



## 青海湖二郎剑-茶卡盐湖-翡翠湖-莫高窟-鸣沙山·月牙泉-七彩丹霞

**【赠送礼遇】**：接送：西宁 24h 接送机/站服务。

体验：祁连草原抱小羊、穿藏服、马背拍照。

航拍：1 处定点景区集体航拍视频。

**【信·小团 品质承诺】**：红榜背书：（国家+青海双红榜单位认证）

真酒店：（承诺 5 晚携程 4 钻 | 拒绝“等或同级”的模糊词，出发前 2 天明确告知确切酒店）

天数	行程安排	用餐			入住地区
D1	西宁接飞机/接站>入住	×	×	×	西宁
D2	西宁>青海湖二郎剑>茶卡盐湖>德令哈	√	×	×	德令哈
D3	德令哈>翡翠湖>敦煌	√	×	×	敦煌
D4	敦煌>莫高窟>鸣沙山·月牙泉	√	×	×	敦煌
D5	敦煌>大地之子>七彩丹霞>张掖	√	×	×	张掖
D6	张掖>祁连草原>门源花海>西宁	√	×	×	——

备注：行程安排在不减少景点情况下,导游在实际操作中根据情况可以灵活调整行程游览顺序

### 第一天 西宁接飞机/接火车→安排入住酒店后自由活动

用餐/自理

住宿/西宁

飞机或火车抵达西宁，安排接站或接机，前往西宁入住酒店，随后自由活动。

特别说明：

1、请提前告知航班时间，旅行社工作人员会提前一天电话联系告知接机方式、集合地点等信息，请注意接听。  
如出发前一天下午 20:00 前还没有接到相关电话，请来电咨询，感谢您的支持与配合！接机接火车为散拼，等待时间不超过 50 分钟。

2、【美食推荐】

- ❖ 青海老酸奶：口感细腻嫩滑，常吃有助于肠道消化；
- ❖ 狗浇尿：实际是一种油煎饼，是青海地区著名小吃；
- ❖ 甜醅：燕麦或青稞发酵制成的甜品；
- ❖ 羊肠面：羊肠一定要煎到焦黄才好吃；
- ❖ 手抓羊肉：来青海，怎能错过肥而不膻的羊肉呢；

当日里程数：西宁曹家堡机场--30KM/0.5H--西宁市区

**【景点推荐】 Trip**

★ 几何书店

【地址】西宁市城西区同盛路唐道 637 人文商业街巴士道区 B-107 号

【简介】几何书店是一个包含人文、创意的慢生活文化大型复合式书店，书籍和阅读是这里的焦点和主题，传承和延续着丰富的历史民族文化

★ 青海藏文化博物院

【地址】西宁市城北区生物园区经二路 36 号

【简介】青海藏文化博物院是唯一一座全面收藏、保护、展示、研究、教育和传承藏文化的综合型、全面型、开放型的国家一

级博物馆。

【门票】60元（不含讲解）

★ 青藏高原野生动物园

【地址】西宁市城西区行知路9号

【简介】青藏高原的大型综合野生动物园，是一处集野生动物观赏、保护、科研、繁育、科普教育为一体的国家AAAA级景区和国家级科普教育基地。

【门票】50元（含熊猫馆）

#### 【温馨提示】

- 1、西宁市区海拔为2200米，今天没有安排活动，请团友注意休息。
- 2、绝大多数人初到高原，会有轻微的高原反应，主要症状是头痛、呼吸急促、胸闷、对此不必惊慌，很快就可以适应高原气候。
- 3、青海、甘肃大部分地区全年气候干燥，初抵时可多吃水果多喝水，注意补充维生素。
- 4、出发前请携带有效身份证件原件(以备住宿及其他验票所需)、出团通知及游览行程。请务必提供准确的联系方式，并保持手机开机状态，以便工作人员与您保持联系。
- 5、自由活动期间建议结伴而行，以酒店附近为主。入住酒店后请及时检查房间设施，有问题立即告知酒店服务人员调整，遵守入住酒店规定。

**第二天 西宁→青海湖→茶卡盐湖→德令哈**

**用餐/早**

**住宿/德令哈**

**当日景点：青海湖黑马河观景台、茶卡盐湖（天空之镜景区）**

上午：乘车到【青海湖二郎剑】（含门票，游览不少于2小时）在华夏大地的西北一隅，有一片仿若神祇遗落世间的湛蓝水域，它叫青海湖。青海湖是中国最大的内陆咸水湖，面积4500多平方公里，如同一盏巨大的翡翠玉盘嵌在高山、草原之间，构成了一幅山、湖、草原相映的美丽画卷。青海湖，它不仅是地理意义上的湖泊，更像一颗蓝色的心脏，持续不断地为西北大地输送着独有的灵韵与诗意。

下午：前往【茶卡盐湖-天空之镜景区】（含门票，游览不少于2小时）国家AAAA级旅游景区，被誉为“中国的天空之镜”，这是一个自带美颜滤镜的地方，漫步湖面如行走云端之上，水映天，天接地，人在湖间走，宛如画中游。被国家旅游地理杂志评为“人一生要去的55个地方”之一。游览结束后前往德令哈酒店入住。

当日里程数：西宁-150KM/2H-青海湖-200KM/3H-茶卡盐湖-200KM/3H-德令哈

#### 【温馨提示】

- 1、青海湖及茶卡盐湖周边海拔约3200米，各位团友可放松心情，缓步慢行，尽览湖光山色。
- 2、高原地区紫外线强烈，请做好防晒，连手脚也要保护好哦！

**第三天 德令哈→翡翠湖→敦煌**

**用餐/早**

**住宿敦煌市区**

**当日景点：大柴旦翡翠湖**

上午：前往国家AAA级旅游景区【大柴旦翡翠湖】（含门票，游览不少于2小时）：这里形态迥异、深浅不一的盐池宛如一块块晶莹剔透的“翡翠”，淡青、翠绿以及深蓝的湖水辉映交替、晶莹剔透，站在湖边，宛若镜面般的湖面倒映着蓝天白云和皑皑雪峰，真正是影混鸳鸯色，光含翡翠容，隐于凡尘的清凉界，抬头是苍莽壮阔，低头是无尽浪漫。

下午：乘车前往敦煌入住酒店

当日里程数：德令哈--200KM/3H--翡翠湖--380KM/5.5H--敦煌

#### 【温馨提示】

- 1、翡翠湖，水天一色，小白裙、小红裙、小粉裙绝对出片；
- 3、敦煌沙漠游玩期间注意保管好手机等贵重物品；

**第四天 敦煌→莫高窟→鸣沙山·月牙泉**

**用餐/早**

**住宿/敦煌**

## 当日景点：莫高窟、鸣沙山·月牙泉

上午：参观【莫高窟】（**门票自理，游览不少于 2.5 小时**）这里是建筑、雕塑、壁画三者结合的立体艺术。既是中国古代文明璀璨的艺术宝库，也是古丝绸之路上曾经发生过的不同文明之间对话和交流的重要见证。1987 年被列入《世界遗产名录》，有“墙壁上的图书馆”的美誉，洞窟内的每一幅壁画、每一尊佛像、每一个人物、每一个表情，都有不为人知的故事，是祖先留给我们无法估量的财富。

下午：游览【鸣沙山·月牙泉】（**含门票，游览不少于 3 小时**）国家 AAAAA 级旅游景区，鸣沙山因沙动有声而得名。数千年来山泉共处、沙水共生。坐在沙山之上静待天黑，夕阳渐渐染红了整个天空，俯瞰清泉，耳闻沙鸣，那感觉太赞。

**注：根据莫高窟预约时间，我司有权调整参观（上下午）时间及顺序**

当日里程数：全天车程 30KM/1H

### 【温馨提示】

- 1.莫高窟每日参观人数有严格的限制，所以需要提前 30 天预约，我司费用所含为 B 类应急票，如当日只售卖正常票游客需补差价。
- 2.为了保护壁画，莫高窟的洞窟内是不能拍照的。
- 3.鸣沙山的正确游玩方法：
  - (1) 骑骆驼时抓紧扶手，行进中勿使用自拍杆，避免惊扰骆驼
  - (2) 手机、相机等电子产品用密封袋或防沙套保护，沙粒易损坏精密部件；
  - (3) 景区内禁飞无人机；
  - (4) 沙漠紫外线强烈，需备好高倍防晒霜、遮阳帽、墨镜及防晒衣；
  - (5) 高温时段（正午至午后）避免剧烈运动，随身携带饮用水及电解质饮料，预防脱水；
  - (6) 穿高帮防沙鞋或租用景区鞋套，避免细沙入鞋；若赤脚行走，需避开高温沙地以防烫伤；

## 第 5 天 敦煌→大地之子→七彩丹霞→张掖

用餐/早

住宿/张掖

### 当日景点：大地之子、七彩丹霞

上午：驱车前往张掖 途中参观【大地之子】（**免费，游览约 30 分钟**）：一个可爱的“乖娃娃”在甘肃瓜州戈壁滩上,不管风吹雨打都趴在那里一动不动，仿佛睡着了似的静静的趴在大漠之中,虽然四周有些荒凉 ,但却更像是一个酣睡在母亲怀抱的孩子,所以又称他为“大地之子”。

下午：游览【七彩丹霞】（**含门票，游览不少于 2.5 小时**）国家 AAAAA 级旅游景区，国内唯一的丹霞地貌与彩色丘陵景观高度复合区，色彩缤纷，被誉为“世界十大神奇地理奇观”之一。到这里，我们好像走进了彩虹的拥抱里，随处可见灿烂夺目的色彩，把层理交错的线条涂成大地的调色盘。

当日里程数：敦煌--115KM/1.5H--大地之子--480KM/5.5H--七彩丹霞--30KM/40MIN--张掖

### 【温馨提示】

大西北地域辽阔，所以在车上的时候，大家可以多留点时间闭目休息，以便在到达目的地时有更饱满的精神去领略美景。

## 第六天 张掖→祁连山草原→门源花海→西宁

用餐/早

住宿/温馨的家

### 当日车览：途经祁连草原、途经门源花海

上午：乘车前往中国最美丽的草原之一”、也被誉为“祁连山下好牧场”“牧区江南”的祁连山草原【祁连山草原】（**赠送项目，无门票，游玩约 40 分钟**）在这里特别安排丰富的草原娱乐活动让您尽情享受独特的藏式风情。在这里体验：

**穿藏服体验、马背拍照、射箭（3 支）、抱小羊等。**

下午：【门源花海】（**沿途景观，非收费景区景点，花期仅 7 月中旬，其余季节此地仅路过**）：门源 60 万亩油菜花开成的百里油菜花海成就了博大壮阔的特有奇观。每年 7 月间，正是观赏万亩油菜花盛开的最佳时期，极目远眺，沁人心脾，景色陶醉，美景如画……

当日里程数：张掖--140KM/2H--祁连山草原--80KM/1H--门源花海--140KM/2H--西宁

**【温馨提示】**

- 1、当天为车览景观，沿途可安全停靠的地方均可下车拍照。
- 2、当天返程的游客，建议预订 20 点以后的航班车次。

**参考酒店：均为携程网 4 钻酒店**

**西宁：**五四酒店/智选假日酒店/万豪万枫酒店

**德令哈：**金陵德都大酒店/万信瑞铂酒店/昆仑大酒店

**敦煌：**海联国际饭店/天润颐铂酒店/佳佩乐国际酒店/沙州景华酒店

**张掖：**金蒂梵尔酒店/华尊酒店/鑫盛悦国际酒店

**成人费用包含：**

1.车费：含油费、过路费，司机食宿，根据具体人安排相应车型：

1-3 人安排 5 座普通 SUV（非硬派越野）

4-5 人安排 7 座商务车；

6-8 人安排 9-15 随机座车。

不接受指定车型(自由活动时间不含用车)。

2.住宿：

全程 5 晚携程 4 钻酒店（两人合住一间）。

3.用餐：全程酒店含早餐。

4.门票：

青海湖二郎剑景区：仅含大门票

茶卡盐湖（天空之境景区）：仅含大门票

翡翠湖：仅含大门票

鸣沙山·月牙泉：仅含大门票

七彩丹霞：仅含大门票

祁连山草原：无门票，非景区，属于牧民私家草场，仅赠送部分体验项目。

5.司机：我司安排经验丰富的驾驶员，负责安排门票住宿以及简单的行程介绍、景区注意事项提示等服务，不提供专业讲解，不陪进景区。

**费用不含：**

1.不含景区景点小交通：

青海湖二郎剑景区（半岛小火车、游船等娱乐项目）

茶卡盐湖天空之境（单程小火车 50 元/人<建议必消往返程 100 元/人>、电瓶车 10 元/人）

大柴旦翡翠湖（往返区间车 60 元/人<建议必消>）、

莫高窟门票自理（提前一个月实名制预约）

鸣沙山（骑骆驼 130 元/人等景区内所有均属自愿自费项目）

张掖七彩丹霞景区（景区观光车 38 元/人<建议必消>）

2.用餐：全程中晚餐自理，丰俭由己。