长现付，如需要给儿童安排床位家长补全程单房差。 | | |
| **费用不包含** | 1.花湖景交车30元/人（必须乘坐）2.水帘洞景交车10元/人（必须乘坐）3.扎尕那景交车 40 元/人（非必乘， 自愿选择乘坐）4.黄河九曲黄河第一湾扶梯 60 元/人（非必乘，建议乘坐）5.景区自费项目以及一切私人开销。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 60周岁—69岁减80元（身份证周岁生日为准）70周岁以上减160元（身份证周岁生日为准）收 客 年 龄 标 准：收客年龄:3-75 周岁。因为部分地区车程较长，海拔较高，75 岁以上老年人及孕妇恕不接待，敬请谅解！18岁以下的未成年人报名，须至少一名成年旅客陪同；70 周岁以上的游客报名，须至少一位18周岁-69 岁家属亲友陪同方可参团，65 周岁以上游客报名参团时，必须提供由子女签订确认的健康证明和免责声明书。 |
| **温馨提示** | 注 意 事 项：1.在出团前导游会将出团信息发至客人手机。2.客人在自由活动时，请结伴而行保证财务安全。3.请保持手机畅通，以便可以联系上您！4.中途因个人原因离团需与导游签定离团协议，费用一概不退，餐不吃不退！5.以上行程在景点不减少的情况下我社有保留调整游览顺序的权利；6.如果因客人自身原因造成景点减少，我社不予赔偿；7.如因人力不可抗拒等因素(如自然灾害、航空铁路部门原因、政治形势或政府机关制定的有约束力的法规、命令、特殊事故)而导致行程延误，造成滞留，滞留所产生的费用客人自理，我公司协助安排。如门票遇政府政策性或季节性调价，差价由客人现付当地接待社；8.出现单男单女，我社尽量安排三人间，若酒店无法安排则由客人补足单房差；若出现单男单女，请服从导游安排拼房。9.敬请客人如实填写意见反馈单，衡量团队质量标准以游客意见反馈单为准；10.敬请游客带好有效身份证；甘 南 须 知：1、甘南地区平均海拔约 3200 米，大气含氧量只及平地 70%左右，初抵步者，有或轻或重的高山反应，只要多饮开水，多休息，服用红景天、螺旋藻、单晶冰糖和葡萄糖，症状很快会消失，无需担心和恐惧。在高原行动切忌过剧、不跑步，不闭气，不着凉，不吸烟，不饮酒，防感冒，平时多喝水，睡眠充足注意保暖。2、日照充分游览时间需备太阳伞、太阳镜、丝巾、护肤霜、防晒霜、唇膏、晕车药等；1、重要提醒：游客如患有心脏病、高血压、哮喘、肺并呼吸系统疾并严重糖尿病和贫血等疾病，以及医生认为不宜进藏或高原者不能参团，如隐瞒病情，后果一切由游客自身承担，旅行社不承担任何连带责任；2、甘南地区的民风深受藏族宗教影响，有些现象和习惯，不能以城市人的心态标准来衡量和看待。请记住不要离团去观天葬，偶有不慎，就会触怒当地人引起不必要的麻烦；3、藏族寺庙建筑风格独特，遇上节日，藏族人衣着更是华丽，色彩缤纷，这些都是摄影的好题材，取景前要注意：一般寺庙的外围建筑可以随意拍摄，但殿堂内是严禁拍摄的，有些地方则注明付款拍摄，请勿偷拍。摄影人物也要小心，藏族人未必都喜欢被人拍摄，为免不必要的麻烦，取景前最好先打个招呼4、藏族人不喜欢随地吐痰，不喜欢被人摸头搭肩，不喜欢大声喧哗；当地治安算是不错，但若在偏僻地方或夜间外出应结伴同行，不要单独行动，不要掉队和离团；在藏区，政治问题是十分敏感的，无论在任何场合，都不宜讨论政治问题；5、在少数民族地区参观，请尊重当地的生活、宗教习惯，谨记地陪宣布有关旅游注意事项，入乡随俗，在任何场合下都不要提及有关少数民族的宗教和政治敏感问题，配合好地陪工作。8、因当地条件限制，甘南酒店整体环境与服务比较差，不能和内陆发达城市同级相比较；9、购物属于个人自愿行为，慎重选择（旅行社不负责退货，为此请慎重考虑是否购买）。警惕上当受骗，注意防盗、防抢。购买工艺品时，请一定要事先了解价位，如无意购买，请不要随意讲价，以免发生不愉快; 在旅游期间要特别注意人身和财产安全，妥善保管好身份证、现金、相机等贵重物品；10、旅游全程请服从导游的安排，牢记导游告知的安全事项，带小孩的请时刻注意小孩的安全，防止走失，爱护文物古迹，保护环境。旅游者每到一地都应自觉爱护当地的文物古迹和景区的自然环境。11、如遇因人数不足,具体景点可因抵离时间相应调整；旅行中由于人力不可抗拒的原因，造成滞留，超出费用客人自付；特 别 提 示：\*部分景区或酒店内设有购物场所，属于其自行商业行为；\*车售、高原氧气补给点，不算做购物项目；\*我社在保证景点不减少的情况下，保留对行程调整的权利；\*此线路经过地区均属少数民族居住地，游客需尊重当地民俗民风；\*客人在行程中如遇问题请及时告知，当天处理,回程后不予处理。特 别 声 明：如游客中途擅自离团，未产生的所有费用一概不退（包括往返飞机、门票、住宿、车费、餐费、导游服务费），则视为游客单方面违约。特 殊 声 明：洛克之路原名“卓电公路”，也被称为“江迭公路”。这条公路的历史可以追溯到1957年，当时它从卓尼县城洮河南岸向西延伸，但因光盖山终年积雪，影响行车安全，加上两郎公路的通车，这条道路最终被废弃。1996年-2004年，江迭公路重新开工，但由于光盖山地质地理环境复杂，仍有部分路段未能铺设完成。2024年12月，洛克之路正式更名为《江迭公路》 |