



澳美旅遊有限公司

OMI TRAVEL SERVICES LTD.

九龍旺角廣東道982號,嘉富商業中心802室.
Tel: 3115-0333 Fax: 3115-0505 Website: <http://www.omi.com.hk>

旅行社牌照：352891

甘南之藏區大穿越 深度之旅 夏河(桑科大草原.則岔石林) 郎木寺 若爾蓋花湖 唐克(紅原月亮灣) 卓克基(卓克基土司) 甘孜(色須寺.巴格 嘛呢牆) 石渠(巴顏喀拉山口) 瑪多(黃河源頭.紮陵湖) 西寧(青海湖.茶卡 鹽湖) 十二天團(四飛) (XNN12-LHX-CA)

出發日期:2016 年 05月22日 06月05.19日
費用:成人\$12990元 單人房附加費:\$2200元

出發日期:2016 年 07月10.24日 8月14.28日
09月11.25日 10月09.18日
費用:成人\$13990元 單人房附加費:\$2800元

不包四程機場稅	旅行團服務費屬建議性質	建議購買個人綜合保險
港幣\$450 元	港幣\$80 元 X 12 天=\$960 元	(12 天)港幣\$257 元

註:本公司特別為每位團友購買港幣三十萬元團體旅遊平安保險。

第 1 天: 香港 ~ 北京(轉機) ~ 蘭州 CA/MU (晚餐)

各團員請於指定時間集合於香港國際機場前往北京轉乘飛機前往蘭州市。晚餐於市內餐廳。住宿:三洲住潤大酒店或同級(四星)

第 2 天:黃河鐵橋 ~ 黃河母親塑像~ 夏河 ~ (海拔 3000 米)拉蔔楞寺 ~ 篝火晚會 (260 公里,5 小時) (早、中、晚餐)

早餐後,前往遊覽中華民族的搖籃象徵——黃河母親雕塑(象徵著中華民族生生不息、不屈不撓的黃河母親,和快樂幸福、茁壯成長的華夏子孫);參觀天下黃河第一橋——中山鐵橋(蘭州歷史最悠久的古橋,市內標誌性建築之一,登橋遠眺,黃河如帶,蜿蜒盤曲);欣賞水車之都——蘭州水車園(雄渾粗獷,悠悠旋轉,倒挽河水灌溉萬畝良田,蔚為壯觀);探訪黃河風情(飽覽黃河的非凡氣勢)。稍後乘旅遊車前往夏河,途中經過臨夏,領略獨特的回族風情,莊嚴的清真大寺,特色小吃、以及回族特色園林。下午即可到達黃教六大宗主寺院之一的拉蔔楞寺。神秘的藏傳佛教,虔誠的信徒,迎風飄舞的經幡這一切構成了一幅豐富而生動的民族風情畫卷,晚餐後安排晚上極富藏族特色的篝火晚會。晚餐於市內餐廳。住宿: 虛監大酒店或同級(四星標準)

第 3 天:夏河 ~ 桑科大草原 ~ 則岔石林 ~ 郎木寺 (350 公里,7 小時) (早、中、晚餐)

早餐後,前往距夏河十八公里的桑科草原,美麗的大草原、悠悠白雲、聲聲牧歌、青青碧草策馬飛馳其間您定會在天高雲淡間找回一份生活的空靈和輕鬆。稍後乘車前往郎木寺,途徑碌曲參觀則岔石林,最後到達藏族風情小鎮郎木寺。晚餐於市內餐廳。住宿: 郎木寺大酒店或同級(三星)

第 4 天:郎木寺 ~ 格爾底寺 ~ 四川省若爾蓋縣(海拔 3500 米) ~ 花湖風景 ~ 唐克 ~ 黃河九曲第一灣 (180 公里,3.5 小時) (早、中、晚餐)

早餐後,參觀郎木寺,一路自由欣賞郎木寺濃郁的藏傳佛教色彩,而且地勢險要、風光秀麗、隨後沿小路前往川西北最大的格魯派寺廟--格爾底寺。如果對神秘的天葬感興趣可一直沿小路爬到山頂到達賽赤寺,寺院建築宏偉壯觀,天葬台位於最高處最高處,每天都有葬禮舉行。午餐後乘車進入四川省若爾蓋縣,前往位於熱當壩的草原湖泊——花湖,花湖因水中開滿花朵而得名,這裏是中國最大最平坦的濕地草原,花湖四周數百畝水草就是“高原濕地生物多樣性自然保護區”,保護區以黑頸鶴為主,可以走上浮橋,陶醉在湖水和鮮花的美景中,與水鳥嬉戲,尋找黑頸鶴的足跡。後乘車赴唐克鄉,遊覽黃河九曲第一灣,這裏是四川、青海、甘肅三省的交界地,從源頭緩緩流來的黃河在這裏曲折九拐,與支流白河交彙,在草原上留下了優美的景致和傳說,旁邊的索克藏寺是藏傳佛教的著名寺廟,可以在這裏和藏族同胞一起轉經,許下美好的願望。晚餐於市內餐廳。住宿:若爾蓋大酒店或同級(三星)

第 5 天:唐克~若爾蓋濕地保護區~紅原月亮灣~(海拔 2700 米)卓克基(300 公里,6 小時)(早、中、晚餐)

早餐後,乘車赴卓克基,途中遊覽紅原月亮灣,茫茫開闊的日幹橋大沼澤是著名的若爾蓋、紅原寒濕地保護區的重要組成部分,也是當年紅軍戰士爬雪山過草地與大自然抗爭最艱苦的地方,無無數英勇的紅軍戰士壯烈犧牲於這塊大沼澤,它讓人追憶當年的紅軍長征的悲壯。毗鄰的“牧民新村”乍入眼簾,你會驚異這如“海市蜃樓”般的神奇美妙。傍晚到達卓克基土司官寨。晚餐於市內餐廳。宿:卓克基碉樓(當地最好)

第 6 天:卓克基 ~卓克基土司~ 川藏美麗風光~(海拔 3400 米)甘孜(380 公里,7 小時)(早、中、晚餐)

早起後,參觀卓克基土司官寨,中國清代土司衙門建築。地處海拔約 2700 米的高原。始建於清乾隆年間。卓克基土司系清乾隆十三年(1748),第一次“大小金川之役”後為清政府所封。次年五月授“長官司”印信,是川西有名的“理番四土”之一。現存建築系 1912 年索觀羸繼承卓克基土司職位時所建。1935 年紅一方面軍長征途中翻過雪山後,經過卓克基,毛澤東、朱德、周恩來等曾在此居住一周。該土司衙門是一座居住、官署和防禦相結合的少數民族現代官寨建築,又具有一定的革命史迹價值。隨後乘車前往甘孜,沿途欣賞美麗風光。晚餐於市內餐廳。住宿:甘孜賓館大酒店或同級(三星)

第 7 天:甘孜 ~ 色須寺 ~ 巴格嘛呢牆 ~(海拔 4200 米)石渠(390 公里,8 小時)(早、中、晚餐)

清晨起來就前往石渠縣(這是被旅遊者遺忘的角落),跟所有的藏區一樣,石渠也是一個宗教氛圍很濃的地方,尤其是牧區藏民信教程度更深。全縣有黃教、白教、紅教、苯教寺廟共 46 座,其中又以色須寺規模最大,最為知名。色須寺距石渠縣城 40 公里,寺裏供奉有藏區第二大銅塑鍍金強巴佛(僅此於西藏紮什倫布寺的強巴佛),而且是康巴地區唯一有資格授予格西學位(相當於佛學博士)的格魯派寺廟。“色須”意即“戴黃”帽子的部落後裔,“據說”石渠這個名稱也是由此讀音演變而來。稍後遊覽巴格嘛呢牆。在石渠也有跟其他藏區不一樣的地方,比如在西藏等地隨處可見的嘛呢堆,在這兒就被壘成了嘛呢牆,而最具代表性最有影響的就是。在當地藏民眼裏,這兩個地方就像布達拉宮和岡仁波齊一樣,是他們心目中的聖地。晚餐於市內餐廳。住宿:石渠賓館或同級(二星,當地最好)

第 8 天:石渠 ~ 巴顏喀拉山口 ~(海拔 4200 米)瑪多(黃河源頭)(350 公里,7 小時)(早、中、晚餐)

早餐後,前往瑪多縣。途徑結古鎮,結古鎮玉樹州縣所在地,被當地司機說是接骨鎮,道路之差可盡情想象。翻越巴顏喀拉山口(海拔 4824 米,此行經過的海拔最高山口)。瑪多海拔 4200 米,是青海海拔最高的縣。有句話叫“花石峽不吃飯,瑪多不住站”。晚餐於市內餐廳。住宿:瑪多招待所(當地最好)

第 9 天:瑪多 ~ 紮陵湖、額陵湖 ~ 牛頭碑(160 公里,4 小時)(早、中、晚餐)

早餐後,乘車赴著名的湖泊---紮陵湖、額陵湖、鄂陵湖和紮陵湖位於黃河源頭的瑪多縣境內,距瑪多縣城約 60 多公里,是黃河源頭兩個最大的高原淡水湖泊,素有“黃河源頭姊妹湖”之稱。黃河從巴顏喀拉山北麓的卡日曲和約古宗列曲發源後,經星宿海和瑪曲河(又名孔雀河),首先注入紮陵湖。紮陵湖東西長,南北窄,酷似一隻美麗的大貝殼,鑲嵌在黃河上,湖的面積達 526 平方公里,平均水深約 9 米,蓄水量為 46 億立方步。紮陵湖水色碧澄發亮,湖心偏南是黃河的主流線,看上去,仿佛是一條寬寬的乳黃色的帶子,將湖面分成兩半,其中一半清澈碧綠,另一半微微發白,所以叫“白色的長湖”。紮陵湖的西南角,黃河在紮陵湖經過一番迴旋之後,在巴顏喀拉山南面,進入一條 300 多米寬的很長的溝穀,河水在這裏分成九股道,散亂地穿過峽谷,流入鄂陵湖。鄂陵湖位於紮陵湖之東。鄂陵湖與紮陵湖的形狀恰好相反,鄂陵湖東西窄、南北長,猶如一個很大的寶葫蘆。湖的面積為 628 平方公里,比紮陵湖大 100 平方公里,相當於紮陵湖的一倍多。鄂陵湖水色極為清澈,呈深綠色,天晴日麗時,天上的雲彩,周圍的山嶺,倒映在水中,清晰可見,因此叫“藍色的長湖”。據說,這是當年吐蕃松贊幹布在此迎候文成公主時的盛大場面;一會兒又變成點點白色的風帳,由遠而近,景象極為壯觀。紮陵湖和鄂陵湖海拔 3300 多米,比我國最大的內陸湖泊青海湖高出一千多米,是名副其實的高原湖泊。這裏地勢高寒、潮濕,地域遼闊,牧草豐美,自然景觀奇妙,是難得的旅遊觀光勝地。盛夏季節,碧空如洗,蒼穹無限,玻璃般的天幕上,不時地飄蕩著櫻桃似的朵朵白雲,天是那樣的藍,雲是那樣的白,山是那樣的青。藍天白雲之下,起伏連綿的青山和熠熠閃閃的碧波,交相掩映,分外妖嬈。數以萬計的天鵝、大雁、野鴨、魚鷗等在不平如明鏡的湖面上嬉戲飛翔,數不清的牛羊象點點珍珠在翡翠般的湖畔滾動,令人心醉。可在途中看到藏羚羊、藏野驢、狐狸、老鷹,各種湖裏的野鳥,當然,也包括無處不在的鼠兔。師後參觀牛頭碑,牛頭碑為開闢黃河源頭的旅遊業,瑪多縣人民政府於 1988 年 9 月修建了一座“華夏之魂河源牛頭碑”,碑體總重 5.1 噸,純銅鑄造,已故十世班禪大師和胡耀邦同志分別為紀念碑題寫了藏漢文“黃河源頭”字樣。下午後返回瑪多。晚餐於市內餐廳。住宿:瑪多招待所(當地最好)

第 10 天:瑪多 ~ 西寧 ~ 塔爾寺(400 公里,6.5 小時)(早、中、晚餐)

早乘車前往西寧,午餐後參觀黃教六大寺院之一的一塔爾寺。位於青海省湟中縣魯沙爾鎮西南隅,是西北地區佛教活動的中心。寺的規模巨集最盛時有殿堂八百多間,是我國六大寺院之一。晚餐於市內酒家。住宿:神旺大酒店或同級(五星標準)

第 11 天:青海湖 ~ 日月山 ~ 倒淌河 ~ 茶卡鹽湖 ~ 西寧(早餐、午餐、晚餐)

早餐後,前往青海湖,沿途經過日月山及倒淌河,它是國內最大的內陸鹹水湖,青海湖蒙語叫“庫庫諾爾”,藏語叫“錯溫波”,意思是“青藍色的海”,青海湖畔的特點是一望無際的油菜花,黃色的大色塊加上藍色的湖海和藍色的天,一種幾何形體的美。午餐後前往茶卡鹽湖,面積約 100 多平方公里。茶卡鹽池的天然結晶鹽晶大質純、鹽味醇香,是理想的食用鹽。鹽類形狀十分奇特,有的象璀璨奪目的珍珠;有的象盛開的花朵;有的象水晶;有的象寶石。遊覽完畢返回蘭州市。晚餐於市內酒家。住宿:神旺大酒店或同級(五星標準)

第 12 天：東關清真寺 ~ 互助土族風情園 ~ 北京(轉機) ~ 香港 CA / MU

早餐後，參觀清真寺寺院大門為五門大牌坊格式，上嵌“東關清真大寺”幾個大字；兩側有高 8 米的宣禮樓，是三層六角形的中國式亭閣建築，宣禮樓又稱拜克樓，是專供寺內阿訇呼喚教徒做禮拜用的，所以人們稱它為“喚醒閣”。午餐後前往青海特有少數民族土族自治縣—互助，瞭解土族風情。觀看土族歌舞、品嚐土族風為小吃。稍後乘飛機前往北京轉機返香港。(行程僅供參考，如有變動均以當地接待單位安排為準！)

【旅遊提示】

此團為特種深度遊線路，沿途食宿條件有限及較差，旅途相對艱辛。**患有嚴重高血壓、心髒病患者、身體不佳者不宜進高原不適合參加本團。**年齡在 60 歲以上有意參加者，請先向家庭醫生了解個人身體狀況是否適合參加此團。

1、該線路為特種線路，景色絕對美麗，景點比較分散，沿途路況，食宿條件相當差，旅途艱苦，參團者必須具備良好的心理素質和身體素質，並作好吃苦的心理準備。由於整個線路旅遊剛剛起步，部分地區旅遊設施落後、各縣(鎮)之間相隔較遠，所以用餐和到達目的地的時間經常改變，請遊客做好心理準備！如遇緊急情況下，我社有權在不改變主要景點前提下調整或變更行程。

2、**心理準備**：保持樂觀情緒，如有心理負擔會加重高原反應，延緩人體適應高原氣候。進入高原每個人都會感到不同程度的高原反應，如頭痛、胸悶、呼吸急促、噁心、嘔吐、失眠等，一般來說過 1—2 天後，以上症狀都會逐步減輕或消失。我社安排酒店均海拔低，減低不容易發生高山反應。

3、高原海拔高日照強烈，早晚溫差大，需準備長袖衣褲、羊毛衫、厚外套，同時建議帶準太陽眼鏡、太陽帽、防曬霜、潤唇膏、感冒藥、腸胃藥、阿斯匹林、紅景天等物品。因路途遙遠，有可能不能按時用餐，請帶好巧克力、餅乾等乾糧。

4、**友情提示**：足夠相機電池、現金、開通漫遊網絡手機、濕紙巾、個人衛生用品。

由於此線為高山深度旅遊請各位遊客備好手套、暖手包、手電筒、旅行小刀、太陽鏡、太陽帽、防曬霜、帽子、應急食品、常用藥物、潤唇膏、濕紙巾、水壺、望遠鏡、雨傘等等物品。高原晝夜溫差較大請各位遊客備足防寒衣物和預防高山反映的藥物(紅景天、肌肝口服液、感冒藥、消炎藥等)。

報名手續：

- > 報名時先付訂金，長線團每位\$1500 元或全數團費，廣東短線團每位\$500 元，餘款須於起程前 14 天前全數付清。
- > 各團友須持有效旅遊證件，如香港永久居民身份證、香港身份證明書、回鄉咭及有效的個人旅遊護照。

臨時取消及退款辦法：

- > 鑑於某些出發日期參加人數可能不足，本公司有權於啟程前 7 天取消有關旅行團。在此情況下，所繳交費用將於三天內退回。
- > 任何團員若妨礙領隊或團體的正常活動及利益時，本公司領隊得視具體情況而取消其隨團之資格，其未完成部份之旅程之餘數，將不會退回。但該團友離團後之一切行動，概與本公司無涉。
- > 參加團員如因事取消訂位，必須以書面通知辦理，如於出發日期 35 天前通知，則需扣除訂位費港幣 300 元正。
- > 由出發日期起計算 30 天或以上，長線扣\$800 元，短線扣\$300 元作為手續費：
- > 由出發日期起計算 15 天至 29 天內取消訂位者，訂金恕不退還。
- > 由出發日期起計算 7 天至 14 天內取消訂位者，扣除團費百分之五十。
- > 於出發前 6 天內或旅程中自行退團者，作自動放棄所有權利，所繳之一切費用概不發還。
- > 如團員因有關簽證不獲批准，或因未能出示效證件而引致不能依時出發，一概都會根據以上退款辦法處理。