

# 出发前准备文件

## 梦幻甘南——由香巴拉草原到扎尕那峡谷的藏地初体验



### ➤ 为什么去这里？

蓝天白云、辽阔草原、风马经幡，美丽的高原风光和浓郁的藏地风情，这便是甘南——被外界评为中国 10 大背包客路线之首的地方！甘南位于祖国西北，是黄土高原向青藏高原的过渡地带，同样也是汉、藏、回等多民族的融合地带。所以不论是自然风景，还是人文风俗都呈现出多种多样的复杂特征。这里大气又不失灵性的高原风景和多元文化的碰撞结合，充满魅力与灵性，迷人却并未被大量游人涌入。八十年前，美国探险家洛克发表在《国家地理》上的文字和照片，以及八十年后冯小刚导演的《天下无贼》，让这片土地在背包旅行者中声名鹊起。草原、黄河、神山以及菩萨，是这片土地人民千百年来赖以生存的必要元素。在这里，你将看见大片大片的草原，散落在草原上的海子，沿路的雪山和寺庙，还有黄河九曲回环的水流与荡气回肠的日出日落。这里的文化也非常奇特，藏族和回族的融合，佛教寺庙和伊斯兰教清真寺一墙之隔。这片土地是除了西藏以外，藏文化最丰富最精华的地区，而且较低的海拔（整体海拔只有 3000 左右）也基本避免了高原反应的发生。整个旅行的目的地，将使你深深感叹于祖国大地的神奇，小小的一方土地，居然能承载如此的多元和美丽！

### ➤ 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18-39岁，多为年轻人。我们一次又一次的实践证明，一次美好的团队旅行回忆，很多的部分来自于团队之间的互动和沟通。因为一次真实的旅行，往往就有这样的魔力，让旅行者敞开心扉，也只有敞开心扉，才能豁达宽容，收获快乐，收获队员的尊重，才能收获友情，甚至爱情。所以，让我们一起珍惜旅途中的同伴吧！

### ➤ 如果你是一个人旅行？

我们的旅行，有将近三分之一的人是自己单独来报名的，并且在旅行中认识到了很多新的朋友。考虑到年轻人的探索旅行，为此，我们的旅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：对于当地人我们要予以尊重，尊重当地人的文化习俗，尊重当地人的宗教信仰。目前很多地方可能依然保守和古朴，所以入乡随俗是最自然的。

## 路线概述



甘南深处青藏高原与黄土高原的交界处，地形地貌多变而复杂，既有广袤无边的大草原，也有氤氲升腾的峡谷森林。而信奉藏传佛教的当地人，世代生活在这里，有着传统而丰富多彩的生活方式。

所以当我们来到美丽的甘南，不仅会拍出美美的照片，还会带你拜访大草原上的牧民老乡，带你深入峡谷中的古老村落。走进他们的帐篷，细数牛羊；坐进木制的小阁楼，喝一口暖暖的酥油茶，嚼一嚼甜甜的糌粑，听一听传奇的故事....

拉卜楞寺是甘南藏区最大的藏传佛教寺院，我们会在清晨阳光刚刚升起的时候，跟着当地藏族人的步伐，一起转动转经筒，顺时针转一圈全亚洲最长的转经道。除了感受当地的寺庙，聆听藏传佛教的故事，我们还会特意去拜访当地的喇嘛师傅，感受真实的旅行！

**兰州-临夏-夏河-拉卜楞寺-甘加草原-八角古城-白石崖-尕斯库勒湖-郎木寺-格尔底寺-纳摩大峡谷-然多村-扎尕那-合作-米拉日巴佛阁-兰州**

## 气候&穿着建议



甘南，青藏高原东北边缘，境内海拔 1100—4900 米。本次旅行中除了兰州可能气温会略高，其余地区的气候都因受到青藏高原高海拔的作用，气温不会很高。

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，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，甘南非常合适去，这两段时间你会看到很多雪山，也会看到山丘，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....

| 兰州全年平均气温   | 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   | 6°C  | 13°C | 19°C | 24°C | 28°C | 29°C | 28°C | 23°C | 17°C | 9°C  | 3°C  |
| 日均最低气温(°C) | -11°C | -7°C | 0°C  | 6°C  | 11°C | 14°C | 17°C | 16°C | 11°C | 5°C  | -2°C | -9°C |
| 平均降水总量(mm) | 2     | 2    | 8    | 17   | 37   | 41   | 61   | 78   | 45   | 24   | 4    | 1    |

| 郎木寺全年平均气温  | 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) | 5°C   | 10°C  | 18°C | 16°C | 16°C | 21°C | 24°C | 23°C | 18°C | 16°C | 12°C  | 9°C   |
| 日均最低气温(°C) | -18°C | -13°C | -6°C | -3°C | 1°C  | 4°C  | 5°C  | 4°C  | 0°C  | -7°C | -12°C | -20°C |



| 甘南州全年平均气温  | 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   | 4°C   | 7°C  | 12°C | 15°C | 18°C | 20°C | 19°C | 15°C | 11°C | 7°C  | 3°C   |
| 日均最低气温(°C) | -17°C | -13°C | -7°C | -2°C | 2°C  | 5°C  | 8°C  | 7°C  | 4°C  | -1°C | -9°C | -15°C |
| 平均降水总量(mm) | 3     | 5     | 14   | 25   | 53   | 61   | 83   | 67   | 51   | 27   | 4    | 2     |

穿着建议：

春秋季（4-6月、9-11月）上衣：长短T恤/保暖内衣+毛衣/卫衣+抓绒衣/轻薄羽绒+冲锋衣等，裤子：保暖裤子+长裤/冲锋裤等。

夏季（7-8月）上衣：长短T恤+毛衣/卫衣+抓绒衣/较厚外套+冲锋衣等，裤子：长裤/冲锋裤等。

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。

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了丰富多彩的住宿体验，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。

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：因为扎尕那村子的原始和幽美，并且可以看到神山下壮观的日出，所以我们选择了住在村子里藏族老乡的家中。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，沿途餐馆多为川菜，口味较重，可能会品尝到酥油茶和糌粑等藏餐。初上高原切忌暴饮暴食，以避免腹泻。可能容易上火，建议大家带好肠胃药及降火药等。蔬菜水果比较缺乏，大家可以自备维生素片等。整个行程中稻草人将提供然多村藏族老乡家的午餐以及扎尕那脚下藏族老乡家中的晚餐和早餐。另外，可以准备些干粮/零食备在车上，行程中碰到车程过久、吃饭时间过晚等情况会时有发生。

## 集合&解散的相关信息



11.58 万平方米，可为社会提供 1900 个车位。同月，兰州市至中川机场城际高铁正式投运，线路全长 60.5 公里，设计时速 160 公里/小时。兰州市区至机场单程运行仅需 45 分钟。兰州车站至中川机场城际列车全程运行时间最长为 60 分钟。

购买机票网站推荐：**去哪儿网**：[www.qunar.com](http://www.qunar.com) **携程网**：<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   |
|------|-----------|-------|------|-------|-----|-------------|------|
| 兰州线  | 航班起始      | 航班结束  | 随航班  | 中川机场  | /   | 东方大酒店（兰州大学） | 30 元 |
|      | 05:30     | 20:00 | 1 小时 | 民航售票处 | /   | 中川机场        |      |

城际高铁：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。

兰州出租车现在起步价 10 元，超 3 公里后每公里 1.4 元。公交车信息推荐安装百度地图查询。



## 兰州

，地处中国版图的几何中心，是中国西北地区中心城市。“精彩大西北，出发在兰州”也奠定了兰州不可替代的重要性。市区南北，群山环抱，东西黄河穿流而过，枕山带河，依山傍水，平均海拔1500 米，具有盆地城市的特征。

集合日这一天只要大家能到达就行，我们晚上会开个准备会，会整条路线旅行事项。到的晚的队员也没有关系，在第二天出发啦，领队会单独再给你讲讲关于旅行中的注意事项啦。如果你提早到达，并有足够的时间，不妨前往兰州市区探索一番，你可以直接在稻草人旅行的官方微信输入，“兰州”二字，兰州的“一日游”推荐就清晰的出来啦，中山桥，甘肃省博物馆，白塔公园，正宁路夜市....

## 线路提醒

本次旅行中兰州的海拔是 1500 米上下，夏河有 2800 米的海拔，全程会涉及到高原地区。

关于高原的行前准备：

1. 出发前一定要保证良好的休息，保持良好的身体状态，尽量避免加班、晚睡等不好的习惯。另外，可服一些缓解高反的药物，同时注意保暖，避免感冒。
2. 进入高原当天不洗头、不洗澡，洗澡会增加耗氧量，而且一旦着凉感冒，不仅不容易好，而且容易引发肺水肿等；
3. 初到高原，不管你觉得状态有多好，都慢慢活动。高反有时候是自己 zuo 出来的；
4. 人在高原，肠胃的消化功能会有所下降，而且消化食物胃部需要大量的供血，容易引起脑部的供血不足，引起头疼高反。所以切记，吃饭七分饱；
5. 高原禁止饮酒，饮酒容易引起高反，醉酒则会危害生命。

更多疑问请点击：[初次进藏指南](#)（藏区高原反应同理借鉴）

## 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 元的国内长短途旅行优惠券一张。

---

### 稻草人旅行工作室

TEL : 4000548066

EMAIL : [info@54traveler.com](mailto: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（全日制本科及以下在读）/军官证等            | 如果景点可以使用的话，我们会退还相应的门票差价                              | <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 60-100 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             | 涉及高原地区紫外线非常强烈，所以防晒霜必备哦！                              | <input type="checkbox"/> |
| 牙刷、牙膏、牙杯、梳子                     | 建议自备洗漱用品，环保又卫生                                       | <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                       |
| T 恤/长袖内衣，毛衣/卫衣，抓绒衣/轻薄羽绒，冲锋衣、长裤等 | 春秋季前往，整体温度偏低，且涉及到高原地区，早晚温差非常大，如遇下雨等天气，温度骤降，请带足秋冬季衣物。 | <input type="checkbox"/> |
| 内衣、袜子、                          |                                                      | <input type="checkbox"/> |
| 户外登山鞋/徒步鞋                       | 耐磨防脏、防水保暖性能要有！                                       | <input type="checkbox"/> |
| 睡眠眼罩、颈枕、耳塞                      | 飞机 or 大巴时的休息利器                                       | <input type="checkbox"/> |
| 人字拖或者洞洞鞋                        | 洗澡时穿，农家客栈多不提供洗澡用拖鞋                                   | <input type="checkbox"/> |
| 手电筒（晚上出行）、水杯/保暖水杯               | 长途路线，身边备有热水为宜                                        | <input type="checkbox"/> |
| 宽檐遮阳帽、太阳镜（深色）、润唇膏               | 高原地区，紫外线强                                            | <input type="checkbox"/> |
| 雨具（雨伞及雨披）                       | 天气多变                                                 | <input type="checkbox"/> |
| 电子产品                            | 备注                                                   | OK                       |
| 相机、手机                           | 某些地区信号不稳定                                            | <input type="checkbox"/> |
| 电池、充电器、数据线、存储卡、充电宝              | 当地某些地方供电不稳定，建议携带充电宝。                                 | <input type="checkbox"/> |
| 个人娱乐设备                          | 打发时间，自选                                              | <input type="checkbox"/> |
| 药品                              | 备注                                                   | OK                       |
| 抗高原反应药物（含红景天等成分）                |                                                      | <input type="checkbox"/> |
| 肠胃药、止泻药                         | 高原地区饮食差异较大                                           | <input type="checkbox"/> |
| 个人疾病常备药                         |                                                      | <input type="checkbox"/> |
| 旅行背包                            | 备注                                                   | OK                       |
| 登山包/旅行背包                        | 由于路段限制，使用中巴车，空间有限，尽量精简自己的行李，建议带背包。                   | <input type="checkbox"/> |
| 双肩背包                            | 游玩过程中装所需用品                                           | <input type="checkbox"/> |
| 贴身包（自选）                         | 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！