

环青海湖

国际公路自行车赛

旅游指南



青海人民出版社

环青海湖

国际公路自行车赛

旅游指南

撰文 张忠孝

摄影 李全举



图书在版编目(CIP)数据

环青海湖国际公路自行车赛旅游指南/张忠孝编;李
全举摄.—西宁:青海人民出版社,2005.6
ISBN 7-225-02681-X

I. 环... II. ①张... ②李... III. 青海湖—旅游指
南 IV. K928.43

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 058527 号

环青海湖国际公路自行车赛旅游指南

撰文 张忠孝

摄影 李全举

出 版 青海人民出版社(西宁市同仁路 10 号)
: 邮政编码 810001 总编室(0971)6143426
发 行 发行部(0971)6143516 6123221
印 刷:青海地矿印刷厂
经 销:新华书店
开 本:787mm×1092mm 1/32
印 张:2.75
字 数:60 千
版 次:2005 年 7 月第 1 版
印 次:2005 年 7 月第 1 次印刷
印 数:1-2 500 册
书 号:ISBN 7-225-02681-X/G·1096
定 价:16.00 元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

青海省中国旅行社



青海省中国旅行社

QINGHAI CHINA TRAVEL SERVICE

中国旅行社有限公司

(国际旅行社)



国际旅行社经营许可证号 L-QH-GJ00007

青海省中国旅行社，是中国中旅集团成员，中国旅行社协会的理事单位，是青海省组建最早的一家国际旅行社。本社为外国人、华侨、港澳台地区同胞来青海旅游、观光、探亲访友的团体和个人，提供吃、住、行、游、购、娱等综合服务，同时亦组织中国公民国内旅游和出境旅游。青海中旅坚持以旅游业为主的指导思想，在招徕和接待旅游团队方面有独特的旅游线路和项目。并拥有一批业务熟练，注重信誉，训练有素的管理人员和不同语种、不同民族的翻译导游人员。可随时为海内外游客在交通、食宿、参观游览等方面提供可靠保证和优质服务。“宾客至上，服务第一”，“以优取信、以优取胜”是我们的服务宗旨，衷心希望与国际、国内旅游界同仁携手合作，为繁荣中国和青海的旅游事业而共创辉煌。

TEL :0086-971-8234935

8244074

FAX:0086-971-8246019

www.qhctn.cn

地址：青海省西宁市长江路
124号中旅大厦



环湖赛



Tour Of Qinghai Lake
环青海湖国际公路自行车赛
International Road Cycling Race

特 辑

世界最具挑战性

亚洲顶级自行车赛事

7月16—7月24

征稿启事

《环青海湖国际公路自行车赛》专刊图文并茂，格调高雅，是集政策性、实用性、信息性、欣赏性为一体的赛事惟一会刊。竭诚欢迎各界人士踊跃来稿（文字、图片等）。

来稿请寄：西宁市西大街12号青海省人民政府东一楼107室

《环湖赛》专刊编辑部

邮编：810000 传真：0971—8239331

电话：0971—8218791 3664065 13327642132

E-mail: zk@tdp.cn sz4688@sina.com



《环青海湖国际公路自行车赛》专刊编委会主办

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

环青海湖国际公路自行车赛

简介

环青海湖国际公路自行车赛由国家体育总局、国家广播电影电视总局和青海省人民政府主办，中国自行车运动协会、中央电视台体育中心、青海省体育局、青海互助青稞酒有限公司承办，中国环境科学学会、中国绿化基金会、中国野生动物保护协会协办。其赛事是以青海湖和“三江源”自然生态环境保护为主题，依托青海丰富而独特的自然、人文、体育和旅游资源，创造出的青海高原体育竞技品牌。

首届环青海湖国际公路自行车赛于2002年7月27日至8月3日举行，比赛等级为2.5级，吸引了国内外17支代表队近百名选手参加了角逐。第二、三届环湖赛分别于2003年夏季和2004年夏季举行，有国内外20支代表队参加了比赛，比赛等级由2.5级上升为2.3级。第四届环湖赛升级为亚洲顶级赛事，将在2005年7月16日至7月24日举行，共分9个赛段，比赛距离为1 344千米，沿途最高点为拉脊山青阳垭口3 860米，最低点为官亭镇1 830米。环青海湖国际公路自行车赛以高海拔、高落差、高级别成为亚洲规模最大的国际公路自行车赛事。

夏季的环湖赛区凉爽宜人、阳光灿烂、湿度适宜，是开展户外活动的黄金季节。环青海湖国际公路自行车赛沿途奇特的自然景色、淳朴的民风、悠久的历史文化向世人展示，青海是一块神奇而美丽的地方！



青海概况

- 地貌 (2) ■气候 (3) ■江河湖泊 (3)
- 资源 (3) ■交通 (4) ■历史 (5)
- 民族 (6) ■宗教 (8)

环湖赛沿线旅游景点

湟中县—西宁市绕圈赛段景点

- 中国夏都——西宁 (10) ●北山土楼观 (11)
- 西宁东关清真大寺 (12) ●青海省博物馆 (13)
- 西宁人民公园 (14) ●文化公园 (14) ●虎台 (15)
- 南山公园 (15) ●西宁园林植物园 (16)
- 青海省全民健身中心 (16) ●扎麻隆凤凰山 (17)
- 黄教圣地——塔尔寺 (17)

西宁市—青海湖宾馆赛段景点

- 多巴高原体育训练基地 (30) ●海藏通衢——湟源 (30)
- 石堡城 (31) ●日月山 (32)

青海湖宾馆—鸟岛赛段景点

- 神奇美丽的青海湖 (34) ●肃穆的祭海活动 (35)
- 瑶池相会 (36) ●吐谷浑国都——伏俟城 (36)
- 黄河上的一颗明珠——龙羊峡水电站 (37)

鸟岛—西海镇赛段景点

- 鸟的王国——鸟岛 (39) ●海心山 (39)
- 沙岛 (40) ●三块石 (40)
- 美丽的金银滩草原 (40)
- 西海郡古城遗址 (41) ●两弹研制基地——原子城 (41)
- “在那遥远的地方” (42)
- 奔放的藏族风情 (43)

西海镇—贵德县赛段景点

- 贵德 (45) ●贵德文庙和玉皇阁 (45)
- 扎仓温泉 (46)





目 录

贵德县—西宁市赛段景点

- 坎布拉丹霞地貌 (48) ●藏传佛教后宏期发祥地 (48)
- 坎布拉国家森林公园 (49) ●李家峡水电站 (50)

西宁市—乐都县—民和县—循化县赛段景点

- 青海“小故宫”——瞿昙寺 (52)
- 柳湾彩陶博物馆 (53) ●民和三川土族之乡 (54)
- 喇家遗址 (56) ●七里寺药水泉 (56)

循化县—西宁市赛段景点

- 撒拉族之乡——循化 (58)
- 撒拉族祖寺——街子清真大寺 (59) ●撒拉族风情 (60)
- 十世班禅大师故居 (61) ●古雷寺 (61)
- 高原上的“西双版纳”——孟达自然保护区 (62)

西宁市—大通县—互助县—西宁市赛段景点

- 老爷山 (65) ●娘娘山及明长城 (65)
- 察汗河国家森林公园 (66) ●鹞子沟国家森林公园 (66)

西宁市—门源县赛段景点

- 旖旎的油菜花之乡——门源 (67)
- 仙米国家森林公园 (68)

门源县—互助县赛段景点

- 土族之乡——互助 (69) ●北山国家森林公园 (71)
- 湟北诸寺之母——佑宁寺 (72)

青海“花儿” (73)

附录一：旅游服务 1. 交通 2. 宾馆、饭店 3. 旅行社
4. 常用电话号码

附录二：青海土特产品和风味小吃 1. 土特产品 2. 风味小吃

附录三：特别提示 1. 高原缺氧反应的预防措施 2. 禁忌





青海概况

青海省位于中国西北部，地处青藏高原东北部，周边分别与甘肃、四川、西藏、新疆 4 省区毗邻。总面积 72.12 万平方千米，约占全国总面积的 7.5%，居全国第 4 位。因境内有全国最大的内陆湖——青海湖而得名，简称青，省会西宁市。

青海作为“世界屋脊”的重要组成部分，以其雄浑奇异的自然景观与人文景观著称于世，其阳刚气势和恢弘壮美与南国风光迥然不同，但其旅游景点保留了未经雕饰的原始风貌，给人以神秘、粗犷、纯正的感觉。由于得天独厚的自然条件造就了这里夏无酷暑的宜人气候，实为人们旅游和消夏避暑的理想之地。

青海是长江、黄河、澜沧江的发源地，素有“三江源”之称。风光旖旎的青海湖，闻名遐迩的青海湖鸟岛，黑颈鹤的栖息地隆宝滩自然保护区，高原野生动物的王国可可西里，被誉为“中华水塔”的三江源自然保护区，有“青海高原西双版纳”美称的循化孟达国家级植物自然保护区，以察尔汗盐湖为主的盐湖群以及广阔的草原牧场和洁白的雪山高峰，形成了青海高原独特的自然风光。



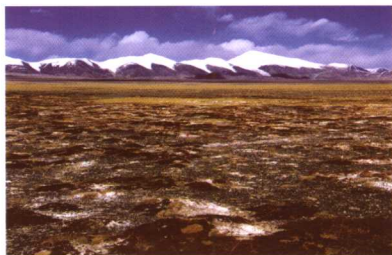


中国藏传佛教格鲁派六大寺院之一的塔尔寺，有“青海小故宫”美称的瞿昙寺，乐都柳湾古墓群，集彩绘、砖雕、堆绣、石刻、木雕、油塑、图案、建筑艺术于一体的“热贡艺术”，以及众多的藏传

佛教寺院和嘛呢石刻、岩画等，构成了丰富多彩的人文景观。青海各民族的风俗和风土人情，形成了绚丽多姿的民族风情，其中土族和撒拉族风情尤为独特。此外，西王母神话传说，日月山与文成公主，骆驼泉与撒拉族的由来等青海独有的历史典故，形成了神奇的文化旅游胜境。

■地 貌

青海省是青藏高原的重要组成部分，平均海拔 3 500 米，绝大部分为高原山地，地势起伏，山峰高峻，呈现西南高而东北低。北部是阿尔金山—祁连山脉，南部有唐古拉山脉，著名的东昆仑山脉横贯中部。这些高大的山脉将青海



分割为柴达木盆地、共和盆地、河湟谷地和青南高原四大块。青南高原处在青藏高原的腹心地带，平均海拔 4 200 米。东昆仑山主峰布喀达坂峰（6 860 米）、唐古拉山主峰各拉丹冬峰（6 821 米）、阿尼玛卿山主峰阿尼玛卿峰（6 282 米）、祁连山主峰岗则吾结峰（5 058 米）以及横断山主峰贡嘎山峰（7 556 米），屹立在青藏高原北部群峰之中，堪称青藏高原“五岳”，它以雄伟挺拔、壁立万仞、冰川倒悬而著称于世，形成了一幅奇特壮美的高原自然景观。



■ 气候

青海省境内气候属于典型的高原大陆型气候：低温，干燥，多风，缺氧，太阳辐射强，日照时间长，昼夜温差大，空气密度小。

年平均气温 $-5.6 \sim 8.9^{\circ}\text{C}$ ，7 月份平均气



温为 $5 \sim 20^{\circ}\text{C}$ ，是一年之中的最热季节。东部河湟谷地，年平均气温 $3 \sim 9^{\circ}\text{C}$ ，为全省的暖区；青南高原，年平均气温 $-6 \sim -4^{\circ}\text{C}$ ，为全省的冷区。年平均降水量 400 毫米左右的干旱和半干旱地区占全省面积的 $1/3$ ，柴达木盆地是我国最为干旱的地区之一。

■ 江河湖泊



青海省境内集水面积在 500 平方千米以上的河流有 270 多条，世界著名大河长江、黄河、澜沧江均发源于青海境内西南部，素称“三江源”，享有“中华水塔”之美称。青海也是我国湖

泊分布最多的省份之一，水面积在 1 平方千米以上的湖泊有 260 多个，青海湖是我国最大的内陆湖泊，察尔汗盐湖是世界上最大的内陆盐湖之一。

■ 资源

青海省是我国资源最丰富的省份之一。全省矿产资源人均占有量为全国人均占有量的 50 倍，名列全国首位。全省已发现矿种 126 种，在



已探明的矿产资源储量中，有 53 个矿种居全国前 10 位，其中锂、锑、冶金用石英岩、电石用灰岩、化肥用蛇纹岩、砷硝、钾盐、镁盐、石棉、

玻璃用石英岩等 11 种矿产储量名列全国第一。水电资源居全国第 5 位。辽阔的草场，为我国五大牧区之一，是发展高原畜牧业的生产基地。野生动植物资源丰富，国家一级保护动物有 20 余种，二级保护动物有 39 种，成为野生动物的天然乐园；野生植物资源有 1 000 余种，其中 600 余种有药用价值，成为我国天然野生中、藏药材基地。此外，太阳能、风能、地热等新能源资源以及独具特色的旅游资源也十分丰富。得天独厚的水电资源，闻名遐迩的盐湖资源，储量丰富的石油天然气资源，品质优良的有色金属资源，被海内外投资者所关注，现已建成水电基地、盐化工基地、有色金属基地、石油天然气基地、畜牧业基地和生物化工基地。

■ 交 通

全省现已形成以铁路、公路、民航、管道等现代运输方式组成的综合运输体系。以省会西宁市为中心，青藏、青新、青康、宁张 4 条国道和 19 条省道为主





干线，形成全省四通八达的公路交通运输网络；兰青铁路、青藏铁路横贯全省，成为东西方运输的大动脉，正在施工中的青藏铁路格尔木—拉萨段，是世界上海拔最高、最长的高原铁路；西宁至北京、广州、上海、乌鲁木齐、成都、拉萨等国内 10 多个城市通航；格尔木至拉萨输油管道和涩—宁—兰天然气输气管道，已经贯通运营。

■ 历史

据考古，青海高原有二三万年的人类发展史，是我国古代文明的发祥地之一。最早活动在这里的西羌人，以游牧狩猎为生，过着逐水草而居的生活。夏商周时期，这里建立过西王母古国，与华夏诸族有过密切联系，创造了灿烂的青海高原文明。汉武帝元狩二年（公元前 121 年），西汉王朝派骠骑将军霍去病，进兵河湟，筑西平亭，设立临羌县和破羌县。汉宣帝神爵元年（公元前 61 年），后将军赵充国平羌安边，实行屯田，中原大批汉人迁来农垦，汉、羌杂居，促进了河湟地区农业的发展，青海东部地区正式纳入中原封建王朝的郡县制中。公元 4 世纪初，吐谷浑国在青海建立封建割据政权达 350 多年，开辟了丝绸之路南线吐谷浑道，为沟通东西方交通、发展当地经济做出了贡献。

公元 7 世纪，唐蕃联姻，开辟了闻名中外的唐蕃古道，唐朝先进的农业、畜牧业和手工业技术不断传入青藏高原。北宋，以青唐城（今西宁）为中心的唃廝囉政权统治河湟洮岷等地区近百年，使青海东部地区的经济和文化得到了发展。公元 13 世纪，蒙古族进入河湟地区，藏传佛教得到空前发展，回族大量迁入，撒拉族定居于青海东部循化街子一带。明朝，汉人第三次大批迁入青海，茶马互市制度更趋完善。公元 17 世纪，固始汗控制青海，清朝政府先后册封五世达



赖喇嘛和五世班禅。1912年北洋军阀政府任命马麒为西宁总兵，1929年1月青海正式建省。1949年9月青海解放，1950年1月1日青海省人民政府宣告成立。现全省辖1个省辖市（西宁市）、6个民族自治州（黄南、海北、海南、果洛、玉树等5个藏族自治州和海西蒙古族藏族自治州）、1个地区（海东地区）。

■ 民 族

青海是一个多民族聚居的省份，全省共有40多个民族成分，其中世居青海的少数民族有藏、回、土、撒拉和蒙古等民族。据2003年统计，全省533万人口中，少数民族占45.5%。

汉族 青海的汉族大都是历代从内地迁徙而来，他们长期同当地各兄弟民族相互杂居，在共同的生产、生活和文化交流中，形成了具有青海地方特色的汉族文化。汉族主要分布在青海省东部农业区和柴达木盆地工矿业开发区。

藏族 青海省是我国藏族主要聚居区之一，全省藏族人口约占全省总人口的22%，主要分布在玉树、果洛、海南、黄南、海北5个藏族自治州和海西蒙古族藏

族自治州，大都从事畜牧

业。信仰藏传佛教（喇嘛教），文化遗产丰富，通用藏文或汉文。

回族 回族在青海分布较广，人口约占全省总人口的16%，主要分布在青海东部地区。信仰伊斯兰教，通用汉语文。居住在城镇的回族群众善经营商业，而居住于农村的回族群众在蔬菜、瓜果园艺和饲养牛、羊等方面有丰富的经验。

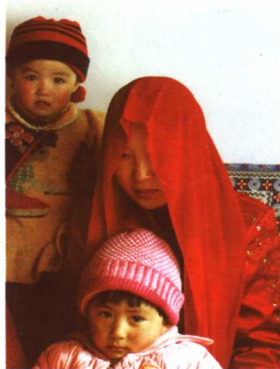




土族 土族是青海独有的少数民族，人口约占全省总人口的 4%，主要分布在互助、民和、大通等县，大都从事农业生产。信仰藏传佛教。有本民族语言，属阿尔泰语系蒙古语族，通用汉语文。

撒拉族 撒拉族是青海独有的少数民族，自称“撒拉尔”，人口约占全省总人口的 1.8%，主

要居住在循化撒拉族自治县。从事农业生产，擅长园艺业、商业和饮食业。信仰伊斯兰教。有本民族语言，属阿尔泰语系突厥语族，通用汉语文。其先民系西突厥人撒鲁尔，元朝时由中亚迁入青海循化街子一带定居，同当地其他民族相互融合，形成了今天的撒拉族。



蒙古族 主要分布在海西蒙古族藏族自治州、黄南藏族自治州河南蒙古族自治县，人口占全省总人口的 1.7%。大都从事畜牧业，擅长饲养马和骆驼。有本民族语言、文字，属阿尔泰语系蒙古语族。信仰藏传佛教。元明时期来自内蒙古呼伦贝尔大草原。

■ 宗教

青海是一个多宗教省份，佛教、伊斯兰教、道教、基督教及天主教在全省均有传播。现全省宗教寺院 2 000 余座，寺庙林立，成为省内一大人文景观。

藏传佛教 俗称喇嘛教，在青海有一千多年的历史，主要派系有宁玛派（红教）、萨迦派（花教）、噶举派（白教）、噶当派和格鲁派（黄教）。



享有声誉的藏传佛教寺院在青海就有 20 余座，其中塔尔寺、瞿昙寺、隆务寺、桑周寺为全国重点文物保护单位。因青海是格鲁派创始人宗喀巴

的故乡，因而格鲁派在青海得到广泛传播且影响深远，全省藏传佛教寺院中一半以上是格鲁派寺院。

伊斯兰教 伊斯兰教在青海境内的传播可追溯到元、明、清时期，随着内地回民移居青海的增多，使青海的伊斯兰教势力逐渐壮大。现全省清真寺有千余座，其中著名的有西宁东关清真大寺、循化街子清真大寺、平安洪水泉清真大寺。

道教 明、清时期，内地少数道士来青海东部地区传教，曾建过一些道观。现省内道观有十余座，在西宁北山、大通娘娘山、互助五峰寺、湟中南朔山、湟源北极山、乐都五当山上都有道观和道士，信徒大都是汉人。昆仑山玉虚峰下的玉虚宫是明代道教“昆仑派”道场所在地，吸引着海内外的众多信徒前来寻祖、朝拜。