



➤ 为什么去这里？

祁连山脉是这样一个目的地，名气不响，却涵盖了旅行者对一次旅行的所有期待和欲求。从北麓向南的一路跨越，经历了荒凉的戈壁，神奇的丹霞，壮美的雪山，辽阔的高山草甸，茂密的原始森林，广阔的青海湖，天空之境般的茶卡盐湖...丰富的地貌和风景让人流连忘返。从汉传佛教代表的大佛寺，到汉藏结合的众多精美石窟的马蹄寺，到藏传佛教初体验的阿柔大寺，最后在塔尔寺藏传精髓里的升华，多元的文化和体验又让你叹为观止。途经回族、裕固族、土族和藏族的居住区，感受拉面，大盘鸡，牛肉小饭，豪放的西部夜市烧烤等众多当地人的美食和生活方式，又让这次旅途变得更为多彩。如果在众多路线中选花了眼，我们非常诚恳地建议你，请将这条路线作为你探索稻草人神奇世界的第一步，天境祁连，将满足你一切，对于这个世界不断探索的好奇心。

➤ 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：藏区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，入乡随俗都将是最自然的。

线路概述



作为稻草人最经典的路线之一，我们从 07 年开始就带着旅行者走向这片神奇的土地。多年的经验，我们已经将祁连打造成非常完整的路线。行程设计将每个点的特点充分挖掘了出来。从七彩丹霞山顶日落的最后一抹绚烂，到马蹄寺的裕固族美女讲解，到张掖非常有趣的牛肉小饭，到阿柔大寺热情可爱的大师和可能偶遇的藏族下午茶，到牛心山脚下的回民家里望着雪山刷牙洗脸，夜晚睁眼看见星空，转身相遇雪山的终身难忘的体验。再到茶卡盐湖的自由跳跃，入住距离青海湖最近的客栈，裹着被子等待日出的壮美，到塔

尔寺藏传佛学家的文化洗礼，到西宁夜市的豪迈奔放... 无数旅行者就是从这条路线开始认识真实旅行的美好，开始追逐属于自己的梦想旅途。

【行程安排】

兰州-七彩丹霞-张掖-马蹄寺-民乐-阿柔大寺-卓尔山-祁连县-冰沟-刚察-青海湖-黑马河-茶卡盐湖-塔尔寺-西宁

气候&穿着建议



祁连山，地处中国青海省东北部与甘肃省西部，“祁连”系匈奴语，匈奴呼天为“祁连”，祁连山即“天山”之意；祁连山地区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，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祁连山的作用，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，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... ..

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

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

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了丰富多彩的住宿体验，在城市中安排了快捷酒店，甚至还会有星级宾馆，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（尤其是从兰州到张掖）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

兰州 (LanZhou) 集合

【兰州中川国际机场】

兰州中川国际机场，位于兰州市永登县中川镇，距市中心约 75 公里。是现在中国离城市市区最远的机场。中川机场从 2014 年底开始在现有机场周边新建航站楼，建成后将增开更多国内与国际航班。2015 年底通车的城际铁路开通以后，使得兰州中川机场交通更方便。

购买机票网站推荐：[阿里去啊](http://www.alitrip.com)：www.alitrip.com [去哪儿网](http://www.qunar.com)：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
兰州线	航班起始	航班结束	随航班	中川机场	/	东方大酒店 (兰州大学对面)	30 元
	05:30	19:00	60 分钟	东方大酒店	/	中川机场	

城际列车：中川机场站-兰州站：运行时间约 1h，具体可以查询 <http://www.12306.cn>

兰州出租车现在起步价 10 元，超 3 公里后每公里 1.4 元。（更新于 2015 年 8 月）

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哒。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... ..

解散相关信息

西宁 (XiNing) 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](http://www.alitrip.com)：www.alitrip.com [去哪儿网](http://www.qunar.com)：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-新千国际广场-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：西宁机场巴士咨询专线：13997030201 (2016年5月15日更新)

【西宁-兰州中川机场的交通方式】

西宁解散，除了西宁曹家堡机场离开之外，在旺季比较省钱的方式就是火车西宁-兰州+飞机兰州-上海。

1. 西宁-兰州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**多为西宁站-兰州西，运行时间在一个半小时左右，也有少量西宁站-兰州站的，具体可以根据自己航班的时间来购买。

兰州西站-兰州中川机场：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**几乎都为西宁站-兰州站，运行时间在二个半小时左右，具体可以根据自己航班的时间来购买。

兰州站-兰州中川机场：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，不行 20min，打车 10 元。售票处坐机场大巴前往机场。

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)

现在在兰州西/兰州站-中川机场开设了城际铁路：具体可以查询 <http://www.12306.cn>

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

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)。(更新于 2015 年 8 月)
公交车信息推荐安装百度地图查询。



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。

线路提醒

这是一条穿越祁连山脉的路线，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 元的旅行抵用券一张。

稻草人旅行工作室

TEL : 4000548066

EMAIL : info@54traveler.com

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!