

逃跑计划

武威文庙/岗什卡雪峰+张掖七彩丹霞+嘉峪关关城+莫高窟+鸣沙山月牙泉+
黑独山+翡翠湖+察尔汗盐湖+青海湖断崖+文迦牧场+黄河楼 8 日游

产品经理有话说

欢迎加入“逃跑计划”——这是一次地理上的环游，更是一场精心策划的“出逃”。

逃离日常的循环，奔向西北的辽阔与自由。

在 8 天的时间里，我们将带你穿越地理的分界与历史的层次，

完成一场从甘肃到青海的极致风光与人文巡礼。

“逃跑计划”的本质，不是逃避，而是为了找回。

我们通过极致的行走，将大漠、雪山、盐湖、草原、戈壁、圣湖尽收眼底，

最终让天地之辽阔，唤醒内心之自由。

这是一条融合了世界级文化遗产、地质奇观与秘境探索的环线。

现在，出发吧，让西北的风沙与星河，重启你对世界的好奇与热爱。



即刻探索

HEART JOURNEY-TRAVEL WITH HEART DURING THE BLOSSOM LIFE

Northwest travel
致行西北



➤ 六大服务承诺

【住宿严选·安心如家】酒店实地考察、合作优选，确保设施洁净、环境安全、安保守全，让你在旅途中住得安心。

【用车合规·安全可溯】车辆资质齐全，具备省际包车及旅游营运资格，投保高额保险，全程GPS定位监控，出行全程可追溯。

【司机专业·护航无忧】司机持证上岗，经验丰富、路况熟悉、服务规范，车辆配备服务监督卡，全程专业护航。

【服务全程·响应及时】提供24小时管家服务，旅途疑问随时解答，应急情况快速响应，陪伴您整个行程。

【游览充足·尽兴而返】严格遵守行程安排，不压缩、不删减景点游览时间，保障您充分体验每一处风景与文化。

【行程保障·品质承诺】路线由专业团队实地调研打造，注重体验与细节。我们承诺：若因我方责任影响体验，可享免费重游保障。

➤ 产品特色

【轻装成行】1人成团、1人上导游、1人保拼房。

【住宿标准】全程甄选5晚携程4钻+1晚携程3钻酒店（格尔木）+特别安排1晚草原星空房（兰州1晚新区+1晚市区）。

【舒适交通】行程中8人及以上安排2+1豪华陆地头等舱巴士。

【门票全含】行程内景点的首道大门票及部分景交费用均已包含（莫高窟A票）。
景点覆盖：
核心王牌·世界级IP：莫高窟 - 人类艺术瑰宝，世界文化遗产

嘉峪关关城 - 长城精神的象征，世界文化遗产。

张掖七彩丹霞 - 全球独有的彩色丘陵地貌，国家地理标志。

奇幻造化·盐湖秘境：察尔汗盐湖 - 中国最大盐湖，拥有“万丈盐桥”奇观。

翡翠湖 - 镶嵌在戈壁中的缤纷“翡翠”，航拍圣地。

青海湖断崖 - 小众机位，悬崖与圣湖交织的壮丽画卷。

大地史诗·地貌奇观：岗什卡雪峰-人生第一座雪峰。（5月-9月）

鸣沙山·月牙泉 - 沙泉共生的千古传奇。

黑独山 - 宛如水墨画卷的冷峻异域星球。

寻迹文脉·入画瞰今：武威文庙 - 陇右儒学中心，见证丝路文脉。（3月-4月）

文迦牧场 - 沉浸式藏族文化体验，雪山草原下的宁静之地。

兰州黄河楼 - 登高览胜，俯瞰黄河文化与现代城景的交融。

【膳食安排】全程包含安排7早7正，正餐标准为40元/人，安排具有地方风味的菜品，保障旅途中的能量补给。

【甜蜜礼遇】为蜜月及情侣夫妻免费升级大床房；行程期间庆生的旅客，获赠一份生日惊喜。

➤ 特色体验与旅途赠礼

(以下项目均为赠送项目不用不退。若因天气原因及外界不可抗力因素无法拍摄，无费用可退!请知晓)

项目	内容	价值
翡翠湖航拍	赠送团队无人机航拍服务，以高空视角为您定格翡翠湖的梦幻光影	300 元/团
壁画临摹	沉浸式体验敦煌壁画临摹，亲手执笔，感受千年色彩与线条的奥秘	298 元/人
沙漠激情畅玩	体验沙漠越野摩托车、滑沙、沙漠秋千等，释放野性，尽情撒欢	198 元/人
黑独山航拍	登陆“人间月球”，黑独山航拍。一个家庭，一颗专属星球	198 元/家庭
草原沉浸体验	含藏服旅拍、传统射箭、投壶、套圈及萌宠乐园互动，感受草原风情	198 元/人
山川祈愿	赠送专属许愿牌，于壮阔之地悬挂，让天地见证真挚心愿	58 元/人
丝路关牒	特邀嘉峪关“关长”亲授通关文牒，以古礼见证您的出关之旅	48 元/人
贴心赠礼	赠女士出片神器·氛围红纱巾，赠男士实用守护·清爽防晒脖套 精选能量零食包以及瓶装饮用水	48 元/人
甘青旅游护照	独家安排【甘青旅游护照】 ，打卡各大景区文创印章	28 元/人

➤ 行程概览

时间	行程	活动	住宿
D1	兰州/西宁	City walk	兰州/西宁
D2	兰州/西宁—张掖	武威文庙(3-4月底) 岗什卡雪峰(5-9月)	张掖
D3	张掖—敦煌	七彩丹霞-嘉峪关关城-沙漠体验	敦煌
D4	敦煌一日	莫高窟(A票)-鸣沙山月牙泉-敦煌印局	敦煌
D5	敦煌—格尔木	黑独山-翡翠湖	格尔木
D6	格尔木—青海湖	察尔汗盐湖-青海湖断崖	青海湖周边
D7	青海湖—兰州/西宁	日月山(3月)/青海文迦藏式文旅度假区(4月)-兰州黄河楼-兰州/西宁 (西宁进出无“黄河楼景区”)	兰州/西宁
D8	西宁/兰州-温馨的家		

详细行程

D1	出发地-兰州/西宁			
	早餐：自理	午餐：自理	晚餐：自理	住宿：兰州/西宁
	行程体验亮点：City walk 3月-4月底之前抵达西宁的客人，需转运至兰州，费用150/人			

欢迎开启西北之旅！您将乘飞机/高铁抵达兰州或西宁，抵达后我们将安排专人接机/站，随后送您至酒店办理入住。安顿后可自由活动，轻松感受当地氛围。

“中国西北游，出发在兰州！”兰州古称“金城”，历史底蕴深厚，是您西北行程的理想起点。若选择前往西宁，这座被誉为“西海锁钥”“海藏咽喉”的高原古城，也将以其独特的风貌迎接您的到来。

♥温馨提示：

- 1、工作人员将在出团前一日通过电话或短信与您联系，核对航班或火车班次信息。请您留意保持通讯畅通（请勿认为是骚扰电话或信息为由不接、不回信息）。
- 2、因各地游客抵达时间不同，游客在机场或火车站集合前会有短暂停留时间，请游客给予理解和支持。
- 3、抵达机场/车站之后，请在出口注意观察接站标志或拨打联系电话，务必耐心，切勿慌张着急。
- 4、如您感觉在机场或车站等候其他游客时间较长，机场火车站各种交通工具发达，告知接站人员后也可自行抵达酒店。
- 5、全程免费接机/站，统一接机/站安排在1小时之内，请耐心等待。
- 6、西宁市区海拔2261米，初到高原注意尽可能不剧烈运动，慢慢适应高原海拔。
- 7、自由活动时间请您注意财产和人身安全，以免带来不必要的损失和麻烦。

【提早抵达指南】：如您提前到达兰州/西宁，不妨利用闲暇时间探索这座城市。我们为您推荐以下景点，可自由选择参观（温馨提醒：游览费用敬请自理）

兰州推荐景点：

【黄河母亲雕塑】城市标志，象征着黄河与中华民族的哺育之情，是必到的留念点。

【中山桥】被誉为“天下黄河第一桥”。漫步于这座百年铁桥，俯瞰滔滔黄河，感受历史的厚重。夜景灯光璀璨，格外迷人。

【甘肃省博物馆】国家一级博物馆，镇馆之宝“马踏飞燕”（铜奔马）不容错过。这里的丝绸之路文明展和彩陶展，是快速读懂甘肃历史的教科书。

【甘肃简牍博物馆】新晋文化地标，专注于珍贵的汉代简牍收藏。通过一枚枚竹简木牍上的文字，与两千年前的边塞生活、律法制度直接对话，体验独特的“开卷”之旅。

【中川小镇】位于兰州新区，是一处融合西北民俗文化与现代休闲体验的特色小镇。在这里，您可以漫步于仿古街巷，感受浓郁的乡土风情，品尝地道西北美食，还能欣赏传统手工艺展示，体验悠闲的田园生活氛围。

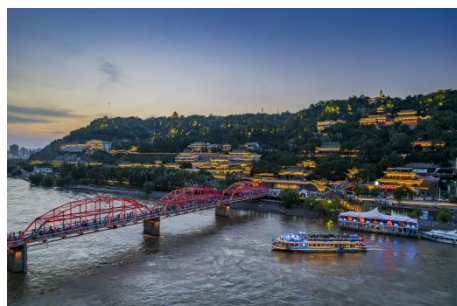
【秦王川国家湿地公园】新区的“城市绿肺”和生态核心。拥有广阔的水面、芦苇荡和步道，是观鸟、骑行、散步、摄影的绝佳去处。夕阳下的湿地景色尤为壮美，展现了西北地区难得的湿地景观。

西宁推荐景点：

【青海省博物馆】全面展示青海从史前文明到近代的历史脉络，重点收藏彩陶、民族文物、唐卡与丝绸之路遗珍，是了解青海多元文化的第一站。

【东关清真大寺】西北地区著名的伊斯兰教圣地，融合中式古典与伊斯兰建筑风格。可供游客感受独特的宗教氛围与建筑之美。

【青藏高原野生动物园】位于西山，可近距离观察雪豹、藏羚羊、普氏原羚等高原特有动物，适合家庭与自然爱好者。



D2	兰州- (270KM 左右) 武威文庙 (248KM 左右) (3月17日-4月25日)-张掖 兰州/西宁- (375KM 左右) 岗什卡雪峰(5-9月) (95KM 左右) -扁都口 (6月30日-8月15日) (98KM 左右) -张掖			
	早餐：含	午餐：自理	晚餐：裕固族风情宴	住宿：张掖
	行程体验亮点：1.可以乘坐景交，前往连心湖，更近距离地感受雪山冰川的壮丽，沿途有机会看到成群的野生岩羊在陡峭的山崖上觅食。 2.应季私藏：在最美的季节，带您走入扁都口的限定花海，置身于漫山遍野的绚烂色彩之中			

参观景点：

【武威文庙】（3月17日-4月25日）（含首道门票，游览时间约2小时） 探访“陇右学宫之冠”——西北规模最大、保存最完整的武威文庙。在这里，穿越文昌宫、大成殿、儒学院三组对称的庄严建筑群，仰望桂籍殿内珍藏的数十方百年匾额，每一步都踏在历史的文脉之上。而真正的重头戏，是在那座著名的状元桥上。每年临近大考，周边也有不少学子慕名而来，系上一根祈福带，许一个关于学业、事业或未来的心愿。这不仅是打卡，更是一次与传统文化的美好联结。

【岗什卡雪峰-连心湖】（5月1日-9月中旬）（景交自理，游览时间约2小时） 岗什卡雪峰是祁连山脉东段的最高峰，主峰海拔5254.5米。在藏语中，它被称为“阿尼岗什卡”，意为“雪山之尊”，是当地藏族崇拜的神山。它因攀登路线相对平缓、风险可控，被众多登山爱好者誉为“人生的第一座雪山”。连心湖是位于岗什卡雪峰山麓的一个冰蚀湖泊。湖水颜色会随光线、季节和矿物质含量变化，从翡翠绿到湛蓝不等。湖面如镜，能完美倒映出背后的岗什卡雪峰。

【扁都口油菜花海】（6月30日-8月15日）（含首道门票，游览时间约1小时） 夏季的扁都口，是祁连山赠予旅途最炽热的礼物。当海拔2800米的清风拂过，数十万亩油菜花在七月骤然苏醒，汇成一片流淌的金色海洋。极目望去，耀眼的明黄与远处雪峰的冷峻纯白、高原的湛蓝苍穹构成一幅层次分明的巨幅油画。它不仅是227国道上惊艳的视觉盛宴，更诠释了何为“盛夏如金”。这里，是停下脚步的理由，也是镜头无法装完的壮阔。



D3	张掖-丹霞地质公园 (210KM 左右) -嘉峪关城楼 - (360KM) -沙漠体验-敦煌			
	早餐：含	午餐：雄关味道	晚餐：自理	住宿：敦煌
	行程体验亮点：1.沙海狂欢·释放你的狂野之心—沙漠营地娱乐礼包 2.特邀嘉峪关“关长”亲授通关文牒，以古礼见证您的出关之旅			

参观景点：

【张掖丹霞地质国家公园】（含首道门票及必销景交，游览时间约2小时） 这里是《中国国家地理》认证的“中国最美七大丹霞”之一，是河西走廊最绚烂的扉页。大自然以亿万年的风霜为刻刀，以富含矿物的地层为画布，挥洒出这片举世无双的狂野油画。作为中国唯一的丹霞地貌与彩色丘陵复合区，这里被誉为“上帝遗落的调色盘”。赭红、明黄、橙褐、灰白、黛青……多种矿物质的色彩在起伏的丘陵间交织、流淌，仿佛大地本身拥有了生命与脉搏，在西北的苍穹下铺展出最波澜壮阔的画卷。

【嘉峪关关城】（含门票，游览时间约2小时） 明长城磅礴西行的终点，享有“天下第一雄关”之誉。它并非孤楼一座，而是历时百年筑就的完整军事堡垒，堪称古代防御智慧的巅峰。登临其上，触摸六百年的砖石，耳边仿佛交织着金戈铁马与丝路驼铃。极目远眺，祁连雪峰与茫茫戈壁在此对峙，历史的厚重与天地的苍茫，瞬间融为一体。

【沙漠营地娱乐大礼包】（赠送项目，不参加不退费用） 当夜幕降临前，沙漠变成了一座巨型游乐场。我们奉上的不仅是一份娱乐

清单，更是一把打开欢乐之门的钥匙：越野摩托的引擎轰鸣、从沙脊俯冲而下的滑沙瞬间、面朝无尽沙海荡起的秋千等等娱乐项目。在这里，每一次心跳加速的体验，都将成为你对大漠最生动、最鲜活的记忆。



D4	敦煌一日-莫高窟 (A 票) -鸣沙山月牙泉-敦煌印局-敦煌			
	早餐：含	午餐：敦煌风情捞面	晚餐：自理	住宿：敦煌
	行程体验亮点：1.手持独家【甘青旅游护照】，在敦煌印局打卡盖章，获得一份来自丝路的独特认证。 2.壁画临摹：亲笔临摹千年壁画，于方寸画板对话敦煌，将永恒艺术化为独属纪念。			

参观景点：

【莫高窟】（含 A 票，游览时间约 3.5 小时）是世界现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术圣地与文化遗产宝库。始建于前秦建元二年（公元 366 年），历经北朝、隋、唐、五代、西夏、元等朝代连续开窟与绘塑，形成了南北绵延约 1.7 公里、现存洞窟 735 个、壁画 4.5 万平方米、彩塑 2400 余身的宏大艺术殿堂，被誉为“东方艺术画廊”与“沙漠中的美术馆”。莫高窟的核心价值在于其无与伦比的艺术融合与历史延续性。壁画题材涵盖佛经故事、尊像画、经变画、供养人像以及古代社会生产、生活场景，堪称一部跨越千年的形象历史百科全书。

莫高窟门票重要说明：

因莫高窟新政策规定前期只发放 A 类正常参观票，在 A 类票库存（6000 张）售完后才会发放 B 类票！

本行程包含莫高窟 A 票，若 A 类售完，我社只能为游客预约 B 类应急票，给游客现退 138 元/人的差价，感谢您的配合，给您带来不便敬请谅解！

【鸣沙山月牙泉】（含首道门票，游览时间约 2 小时）这里以“山泉共处，沙水共生”的独特地貌闻名于世，堪称塞外风光之一绝。鸣沙山东西绵延数十公里，山体由流沙积聚而成。沙粒在风吹或游人滑行时，会发出雷鸣般的轰响，故名“鸣沙”。令人称奇的是，在沙山环抱之中，竟有一湾形如新月的清泉——月牙泉。千百年来，尽管风沙肆虐，月牙泉却从未被流沙淹没，泉水始终碧波荡漾，清澈见底，形成沙漠与清泉相依共存的绝世景观。

【敦煌印局】（游览时间约 0.5 小时）是您此行中一处独特的文化驿站。在这里，您手持的不仅是一本【甘青旅游护照】，更是一份穿越时空的“通关文牒”。于特设的案牍前，亲手盖上源自敦煌文化元素（如九色鹿、飞天、藻井纹样等）设计的专属印章，意味着您的丝路之行至此获得了一份庄严而浪漫的认证。这枚印章，是终点，也是起点——它封存了大漠的苍茫、洞窟的瑰丽，也为您未完的旅程，盖上了一枚充满故事的序章。

【壁画临摹】敦煌独家体验，在敦煌市区亲创壁画临摹，在指尖触碰千年艺术，带走独一无二的手作纪念。

♥ **温馨提示：**鸣沙山“万人星空演唱会”此活动为景区特定季节性演出，如您晚间有兴趣参与，可根据当日景区公布的具体演出通知，自行前往体验这份独一无二的沙漠夜激情。

☆ **【特别备注】：莫高窟预约须知**

- 1、莫高窟门票每天限量发售，正常票6000张，应急票12000张，需要实名制预约购票，建议您早预定，早预约。
- 2、门票参观日提前一个月开放预约通道，您可以提前关注莫高窟参观预约网微信公众号，查看门票售卖状况。
- 3、旅行社团队账户10张起预约，10张以下建议您关注莫高窟参观预约网微信公众号自行预约购票，购票前请您咨询客服。
- 4、莫高窟参观时间严格按照莫高窟预约场次进行，此天团队参观景点顺序会根据莫高窟时间进行调整或同团客人安排不同时间游览，敬请配合。

特别说明：

1、莫高窟门票为正常票和应急票两种

A.常规预约参观流程：莫高窟停车场-数字展示中心观影（旺季根据观看莫高窟时间为准，如时间不允许，莫高窟电影自动取消，无费用可退）-换乘摆渡车赴窟区（约8个实体洞窟）-九层楼拍照留念-换乘摆渡车-返回停车场。

B.应急通道参观流程：莫高窟停车场-换乘摆渡车赴窟区（4个实体洞窟）-九层楼拍照留念-换乘摆渡车-返回停车场(应急预案不含数字中心观影)。

2、7月-10月期间会出现以下几种情况

A.同团不同场次情况，如出现此情况，我们会派小车送至莫高窟进行游览。

B.同团队有的客人是正常票，有的客人安排应急模式参观（只参观4个洞窟，参观时间缩短为1个小时左右），有的客人由于报名过晚无法游览莫高窟。

3、对于莫高窟常规票和应急票都无法安排的客人，可如下方案二选一：

A.敦煌市自由活动。

B.安排游览西千佛洞，西千佛洞被称之为莫高窟的姊妹窟，位于敦煌城西35公里处。

4、7月-10月期间为西北旅游旺季，会根据莫高窟预约时间，前后景点会有所调整，给您带来不便敬请谅解！



D5	敦煌 (250KM 左右) -黑独山 (260KM 左右) -翡翠湖 (200KM 左右) -格尔木			
	早餐：含	午餐：自理	晚餐：盐湖风味餐	住宿：格尔木
	行程体验亮点：双重航拍，珍藏旅途两面。在黑独山，为您的家庭定格一颗专属的荒芜星球；在翡翠湖，为整个团队记录一片共有的碧玉秘境。			

参观景点：

【黑独山】（景交自理，游览时间约 1.5 小时） 一个光听名字就充满孤绝与神秘感的地方。它被誉为“地球上最像月球的地方”，是甘青环线上一处极致小众、充满视觉冲击力的原始秘境。这里没有绚丽的色彩，只有大片近乎纯黑的砂石山丘，覆盖着灰白色的砂砾，如同水墨画中浓淡相宜的笔触，又像月球表面般荒凉寂静。

航拍说明：黑独山航拍以家庭为单位，拍摄 15s-30s 视频。赠送无人机航拍（需团队进入黑独山景区范围内后方可进行）

【翡翠湖】（含首道门票，景交自理，游览时间约 2 小时） 在大柴旦的荒漠戈壁深处，藏着一片触手可及的幻境——翡翠湖。它并非一片辽阔的水域，而是由无数个大小不一、形态各异的盐池汇聚而成。宛如一块块被自然精心雕琢的翡翠、琥珀与绿松石，散落在荒原之上，在纯净的高原阳光下，闪烁着璀璨而温润的光泽。湖水因富含的矿物质而呈现出深邃的翠绿、清透的淡蓝与晶莹的奶白。这些纯净的色块相互交错，与洁白的盐滩、远处起伏的山峦，共同构成一幅层次分明、浑然天成的抽象画卷。

航拍说明：翡翠湖航拍以团为单位，拍摄 15s-30s 视频。赠送无人机航拍（需乘坐景交抵达 2 号观景台后，方可安排拍摄。敬请知晓）



D6	格尔木 (55KM 左右) - 察尔汗盐湖 (540KM 左右) - 青海湖断崖 (130KM 左右) - 青海湖			
	早餐：含	午餐：自理	晚餐：藏式风情土火锅	住宿：青海湖/青海湖周边
	行程体验亮点：在于从“一片湖的至高点”到“另一片湖的至深处”，完成一次对青海之蓝与盐湖之白的双重朝圣。近距离感受原生态的青海湖。 说明：3月-4月青海湖因天气原因，不具备住宿条件，我们将安排在青海湖沿线周边县城入住。			

参观景点：

【察尔汗盐湖】（含首道门票及必销景交，游览时间约 2 小时） 是世界第二大、中国最大的固、液态盐并存的盐湖。察尔汗盐湖孕育了晶莹如玉、变化万千的神奇盐花。驶过著名的“万丈盐桥”——一条修筑在盐壳上的公路，您便进入了这片纯白与翠绿交织的异域世界。湖水因浓度与矿物质差异，呈现出从翡翠绿到琥珀黄的梦幻渐变。

【青海湖·断崖】（景交自理，游览时间约 1.5 小时），它由古老的地质运动与冰川之力共同雕琢而成，数十米高的崖壁如被巨斧劈开，笔直地插入湛蓝的湖水之中，形成一道巍峨的天然屏障，被誉为“离天空最近的观湖平台”。崖边随风飘扬的经幡、静默的玛尼堆与佛塔，为这片壮阔的景色注入了深厚的藏族文化底蕴与神圣气息，自然与信仰在此完美交融。沿着湖畔的木质栈道缓缓上行，直达崖顶的最佳观景位。与南岸的热闹迥然不同，这里保留了原生态的宁静与纯粹。当您立于崖顶，俯瞰犹如宝石般的青海湖在脚下无尽延展，感受的将不仅是视觉的冲击，更是直抵心灵的宁静与震撼。



D7	3月：日月山-兰州黄河楼-兰州/西宁（西宁进出无“黄河楼景区”）			
	4月开始：青海文迦藏式文旅度假区-兰州黄河楼-兰州/西宁（西宁进出无“黄河楼景区”）			
	早餐：含	午餐：牛头宴	晚餐：观河景、品正宗牛肉面 (西宁返程游客，按 30/人退餐)	住宿：兰州/西宁
行程体验亮点：沉浸式藏式文化体验 草原国潮运动会：投壶、射箭、蹴鞠、飞镖、捶丸、大力王、套圈、射击等。 赠送：藏服旅拍（底片 6 张、精修 3 张，一套衣服、简单妆造） 独家安排：独家登顶，全览兰州唯一奇观：两山对望，一河穿城。 备注：青海文迦藏式文旅度假区 4 月 1 日开始营业，营业之前替换为日月山景区				

参观景点：

【青海文迦藏式文旅度假区（国家 4A 级旅游景区）】 4 月 1 日开始（含首道门票，游览时间约 2 小时）坐落于青海湖畔，是一座集藏文化深度体验、高原生态观光与星级度假服务于一体的国家级 4A 景区。它以现代方式诠释古老传统。多元文化活动涵盖草原赛马、祈福秘境、非遗手工作坊等，深度传递藏族人文精神，让游客在互动中感受纯正高原文化的魅力与温度。

体验草原国潮运动会：投壶、射箭、蹴鞠、飞镖、捶丸、大力王、套圈、射击等。（此项目为赠送项目，不参加不退费用）

赠送：藏服变装+角色旅拍（底片 6 张、精修 3 张，一套衣服、简单妆造）。（此项目为赠送项目，不参加不退费用）

【日月山景区】3月（含首道门票，游览时间约 1 小时） 是青海环线之旅中一座承载着地理分界与历史回响的标志性关隘。它不仅是我国季风区与非季风区、农区与牧区、黄土高原与青藏高原的多重地理分界线，更是文成公主进藏和亲路上回望长安的最后一站，被誉为“草原门户”与“西海屏风”。

【兰州黄河楼】（含首道门票，游览时间约 1 小时） 是一座以黄河文化为核心，集历史瞻仰、建筑美学、登高览胜与沉浸体验于一体的地标性文旅综合体。它不仅是俯瞰黄河壮阔气象的绝佳观景台，更是一座可登、可览、可悟的“黄河文化博览馆”。



D8	兰州/西宁-回到温暖的家			
	早餐：含	午餐：无	晚餐：无	住宿：无
	早餐后根据航班时间送机。			

我们共同完成了一场从城市日常向西北诗意的“集体出走”。旅行会结束，但山河的故事与同行的记忆不会。愿这趟放空自我的“逃跑”，成为一次珍贵的“回归”——回归自然，回归历史，也回归那个对世界充满好奇与热忱的自己。

感谢相遇与信任，期待在下一段旅程中重逢。旅途圆满，江湖再见！

♥温馨提示：

- 1、由于您是散客拼团，各位的返程航班/车次时间不尽相同。送站前一天，工作人员会通过短信或电话与您核对航班或火车班次信息及入住酒店，请您务必保持手机畅通。
- 2、酒店规定的退房时间通常为中午 12:00 前。若您需要延迟退房，请直接与酒店前台协商并自理可能产生的费用。退房后，您可将大件行李暂时寄存于酒店前台，但请务必随身携带贵重物品及证件，并在酒店大堂安心等候送站人员。
- 3、由于兰州机场离市区较远，且市区交通存在拥堵可能。为确保您顺利搭乘航班，我们强烈建议您：前往机场的行程预留充足时间（国内航班建议提前至少 2.5-3 小时抵达机场）。
- 4、出发前再次核对证件（身份证、护照等）及行李，避免遗漏。

※具体行程及景点若有顺序变更，以旅行社的安排为准※

<p>➤ 包含项目</p> <p>1、门票：行程所列景点的首道大门票及部分景交费用已包含（不含景区各项游乐项目、部分可选小交通，游客可自由选择参与） 注：1、岗什卡雪峰、黑独山、青海湖断崖目前暂未收取门票。若景区后期出台收费政策，则需按实际规定补交相应门票费用。 2、敦煌沙漠营地体验、黑独山航拍、翡翠湖航拍、敦煌壁画临摹、草原沉浸体验等均为免费赠送项目，若因您个人原因放弃，或因天气、临时管制等不可抗力因素导致无法进行，我们将无法为您办理退款，感谢您的知晓与理解。</p> <p>2、酒店：全程甄选 5 晚携程 4 钻+1 晚携程 3 钻酒店（格尔木）+特别安排 1 晚草原星空房（兰州 1 晚新区+1 晚市区）。西北酒店多无三人间；单男单女如不愿意拼房请补交单房差。</p> <p>参考酒店： 兰州：兰州安盛国际酒店，欧资国际酒店，美豪丽致酒店(兰州中山桥文化宫地铁站店)，兰州陇鑫大酒店，瑰玉酒店或同级酒店 兰州新区：维也纳国际酒店（兰州中川机场旗舰店），博越空港国际酒店，瑞岭商务酒店(兰州中川机场瑞岭国际店)，TOWO 上品酒店（兰州新区中川机场 T3 航站楼店），兰州宏建中川机场美仑国际酒店或同级酒店 西宁：西宁三阳大酒店，永和国际酒店（大学城店），西宁五四酒店，西宁宜采青航酒店，西宁英德尔酒店或同级酒店 张掖：张掖彩虹湾国际酒店，公航旅·祁连明珠酒店，张掖恒达丽景酒店，张掖君宜国际酒店，金蒂梵尔国际酒店或同级酒店 敦煌：敦煌天润·颐铂酒店，敦煌海联国际饭店，敦煌鹿野酒店，上域国际大酒店，敦煌富丽华国际大酒店（敦煌夜市店）或同级酒店 格尔木：格尔木樊桐嘉玺酒店，格尔木白玉兰酒店，格尔木秋山酒店，格尔木昆海酒店，格尔木艺龙瑞云酒店或同级酒店</p>

青海湖周边住宿：青海湖扎西度假藏式 e 家酒店，青海湖圣蓝客栈，青海湖蓝色港湾海景酒店，共和高尔夫酒店，共和新华酒店，共和高原红酒店，刚察金岸臻品酒店，刚察祥和品质酒店，刚察天鹅湖假日酒店或同级酒店

文迦牧场草原星空房因受天气因素影响，预计于 4 月 15 日左右正式营业。在此之前，我们已为您贴心安排了青海湖周边住宿。给您带来的不便，我们深表歉意，敬请谅解！

备注：行程中所列酒店均为参考，我们将随机安排入住所列酒店或同标准、同档次的其他酒店，排序先后并不代表任何评级或偏好。

不可抗力调整：如遇政府征用、酒店歇业、满房等不可控情况导致原定酒店无法入住，我们承诺安排不低于原定档次的其他酒店，以保障您的住宿体验。

♥ **西北住宿温馨提示：**西北地区酒店的整体硬件水平及服务标准，可能与内地同星级酒店存在一定差距，我们称之为“风景溢价”。请您理解，我们将尽力为您提供当地优质的选择。当您推开窗，收获前所未有的壮丽风景时，这或许正是旅程中最珍贵的体验所在。

3、用餐：行程含 7 早 7 正。早餐为酒店提供，正餐标准为 40 元/人/餐，按 10 人一桌安排。酒店早餐为赠送项目，不用不退。正餐若自愿放弃用餐，费用亦无法退还。如团队总人数不足 8 人，我们将无法按原标准安排桌餐。届时将按 30 元/人/餐的标准退还餐费，由您自行用餐。此差价部分将用作司机与导游的餐补。儿童不占床位，酒店早餐需自理，敬请按酒店规定现场支付。

4、交通：满 8 人以上团队，即安排 2+1 豪华陆地头等舱商务车。我们将根据实际成团人数调配具备合法资质的空调旅游车辆，确保每位客人拥有一个正规座位。全程贴心服务，车辆座位不固定编号，上车先后顺序为准。我们倡导并感谢您优先礼让需要照顾的团友（如老人、幼儿、晕车者）乘坐前排。另赠送服务：行程内标注的接送机/站服务为免费赠送项目，不参与费用核算，恕不折现、不退费。

5、导游：游览期间，我们将为您安排一位专属地接导游，作为您的行程管家，负责全程的统筹协调、文化讲解与贴心服务。同时，所有日常的交通接送，均由我们的专职司机或工作人员负责，确保您全程省心无忧。

6、儿童费用包含：接送费、旅游巴士车位费、导游服务费、全程正餐费（按成人餐标半价计算）。另所有景点门票（请按景区规定现场购买）

➤ 不含项目

- 1、各地往返兰州的机票/火车票等大交通费用。
- 2、航空保险、旅游意外伤害险等各类个人自愿投保的险种。
- 3、各景区内的部分景交、环保车等二次交通费用。
- 4、因景区门票政策性调价所产生的差价。
- 5、酒店内的洗衣、电话、收费电视、饮品、酒水、购物等一切私人性质消费。
- 6、行程所列正餐（团队餐）之外个人另点的酒水、饮料等费用。
- 7、所有自由活动期间的个人消费。
- 8、如需单人入住一间房，产生的单房差价。
- 9、因不可抗力（如自然灾害、罢工、航班延误或取消等）导致的额外费用。
- 10、因旅游者自身违约、过错或疾病引发的人身和财产损失。
- 11、行程“费用包含”条款中未声明的任何其他项目。
- 12、根据《旅游法》规定，经双方协商一致或应旅游者要求，且不影响其他旅游者行程安排的前提下，导游可安排购物场所或另行付费项目。在此类场所消费时，请务必索要并保管好购物凭证。

4 月 1 日起 景点退费明细表（3 月份班期，半价打包退 100/人，免票打包退 200/人）

景点	60-69 岁半价优惠	70 岁以上免票
武威文庙	10	20
七彩丹霞	20	40
嘉峪关关城	30	60

鸣沙山	30	60
莫高窟	70	140
翡翠湖	20	40
察尔汗盐湖	20	40
黄河楼	0	0
合计	200	400

♥ 温馨提示：行程所列门票价格为旅行社团队协议价。若发生退费，金额将参照此表，进行退费，而非景区零售票价。

景区自费项目指南

地 区	项 目	
甘 肃	鸣沙山月牙泉景区	骑骆驼：130 元/人（上下山） 电瓶车：20 元/人 鞋套租用：20 元/双 滑沙：40 元/人/次 滑翔机：380 元/人起 沙漠摩托车：120 元/人/辆车起 越野车：300 元/辆车起（可乘坐 3 人）
	演出	《敦煌盛典》268-588 元/人 《乐动敦煌》298-888 元/人 《又见敦煌》318-688 元/人
	美食	大漠风情宴 1880 元/桌起（10 人一桌） 烤全羊 1880 元/只起（10 人一只）
青 海	岗什卡雪峰：景交 25 元/人（往返）	
	黑独山：景交 60 元/人（往返）	
	翡翠湖：景交 60 元/人（往返）	
	青海湖断崖：景交 40 元/人（往返）	

以上价格仅供参考，具体价格以实际为准

➤ 出团需知

- 1、出团通知最晚于出团前一天发送，若能提前确定，我们将会第一时间通知您；
- 2、本行程中推荐自费项目(具体安排详见自费参考表)，行程中自费项目遵循双方自愿原则，旅行社不存在诱导、欺骗、强迫旅游者参加的行为；
- 3、因疫情等不可抗力因素造成行程时间延长或缩短，导致滞留、隔离管控、医学治疗、核酸检测等费用增加及损失均由客人承担；
- 4、如遇不可抗力因素(如交通延阻、疫情、罢工、自然灾害、政策性调价、航班或车次取消或更改时间等)导致行程延误、变更所产生的食宿费用由客人自理，我社只负责退还未产生的折扣门票和餐费，不承担由此产生的其他的其它责任及费用；
- 5、行程中旅游车车型根据此团游客人数而定，保证每人一正座，若客人中途退团，未走完行程的车费不予退还；
- 6、团队行程中，如因身体健康等自身原因需放弃部分行程或游客要求放弃部分住宿、交通的，均视为自愿放弃，已发生费用不予退还，放弃行程期间的人身安全由旅游者自行负责；
- 7、团队行程中不允许擅自离团(自由活动除外)，中途离团视同游客违约，按照合同总金额的 50%赔付旅行社，由此造成未参加行程内景点、用餐、住宿车等费用不退，旅行社亦不承担游客离团时发生意外的责任；
- 8、游客在行程期间不遵守相关规定、由于自身过错、自由活动期间的行为或者自身疾病引起的人身和财产损失责任自负，旅行社不承担责任；
- 9、签订合同后，若遇景区门票政策性上调，需由客人现场补足差价；

- 10、本行程游览先后顺序，在不影响原有标准及景点的情况下，根据实际情况以地接社安排为准；
- 11、请您在预定报名时务必提供准确的姓名+证件号码+联系方式，以免产生预订错误，影响出行。如因客人提供错误个人信息而造成损失，我社不承担任何责任；
- 12、游客携带未成年的游客时，请认真履行监护责任，看管好自己的孩子，不能让未成年人单独行动，并注意安全；
- 13、法定节假日及暑期等旅游旺季，客流量急剧上升，景区门口、乘车入口处等会儿等会出现排队长现象，旅行社将根据景点开放的具体时间，对叫早、出发等时间做适当的提前或错后调整，请游客积极配合。

➤ 投诉建议

- 1、特别提醒：投诉以当地接待社旅游意见单为准，请各位游客如实填写，若虚假填写、不填写默认为无接待问题，回程后再行投诉，我社将不予受理。若接待不满意的请在第一时间与我社相关人员联系，方便我社协调处理。如当地解决不了可在当地备案，未备案的投诉返回后将不予受理。游客投诉以在当地填写的意见单为准，该意见单是保障您权益的主要依据。请您务必客观、认真填写，如有接待质量问题请在游览过程中及时提出，以便我们能及时改进；
- 2、请各自组团社将此条备注合同或行程中，以便我们及时处理，维护我们共同的利益；
- 3、本行程中车程较长，行程的海拔变化很大（从约 1100 米到 5254.5 米）左右，有高血压、心脏病、喘病等其他慢性病患者请慎重报名，如确定前往，旅行社已提前告知，请对自身健康负责，并自行做好预防及应急措施，如因自身疾病引起的一切后果由其自行负责，与旅行社无关。为保障您的旅途安全与健康，对 70 周岁至 75 周岁：除需提供健康证明及签署免责声明外，必须有至少一名成年直系亲属全程陪同参团。76 周岁及以上：因安全考虑及保险限制，恕无法接受报名。若无法满足上述对应条件，为安全起见，我们将遗憾地无法为您办理参团手续，感谢您的理解。

➤ 西北旅游注意事项

尊敬的游客，欢迎您前往甘肃、青海等西北地区旅行。这里地域辽阔、风景壮丽，但也因自然条件与人文环境的差异，需提前做好相应准备。以下提示请仔细阅读，助您旅途更顺利、舒适。

一、行前准备

衣物：昼夜温差大，即便夏季也需备好保暖外套（如冲锋衣、薄羽绒服），冬季需加强防寒。建议携带长袖衣物防晒防风。

防晒：紫外线强烈，请准备高倍数防晒霜、太阳镜、宽檐帽、防晒口罩等。

药品：建议携带感冒药、肠胃药、晕车药、防中暑药品（如夏桑菊、十滴水）、止泻药及个人常用药。

鞋履：景区多需步行或骑马骑骆驼，请穿舒适防滑的平底鞋。

其他：润唇膏、保湿护肤品、水杯、充电宝、相机备用电池及存储卡。

二、饮食与健康

团队餐主要为川味或地方风味，普遍口味偏重、喜辛辣。若饮食不习惯，建议自备一些合口味的零食。

气候干燥，建议多喝水，适量食用羊肉，避免上火或肠胃不适。

在藏区饮用酥油茶时，可保持碗内三分之二满，以示尊重且避免过量。

清真餐厅就餐时，勿带入非清真食品、不饮酒，尊重当地饮食习惯。

部分路段餐饮条件有限，建议自备一些干粮备用。

三、行程与交通

景点间车程较长，请合理安排休息，保持体力。

乘车时备好晕车药，大部分旅游车为封闭式空调车。

途中停车休息时，注意安全，勿在车道、悬崖边逗留。

如遇车辆故障、天气变化等不可抗力，行程可能调整，请配合导游安排。

四、文化与习俗

西北多民族聚居，请尊重当地风俗，避免讨论敏感话题。

进入寺庙（如塔尔寺）时，遵守规定：不拍摄佛像、不喧哗、衣着得体。

穆斯林地区忌讳复杂，请听从导游指引，注意言行举止。

购物时如无意购买请勿过分议价，避免争执；确定购买后再协商价格。

五、住宿与安全

酒店条件可能与发达地区有差距，请理解。入住后检查设施，贵重物品寄存前台。夜间关好门窗，避免单独外出。

高原地区避免剧烈运动和饮酒，注意缓步慢行。

骑马骑骆驼时勿站在动物后方，勿惊扰它们，听从工作人员指导。

六、环保与财物

爱护环境，不乱扔垃圾。

保管好身份证、手机、钱包等重要物品，随身携带。

景区内注意人身安全，看管好同行老人与小孩。

七、特别提示

高原反应常见症状包括头痛、胸闷等，请勿紧张，及时告知导游。

部分景区信号较弱，建议提前告知家人行程安排。

行程中如有疑问或需求，请及时与导游沟通，我们将尽力协助。

祝您旅途愉快，领略西北壮美风光，留下美好回忆！

➤ 健康状况确认书

旅游者健康状况确认书

合同编号：

致 旅行社有限责任公司：

本人报名参加贵社组织的 2026 年 月 日— 月 日的旅游活动。为顺利完成本次旅游行程，现就本人的身体健康状况作出以下确认或承诺：

一、本次旅游活动的线路为 游。旅行社在与本人订立旅游合同之前，已经就本次旅游活动的行程安排、服务标准、旅游目的地的地理及气候特征、旅游项目可能存在的风险、旅游意外保险等情况进行了详细的说明和充分的告知。本人已悉知上述说明和告知的内容。

二、鉴于本人对上述告知事项的认知，本人确认，旅游出发时，本人的身体健康状态适合参加本次旅游，并确认本人身体状况能够顺利完成本次旅游活动。

三、旅行社已向本人说明本人的身体状态在此次旅行中可能出现的意外情况，本人充分知悉和理解。本人承诺，本人自行承担旅游行程中因自身健康原因（各类疾病）导致的意外情况所产生的法律责任。

四、本确认书是本人所作出的真实的意思表示，具有法律效力。

签订本《健康确认书》游客信息和确认签字如下：

游客姓名：

身份证号：

签名：