

甘南藏族风情八日游



甘南海拔超2000米,早晚温差大

甘南藏族自治州在兰州南250公里处,与青海、四川毗邻,213国道南北纵贯;藏族民俗风情浓郁,有甘青川最大的藏族宗教和文化中心——拉卜楞寺、郎木寺、米拉日巴佛阁,还有桑科草原及达宗湖、尕海、则岔石林、黄河第一弯等。传为世界九大创世神山之一的阿尼玛卿山也在那里。

甘南海拔超2000米,早晚温差大,看风光六七月佳,现在前往主要是观民俗。

拉卜楞寺1710年建,为规模仅次于布达拉宫的黄教大寺,在夏河西南,海拔3000余米的桑科草原上。拉卜楞寺有18座金碧辉煌的佛殿,万余间僧舍,占地90公顷;以高20余米六层的寿禧寺规模最大,设有六大学院、活佛公署、金塔、金高僧木乃伊、辩经台、藏经楼等建筑,珍藏文物

数万件。

郎木寺位于碌曲县南90公里,与四川一江之隔,为藏传佛教寺院,很有名气,尤其是正月十三的晒佛仪式场面宏大,周边多松林、杜鹃花。则岔石林和尕海为自然保护区,占地108平方公里,在碌曲南53公里,有硅灰岩石林景观,万亩尕海海拔3479.7米,是甘南第一大淡水湖,湖周边有五彩缤纷的花朵,是珍禽彩蝶王国。

【游程设计】

第一天乘火车到兰州。

第二天乘公交8路车沿黄河逐段游中山铁桥、白塔山、八面七级高17米的元代白塔、水车博览园等,原车返兰山公园,登市第一高峰,俯瞰兰州夜景。

第三天火车站31路车到小西湖

转111路车到汽车南站乘7:30班车到夏河转往拉卜楞寺。每天开放的殿堂不同。有兴趣可租住帐篷,吃风味藏餐,参加篝火晚会(30元/人)。有兴趣包车游县北35公里的八角城和相邻的白石崖寺(免门票)。

第四天乘7:00车到合作北站,摩的去南站买好车票,返北山坡往米拉日巴佛阁。游毕,南站乘10:00发玛曲或郎木寺的车,经碌曲到则岔石林。再南50公里到甘南香巴拉尕海。乘16:00过路车经郎木寺路口到玛曲。

第五天包车南经河曲马场,纵穿吉木都塘草原风景区到采日玛乡,一路观赏黄河月亮湾,西眺格萨尔王发祥地阿尼玛卿山。

第六天玛曲乘每半小时一班车到郎木寺。正月十三观晒佛,场面壮观。登寺后可眺天葬台,去白龙江南岸四川若尔盖纳摩(红星)

乡格尔底寺和纳摩大峡谷(神居峡)。游毕,乘14:00发夏河的车到合作市。

第七天头班车返兰州乘火车返回。

【旅游提示】

门票:兰州共15元/人,拉卜楞寺40元/人(塔10元),草原、尕海、阁各20元/人,郎木寺30元/人(含神居峡另天葬台10元)。

住宿:20元/人起,标间80元起。

小吃:糌粑、藏包、哈居、串串香、手扒羊肉、黄河鱼。

民俗:农历元月十五插旗节、四月十五娘乃节、六月初六花儿会、七月初六淋浴节及赛马会、大象拔河、赛牦牛。

(赵胜)



▲甘南沿途的经幡

►建于1710年的拉卜楞寺

▼色调丰富的尕海

