

三江源秘史--北纬 35 度之独步国家公园[6 日游]

西宁 阿尼玛卿雪山 扎陵湖鄂陵湖 牛头碑 星星海 豆错湖 龙羊峡 青海湖

开放时间：每年 4 月 15 日 —— 10 月 30 日

成团人数：4 人起发

集散地：西宁

备注：因两湖一碑属国家自然保护区，进入需要办理通行证，报名需提前七天



【产品概述】：

这条线路是青海最精华的旅游线路之一，也是每个人一生之中必须要走一次的旅程，因为这条线路，是您在全世界任何一个地方都难以遇到的壮丽景色和多彩人文历史。深入藏区感受地道淳朴的人文，深入三江源保护区看独一无二的自然景观；两湖一碑自然景观中的核心景区，百分之九十九的人未曾到过的地方。

这一旅程我们走过果洛藏族自治州、沿着文成公主的足迹一路向西，有高原、湖泊、盆地、戈壁、草原、牛羊、寺庙以及三江源保护区，沿途藏羚羊、藏野驴、雄鹰伴您旅程。风景多样化、民族多样化、景点多样化给您带来无穷无尽的震撼和感触.....

这个产品在六天的时间里，我们带您走过春夏秋冬，带您走进纯净的高原，走过处于保护区的藏区，留下人生中最珍贵的记忆。

【与众不同】：

1. 深入中国国家公园理念诞生的地方——“天上玛多，千湖之县”，特许访问名额有限；
2. 走进真实的国家公园保护与共建工作之中，亲身参与，深入体验，保护环境刻不容缓；
3. 徒步和驾赏见证地球第三极所特有的景观地貌、高原湖群和生态最脆弱的河源区；
4. 在原生态的秘境社区深度体验当地与自然圣境交织的淳朴文化。

【行程特色】：

景点安排：高原奇观中国最美内陆湖—**青海湖**；黄河源头的发源地地理性唯一标识—**扎陵湖、鄂陵湖和牛头碑**；传说中的“苦海”—**豆错湖**；中国的“科罗拉大峡谷”—**龙羊峡**；黄河源头的“蓝宝石”—**星星海**；在那遥远的地方的诞生地—**金银滩草原**；青海茶马商都—**丹葛尔古城**

住宿安排：西宁共和携程四钻酒店，玛多县双人标间（接待条件有限敬请理解）；

用车安排：根据人数安排车辆，包团另议；

赠送安排：

1. 赠送 **U型靠枕和旅行三件套**
2. 赠送 **酸奶和每人每天一瓶矿泉水**
3. 赠送 **氧气瓶**

【三江源秘史】：

1. 市场独家产品，目前青海一地旅游产品很多，此款产品深度广度无人能及；
2. 独家安排扎陵湖鄂陵湖、牛头碑参观考察，这是许多旅游公司无法安排的；
3. 独家安排深入三江源保护区，近距离走进扎陵湖、鄂陵湖和牛头碑；
4. 独家安排星星海、豆错湖、阿尼玛卿雪山等小众但又特别出彩的景点；
5. 精心的设计，细致的安排，周到的服务，完美的旅程，尽在三江源秘史。

【行程简要】：

日期	行程概要	交通	用餐	住宿地
D1	各地--西宁：接机/火车入住酒店	待定	自理	西宁市
D2	西宁--龙羊峡大峡谷--土林--玛多	汽车	早餐	玛多
D3	玛多--扎陵湖--鄂陵湖--牛头碑--格萨尔王文化博览园	汽车	早餐	玛多
D4	玛多-通天河大桥-星星海-阿尼玛卿雪山-格日寺-豆错湖-共和	汽车	早餐	共和
D5	共和--青海湖--金银滩草原--丹葛尔古城	汽车	早餐	西宁
D6	西宁--各地：送机/火车，行程结束	待定	早餐	无

【我们的安排】

时间	详细行程	用餐	住宿
D1	<p>各地—西宁</p> <p>抵达西宁：安排相近航班/车次时间统一接机/火车。后入住市区或者机场酒店调整休息。如果抵达时间充裕可以自行游览西宁市博物馆或藏传佛教-塔尔寺。入住以后自由活动。</p> <p>推荐特色小吃：（莫家街/水井巷/新千夜市/唐道）手抓羊肉、炕锅羊肉、烤羊排、酸奶、抓面、烤羊肉串等特色美食</p> <p>【温馨提示】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 抵达前一天，接团司机会发短信或电话联系各位，并确认抵达时间。请各位注意接收短信或电话，确认手机号码与预留的号码一致，保持手机畅通。 2. 全程赠送免费接站，统一接机安排在 2 小时之内，请耐心等待。 3. 西北属于内陆不发达地区，各方面条件较为艰苦，与内地有一定的差距。 	无	西宁
D2	<p>西宁--龙羊峡大峡谷--土林--玛多（全程约 480 公里，全天行车大约 6 小时）</p> <p>7:00 酒店叫早</p> <p>7:30 用早餐</p> <p>8:00 出发，前往龙羊峡大峡谷，沿途远观日月山，聆听文成公主进藏故事</p> <p>10:30 左右到达龙羊峡，参观中国的“科罗拉大峡谷”</p> <p>12:00 左右自行用中餐</p> <p>13:00 左右前往土林</p> <p>14:00 左右参观结束前往玛多</p> <p>19:00 左右抵达玛多办理入住。</p> <p>龙羊峡大峡谷：龙羊在藏语中是险峻的意思，位于黄河上游，是流经青海大草原后的第一个峡谷，现为 4A 景区，被称为中国的“科罗拉大峡谷”。</p> <p>土林：龙羊峡土林地质公园位于龙羊峡镇西北 15 公里处，是龙羊峡生态旅游景区的一个重要景点，已开发土林景点 1 期 2 期景点，是西北地区独有的地貌特征，很有观赏价值。</p> <p>【温馨提示】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 青藏高原海拔高紫外线强，注意饮水和防晒。 2. 初到高原，不要做剧烈运动，早早休息，保持体力。 3. 若有轻微的头晕目眩等现象，请多喝水放松心态，高原反应 90%是心态的调整和自我的克服。 	早餐	玛多
D3	<p>玛多--扎陵湖--鄂陵湖--牛头碑--格萨尔王文化博览园（全程约 160 公里，全天行车大约 4 小时）</p> <p>7:00 酒店叫早</p> <p>7:30 用早餐</p> <p>8:00-8:40 县城出发前往黄河源园区大门</p> <p>8:40-9:30 大门合影，初看黄河源头</p> <p>9:30-11:00 前往措日尕则神山瞻仰牛头碑，俯瞰扎陵湖、鄂陵湖两座大湖</p> <p>11:00-12:30 牛头碑黄河源祈福，徒步下山，走向鄂陵湖畔</p> <p>12:30-13:30 午餐</p> <p>13:30-14:30 生态课堂：国家公园内的监测活动/其他</p>	早餐	玛多

	<p>14:30-15:30 从擦则村前往鄂陵湖口参观 15:30-16:30 黄河源头取水，享受静谧的湖天一色，看云起云落静思人生 16:30-17:30 出发返回玛多县城 17:30-18:00 参观游览格萨尔王文化博览园</p> <p>扎陵湖：穿过鄂陵湖畔的积雪，一步一喘登至湖畔牛头山海拔4610米的高度，贪婪地饱览着状如仙境的鄂陵风光。</p> <p>鄂陵湖：如果说扎陵的形状像木鱼，鄂陵则像一个倒挂的金钟。而蜿蜒的黄河，在两湖之间则像一条长长的金链，将宛如晶莹闪亮的蓝宝石湖水串在一起，挂在巴颜喀拉山雄伟的胸襟上。</p> <p>牛头碑：牛头碑是黄河源头的精神印记。当人们依偎在粗犷的牛头碑围栏旁时，便能不知不觉的与群山融为一体，仿佛自己是一片洁白雪花，轻飘飘地落在银装素裹的巴颜喀拉山之上。很多游客都慕名而来，亲身感受下牛头碑的豪迈与雄浑。</p> <p>【温馨提示】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 青藏高原海拔高紫外线强，注意饮水和防晒。 2. 玛多县是行程中海拔最高的一个县城，多喝水调整心态。 3. 扎陵湖鄂陵湖和牛头碑为通俗意义上的“两湖一碑”，为三江源自然保护区核心区，目前不属于旅游景点，敬请遵守相关的要求和规定。 		
D4	<p>玛多--通天河大桥--星星海--阿尼玛卿雪山--格日寺--豆措湖--共和（全程约450公里，全天行车大约7小时）</p> <p>7:00 酒店叫早； 7:30 用早餐； 8:00 左右准备出发 8:30 左右途径通天河大桥参观星星海 12:00 左右花石峡自行吃午餐 13:00 沿途远观阿尼玛卿雪山 13:30 雪山一号隧道返回赴共和 13:50 格日寺参观 14:30 左右远观豆措湖 18:30 左右抵达酒店休息</p> <p>星星海：地处青海省果洛藏族自治州玛多县的星星海湖泊群银装素裹，封冻的湖面宛若一颗镶嵌在广袤大地的蓝宝石，景色壮观。</p> <p>阿尼玛卿雪山：阿尼玛卿山，又称玛积雪山，藏语意为“祖父大玛神之山”。在青海省东南部，延伸至甘肃省南部边境，为昆仑山脉东段中支。</p> <p>格日寺：当地藏区比较有代表的寺院，属宁玛派寺院，对面就是阿尼玛卿雪山，一红一白映衬于天地间，让人瞬间清净。</p> <p>豆措湖：“豆措”，藏语意就是“苦海”的意思，俗话说：苦海无边回头是岸，可人生的路上只能前进。其实际原因是由于湖水补给量小于蒸发量，因此湖水苦涩苦涩的，而且水量在逐年减少，该湖由此而得名。</p> <p>【温馨提示】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 青藏高原海拔高紫外线强，注意饮水和防晒。 2. 全天车程较长，但已是最合理的安排，沿途青藏高原的风景会让您流连忘返。 	早餐	共和

D5	<p>共和--青海湖--金银滩草原--丹葛尔古城（全程约 260 公里，行车大约 4 小时）</p> <p>7:00 酒店叫早 7:30 用早餐 8:00 出发前往青海湖 09:30 参观高原上的蓝宝石-青海湖 12:00 左右自行吃午餐 14:00 左右参观金银滩草原 15:00 左右参观丹葛尔古城 17:00 左右入住酒店</p> <p>青海湖：青海，得名于青海湖，因距离西宁 151km，这里又被称为 151 基地。它是中国最大的内陆湖泊，湖泊地域面积辽阔，环湖一圈约 360 公里，湖水浩瀚无边又蔚蓝空灵，湖的周围被群山环抱，而贴近湖畔则是苍茫的草原，景色壮观优美。</p> <p>金银滩草原：金银滩草原藏家风情园位于中国最美丽的五大湖之首的青海湖东北侧，青海省海北藏族自治州州府所在地西海镇西侧的金银滩草原上，距青海省会西宁 90 公里，是世界名曲《在那遥远的地方》的诞生地。</p> <p>丹葛尔古城：丹葛尔古城位于青海省，地处黄河北岸，西海之滨，湟水源头，距西宁市 40 公里。古城得名于著名的藏传佛教寺院东科尔。清顺治五年（1648 年），东科尔寺从西藏迁至古城东百米处，成为青海和西藏声名远播的寺院。</p> <p>【温馨提示】</p> <p>1. 返回西宁，自行品尝青海的美食，切记不要暴饮暴食。</p>	早餐	西宁
D6	<p>西宁—各地</p> <p>早餐后根据航班时间送机，结束愉快的青海、青海大环线之旅，祝您下一站旅途愉快！</p> <p>【温馨提示】</p> <p>1. 送机根据最早航班安排统一送机，如果你是晚班，建议您提前报备。</p> <p>2. 因团友来自各地，我们安排送机为统一一次送到机场，请您理解和支持。</p>	早餐	
报价包含	<p>【景点】：全程 A 级景区首道景点门票未含 （青海湖、龙羊峡、金银滩草原、丹葛尔古城门票自理）</p> <p>1. 费用为打包价格，不作拆分，敬请见谅。</p> <p>2. 所有景点门票都是提前预约，不去不退任何费用。</p> <p>【住宿】：全程舒适标准酒店入住；单数客人报名需补房差，若升级标准费用另议；</p> <p>【备注】：1. 所预定酒店没有 3 人标准间，如不愿与其他客人拼住，自行现补房差。 2. 西北经济条件有限，比较落后，尤其藏区，请勿拿内地酒店来衡量。</p> <p>【用餐】：全程 5 早（早餐酒店含早，如儿童不占床，需自理早餐费）；</p> <p>【交通】：按人数安排车型，每人确保一正座，同时预留三分之一的空位；</p> <p>【导游】：全程司机兼向导，若需要导游服务费用另议；</p> <p>【保险】：含旅行社责任险（强烈建议客人在出团前购买旅游意外险）；</p> <p>【购物】：全程无购物（行程中用餐地、路途中休息点购物店不在列）；</p> <p>【儿童】：儿童价格不含门票，不占床，小孩不含早餐，其它同成人。</p>		
报价不含	<p>1. 个人消费（如酒店内洗衣、电话及未提到的其他服务）</p> <p>2. 单间差或加床费用</p> <p>3. 行程之外自由活动期间的餐食费用及交通费用</p> <p>4. 因交通延误、自然灾害等不可抗力导致的额外费用</p>		

	<p>5. 行程不包含的自费项目</p> <p>6. 因旅游者违约、自身过错、自身疾病等导致的人身财产损失而额外支付的费用</p> <p>7. “旅游包含费用”内容以外的所有费用</p>
<p>温馨提示</p>	<p>注意事项</p> <p>1 青海酒店（尤其藏区）标准比南方城市偏低，请旅游者提前做好心理准备。如遇旺季酒店资源紧张或政府临时征用等特殊情况，我社有权调整为同等级标准酒店。酒店的退房时间为中午的 12:00，返程为晚班机的旅游者可把行李寄存在酒店前台后自由活动或自行开钟点房休息。</p> <p>2 如遇人力不可抗拒因素（台风、暴雨、检修等）或政策性调整导致无法游览的景点和项目，我社有权取消或更换为其它等价景点或项目，赠送景点和项目费用不退，并有权将景点及住宿顺序做相应调整；出游过程中，如产生退费情况，以退费项目旅行社折扣价为依据，均不以挂牌价为准。青海，甘肃部分景区及酒店为方便旅游者有自设的商场及购物场所，并非我社安排的旅游购物店，此类投诉我社无法受理，敬请谅解；</p> <p>3 青海省海拔较高，请尽量避免剧烈运动，如稍有不适，请尽快告知导游，我们会根据客人身体情况做相应处理，旅游需尽量穿旅游鞋，应避免穿皮鞋、高跟鞋。为防止旅途中水土不服，建议旅游者应自备一些晕车、头痛的药或冲剂等常用药品以备不时之需，切勿随意服用他人提供的药品。</p> <p>4 请避免离团活动，如确有需要，请提前以短信或书面方式通报工作人员，并在约定时间内准时归队。对于存在安全隐患，治安不理想的地区，请游客避免前往。自由活动期间请结伴而行，避免单独行动。非本公司组织安排的游览活动，旅游者自行承担风险。由此发生的损失及纠纷，由旅游者自行承担和解决，旅行社不承担任何责任。夜间或自由活动期间宜结伴同行并告知工作人员，注意人身和财物安全。贵重物品可寄存在酒店前台保险柜，下榻的酒店的名称位置也要记牢，不要随便相信陌生人，特别是三轮摩托车、街头发小广告者，天下没有免费的午餐。</p> <p>5 文明旅游、文明出行，自觉爱护景区的花草树木和文物古迹，不随意在景区、古迹上乱涂乱画、不乱丢垃圾、尊重当地少数民族风俗等。很多景区和酒店周边有小摊小贩，如无意购买请不要与其讲价还价，一旦讲好价格不购买的话容易产生矛盾。出游请保持平常的心态，遇事切勿急躁，大家互相体谅、互相帮助。</p> <p>6 此行程若有 60 岁以上 18 岁以下游客参加须有 18 岁以上 60 岁以下成年人签署《免责协议》，游客配合导游如实填写当地《游客意见书》，游客的投诉诉求以在青海，旅游者自行填写的意见单为主要依据。不填或虚填者归来后的投诉将不予受理，如在行程进行中对旅行社的服务标准有异议，请尽量在当地解决。如在旅游期间在当地解决不了，可在当地备案，提醒：旅游投诉时效为返回出发地起 30 天内有效。</p> <p>6 行程中标注的时间可能因堵车、排队等情况有所不同；部分景区团队旅游可能会排队等候，因等候而延误或减少游览时间，游客请谅解并配合。因排队引发投诉无法受理。</p> <p>7、早晚温差大，气温较内地低，且很多地区海拔较高，紫外线照射强，要多准备一些衣物备用，随身携带一些防晒用品，穿浅色的抗紫外线的衣服；请注意增减衣物，以防感冒。</p> <p>8、由于 7、8 月及法定节假日等旅游高峰期经常会有堵车现象，不接受返程当天赶火车航班的游客预定本产品，如一定要参加请自行承担因交通拥堵造成的火车、航班延误及其他一切损失。</p>
<p>退团损失</p>	<p>1. 提前 10 天以上（含 10 天）退团，不产生损失；</p> <p>2. 提前 4 天-2 天退团，产生损失 2000/元/人；</p> <p>3. 提前 1 天退团，产生损失为团费的 80%；</p> <p>4. 当天退团，产生损失为团费的 100%；</p>

	<p>5. 特此说明在参加行程过程当中若有人临时退团，由于我们旅游产品是打包价格，已提前告知旅游者，为保证游客的知情权，并经双方协商一致，作为包价旅游的组成部分。行程当中未产生的住宿、车位、餐、导服、门票无法退费，敬请理解！</p> <p>6. 此线路为特殊线路，旅程中住宿、车费、三江源费用等都是提前安排提前付款，为了您我的权益，预订以后如无特殊情况，请避免退团问题！</p>
<p>参 团 须 知</p>	<p>1. 此线路每年4月15日—10月30日发团，其他时间停止收客；</p> <p>2. 收客年龄为18岁—65岁，具有民事行为能力的成年人，未成年须监护人陪同；</p> <p>3. 有心脏病和高血压的游客谢绝参团；</p> <p>4. 自身有特殊疾病且隐瞒不告知接待方，产生所有后果自行承担；</p> <p>5. 此线路为生态线路，深入可可西里自然保护区和三江源国家自然保护区，旅途中听从工作人员的安排，遵守国家法律法规。</p> <p>6. 进入扎陵和鄂陵湖景区，须提前一周在三江源管理局和当地派出所报备，需提供个人详细资料，敬请配合。</p>
<p>三 江 源 概 述</p>	<p>三江源是中国第一个真正意义上的国家公园。</p> <p>得益于藏族神山圣湖文化的庇佑，这片土地是有人类文明以来全世界唯一没有顶级捕食物种灭绝的区域，坚毅的高原生灵在最严苛的环境下繁衍至今。所以，这里是高原生物多样性最集中的地区，素有“高寒生物种质资源库”之称。</p> <p>“神秘”是人们最常赋予这片土地的形容，这里有最原真完整的景观地貌和生态系统。这里是如此独特，站立在这片举世无双的土地上，你能感受到地壳运动的沧海桑田不过弹指一瞬，感悟大河文明的千古兴衰，体味雪域高原的极致纯净，触动于高原人最质朴的生命观，时空与生命在这里交织，原始与文明在这里相融，无尽的色彩在你眼中流淌，你无法不为她感动。</p> <p>从喜马拉雅造山运动的一次次抬升，到诞生于地球第三级的三大河流全流域对30亿人存续发展的影响，从宗日文化在高原腹地发出的文明先声，到喇家遗址东方庞贝最早的面条遗存。从诺木洪文化的先民有作，到丝绸之路上的荣辱兴衰，从秃发乌孤的壮志酬筹，到那位唐朝女子文成公主的迢迢西行，从金银滩草原的第一次原子能轰击实验，到青藏铁路的天路铺就。</p> <p>地理与自然的乐章，文明与野蛮的冲突，探索和开拓的步伐，沙漠-荒漠-草甸-湿地-森林-冰川-雪山的交融，生命观和价值观的冲突，从未在这片土地上停歇，你无法不为她着迷。</p> <p>长江、黄河、澜沧江从这里汨汨涌出奔流到海，生生不息地抚育着亿万生命的延续，成为呵护着万物生灵的摇篮。</p> <p>万山之祖昆仑山、祁连山、阿尼玛卿、唐古拉、尕朵觉沃、巴颜喀拉、乃嘉玛等等无数名山峻岭在这里昂首耸壑。</p> <p>藏族人民引以为豪的旷世英雄格萨尔王赫赫功绩的史诗在这里吟诵传唱。</p> <p>“血管里响着马蹄的声音、眼里是圣洁的太阳、胸膛是野性和爱的草原”如此的高原汉子在这里纵情驰骋。</p> <p>成群的牦牛，嘶鸣的骏马，不计其数的珍稀物种，炊烟袅袅的帐篷、清泉潺潺的草原，迎风飞扬的风马经幡，热情好客的高原人用圣洁的哈达、天籁的歌声与醇香的美酒，在这离天堂最近的地方，把远方的客人深深的迷醉。</p> <p>黄河源，不仅是水的源头，更是中华民族的源头，她赋予了我们归属感和认同感，是中华文明信仰开始的地方。</p> <p>这里有山海经关于昆仑与大河的神话，也有格萨尔王惩恶扬善的传说，还有文成公主与松赞干布的历史。在这里，喜欢自然，可以尽情山野；喜欢文化，可以纵观古今；喜欢</p>

拍摄，可以俯仰一世；喜欢学习，可以传习专业。虽然来黄河源进入国家公园的方式只有一种，但是你体验的内容，有无数种。