



➤ 为什么去这里？

如果你平时只听后摇只听英伦，只爱端着咖啡杯坐在落地窗口，如果沉迷于那样的生活久了想换换口味，那就一定适合去大西北走走，在这里，有一望无际的戈壁，有魔鬼城般的雅丹，有连天的高原湖，有雄浑的雪山，有天空之镜般的盐湖... 在西北，瞬间就放下了端了好久的东西，开始放开膀子，大口喝酒，大口吃肉... 青海湖，祁连山，莫高窟，鸣沙山，这些一直出现在课本里的地名，在你眼前出现的那一刻，就能让你瞬间放下束缚，唤起心中那份对生活的无尽热爱。

另一方面，西北地区的魅力，绝不止大气的风景这么简单！与风景并重的，是在这片土地生存的人们和在这里生根发芽的独特文化。所以我们选中了青海的黄南地区——深厚的宗教氛围和由此衍生的热贡艺术，让黄南散发着其他地区无可比拟的繁盛魅力。这里的文化，你不仅可以感受得到，而且可以真切地看到，甚至参与体验到。这是一片少有人涉足的文化圣地，而稻草人将请到一位当地特别的大师，与你一起来经历文化上的盛宴。除了璀璨的文化之外，整个黄南地区，从隆务河谷到尖扎坎布拉的丹霞，丰富多变的地貌风景绝对会让你目不暇接，特别是流经坎布拉国家森林公园的黄河，一定会颠覆你对她的固有印象！

➤ 和你一起的同伴？

团队旅行的一大惊喜是你的伙伴们来自五湖四海，不同行业不同背景，年龄集中在16-39岁，多为年轻人，我们希望大家可以敞开心扉，收获友情爱情，我们一次又一次的实践证明，一次美好的团队回忆，很多的部分来自于团队之间的互动和沟通，为此让我们一起珍惜吧！我们亦希望大家有一颗包容的心，遵守时间，公共集合的时候一定不要迟到，迟到就意味着在耽误大家都时间哦

➤ 如果你是一个人旅行？

我们的旅行，有一半的人是自己报名来的，并且在旅行中收获自己另外的朋友。考虑到年轻人的探索旅行，为此，我们的行程设计中并不会额外收取单人房差。如果你在报名时填写了自己的“睡友”，我们一定会为你尽力安排，如果没有“睡友”，我们会随机安排同性别的队员入住。敞开心扉，一个人来的旅行收获的是一堆朋友回归。

➤ 负责任的旅行

稻草人提倡负责任的旅行态度：

尊重环境：旅行中请尽量减少使用一次性物品，同时注意环保

尊重队员：和谁一起旅行是旅行的灵魂。尊重队员从遵守时间开始吧，不迟到，不影响别人的时间

尊重当地人：很多地方依然是非常保守及古朴。其有自己的宗教信仰，穿着要求和生活习惯。不论男生还是女生，穿着暴露及大声说话都是极不礼貌的。无论在哪，入乡随俗都将是自然的。

大大西北概述



这条路线将稻稻两条经典的长线：【大西北】和【藏密青海】做了融合，把整个祁连山脉、河西走廊、青海湖和黄南地区一网打尽！

大西北，作为 2015 年、2016 年和 2017 年连续三年的路线冠军，这是稻草人最经典的路线之一！在过去的几年里，我们带了很多小伙伴去感受西部的魅力，一起嗨一起浪。而越是经典越是要承受地住挑战，所以我们诚恳邀请你，一起来感受西北的豪迈与自由奔放！

在当地人文体验部分加入了一些特别的“小设计”，比如入住回民老乡家新增了和回族文化相关的小设计，

在一起爬上鸣沙山沙丘之顶后，由领队带来的小惊喜...稻稻就不一一剧透了，相信这一程旅行中会有很多最美妙的时刻！

【行程】

西宁-祁连草原-卓尔山-七彩丹霞-张掖-嘉峪关-瓜州-敦煌-莫高窟-鸣沙山-德令哈-茶卡盐湖-黑马河-青海湖-贵德-同仁-坎布拉-西宁

气候&穿着建议



大大西北这条路线，我们会体会到完全不一样的天气与气温，祁连山，处于青藏高原的尾端，横亘与甘肃与青海之间，山峰多海拔 4000~5000 米，全年平均气温在 1°C；敦煌，7-8 月平均气温 25°C 左右。全年干燥少雨，昼夜温差极大，有“早穿皮袄午披纱，怀抱火炉吃西瓜”之说。相比全国其他地方，这里夏季雨水特别多，但是和江南的绵绵细雨不同，在这里长时间见不到太阳的情况一般不会出现；温度往往比起东部也要低很多，常常是避暑胜地；这里到了夏季，油菜花再加上山中野花的开放，显得格外美丽，所以一年中，夏季也是游客最多的时候；在春秋两季，祁连山非常合适去，这两段时间你会看到很多雪山，也会看到山丘，大西北的荒凉完全呈现在你的眼前，有种苍茫之感；而冬季，这里太冷了，我们还是去温暖的地方吧... ..

所以一年中，夏季也是游客最多的时候；在春秋两季，祁连山非常合适去，这两段时间你会看到很多雪山，也会看到山丘，大西北的荒凉完全呈现在你的眼前，有种苍茫之感；而冬季，这里太冷了，我们还是去温暖的地方吧... ..

祁连全年平均气温	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
日均最高气温(°C)	-3°C	1°C	6°C	12°C	16°C	19°C	21°C	20°C	16°C	11°C	4°C	-2°C
日均最低气温(°C)	-21°C	-17°C	-11°C	-4°C	1°C	4°C	7°C	6°C	2°C	-5°C	-13°C	-19°C
月降水总量(mm)	1	2	7	15	45	71	100	87	60	14	2	1

敦煌全年平均气温	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
日均最高气温(°C)	-1°C	5°C	13°C	21°C	27°C	31°C	33°C	32°C	27°C	19°C	8°C	0°C
日均最低气温(°C)	-15°C	-10°C	-3°C	4°C	10°C	14°C	17°C	15°C	9°C	1°C	-6°C	-12°C
月降水总量(mm)	1	1	2	3	3	7	12	5	2	1	1	1

青海湖全年平均气温	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
日均最高气温(°C)	2°C	4°C	14°C	14°C	17°C	20°C	22°C	21°C	18°C	15°C	6°C	1°C
日均最低气温(°C)	-13°C	-10°C	-4°C	1°C	5°C	9°C	9°C	13°C	8°C	1°C	-8°C	-13°C

穿着建议:

春秋季 (3-6月、9-11月) 上衣: T恤/保暖内衣+毛衣/卫衣+抓绒衣/轻薄羽绒+冲锋衣, 裤子: 保暖裤子+长裤/冲锋裤。

夏季 (7-8月) 上衣: 长短袖T恤+卫衣+抓绒衣/轻薄羽绒+冲锋衣, 裤子: 短裤/长裤/冲锋裤。

另外高原地区紫外线较强, 请一定要准备太阳镜、防晒霜等户外用品。垭口及山上风很大, 头部和颈部是最容易流失热量的部位, 推荐带好抗风的帽子及围巾等。(想出美照的小伙伴, 可以准备一两件亮色系的服装或丝巾用于拍照哦~)

具体其他物资的准备请看文件最后页的物资准备清单。

住宿



我们在旅行过程中提供丰富了多彩的住宿体验, 在城市中安排了快捷酒店, 宾馆标间, 在山区或者偏远地区会安排当地客栈和农家乐, 西部城市的酒店硬件以及服务相比于东部的整体环境会略差些, 请大家体谅具体每晚的住宿详情, 请参见行程安排。

同样为了融入当地的文化或观赏风景的需要, 我们在这里安排了特殊的住宿: 在祁连, 会住在当地回民的家中, 这一晚一定是原汁原味终身难忘独特体验; 而在黑马河, 我们选择了离青海湖最近的住宿点, 硬件条件会受到一定限制, 正常洗漱可以完成, 但可能会无法洗澡, 希望大家有充分的心理准备! 大家要发挥互相谦让的美德, 轮流使用差异住宿。

我们将尽力为大家提供一个真实的体验, 所以我们尽可能选择最“当地”的住宿。

用餐



西部地区饮食以牛羊肉和面食为主, 容易上火, 忌暴饮暴食, 以避免肠胃不适。整个行程中稻草人将提供祁连山脚下回民家中的晚餐和早餐。

其他部分将引领大家自行探索当地美食。早餐的话一般都在住宿点附近就有当地的早餐, 中饭也会有领队推荐, 或者带领大家一起用餐, 晚餐一般也都在城市里, 会有不错的选择。但是由于车程的原因, 有几天(尤其是从敦煌到德令哈)的中饭需要在路边的小餐馆解决, 且可能不在正常的吃饭时间点, 建议大家备一些干粮在车上, 以备不时之需。有几顿的正餐(黑马河)和早餐的选择较少, 领队会为了节约大家的时间, 征询大家的意见后, 提前预定。

集合&解散的相关信息

具体集合&解散信息及领队联系方式会在出发前 4 天上传到我的订单以及通过短信邮件告知

西宁 (XiNing) 集合/解散

【西宁曹家堡机场】

西宁曹家堡机场，位于青海省互助县高寨乡境内，海拔 2178 米，距西宁市中心约 30 公里。直接打车约 100-120 元，塔尔寺前往西宁曹家堡机场打车约 150 元。

购买机票网站推荐：[阿里去啊：www.alitrip.com](http://www.alitrip.com) [去哪儿网：www.qunar.com](http://www.qunar.com) [携程网：http://www.ctrip.com](http://www.ctrip.com)

机场大巴	运营时间 (首末班)		发车间隔	起点	途经点	终点	票价
城东区	航班起始	航班结束	随航班	曹家堡机场	机场-福茵长乐酒店-开发区管委会-阿费夫酒店-新干国际广场-汇通酒店-火车站-八一路客运站	八一路客运站	21 元
	05:30	18:00	30 分钟	八一客运站	/	曹家堡机场	

备注：19:00 后机场至市区路线合并为机场-银龙酒店-汇通酒店-八一路客运站。西宁机场巴士咨询专线：13997030201



西宁

，别名夏都，是青海省省会，近年来旅游也兴旺使得西宁的发展也越来越快。当然西宁还是依然摆脱不了西北的豪放，西北美食在这里可以一览无余。

西宁是一个非常美丽的城市，白天有时间的话，不要错过西宁的几个标志性的地点，当然还有著名的西北美食。如果没有来得及去探索，行程结束后你可以选择在西宁再逗留几天，吃遍这里的美食。

你可以直接在稻草人旅行的官方微信输入，“西宁”二字，西宁的“一日游”推荐就清晰的出来啦，东关清真大寺，马步芳公馆，青海省博物馆，藏文化博物馆... 当然如果你对西北美食感兴趣，这里你也可以得到你想要的信息。

【西宁往返兰州中川机场的交通方式】

西宁集合/解散，除了西宁曹家堡机场到达/离开之外，在旺季比较省钱的方式就是飞机上海往返兰州+火车兰州往返西宁。

1. 兰州往返西宁的火车有动车和普通火车两种。（所有火车信息，全部参考中国铁路官网<http://www.12306.cn>）

1) **动车**多为兰州西往返西宁，运行时间在一个半小时左右，也有少量兰州往返西宁的，具体可以根据自己航班到达的时间来购买，不要跑错火车站就好。

兰州中川机场往返兰州西站，可以从兰州中川机场坐大巴前往兰州市区，终点站兰州大学（约 2 小时），票价 30 元。再由兰州大学打车前往兰州西站，约 10km，费用约 25 元。返程则由兰州西站打车前往兰州中川机场民航售票处，售票处坐机场大巴前往机场。

2) **普通火车**几乎都为兰州往返西宁，运行时间在二个半小时左右，具体可以根据自己航班到达的时间来购买。

兰州中川机场往返兰州站，可以从兰州中川机场坐大巴前往兰州市区，终点站兰州大学（约 2 小时），票价 30 元。再由兰州大学步行/坐公交/打车到兰州站，约 1km，步行 15 分钟，打车 10 元。返程则由兰州站步行/坐公交/打车，前往兰州中川机场民航售票处，约 1.5km，步行 20min，打车 10 元。售票处坐机场大巴前往机场。

现从在中川机场往返兰州西/兰州站开设了城际铁路：具体可以查询 <http://www.12306.cn>

中川机场站（往返）兰州西：运行时间约 50min；中川机场站（往返）兰州站：运行时间约 1h。

2. 还有一种情况大家不妨可以一试，青海一些旅游公司的车队因为知道兰州的机票便宜，特地开了一些班车往返于西宁与兰州中川机场之间，大家可以根据自己情况咨询他们。

青海西陲古成旅游有限公司 18919121416（机场）、18409786465（西宁）

西宁出租车现在起步价 8 元，超 3 公里后每公里 1.3 元（晚上 10 点以后每公里 1.5 元）。公交车信息推荐安装百度地图查询。

特别注意

本次旅行全程最高海拔约 4000 米，但只是行车路过，住宿海拔最高处在青海湖，海拔为 3200 米。在高海拔地区要注意，不要过分兴奋，不要剧烈运动，不要洗澡洗头，吃饭七分饱等等。如果爬坡有点喘，蹲久了站起来有点晕，感觉头疼难入眠这都是较正常的反应。当然发生任何不适时请及时告知领队，听从领队的安排，严重情况我们会就近送医。如果对此还不放心，那请小伙伴在出发前一周左右服用诸如红景天/高原安/诺迪康（药店都有买哦）等防高反药物虽然涉及高原。请放心，这条路线仅极少数队员有高反情况。

反馈

旅行结束后,我们会给您发送一封反馈邮件，非常希望听到你的声音! 我们会仔细阅读你的反馈，您的反馈可以帮助我们了解我们在哪些方面可以做得更好，帮助我们进步，我们每月会在所有参与反馈的队员中抽取两名队员赠送价值 540 元的旅行券抵用券一张。

稻草人旅行工作室

TEL: 4000548066

EMAIL: info@54traveler.com

注：最后一页有物资准备哦~

物资准备

证件&银行卡&现金	备注	OK
身份证	飞机/火车, 酒店入住, 高速临检都会用的到的哦	<input type="checkbox"/>
学生证/军官证	如果可以使用我们会退还相应差价	<input type="checkbox"/>
信用卡、借记卡	有银联标识的 ATM 机可用银联卡直接取款	<input type="checkbox"/>
现金	吃饭每天 60-80 元	<input type="checkbox"/>
洗护用品	备注	OK
洗发水、沐浴露、护肤品、化妆品、 防晒霜	西部高海拔地区的阳光特别强烈	<input type="checkbox"/>
牙刷、牙膏、牙杯、梳子		<input type="checkbox"/>
毛巾、浴巾	自己带卫生又环保	<input type="checkbox"/>
卫生纸、纸巾、消毒纸巾、女性卫生用品		<input type="checkbox"/>
剃须刀 (男士), 指甲刀		<input type="checkbox"/>
衣物&杂物	备注	OK
3-6 月、9-11 月: 上衣: T 恤/保暖内衣+毛衣/卫衣+抓绒衣/轻薄羽绒+冲锋衣, 裤子: 保暖裤子+长裤/冲锋裤。 7-8 月) 上衣: 长短袖 T 恤+卫衣+抓绒衣/轻薄羽绒+冲锋衣, 裤子: 短裤/长裤/冲锋裤	祁连县全年气温都比较低, 全年都需要较厚的外套; 敦煌全年气温价高, 且日夜温差大; 如遇极端天气, 我们会在集合文件里提醒大家; 也请务必在出行前请注意查看天气, 根据温度调整所带衣物	<input type="checkbox"/>
内衣、袜子、		<input type="checkbox"/>
运动鞋/休闲鞋、拖鞋	路线中有部分独步路线	<input type="checkbox"/>
睡眠眼罩、颈枕、耳塞		<input type="checkbox"/>
手电筒 (晚上出行)、水杯	春秋季节可带上保温杯	<input type="checkbox"/>
宽檐遮阳帽、太阳镜 (深色)		<input type="checkbox"/>
雨具		<input type="checkbox"/>
电子产品	备注	OK
相机、手机		<input type="checkbox"/>
电池、充电器、数据线、存储卡		<input type="checkbox"/>
iPad、kindle、笔记本电脑	打发时间, 自选	<input type="checkbox"/>
药品	备注	OK
感冒药		<input type="checkbox"/>
肠胃药、止泻药	西北小心上火哦, 水土不服哦。当然, 当地也都是可以买到需要的药品	<input type="checkbox"/>
蚊虫水、晕车药		<input type="checkbox"/>
过敏药		<input type="checkbox"/>
个人疾病常备药		<input type="checkbox"/>
旅行箱/背包	备注	OK
带锁拉杆箱 or 旅行背包	用来放个人衣物与物资, 可全程放置车上, 部分住宿点离停车场较远, 无电梯, 旅行背包更方便些	<input type="checkbox"/>
双肩背包	游览或徒步时背一些食品, 相机等小东西 (非常有用)	<input type="checkbox"/>
贴身包	放置钱和证件	<input type="checkbox"/>

注意: 关于托运行李的重量, 不同航空公司有不同的规定, 国内除廉价航空外, 一般为 20 公斤, 事先了解好, 不要超哦!