



14天·青海经典观鸟

14天·青藏高原腹地经典观鸟行

2023年7月3 - 16日



黑颈鹤



线路概览

- D1: 抵达西宁
- D2: 西宁—东峡林场—互助北山
- D3: 互助北山
- D4: 互助北山—青海湖—黑马河
- D5: 橡皮山—茶卡
- D6-7: 茶卡
- D8: 茶卡—兴海
- D9: 兴海—鄂拉山口—玛多
- D10: 玛多—囊谦
- D11-12: 囊谦
- D13: 囊谦—玉树
- D14: 结团、离开玉树



朱鹀

行程摘要

青海位于中国西部，全省地势总体呈西高东低、南北高中部低的态势，地形复杂，地貌多样。青海省五分之四以上的地区为高原，东部多山，西部为高原和盆地，兼具青藏高原、内陆干旱盆地和黄土高原三种地形地貌，属高原大陆性气候。同时，青海是黄河和长江的发源地，有中华水塔的美誉。这里丰富多样的自然资源孕育了众多青藏高原的特有鸟类和兽类。

此次观鸟行程为期14天，行程路线主要集中在青海东部和南部，对寻找高原地区的一些特色鸟类，如雉类、朱雀类、雪雀类、百灵类、猛禽等来说，绝对是一次不容错过的机会。尽管有些地方海拔较高，行动起来较为不便，但我们也将因此收获一些特色的鸟类，甚至一些特色的哺乳动物，如藏原羚、藏野驴、藏狐等。此外，此次行程所到之处还有美丽的自然风光和丰富的少数民族文化。

行程信息表

高光鸟种	黄喉雉鹑、白马鸡、蓝马鸡、大石鸡、藏雪鸡、高原山鹑、毛腿沙鸡、猎隼、胡兀鹫、金雕、黑颈鹤、鹦嘴鹳、黑尾地鸦、贺兰山红尾鸽、红腹红尾鸽、朱鹀、藏鹀、藏雀、拟大朱雀、白眉朱雀、曙红朱雀、棕草鹛、花彩雀莺、凤头雀莺、黑头鹇、白脸鹇、甘肃柳莺、白须黑胸歌鸲、红喉歌鸲、三趾啄木鸟、黑啄木鸟、鸫岩鹀、棕胸岩鹀、褐岩鹀、藏雪雀、棕颈雪雀、棕背雪雀、黑喉雪雀、地山雀、白眉山雀、细嘴短趾百灵、亚洲短趾百灵、长嘴百灵、蒙古百灵等。
鸟种数	130-180
观鸟难度	相对容易，但有几个较难鸟种。
其他高光物种	藏野驴、藏原羚、普氏原羚、藏狐等。
栖息地类型	高原、草原、湿地、山地、雪山。
气候	大多舒适，高原多风、早晚较冷，可能有降雨。
行程指南	问询即可获得行程预定、机票预定、行李打包等相关指南。
其他	本行程以观鸟及轻装备拍鸟为主，需跟上整体节奏。

行程安排



第1天: 抵达西宁

导游或司机将在您抵达西宁机场后接您，随后送您到市中心的酒店入住。对于提前抵达的鸟友，可在市区公园进行轻松的观鸟活动。

第2天: 西宁—东峡林场—互助北山

早晨，我们将前往大通东峡林场观鸟，开车约1.5小时。常绿高山针叶林是东峡林场的主要树种，茂密的灌木分布于林场的一些开阔地带，为小型林鸟包括鹁、柳莺、山雀等提供了良好的栖息地。在这里，我们有机会找到的特色鸟种诸如褐冠山雀、花彩雀莺、凤头雀莺、黑头鹁、白脸鹁、甘肃柳莺、橙斑翅柳莺、山噪鹁、橙翅噪鹁、红喉歌鹁、宝兴歌鹁、灰头鹁、普通朱雀、白眉朱雀、灰头灰雀、红交嘴雀、锈胸蓝姬鹁、白喉红尾鹁等。在东峡林场观完鸟后我们将驱车前往互助北山。



凤头雀莺

第3天：互助北山

今天全天在互助北山观鸟，互助北山位于祁连山南麓的东端，森林资源丰富，同时也是一个地质公园。这里有两种高光的中国鸟类特有种，优雅的蓝马鸡和甚隐蔽的斑尾榛鸡，一般只在清晨时分的森林边缘才有机会看到它们。这里还有其他一些特色鸟类，如凤头雀莺、甘肃柳莺、灰头鹡、普通朱雀、曙红朱雀、灰头灰雀、棕胸岩鹟、白斑翅拟蜡嘴雀、戴菊、暗绿柳莺、乌嘴柳莺、云南柳莺等。运气好的话，可能会在悬崖上发现雕鹗和旋壁雀。此外，在山脚下的溪流边可以找到河乌、白顶溪鸲、红尾水鸲等喜水的鸟类。



蓝马鸡

第4天：互助北山—青海湖—黑马河

早上继续在互助北山赏鸟，查漏补缺。然后前往青海湖寻找湿地和草原鸟类，随后前往黑马河入住。青海湖是中国最大的湖泊，其景象华丽，广阔的草原和众多的湿地、池塘围绕着这个巨大的湖泊，使它成为夏季鸟类的重要繁殖栖息地。这里类型多样的栖息地里栖息着大量的夏候鸟和本地留鸟，包括一些高原特色鸟类，如唯一在高原上繁殖的鹤类黑颈鹤，以及其他特色鸟类如斑头雁、针尾鸭、大天鹅、凤头潜鸭、红头潜鸭、黑颈鹈鹕、凤头鹈鹕、细嘴短趾百灵、亚洲短趾百灵、长嘴百灵、蒙古百灵、棕颈雪雀、黑喉雪雀、地山雀、沙鹀、大鸊、燕隼等。



长嘴百灵

第5天：橡皮山—茶卡

早上前往橡皮山观鸟，然后前往茶卡入住。橡皮山是青海的著名鸟点，其葱郁的灌木丛和草地是朱鹀的完美栖息地。朱鹀是中国鸟类特有种，也是青藏高原的特有种，整个朱鹀科就只有朱鹀这一种鸟类。此外，橡皮山还有许多其他令人兴奋的鸟类，如猎隼、高原山鹑、拟大朱雀、白眉朱雀、藏雪雀、棕颈雪雀、白腰雪雀、鹁岩鹟、棕胸岩鹟、褐岩鹟、白眉山雀、地山雀、烟柳莺等。



拟大朱雀

第6-7天：茶卡

两个整天在茶卡周围观鸟，茶卡被荒芜的沙漠和干旱的山脉所占据，这里有一些独特的高原和荒漠物种。在这里观鸟需要足够的耐心，因为它们很好地适应并隐藏在这个广阔的生态系统中，但这些鸟类非常值得付出努力去寻找。毛腿沙鸡就是其中一种美丽的荒漠鸟类，它非常擅长在荒漠草原上伪装自己。其他可能遇到的特色鸟种包括黑尾地鸦、荒漠伯劳、沙鹀、漠鹀、凤头百灵、亚洲短趾百灵、蒙古百灵、棕背雪雀等。此外，在周边的山谷灌丛和村庄中还可以找到诸如大石鸡、高原山鹑、贺兰山红尾鹀、赭红尾鹀、岩鸽、金黄鹀、大鸢、阿穆尔隼、戴胜、灰喜鹊等鸟类。



黑尾地鸦

第8天：茶卡—兴海

早上继续在茶卡附近查漏补缺，然后前往兴海县入住。

第9天：兴海—鄂拉山口—玛多

一早前往鄂拉山口观鸟，早些时候前往玛多县入住。鄂拉山属于雄伟的昆仑山脉的支线，在鄂拉山口，公路蜿蜒爬升到海拔将近4500米的地方，道路被积雪覆盖的山峰包围着，向遥远的地平线延伸。这里的鸟种不多，但都是一些特色的高海拔鸟类，特别是青藏高原的特有种藏雀，其他特色鸟类还有西藏毛腿沙鸡（困难）、藏雪鸡、红腹红尾鹀、角百灵、长嘴百灵、藏雪雀、白腰雪雀、棕颈雪雀、林岭雀、高山岭雀等。



藏雀

第10天：玛多—囊谦

早饭后在玛多周边简单观鸟，然后驱车前往囊谦，沿途在江边河滩可寻找鸮嘴鹬，还有机会看到藏野驴、藏原羚、藏狐等动物。

第11-12天：囊谦

我2个整天在囊谦周边的坎达山和白扎林场观鸟。坎达山在囊谦北部，是一个梦幻般的观鸟点。它拥有丰富的鸟类资源，特别是一些在青藏高原东部狭域分布的特有种，如藏鹌和棕草鹑。此外，这里还有很多其他特色鸟种包括白马鸡、高原山鹑、雪鸽、红嘴山鸦、灰背伯劳、蓝额红尾鹟、黑喉红尾鹟、棕背黑头鹟、白眉山雀、曙红朱雀、戈氏岩鹑等。在坎达山下面的河谷里我们可以再次寻找鸮嘴鹬。白扎林场是囊谦的一个林区，拥有丰富的高山针叶林。早上的观鸟黄金时段，我们可以在林下的草坪上面邂逅黄喉雉鹑、白马鸡、血雉、高原山鹑等高原特有雉类。其它还可以在这里看到的鸟类有棕草鹑、岩鹑、三趾啄木鸟、黑啄木鸟、曙红朱雀、红胸朱雀、白眉朱雀、黑冠山雀、川褐头山雀、白须黑胸歌鹀、胡兀鹫、金雕、达乌里寒鸦、黄嘴山鸦、白斑翅拟蜡嘴雀等。



鸮嘴鹬



黄喉雉鹑

第13天：囊谦—玉树

今天上午，我们将继续在囊谦观鸟，下午早些时候前往玉树，享用一顿丰盛的晚餐为我们此次观鸟之旅做一个总结。

第14天：离开玉树

在酒店享用早餐后，我们将送您到机场搭乘飞机离开，青海经典观鸟行程圆满结束。



<http://cn.alpinebirding.com>

山鳥山花吾友乎!

info@alpinebirding.com; <http://cn.alpinebirding.com>