

**食光漫游宁夏双飞五日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 1231751619088LG | **出发地** | 浙江省-宁波市 | **目的地** | 银川市 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | ★ 【优选酒店】携程4钻酒店； ★ 【缤纷景点】走进“沙漠士尼”沙坡头；岩画让我们穿越时空与远古对话；品贺兰山东麓美酒； ★ 【地道美食】百草滩羊涮羊肉、吴忠特色午茶、中卫非遗扁豆子面；当地人都爱去的美食集结地—怀远夜市，边走边吃，无限满足； ★ 【贴心服务】0 购物 0 自费，1 客 1 接站 0 等待；贴心准备了沙漠脖套和沙漠鞋套，为您解决游玩的后顾之忧； | | | | |
| **产品介绍** | 食光漫游记宁夏美食寻踪之旅 5 天 4 晚塞上江南湖光沙色|沙漠迪士尼|贺兰山东麓葡萄酒品酩|中国游牧民族的艺术画廊吴忠特色午茶|百草滩羊涮羊肉|中卫非遗扁豆子面|最有烟火气的怀远夜市 — 行程规划师寄语 — 生活不止眼前的苟且还有诗和远方的美食宁夏这片充满魅力的土地，不仅拥有壮丽的风光还有着令人垂涎欲滴的美食不负好食光愿游遍山河、人间值得 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 行程详情DAY1：宁波✈河东机场（具体航班待定，以实际出票为准）→银川市区今日亮点：飞抵西北腹地星星的故乡，塞上江南好客宁夏，寻找你的城市印记餐饮：全天不含餐，敬请自理 住宿：银川品质4钻酒店DAY2：银川→沙湖（门票+游船）→贺兰山岩画→览山公园今日亮点：沙湖游船观飞鸟游鱼、秋水共长天一色、贺兰山下游牧文化餐饮：早餐/中餐/夜市敬请自理 住宿：中卫品质4钻酒店今日安排：早餐后，乘车赴【沙湖景区（门票+游船）】（车程60KM，1小时车程，参观时间2.5小时）黄沙似绸，芦苇依依，百鸟齐飞，湖光沙色宛若画卷，如果没有身临其境，很难想象宁夏的沙湖竟然是这样的美，沙、水、苇、鸟、山构成了独特秀丽景观，摇曳的苇花,成群的鸟儿从水面掠过,颇有“落霞与孤鹜齐飞,秋水共长天一色”的诗意。游览“世界岩画报章之称”的【贺兰山岩画】（车程60KM，1小时，游览约1.5小时）中国北系岩画代表，反应古代游牧民族生活的艺术长廊，其凿刻之精美、数量之庞大、年代之久远世界罕见，贺兰口岩画风景名胜区最大限度的淡化现代建筑痕迹，置身其间，我们不仅能领略到贺兰山的雄伟，大自然的秀美，还可以感受古岩画的神秘。前往【览山公园】（参观时间 40 分钟）在石阶的尽头，登上高台的顶端，等一场落日，定格一份美好，那是一座米黄色的半圆形露天剧场，一座高大的拱门连亘，建筑呈扇形，是雄伟的屏风式罗马建筑，晚餐后入住酒店。DAY3：银川→沙坡头（门票+上行扶梯）→向阳步行街今日亮点：穿越万年时光隧道、寻梦沙坡头美丽传说餐饮：早餐/中餐/夜市敬请自理 住宿：中卫品质4钻酒店今日安排：早餐后，乘车赴“畅游中国100城”、“中国特色魅力城市100强”—【中卫】（200KM,约3小时车程），游览号称沙漠迪士尼【沙坡头】（含首道门票）（车程30分钟，参观时间2.5小时）站在沙坡顶端往下望去，黄河奔流而过，可让您近距离感受大漠风光的壮阔广袤，可以自由参加滑沙、羊皮筏子、飞越黄河等各类娱乐项目，21:00以后可以前往中卫最热闹的夜市品尝当地特色美食。中卫最火爆的夜市---【向阳步行街】，品美食、喝啤酒、听音乐、看演艺……每当夜幕降临，向阳街便灯光璀璨、一派繁华热闹的景象。这里集中中卫特色美食，西北以面食为主，蒿子面、扁豆子面、鸽子砂锅面，热气腾腾、热情洋溢，各色烧烤小吃，门面挨门面的餐饮，娱乐，这里才是个不夜城。中卫自由活动温馨提示：1．中卫夜市生活比较活跃，夏季以向阳步行街夜市为代表（各式烧烤、卤豆腐、羊蹄子、辣爆方便面、素杂烩、蒿子面、拉拉粉）营业时间持续到凌晨1点左右，建议游客在12点返回酒店休息；2．次日还会有沙漠活动，请各位游客早点休息，并提前准备好，防晒霜、太阳镜、遮阳帽、纱巾、运动鞋等。特别推荐：❤素杂烩：素杂烩里的备料很简单，都是豆腐，菠菜之类的，来过中卫的人无不称赞它“物美价廉，特色鲜明，别有风味”；❤蒿子面：蒿子面是民间传统的食品，以面白、韧细、汤红、色鲜、味美为闻名、蒿子面的特色是“面好、汤香”；❤中卫拉拉粉：凉拌着吃，调料主要是蒜汁、辣椒油，酸辣之中透着蒜香。其口味只要特点是酸辣香；DAY4：中卫→高庙→吴忠午茶→志辉源石酒庄→怀远夜市今日亮点：吴忠特色午茶，贺兰山东麓美酒品鉴餐饮：早餐/中餐/夜市敬请自理 住宿：银川品质4钻酒店今日安排：早餐后，参观儒释道三教合一的国家重点文物保护单位【高庙】，游览结束后，乘车赴吴忠（141公里，车程2小时），中午品尝吴忠特色午茶，在宁夏的一座小城里，有着北方几乎独一无二的早茶文化传统，一顿饭如同北派早餐大合集，丰盛、美味，热量高，这就是自成一派的“吴忠早午茶”（一碗面 一杯茶 一座城），不似广东早茶和扬州早茶，年代久远可追溯到清朝时期，而吴忠早茶因为上世纪八十年代牛肉面从兰州传入宁夏后，在历经了一二十年到了千禧年后才慢慢形成了吴忠早茶，飘香的特色牛肉面、浓郁生津的养生八宝茶、垂涎欲滴的风味羊杂、滑嫩可口的多拼五香牛肉、精美绝伦的各色面点小吃、种类繁多的爽口开胃小菜……，还能自己抓一盏有风格的【八宝盖碗茶】。后乘车至银川（68公里，车程1小时），贺兰山东麓酒庄酒产区，位于北纬37°- 39°世界葡萄最佳种植带，贺兰山屏障于西，黄河流经其东，形成&quot;山河相拥，山川夹廊&quot;的地理格局，被公认为是世界最适宜栽培酿酒葡萄产区之一【志辉源石酒庄】（参观时间1.5小时）依贺兰山而建，酒庄的建造秉承&quot;天人合一&quot;、&quot;师法自然&quot;的中国园林建园，营造了中国园林中独树一帜的酒庄园林风格。晚上去登上CCTV 最繁华的西北夜市【怀远夜市】（用餐时间约 1 小时）从美食打开你的味蕾，在摩肩接踵的小摊吃上一顿，不高档、不奢华，可那份儿酣畅却比任何时候都要过瘾，那一刻你会融入这个城市的活色生香，晚餐后入住酒店。当日活动温馨提示：1．怀远夜市非常拥挤，请游客结伴而行，看好自己的手机、钱包、身份证等贵重物品；2．车辆不能长时间停靠，用餐结束后，游客虚抵达固定乘车点，等待司机，也可选择玩的尽兴，自由打车返回酒店。DAY5：银川→宁波（具体航班待定，以实际出票为准）今日亮点：不负好食光、愿游遍山河、人间值得……餐饮：早餐 住宿：温馨的家今日安排：早餐后，安排送机服务，返程回宁波，结束愉快的宁夏之旅。送机提示：返程前请仔细检查自己的行李物品，不要有所遗漏，增加您不必要的麻烦。……………………带上轻松的心情出发! 祝您旅途愉快! ……………… |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 成人：每周三、五发班；2人起收；收客限制：70岁以上需家属陪同大交通：宁波直飞银川往返经济舱（含税），具体航班待定，以实际出票为准。用餐标准：含4早3正餐（35元/人\*1正（吴忠午茶），100元/人\*1正（涮羊肉），30元/人\*1正（非遗扁豆面）行程门票：沙湖（含游船）、沙坡头、志辉源石酒庄（含品酒，小朋友不品酒安排小食）、贺兰山岩画、高庙用车参考：2-3人用车：5座轿车；4-6人用车：7-9座商务车；6-9人用车：14座商务车；9-12人用车：17-22座空调旅游车；12-15人用车：22-33座空调旅游车；16人以上：35座豪华旅游车；导游安排：固定班期（每周三、周五）6人以下安排司机做景区、酒店衔接工作，不安排导游服务；固定班期（每周三、周五）6人以上（含6人）包含导游服务；特别说明：儿童不含景区门票，超过1.2米儿童/学生（凭学生证或身份证明）自购门票或补：215元/人 60岁以上退费说明：60岁以上凭老年证或身份证明退费140元/人儿费用含：1早餐（沙漠酒店）、4正餐（同成人标准）；车费、接送机；服务费；儿童费用不含：不含银川、中卫4晚住宿；银川、中卫酒店早餐；所有景区门票。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **保险信息** | 【注意事项】：宁夏地区旅游属发展阶段，硬件条件有限，酒店标准、用餐口味与沿海发达城市有差距，不可相提并论，请您做好相应的心里准备。酒店内基本都提供一次性的洗漱用品，为方便卫生建议您携带自己的物品出行自备拖鞋。出行前携带身份证，另外如果有学生证、老年证和军官证等也可以有的景区会有门票优惠；如果您是记者、教师也可以带上您的有效证件有的景区会有针对性的优惠。宁夏地区属于大陆性干旱气候，昼夜温差大, 不同季节、气温乍暖乍寒，请游客根据自身情况带足御寒衣服、水壶以备外出护肤用。建议里薄外厚，可方便穿脱。紫外线照射强烈、墨镜、太阳帽和防晒等护肤用品要准备。宁夏气候干燥且风沙大，建议您多注意饮水、准备支润唇膏在身边。自备保温杯。携带口罩，面巾防止风沙。宁夏地区属于少数民族聚居地区，各少数民族有其独特的宗教信仰。请游客注意尊重少数民族风俗习惯，以少数民族接触不当众寻问或谈及其宗教信仰，以免造成不必要的误会。沙漠旅行提示：1．骑骆驼漫游沙漠是来宁游客体验神奇经历的理想选择，游客在参加沙漠骑骆驼时，要防止骆驼站起来或卧倒时将人摔下，在这时要抱紧驼鞍或驼峰。骑骆驼时不要绷着劲，应随着骆驼的步自然骑坐摆动，适时调整坐姿。不要打伞，不要穿着艳丽的衣服在骆驼前面，听从导游，驼工的调配。2．沙漠景区沙子较多较细，摄影包最好有盖，拉链记得拉上。塑料袋要时常更换，因为不长的时间，袋里就会积存大量沙尘。拍完照片后要立即将相机收好。3．参加沙漠娱乐项目，景区规定55岁以上的人员不可参与有危险性的活动。您自身也要了解身体情况。有高血压，颈椎，腰椎问题，心脏病等疾病的人员不可参与。黄河漂流提示：漂流项目在我国许多地区都有，但乘坐羊皮筏子在黄河上漂流就只有宁夏最成规模了。游客在乘坐羊皮筏子时要注意：上下筏子要稳而慢，防止滑倒，要一脚踩几根木杆，不要踩单杆，以免踏空；上筏后坐下时不要过猛，漂流进不要站起来或打闹；须穿戴救生衣，遇到大浪不要惊慌，抓牢木杆坐稳。相机拍摄建议：1．防尘：相机在野外最怕风沙，沙漠中的微尘无孔不入。最好的办法是将镜头调至最短，用塑料袋封好，放在摄影包中备用。摄影包最好有盖，另外，拉链千万不要忘记拉上。塑料袋要时常更换，因为不长的时间，袋里就会积存大量沙尘。拍完照片后要立即将相机收好。2．除尘：一天的拍摄下来，尽管精心保护，相机中也难免有微小沙粒。一个气吹一支羊毛小刷子无疑是十分必需的。千万不要随便用其他东西擦拭镜头。 |