

# 西北大环线九日游

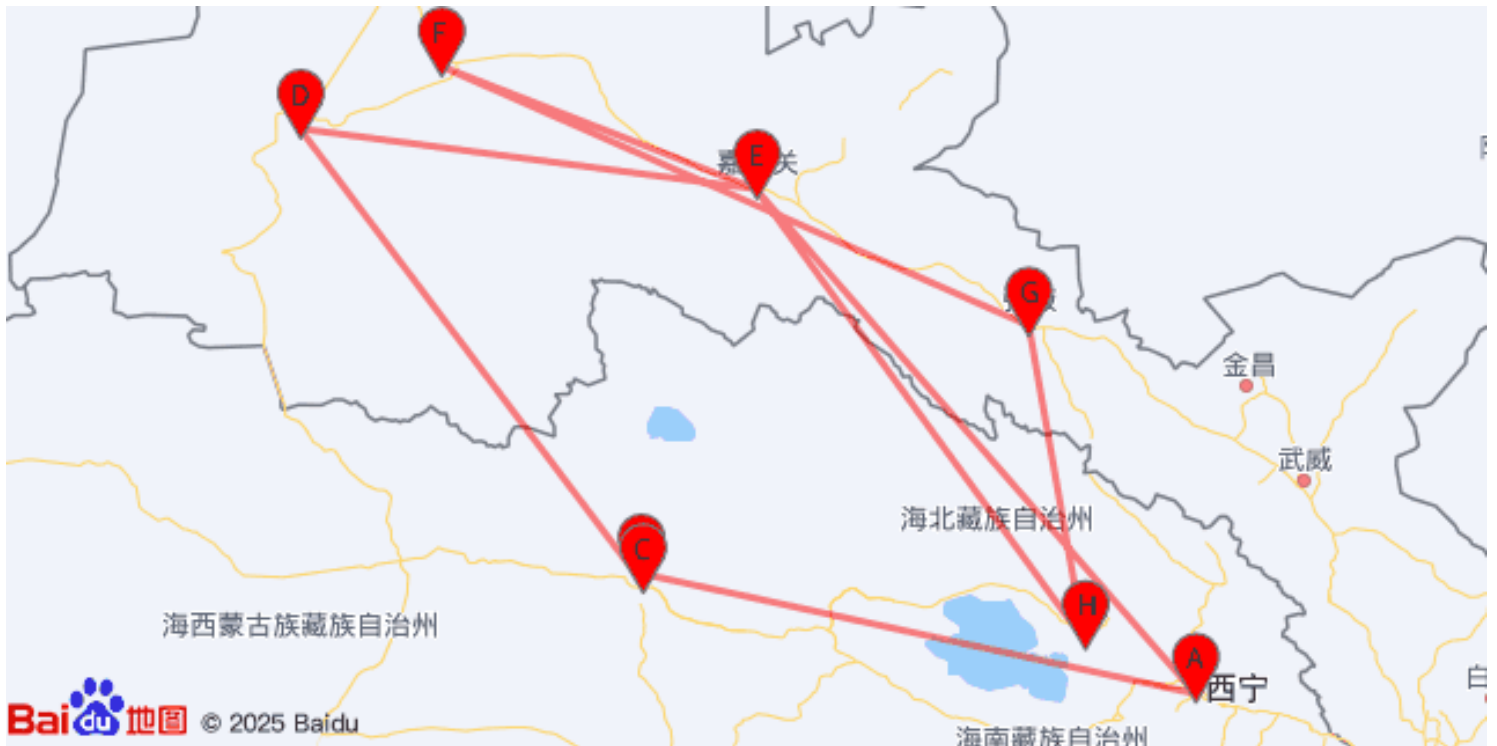
共9天，1个国家，8个城市

作者：咸鱼梦想家001号



日期	城市	交通	景点	住宿
01	深圳 Shenzhen 西宁 Xining	06:55 - 10:20 深圳 ✈️ 西宁 --- -- --:-- 深圳 ✈️ 西宁 --- -- --:-- 深圳 ✈️ 西宁	1. 青海省博物馆 2. 水井巷 3. 莫家街 4. 东关清真大寺	汉庭酒店西宁滨河南路店
02	西宁 Xining 塔尔寺 日月山 倒淌河 二郎剑景区 黑马河乡		1. 塔尔寺 2. 日月山 3. 倒淌河 4. 二郎剑景区(151基地) 5. 黑马河	青海湖扎西德吉客棧, Qinghai Lake Zhaxideji Hostel,
03	黑马河乡 橡皮山 海西州 Haixizhou 德令哈 Delingha 大柴旦		1. 橡皮山 2. 茶卡盐湖 3. 外星人遗址 4. 克鲁克湖	大柴旦 地址: 中国青海省海西蒙古族 藏族自治州
04	大柴旦 玉门关 河仓城 汉长城 敦煌 Dunhuang		1. 玉门关遗址 2. 河仓城 3. 汉长城 4. 敦煌雅丹地质公园	敦煌饭店, Dunhuang Hotel, 酒泉 地址: 敦煌鸣山北路373号 736200
05	敦煌 Dunhuang 莫高窟 鸣沙山 月牙泉 沙洲夜市		1. 莫高窟 2. 鸣沙山月牙泉 3. 月牙泉 4. 敦煌夜市	汉庭酒店(敦煌市政府店)
06	敦煌 嘉峪关 Jiayuguan 瓜州 Guazhou 张掖 Zhangye		1. 瓜州博物馆 2. 嘉峪关关城 3. 张掖	汉庭酒店张掖市政府店, Hanting Express Zhangye Government, 张掖 地址: Zhanghua Building, No.3 Xihuan Road
07	张掖 Zhangye 张掖丹霞 大佛寺 马蹄寺 祁连县		1. 张掖丹霞国家地质公园 2. 张掖大佛寺 3. 马蹄寺	祁连县天山假日宾馆(祁连刚才城小区店) 地址: 中国青海省海北藏族自治州祁连县
08	祁连县 海北州 Haibeizhou 嘉峪关 Jiayuguan 西宁 Xining		1. 卓尔山 2. 祁连山草原 3. 门源百里油菜花 4. 黑泉水库	青海省西宁市城中区礼让街街道西大街8号世贸大厦汉庭优佳酒店 地址: 中国青海省西宁市城中区西大街8
09	西宁 Xining	11:30 - 14:50 西宁 ✈️ 深圳		

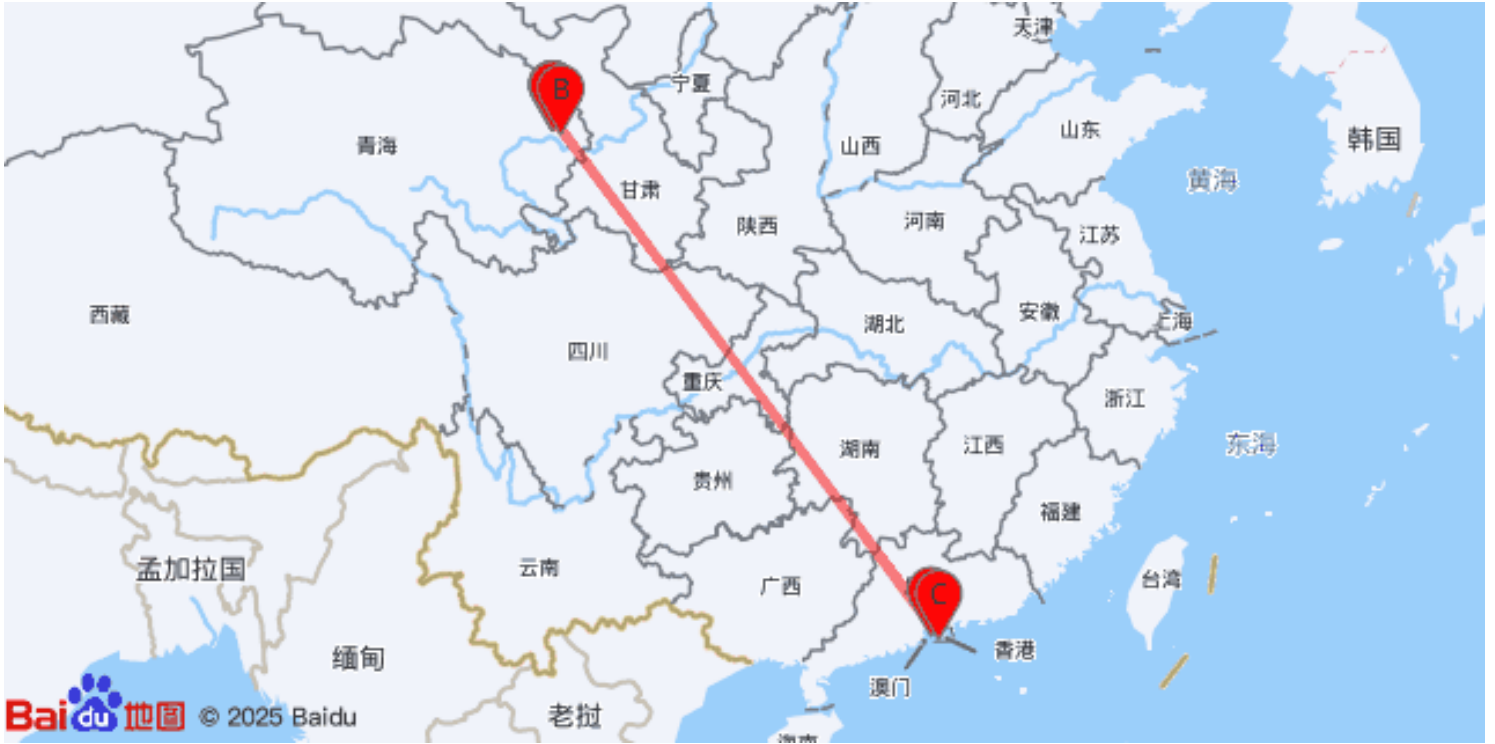
# Itinerary Map 全程地图



A 西宁 > B 海西州 > C 德令哈 > D 敦煌 > E 嘉峪关 > F 瓜州 > G 张掖 > H 海北州 > E 嘉峪关 > A 西宁 >

# DAY1

深圳 Shenzhen , 西宁 Xining



- A 深圳 B 西宁 C 深圳 D 西宁 C 深圳 D 西宁 E 汉庭酒店西宁滨河南路店 F 青海省博物馆 G 水井巷 H 莫家街 I 东关清真大寺

## ✈️ 深圳 / 西宁

时间	班次	出发	到达	到达时间
06:55	CZ3485	深圳宝安国际机场 (SZX)	曹家堡机场T2	10:20

→ 1937.87公里


## ✈️ 深圳 / 西宁

时间	班次	出发	到达	到达时间
--:--	--			--:--

→ 1960.58公里


时间	班次	出发	到达	到达时间
--:--	--			--:--

→ 1.84公里

 **汉庭酒店西宁滨河南路店** E

住宿

→ 3.37公里

 **青海省博物馆** F

博物馆

**地址** 青海省西宁市城西区西关大街58号，新宁广场东侧

**时间** 夏季：9:00-16:30；冬季：9:30-16:00，每周一闭馆休整



**交通** 乘2路于虎台下车  
乘12路、18路、22路于新宁广场南下车  
乘9路、13路、25路、31路、85路、108路于新宁广场北下车

**票价** 免费

**介绍** 青海省博物馆，是隶属于青海省文化厅的公益性事业单位。博物馆于1979年筹建，1986年9月26日正式建馆。现有藏品1万多件。其中有旧石器时代的打制石器；新石器时代和青铜器时代的石器、骨器、陶器和铜器；汉、唐时的铜印、铜俑、铜镜、碑刻、写经、木俑、铜钟、波斯银币；元代的纸币、石造像；明、清时期的瓷器、书画等。民族文物中有民族文字铜印、民族服饰，明、清王朝给少数民族地方官员的封诰以及佛经、佛像、唐卡、法器宗教艺术品。革命文物中有中国工农红军长征经过青海果洛时遗留的公文包、铜锅、军帽等。上述藏品以远古时代的彩陶、历代传世的民族文物和宗教艺术品最有特色。





→ 2.21公里

 **水井巷**   
其他购物中心



→ 0.87公里



 **莫家街**   
其他美食

地址 青海省西宁市城中区，近东大街

时间



→ 1.09公里

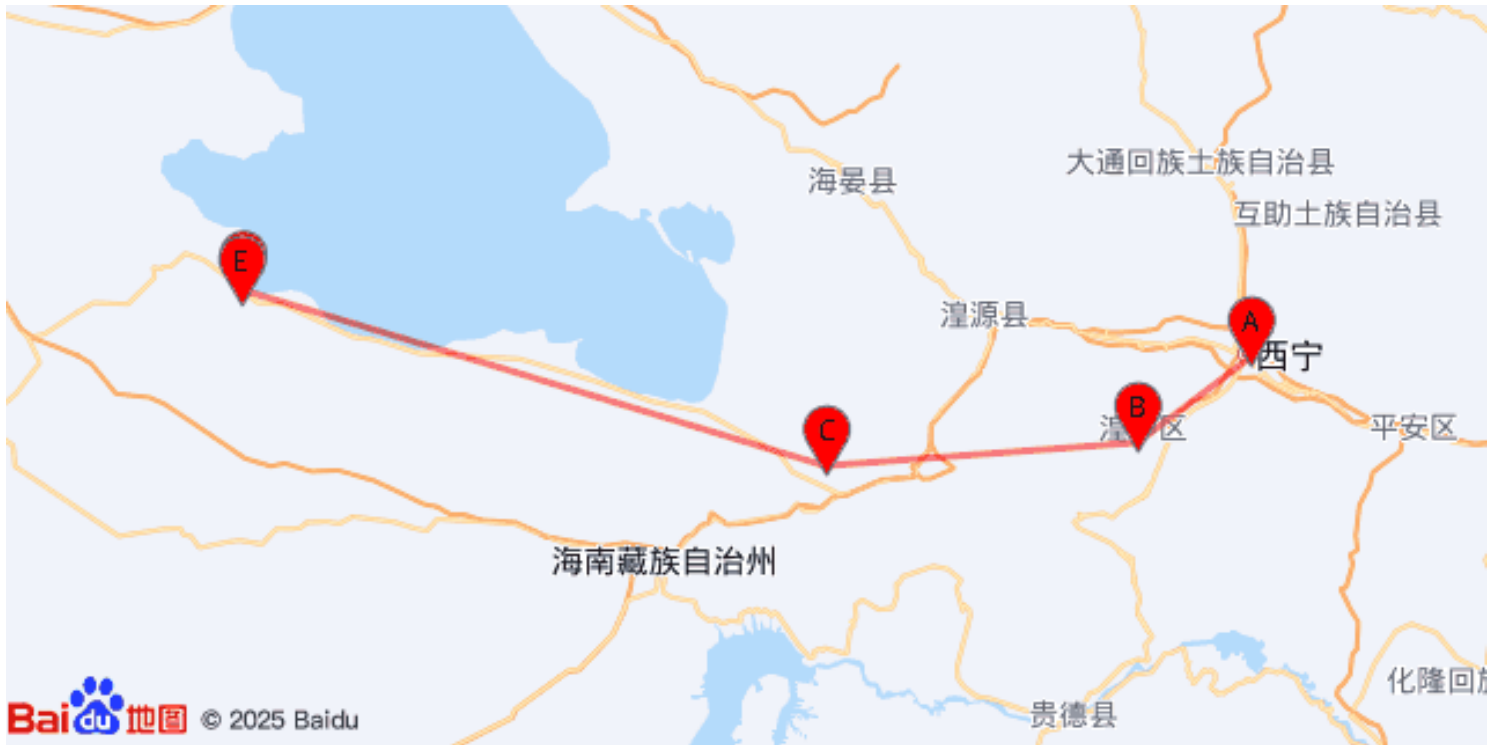
 **东关清真大寺**   
其他景点

介绍 清真大寺是西宁古城著名的建筑，位于西宁东关大街路南一侧。寺院占地面积1.194万平方米，大殿本体占地面积1102平方米，南北楼各363平方米。清真大寺历史上曾经多次遭到破坏，又不断修建，现存的建筑是1913年时重建，1946年时改建并扩建，1979年时又重修，是我国西北地区大清真寺之一。该寺建造雄奇，坐西面东，具有我国古典建筑和民族风格的建筑特点，雕梁彩檐、金碧辉煌，大殿内宽敞、高大、明亮，可以同时容纳3000多穆斯林进行礼拜。殿内和整个大寺处处都显得古朴雅致，庄严肃穆，富有浓郁的伊斯兰特色，属省级文物保护单位。



# DAY2

西宁 Xining, 塔尔寺, 日月山, 倒淌河, 二郎剑景区, 黑马河乡



A 汉庭酒店西宁滨河南路店 B 塔尔寺 C 倒淌河 D 黑马河 E 青海湖扎西德吉客栈

## 汉庭酒店西宁滨河南路店 A

住宿

25.27公里

## 塔尔寺 B

其他景点

地址 西宁市湟中县金塔路56号  
时间 全年开放 每日08:00~17:00  
票价 80.00元

介绍 塔尔寺位于青海省西宁市西南25公里处的湟中县城鲁沙尔镇。塔尔寺又名塔儿寺。得名于大金瓦寺内为纪念黄教创始人宗喀巴而建的大银塔，藏语称为“衮本贤巴林”，意思是“十万狮子吼佛像的弥勒寺”。塔尔寺是中国西北地区藏传佛教的活动中心，在中国及东南亚享有盛名，历代中央政府都十分推崇塔尔寺的宗教地位。明朝对寺内上层宗教人物多次封授名号，清康熙皇帝赐有“净上津梁”匾额，乾隆皇帝赐“梵宗寺”称号，并为大金瓦寺赐有“梵教法幢”匾额。三世达赖、四世达赖、五世达赖、七世达赖、十三世达赖、十四世达赖及六世班禅、九世班禅和十世班禅，都曾在塔尔寺进行过宗教活动。酥油花、壁画和堆绣被誉为“塔尔寺艺术三绝”，另外寺内还珍藏了许多佛教典籍和历史、文学、哲学、医药、立法等方面的学术专著。每年举行的佛事活动“四大法会”，更是热闹非凡。塔尔寺的酥油花



雕塑也是栩栩如生，远近闻名。塔尔寺是中国藏传佛教格鲁派（黄教）六大寺院之一，也是青海省首屈一指的名胜古迹和全国重点文物保护单位。

## 日月山

其他景点

地址 青海省西宁市湟源县日月山村

介绍 日月山坐落在青海省湟源县西南40公里，属祁连山脉，既是湟源县、共和县的交界处，又是青海省内、外流域水系分水岭和农、牧区天然分界线，平均海拔4000米左右，藏语叫日月山为“尼玛达哇”，蒙古语称“纳喇萨喇”，都是太阳和月亮的意思。



## 倒淌河

其他景点

时间 8:00-17:00

交通 京藏高速有倒淌河景点的出口，或从日月山出来后沿国道109行驶约30公里即到

票价 免费

介绍 倒淌河发源于日月山西麓的察汗草原，全长40多公里，自东向西流入青海湖，故名倒淌河。

从日月山往西10公里左右，能看到公路两边矗立着两尊雕像，分别是藏族装扮的男女。当地人本来塑像是彩色的，由于经年的风吹日晒雨淋，转化成现在的白色，当地人开玩笑说好像是换了件衣服。公路旁就是倒淌河岸边，离公路十几米的地方就是倒淌河石碑，鲜红的大字相当醒目。夏季的倒淌河没有传说中的那样晶莹和宽阔，只是一条浅浅的溪流。发源于日月山的倒淌河是一条依靠冰雪融水和雨水的季节河，所以它呈现出来的是春天里，经过漫长的冬季，日月山千沟万壑中的雪融水一起汇进了倒淌河，河水气势磅礴地席卷而过。再经过一个夏季的静默，到了秋天的雨季，日月山上一阵大雨就使倒淌河变成一道奔腾的山洪，冲向西方。冬季往往是冰封的景象，只有裸露的河床和砾石以及风中瑟瑟发抖的枯草。

关于倒淌河有两个传说。在日月山以东的汉族中流传的说法是，唐太宗李世民为了沟通藏汉两族的关系，促进文化交流，将年轻貌美的文成公主嫁给吐蕃王松赞干布。文成公主在到达日月山时，回首不见长安，西望一片苍凉，念家乡，思父母，悲恸不止，最终流泪西行，公主的泪就汇成了这条倒淌的河流。在日月山以西的藏族中流传的则是另一个神话，龙王派他的四个儿女造南、北、东、西四海，其中最小的女儿负责西海。造西海需要108条河水，小龙女煞费苦心只找到了1



07条，于是，聪明、狡黠的小龙女从日月山倒着牵来了一条河，这条河便是倒淌河。

地质学上对于倒淌河的形成是这样描述的，大约在13万年以前，青海湖还是一个外泄湖，湖水由西向东注入黄河。后来，随着地壳的强烈变化，日月山平地突起，把青海湖的出口严严实实堵住，青海湖从此变成了闭塞湖，那输出的湖水也被迫倒流入湖内，从而形成了倒淌河。倒淌河是青海湖水系中最小的一只，但是无论科学是怎样解释的，无论它是不是最小的一支，无疑它是青海湖附近的河流中最著名的一支。也许是因为那些神话传说的缘故吧，倒淌河似乎也成了一条关于女性的河流。

倒淌河畔有一个倒淌河镇，是以河流的名字来命名的。这是一个很小的镇，但却是青海省主要交通干线青藏公路（国道109）和青康公路（国道214）的交汇枢纽，向西直奔西藏，向南去往四川。小镇上商店、银行、邮局、招待所、医院等设施非常齐全，在这里补充装备和休息是不错的选择，非常方便，可以作为环青海湖旅行的一个歇脚点。这里离青海湖太近了，你甚至能闻到青海湖水咸湿的味道。

## 二郎剑景区(151基地)

其他景点

地址 青海省海南藏族自治州共和县109国道旁

介绍 位于青海湖东南部，因距离西宁151km而被称为151基地，是大部分环湖赛事的起点或终点。景区有丰富的生态自然资源，是青海湖民间文化活动最为丰富的景区之一。目前，二郎剑已经建成了以观鸟台、观鹿园、观海桥、观海亭的组合观赏区，水上娱乐项目有水上摩托、自驾游艇等。



## 黑马河

其他景点

地址 西宁以西约220公里处的青海湖边上

时间 全天开放

票价 免费



→ 0.94公里

### 青海湖扎西德吉客栈, Qinghai Lake Zhaxideji Hostel, <sup>E</sup>

住宿

**介绍** 下榻Qinghai Lake Zhaxideji Hostel, 感受海南(青海)的独特魅力。完善的设施可让您在住宿期间更加愉悦。在住宿内设有每日客房清洁服务, 24小时前台, WiFi上网(公共区域)等设施。客房内必需品一应俱全, 部分客房还配有沙发, 唤醒服务, 阳台/露台, 共用卫浴间等设施, 确保舒适的入住感受。为了让游客有更完美的住宿体验, 住宿提供花园等多种休闲设施。下榻Qinghai Lake Zhaxideji Hostel, 可方便您前往海南(青海)各区。



## DAY3

黑马河乡, 橡皮山, 海西州 Haixizhou, 德令哈 Delingha, 大柴旦



<sup>A</sup> 青海湖扎西德吉客栈 <sup>B</sup> 橡皮山 <sup>C</sup> 茶卡盐湖 <sup>D</sup> 外星人遗址 <sup>E</sup> 克鲁克湖 <sup>F</sup> 大柴旦

### 青海湖扎西德吉客栈, Qinghai Lake Zhaxideji Hostel, <sup>A</sup>

住宿

→ 14.59公里

## 橡皮山 B

其他景点

**地址** 海南州共和县橡皮山

**交通** 从黑马河出发沿109国道辅路可以看见去往橡皮山的指示牌，行驶约25公里即到

**介绍** 属于青海南山山系的一部分，海拔4451米，位于在青海湖与茶卡盐湖之间。从黑马河乡出发不久就可以看见橡皮山，连绵起伏，高高地耸立在前方，像一座巨大的屏障。橡皮山的坡路较抖，大多是30至40度甚至更陡的陡坡。去往茶卡盐湖的路上可以路过橡皮山的山口，在至高的山顶俯瞰美丽的高山牧场。



→ 47.07公里

## 茶卡盐湖 C

自然风光

**介绍** 茶卡盐湖，也叫茶卡，位于青海省海西蒙古族藏族自治州乌兰县茶卡镇附近。地理坐标为东经99°02'-99°02'，北纬36°18'-36°45'。在茶卡盆地的南面有鄂拉山，北面有青海南山，与青海湖相隔；盆地东西长80km，宽30km，面积2400km<sup>2</sup>。茶卡盐湖位于茶卡盆地的西部，长15.8km，宽9.2km，面积154km<sup>2</sup>，湖面海拔3059m；盐湖的边缘呈放射状展布的茶卡河、莫河、小察汗乌苏河等河水直接入湖，并且在湖区东部泉水发育，以地下水的形式补给茶卡盐湖湖盆。



→ 203.93公里

## 🏠 外星人遗址 D

其他景点

地址 德令哈市德令哈市



→ 50.1公里



## 🏠 克鲁克湖 E

其他景点

地址 青海省海西蒙古族藏族自治州德令哈市

介绍 “克鲁克”是蒙古语，意思是“多草的芨芨滩、水草茂美的地方”。她位于柴达木盆地的东部，属于微咸性淡水湖，水色清澈、湖面平静，景色绮丽旖旎。



→ 41.16公里



## 🏠 大柴旦 F

住宿

地址 中国青海省海西蒙古族藏族自治州

# DAY4

大柴旦, 玉门关, 河仓城, 汉长城, 敦煌 Dunhuang



A 大柴旦 B 玉门关遗址 C 河仓城 D 汉长城 E 敦煌雅丹地质公园 F 敦煌饭店

## A 大柴旦

住宿

地址 中国青海省海西蒙古族藏族自治州

→ 449.02公里

## B 玉门关遗址

历史遗址

地址 敦煌市玉门关遗址景区

时间 每年4月至11月7:00-19:00, 游客中心7:00-19:00, 观光车末班车发车时间为19:00; 12月至次年3月7:00-17:30, 游客中心7:00-17:30, 观光车末班车发车时间为17:30; 具体时间可通过游敦煌微信公众号平台关注开放时间

交通 可搭乘景区直通车前往

票价 成人票40元/人, 景区观光车50元/人; 中文讲解器35元/次, 押金100元

介绍 “羌笛何须怨杨柳, 春风不度玉门关。”玉门关, 俗称“小方盘城”, 始建于汉武帝开通西域道路、设置河西四郡之时。因西域输入玉石时取道于此而得名, 现存关城呈方形, 四周城垣保存完好, 为黄胶土夯筑, 开西北两门。城堡平面呈方形, 东西长24米, 南北宽26.4米, 总面积630多平方米。如今已被列入世界文化遗产。

游玩玉门关遗址, 首先从现在我们所看到的小方盘城开始, 追本溯源, 层层抽丝剥茧, 才能看到多面的古道雄关。玉门关遗址景区主要包括3个景点: 大方盘城、



小方盘城和汉长城。进入景区之前，不妨在游客中心驻足，跟随讲解员参观陈列展览厅，了解玉门关的前世今生。

汉长城是汉代河西地区军事防御体系中重要的组成部分，也是西汉王朝构建整个北方防御工程的历史缩影。敦煌境内的汉长城是现存距离最长、保存最为完整的汉长城，极具研究价值和观赏价值。

河仓城，俗称“大方盘城”建于西汉，到魏晋时一直是长城边防储备粮食的重要军需仓库。河仓城坐北向南，夯土版筑，呈长方形，分外城、内城和仓城三部分，外城城墙已坍塌，残存仓城东西长约132米，南北宽约17米，残垣最高处9米，城内有南北方向的两堵墙，将其隔为面积相等并排的三座仓库。每库向南开一门。四壁多已颓塌，只有北壁较为完整。

→ 72公里

## 河仓城 C

其他景点

地址 酒泉市敦煌市

时间  
票价 30元



→ 71.98公里

## 汉长城 D

其他景点

地址 内蒙古自治区巴彦淖尔市

时间 8:00—18:00

票价 25元



→ 55.93公里

## 敦煌雅丹地质公园 E

自然风光,国家公园,登山徒步

**地址** 敦煌市西北165公里处

**交通** 建议包车或自驾前往,需登陆官网或官方微信公众号预约进入

**票价** 50元/人,观光车票70元/人

**介绍** 敦煌雅丹地质公园又称魔鬼城,这里是迄今为止世界上发现的规模最大、地质形态发育最成熟、最具观赏价值的雅丹地貌群落,是宝贵的、世界罕见的、不可再生的自然遗产。其整体像一座中世纪的古城堡,这座奇特的城堡,是地质变迁自然风雕沙割的结果,是大自然鬼斧神工的杰作,整个雅丹地貌群高低不同、错落有致、布局有序。城堡内城墙、街道、大楼、广场、雕塑,如同巧夺天工的设计师精心布局一般,每个雅丹地貌都各具形态,千奇百怪,造型生动,惟妙惟肖。在这里,千奇百怪的雅丹地貌,会使你心旷神怡,放飞思绪,浮想联翩;在这里你可以展开丰富的想象力,领略独属于雅丹地貌的造型艺术之美。

敦煌世界地质公园雅丹景区的面积很大,长约25公里,宽约13公里,里面成片的分布着各种各样造型各异的风蚀地貌景观,景区分为两区:北区与南区,北区可以观赏:金狮迎宾、狮身人面、孔雀玉立(均是单个的风蚀石山)、西海舰队(则是一片地貌,这个景点是四个观景点最为壮观的一个)等。观看完北区可以选择自费越野车参观南区,南区可以观赏:多个名人头像、卡通形象、金龟戏蟾、二龙戏珠、天生桥等,多种多样。



→ 127.55公里

## 敦煌饭店, Dunhuang Hotel, 酒泉 F

住宿

**地址** 敦煌鸣山北路373号 736200

**介绍** 敦煌饭店位于甘肃省敦煌市鸣山北路,地处敦煌市中心,周围商铺林立,交通便利。酒店拥有不同风格的客房,潮而不失温馨、雅而不失浪漫,在敦煌市鳞次栉比的酒店中无可比拟!敦煌饭店是一个老牌饭店,酒店在地理位置上占有独特的优势,同时在硬件上我们也与时俱进!无线WiFi全面覆盖、24小时热水循环系统、人体追光感应开关、LED门显,客房IPTV全覆盖等,都是酒店在原有设备的更新换代。酒店还配有专人看护,足够停车位的停车场,让下榻的宾客居停无忧,为方便宾客五楼特设有自助洗衣房和爱心晾晒亭。酒店还设立了旅游接待部,为您提供各种旅游线路的独立包车、散客拼团、会议用车、自驾租赁等各种旅游咨询接待服务。用最专业的方式规划您的西部之旅,让您轻松出游,满意而归!酒店的配套餐厅“富利达美食城”环境优雅、独具风格!饭店以优质的服务,创造了一幕幕另客人惊喜、令客人感动的场景,为酒店创建了良好的口碑!并连续十年被敦煌市政府授予“十佳旅游企业”!这里有您想要的度假情调、有您憧憬的生活节拍,满足您旅途的所有遐想,带给您数不尽的惬意时光。



# DAY5



A 敦煌饭店 B 莫高窟 C 鸣沙山月牙泉 D 月牙泉 E 敦煌夜市

## 敦煌饭店, Dunhuang Hotel, 酒泉 A

住宿

地址 敦煌鸣山北路373号 736200

16.49公里

## 莫高窟 B

博物馆, 寺庙, 历史遗址, 地标建筑

地址 甘肃省酒泉市敦煌市东南25公里

时间 每年4月1日至11月30日8:00-18:00; 每年12月1日至次年3月31日9:00-17:30

交通 从市区乘坐出租车前往数字展示中心约9公里; 或从丝路怡苑大酒店斜对面乘坐绿色公交车, 亦可到达

票价 莫高窟门票分为正常票、应急票, 两类票价格因其限定的参观人数、参观洞窟数量的不同定为100元/人至238元/人不等。莫高窟实行实名购票制度, 建议计划前往莫高窟游览的穷游er提前登录莫高窟参观预约网(www.mgk.org.cn)或关注“莫高窟参观预约网”微信公众号预约购票, 上述平台可预约30日以内的莫高窟门票。敦煌研究院线上系统开放预订时间: 7:00-22:00 4月至11月售票时间: 市区8:00-11:00、17:00-20:00; 数字展示中心8:00-15:30 12月至次年3月售票时间: 数字展示中心9:10-14:30 具体操作流程可点击官网查询: 散客预订 如在



### Tips

疫情防控期间参观莫高窟必须遵循: ※ 参观莫高

预约购票的过程中有任何问题，可以拨打莫高窟参观预约网咨询热线：400-8333-715。如果没有提前在线上进行预约，可在市区售票中心和莫高窟数字展示中心售票处试试看是否仍有网络预约后的余票。

窟须提前预约；※ 参观莫高窟须出示“健康码”；  
※ 参观莫高窟须携带有效证件，例如：居民身份证；  
※ 参观莫高窟须全程佩戴口罩。

## 介绍

莫高窟俗称“千佛洞”，位于敦煌市东南25公里处，敦煌城沿公路向东，左边为农田，右边为戈壁和沙漠，路的两侧有敦煌特色的扫把苗杨。东行10公里左右路南有带有明显标示的直插戈壁的柏油路，戈壁公路尽头就是鸣沙山东麓和三危岩山的交会处，大泉河从此流过。沿公路而入，就到了中国最伟大的艺术画廊——南北长1600米，洞窟数735个，上下5层排列，彩塑2415尊，壁画4.5万余平方米的敦煌莫高窟，是大家较为熟悉的敦煌规模最大和开凿最早的洞窟群。

1961年，莫高窟被中华人民共和国国务院公布为第一批全国重点文物保护单位之一。1987年，莫高窟被列为“世界文化遗产”。莫高窟与河南洛阳龙门石窟、山西大同云冈石窟并称“中国三大石窟”，后加麦积山石窟称“四大石窟”。

公元366年，乐僂和尚苦修至此，看到对面三危山峦金光闪耀如千佛显现，便认为这就是佛家圣地，于是在此开凿了第一间洞窟修行。后来法良和尚也来开了第二个洞窟比邻修行。慢慢地，原本修行用的陋室被繁复的佛窟所替代，而且数量越来越多，历代虔诚的供养人——出资者、修建者、有名望者根据当时人们对佛的理解和崇尚而修建了这些风格迥异的洞窟。至初唐时期，就有了“千有余窟”的记载，五代以后没有地方可以再开新窟了，于是只能把原有旧窟重修扩建。历经千载，明弃嘉峪关以西土地并迁关外居民入关，于是万顷戈壁孤零零地寂寞了200多年，莫高窟也因此渐渐被人淡忘，直到1900年王圆箎道士发现了藏经洞，才使得这块瑰宝渐渐重现光辉。

→ 12.58公里

## 鸣沙山月牙泉

寺庙,自然风光,登山徒步,观景台

**地址** 敦煌市城南五公里处鸣沙山月牙泉景区

**时间** 3月至11月7:00-19:00，通过官网可查询日出日落时间

**票价** 55元/人，可提前5天预订门票。持身份证验证入园，初次入园在出园时进行人脸识别后，三日内可继续免费进入游玩。景区内防沙鞋套租赁15元/双，各类古装服饰，50元-150元不等；景区观光车票单程10元，往返20元

**介绍** 鸣沙山已经形成3000多年，而鸣沙的记载也由来已久。东汉《辛氏三秦记》：“河西有沙角山，峰愕危峻，逾于石山，其沙粒粗色黄，有如干踏。”这里沙角山即为鸣沙山，位于敦煌城南五公里，因沙动成响而得名，是丝绸之路上最为神奇瑰丽的景色之一。

鸣沙山下，月牙泉依山而生，其形酷似一弯新月而得名，水质甘冽，澄清如镜，绵历古今，沙不进泉，水不浊涸。铁鱼鼓浪，星草含芒，水静印月，荟萃一方，故称“月泉晓澈”。沙岭晴鸣，月泉晓澈均为敦煌八景之一。

5月至10月这里难免人满为患，但是不用担心，初次入园的那天记得出园时刷脸识别，此后的三天还可以随时多次进入，不管是想来看日出，或是漫天星斗，总有一刻会让你玩得尽兴。不过要注意这里早晚温差较大，记得多带件外套。

## Tips

※ 欣赏或拍摄月牙泉有两个最好的角度：一是爬上沙山顶，俯瞰月牙泉；二是近距离的平视月牙泉。  
※ 爬沙山时，请按照景区的指示牌，在本景区规定的登山范围内进行活动，千万别独自在区域外玩“探险”，以免危害到自身安全。  
※ 在景区的游客中心有小件寄存处，大的物品可以寄存到景区咨询台处。  
□※ 每年的黄金周和六月的“滑沙节”期间，这里的游客数量会暴增，建议游客错峰前往。

→ 0.33公里

## 🏠 月牙泉 <sup>D</sup>

其他景点

地址 甘肃省酒泉市敦煌县

时间 06:00~20:00

票价 110.00元

介绍 月牙泉，古称沙井，俗名药泉，自汉朝起即为“敦煌八景”之一，得名“月泉晓澈”。月牙泉南北长近100米，东西宽约25米，泉水东深西浅，最深处约5米，弯曲如新月，因而得名，有“沙漠第一泉”之称。鸣沙山月牙泉风景名胜区，位于甘肃省河西走廊西端的敦煌市。以月牙泉命名的歌曲有两首，另外月牙泉多为游戏里地图场景名称。



→ 5.74公里

## 🏠 敦煌夜市 <sup>E</sup>

烧烤,快餐,中餐,美食街/夜市,清真,小餐馆/小吃

地址 酒泉市敦煌市阳关中路

时间 全天开放

交通 乘坐敦煌2路、3路、4路公交车至敦煌夜市站下车，步行约200米即可到达

介绍 敦煌夜市，也称沙州夜市，是中国十大夜市之一。这里既是敦煌“夜景图”，也是描述敦煌人文的一幅“风情画”，夜市几乎涵盖了敦煌地区的各类美食和小吃，是体验当地美食文化、地道风物的最佳去处。西北人热情豪放，大快朵颐的食风一定能让你眼前一亮，到敦煌夜市，品丝路文化交融的风味，赏西北独特的民俗风情。



## 🏠 汉庭酒店(敦煌市政府店)

住宿

# DAY6

敦煌, 嘉峪关 Jiayuguan, 瓜州 Guazhou, 张掖 Zhangye



A 瓜州博物馆 B 嘉峪关关城 C 张掖 D 汉庭酒店张掖市政府店

### 汉庭酒店(敦煌市政府店)

住宿

### 瓜州博物馆 A

建筑

地址 酒泉市瓜州县文化街1号



→ 221.94公里

## 嘉峪关关城 B

建筑

地址 嘉峪关市西6公里处

时间 旺季4月16日-6月30日8:30-18:00, 7月1日-10月10日8:00-20:00, 10月11日-10月31日8:30-18:00; 淡季11月1日-11月15日8:30-18:00, 11月16日-12月31日9:00-17:30, 1月1日-4月15日9:00-17:30。

介绍 嘉峪关关城位于嘉峪关市西5公里处, 这里是明长城的西段。关城始建于明朝, 是明长城沿线最为壮观的关城。因地势险要, 建筑雄伟而有“天下第一雄关”、“连陲锁钥”之称。



### Tips

1. 嘉峪关门票中包含长城第一墩和悬壁长城, 三个景区间没有区间车, 需要自行包车前往。2. 每到日落期间登城拍摄, 天地一片暖红最能拍出古关城的悲凉雄壮。

→ 215.16公里

## 张掖 C

建筑

地址 张掖市

时间 全天开放

介绍 张掖位于甘肃西北部, 河西走廊中段。取“张国臂掖, 以通西域”而得名, 是古丝绸之路上一颗璀璨的明珠, 素有“金张掖”之称。其悠久的历史, 灿烂的文化, 秀丽的山川, 淳朴的民风, 构成了独具西部特色的绚丽画卷。



### Tips

1、每年6月-9月, 是全年最佳旅游季节。2、每年7月-8月间有很多关于赛马、马术的盛会, 值得一看。3、秋季前往张掖的最佳选择是位于临泽、肃南县境内的丹霞地貌。这里宫殿式的丹霞地貌全国第一, 彩色丘陵色彩之缤纷更是冠绝全国。

→ 0.4公里

### [汉庭酒店张掖市政府店, Hanting Express Zhangye Government, 张掖](#) <sup>D</sup>

住宿

地址 Zhanghua Building, No.3 Xihuan Road

介绍 位于张掖市，汉庭酒店张掖市政府店是游览张掖时的完美住宿选择。完善的设施，精美的装饰，这些都让您在住宿期间感受到更多愉悦。秉承“顾客至上”的服务理念，汉庭酒店张掖市政府店的工作人员将为您提供最体贴入微的服务。客房装饰精美，部分还内设 空调, 唤醒服务, 书桌, 电话, 电视等。酒店内设多种娱乐设施。在汉庭酒店张掖市政府店 住宿期间，你会发现酒店内气氛温馨，服务一流，带给您宾至如归的感受。



张掖 Zhangye, 张掖丹霞, 大佛寺, 马蹄寺, 祁连县

## DAY7



<sup>A</sup> 汉庭酒店张掖市政府店 <sup>B</sup> 张掖丹霞国家地质公园 <sup>C</sup> 张掖大佛寺 <sup>D</sup> 马蹄寺 <sup>E</sup> 祁连县天山假日宾馆(祁连刚才城小区店)

### [汉庭酒店张掖市政府店, Hanting Express Zhangye Government, 张掖](#) <sup>A</sup>

住宿

地址 Zhanghua Building, No.3 Xihuan Road

→ 35.1公里

## 张掖丹霞国家地质公园 B

自然风光,国家公园

**介绍** 张掖丹霞地貌位于临泽倪家营南台子村，距张掖市40公里。通常游客去的是临泽这个入口。



→ 35.93公里

## 张掖大佛寺 C

其他景点

**介绍** 大佛寺始建于西夏永安元年（1098年），原名迦叶如来寺，明永乐九年（1411年）敕名宝觉寺，清康熙十七年（1678年）敕改宏仁寺，因寺内有巨大的卧佛像故名大佛寺，又名睡佛寺，1996年被列为第四批全国重点文物保护单位。大佛寺占地约23000平方米，坐东朝西，现仅存中轴线上大佛殿、藏经阁、土塔等建筑。大佛殿面阔九间（48.3米），进深七间（24.5米），高20.2米，二层，重檐歇山顶。殿内有彩绘泥塑31具，为西夏遗物。其中卧佛长34.5米，为中国现存最大的室内卧佛像。卧佛后有十大弟子群像，旁有优婆夷、优婆塞及十八罗汉等塑像。藏经阁面阔21.3米，进深10.5米，单檐歇山顶。土塔原名弥陀千佛塔，为砖土混筑密宗覆钵式塔，主塔高33.37米。寺内安放有国内最大的室内卧佛，也就是佛祖释迦牟尼的涅槃像。他安睡在大殿正中高1.2米的佛坛之上，佛身长34.5米，肩宽7.5米，耳朵约4米，脚长5.2米。大佛的一根中指就能平躺一个人，耳朵上能容八个人并排而坐，可见塑像何等的庞大了。大佛寺景区位于甘肃省张掖城西南隅，是丝绸之路上一处重要名胜古迹群，它又是历史文化名城张掖的标志性建筑。景区对外开放的景点有建于西夏的大佛寺、隋代的万寿木塔、明代的弥陀千佛塔、钟鼓楼以及名扬西北的清代山西会馆。寺内古建林立，古树参天，碧草成荫，环境优美。



→ 47.59公里

## 马蹄寺 D

寺庙

地址 甘肃省肃南裕固族自治县马蹄寺景区

时间 上午08:30—下午18:00

票价 门票74元 ( 包含风景区内所有景点 )

介绍 马蹄寺位于甘肃肃南裕固族自治县境内 ( 裕固族为甘肃张掖所特有少数民族 ) ; 北距张掖市市区65公里, 是集石窟艺术、祁连山风光和裕固族风情于一体的旅游区。石窟由胜果寺、普光寺、千佛洞、金塔寺、上、中、下观音洞七处组成, 共有70余处窟龕, 始建于北凉。马蹄寺因传说中的天马在此饮水落有马蹄印而得名。传说中的马蹄印迹现存于普光寺马蹄殿内, 成为镇寺之宝。



### Tips

入园时间: 上午08:30—下午17:00 ( 网络票最晚取票时间为当日下午16:30 )



→ 39.54公里



## 祁连县天山假日宾馆(祁连刚才城小区店) E

住宿

地址 中国青海省海北藏族自治州祁连县

# DAY8

祁连县, 海北州 Haibeizhou, 嘉峪关 Jiayuguan, 西宁 Xining



- A 祁连县天山假日宾馆(祁连刚才城小区店)
- B 卓尔山
- C 祁连山草原
- D 门源百里油菜花
- E 黑泉水库
- F 青海省西宁市城中区礼让街街道西大街8号世贸大厦汉庭优佳酒店

### 祁连县天山假日宾馆(祁连刚才城小区店) A

住宿

地址 中国青海省海北藏族自治州祁连县



→ 3.16公里



### 卓尔山 B

其他景点

地址 07:00~20:00

票价 60.00元

介绍 卓尔山属于丹霞地貌，由红色砂岩、砾岩组成。藏语称为“宗穆玛釉玛”，意为美丽的红润皇后。卓尔山景区项目建设地位于祁连县八宝镇，紧靠八宝河与藏区神山阿咪东索（牛心山）隔河相望。站在卓尔山顶视野极度开阔，四周没有任何遮拦，山对面是一山尽览四季景色的牛心山，左右两侧分别是拉洞峡和白杨沟风景区，背面是连绵起伏的祁连山，山脚下滔滔八宝河像一条白色的哈达环绕在县城周边。处处美景，宛如仙境，令人心旷神怡。传说中卓尔山与祁连的镇山之山--阿咪东索（牛心山）是一对情深意重的情侣，默默守候在八宝河两岸，共同护佑着祁连的山山水水



→ 63.33公里

## 祁连山草原 C

地址 中国青海省海北藏族自治州祁连县

→ 69.68公里

## 门源百里油菜花 D

地址 中国青海省海北藏族自治州门源回族自治县

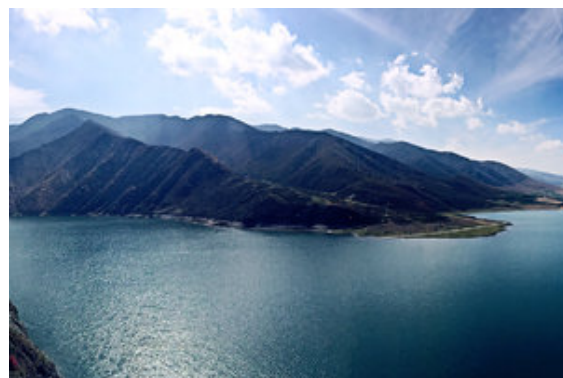
→ 41公里

## 黑泉水库 E

其他景点

地址 青海省西宁近郊大通回族土族自治县宝库乡(近227国道)

介绍 黑泉水库，位于青海省大通回族土族自治县宝库乡，位于227国道旁，距离大通县桥头镇37公里，距离西宁市75公里，总库容1.82亿立方米，工程总投资77625万元，是青海“引大济湟”工程的重要组成部分，对保障西宁及周边地区的工农业及生活生态用水具有重要的作用。



→ 58.44公里

 [青海省西宁市城中区礼让街街道西大街8号世贸大厦汉庭优佳](#)

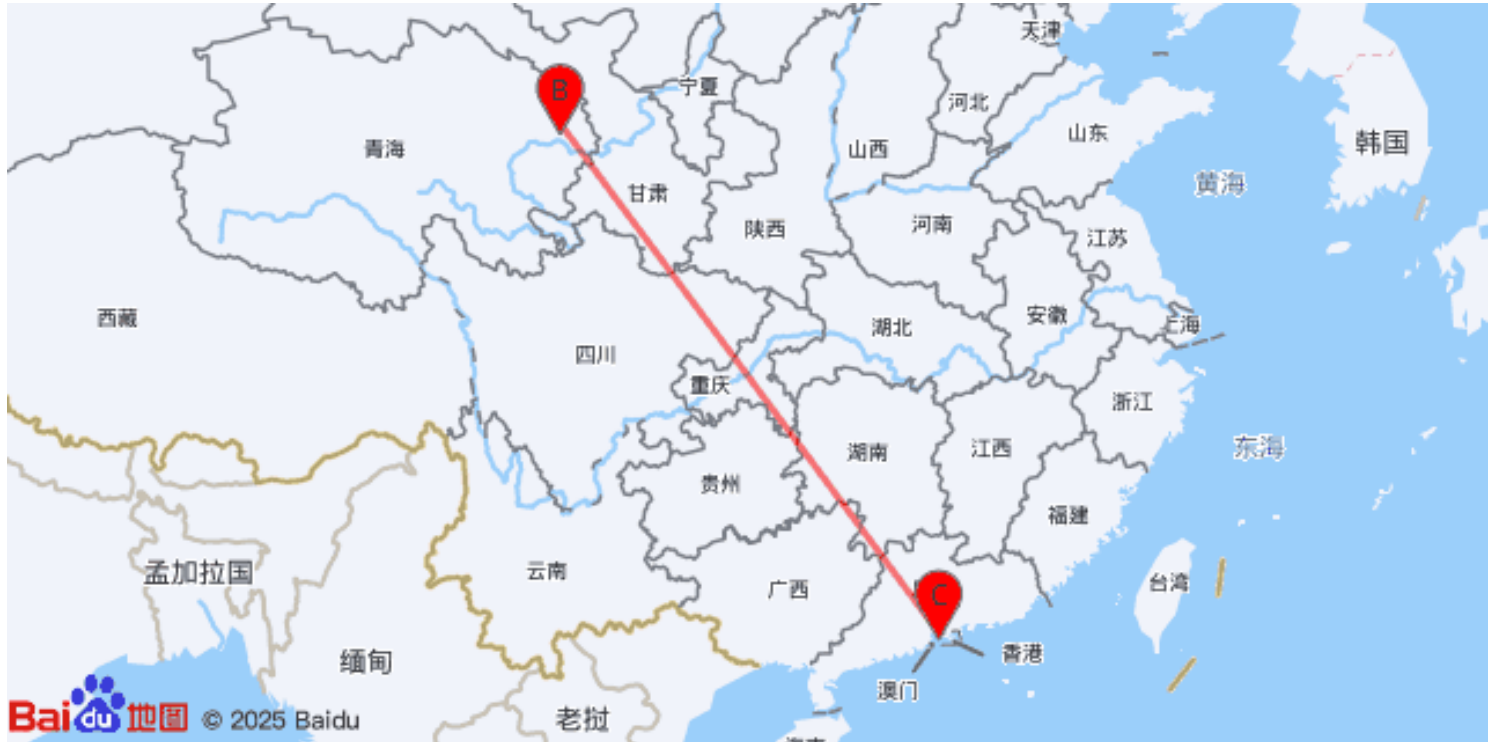
酒店 <sup>F</sup>

住宿

地址 中国青海省西宁市城中区西大街8

# DAY9

西宁 Xining



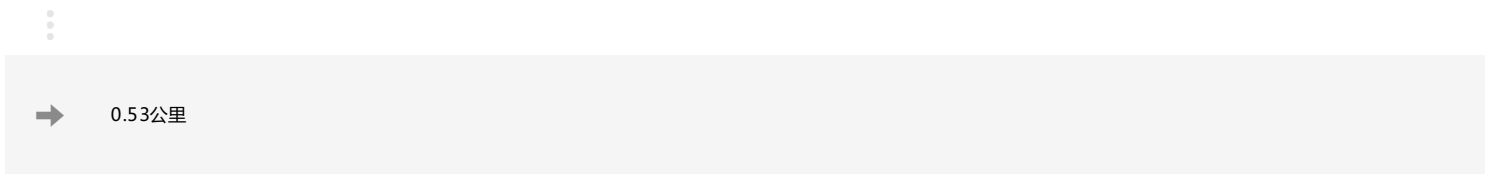
<sup>A</sup> 青海省西宁市城中区礼让街街道西大街8号世贸大厦汉庭优佳酒店 <sup>B</sup> 西宁 <sup>C</sup> 深圳


 [青海省西宁市城中区礼让街街道西大街8号世贸大厦汉庭优佳](#)

酒店 <sup>A</sup>

住宿

地址 中国青海省西宁市城中区西大街8



 西宁 / 深圳

时间	班次	出发	到达	到达时间
11:30	CZ3486	曹家堡机场	深圳宝安国际机场 (SZX)	14:50

## 花费

全部费用  
CNY 2718

第1天 (总价: ¥2267)	单价	数量	总价
深圳到西宁的交通预算	CNY 2100.00	1	CNY 2100
汉庭酒店西宁滨河南路店	CNY 167.00	1	CNY 167
第2天 (总价: ¥168)	单价	数量	总价
青海湖扎西德吉客栈,Qinghai Lake Zhaxideji	CNY 168.00	1	CNY 168
第3天 (总价: ¥283)	单价	数量	总价
大柴旦	CNY 283.00	1	CNY 283

## 出行清单

### 行前事项

名称	数量	OK
购买机票		
预订酒店		
购买旅行保险		
办理签证		
换钱		
分享行程给家人/朋友		
锁好贵重物品		
充气枕/耳塞/眼罩		
雨伞/雨衣		
水壶		
干/湿纸巾		
绳子		

### 文件/备份

名称	数量	OK
护照签证及复印件		
行程单		
酒店预订单及复印件		
紧急联系方式		

### 资金

袜子		
内衣裤		
运动鞋		
拖鞋		
帽子		

### 个护/化妆

名称	数量	OK
洗发水/护发素		
沐浴液		
牙膏牙刷		
毛巾		
指甲刀		
棉签		
梳子		

### 医疗/健康

名称	数量	OK
止疼药		
感冒药		
创可贴		
防虫驱蚊		

### 电子/数码

名称	数量	OK
现金		
信用卡		
服装		
名称	数量	OK
长袖衬衫		
外套		

名称	数量	OK
电源转换器		
各类充电器		
移动电源		
移动WiFi		
相机		