日程	节点	路线	总行程	骑行	坡度	时间	住宿	旅社	景点	
D0	上海	T164 19:28 发 19:30 到								266
						24				30
	西宁									20
		祁连路 NW 五一路 SE 花园北街	4	4			是	卧雪驼铃		80
D1	新宁车站	夏都西关	5	5						20
	湟源									5
		G109	118	50	升 800	2.5			出发 30 公里处，日月山	
	倒淌河									10
				68	平	3.5				
	江西沟						是	待定	青海湖景	50
D2			128	48	平	2.5				5
	黑马河									10
				80	短升长降	4				
	茶卡						是	茶卡商贸宾馆 0977-8240392	茶卡盐湖日落	100
D3			133	80	长升短降	4			茶卡盐湖日出	5
	黑马河									10
		S206		53	平	2.5				
	鸟岛						是	鸟岛宾馆	沙陀寺	60
D4		22 公里处 转入 G315	140	60	平	2.5			鸟岛日出	5
	刚察								青海湖景	
		30 公里处 转入县道，		80	平	1			青藏铁路	20

	热水	县道 18 公里后并入 S204			升 400	2	是	待定	柴达尔线	80
D5		S204	110	110	升 400	6			祁连雪山	5
	祁连	转			降 1000	2	是	祁连县宾馆 0970-8675888		100
D6		S304	75		升 800	搭车				5
	峨堡	转								50
		G227	127	60		2				10
	民乐				降 1000					
				67		2.5				
	张掖	转			平		是	金都宾馆 0936-8245088		80
D7		G312	285			搭车				
	临泽	T69 05:00 发 07:22 到							丹霞地貌	23
	高台									
	清水									
	酒泉									
	嘉峪关						是	迎宾湖附近		200
D8		新华北路	160	10	平	0.5			悬臂长城	
		兰新西路		7		0.5			护国寺	
		兰新西路		3		0.5			嘉峪关城楼	
		G312		140		6				
	玉门						是	12580		80

D9			140	140	平	6				
	瓜州						是	12580		80
D10		县道	115	115		6				
	敦煌					搭车	是	天缘青年旅社 13830725665	雷音寺	300
D11		K9668 18:50 发 09:18 到							鸣沙山	143
									月牙泉	
									莫高窟	
	兰州									50
D12		T114 14:33 发 14:55 到								242
	上海									50
			1540							2194