

四姑娘山 五日游

欣欣官方旅游攻略

- 2013版 -



行程标签：

双桥沟 二营地 冰川

康定 海螺沟 情人海



欣欣旅游
www.cncn.com

四姑娘山 5 日自助游行程攻略

目的地：四姑娘山 行程天数：5 天 适合人群：身体好、不晕车、不高原反应（四姑娘山属于高海拔地区）

出游难度：景点之间的距离较远，坐车时间长些，另外 5 天时间除了四姑娘山游玩之外，还可以去康定、泸定桥等景点游玩。

花费预算：不大肆购物，花费在 2000 元左右

行程标签：四姑娘山 海螺沟 二营地 磨西 冰川 长坪沟 双桥沟 海子沟 康定

攻略说明：以上价格和时间仅限参考，由于线路较多未能及时更新，请以咨询为准！

参考行程

A 线——【海螺沟-康定-丹巴-四姑娘山】五日游

DAY1 成都 - 海螺沟

早上经成绵广高速、成雅高速公路，穿越国内最长的公路隧道-二郎山(4172 米)，历阴阳两重天后到达大渡河河谷(川西最大最深峡谷)，观光沿途风光，傍晚左右抵达海螺沟磨西镇，之后在磨西镇自由观光。

住宿：磨西镇

DAY2 海螺沟内游览 - 二营地 - 磨西

早餐后乘当地观光车至海螺沟三号营地，之后游客可选择三种方式去观赏冰川：

- 1)乘索道上四号营地看冰川，往返 150 元/人，但比较轻松,请注意此索道必须乘往返，因为没有步行下山的路。
- 2)步行上冰川：从三号营地先乘观光车到索道购票处，再沿观光路步行上到观景台，单程步行约需半小时至 1 小时左右，途中穿越原始森林，景色非常漂亮。到观景台后，还可下行到冰川底部，近距离观赏冰川。但步行比较累，时间也较长。
- 3)可在步行处乘四川特有的滑杆上观景台，可享受到步行所看到的风景，但比较节省体力，对那些体力较差及老年游客比较适合，乘滑杆可一段一段的乘坐

下午可前往沐浴著名的海螺沟二营地温泉或一营地附近的贡嘎神汤温泉(温泉费 80 元左右)，之后到达甘孜州州府康定古城。

宿：康定

DAY3 康定—丹巴—四姑娘山 (196KM 车程约 5 小时)

早餐后康定出发经丹巴前往四姑娘山，途中经有浓郁藏族特色的谷咂乡，观世界罕见、规模宏大，距今已有千年历史，全国之最的碉楼群，寻找丹巴美女，还可以跟丹巴美女合影留念。下午抵达四姑娘山，晚餐后入住酒店。

宿：四姑娘山

DAY4 四姑娘山——双桥沟——长坪沟

早餐后前往长坪沟，乘景区观光车（车费 20 元）前往长坪沟，此沟仅供骑马或徒步旅游，让您亲自体验骑马穿越原始森林、穿过小溪、遥望雪山，当然比较艰苦，在此沟内可以看到大姑娘、二姑娘、三姑娘及四姑娘山，另可观赏到枯树滩、唐蕃古道、擂鼓岩、头道坪、二道坪、藏族村寨，后乘车前往双桥沟内游览（观光车票 70 元/人），观阴阳谷、五色山、日月宝镜、人参果坪、沙棘林栈道、撵鱼坝、猎人峰、牛棚子、牛心山、阿妣山、野人峰等。下午乘车前往丹巴。

宿：丹巴

DAY5 丹巴—泸定—雅安—返广元（单程 634 公里，约 11 小时左右）

早餐后乘车离开，经过泸定大渡河，参观著名解放战役——飞夺泸定桥遗址，沿雅安成都回家结束愉快的高原之行。

该行程攻略由广元春秋国际旅行社南河二门市部提供线路，以上行程和交通仅供参考

B 线——米亚罗|金川情人海观音桥|藏寨|四姑娘山拼车自由行 5 日游

DAY1 成都-都江堰 - 桃坪羌寨-理县米亚罗-马尔康

早上：乘坐往马尔康；经千年古堰——都江堰，到达 5.12 大地震震中——汶川，

上午：沿途车览 5.12 大地震给当地人民带来的巨大灾难景象，震撼的公路、倒塌的桥梁、一栋栋被破坏的楼房、还有各地政府这灾区人民援建的一栋栋崭新的新居

中午：来到理县桃坪羌寨。在羌寨中拍摄。后午餐

下午：卓克基土司官寨属全国重点文物保护单位，位于四川省马尔康县东 7 公里的卓克基镇西索村，始建于清乾隆年间。官寨融藏、汉民族精湛的建筑艺术为一体，整体建筑以片石砌成，首先去昌列寺。也可以西出马尔康城区沿梭磨河行驶大约 1.5 公里，向南过桥，穿过俄尔雅村，沿着一条陡峭的曲曲弯弯的简易土石车道上行 12 公里多才能到达昌列寺。

晚上：晚抵马尔康

住宿：马尔康

DAY2 马儿尔康-双江口-观音桥-情人海-金川

早上：清晨的马尔康还有稍许的寒冷，离开之前在这还算和煦的阳光里与死水微澜的河流来个合影吧！安静的小县城，再见了！

上午：从马尔康出发，沿梭磨河下行，这条河在观音桥与大渡河的上游汇流，一路向前，今天的行程是观音庙—金川，观音庙是朝圣者的天堂，远处的碉楼群让我们停住前行的步伐。

中午：到太阳河景区的这个岔路口，直行 30 分钟是观音桥，左转是通往情人海，50 公里山路难行来回差不多要 3 个小时左右，别走错路了哈，看更好的风景，体验更多多姿多彩的人生。这一次的错过让我们看到了叹为观止的结冰海子——情人海。

下午：情人海是一个景区，平素是要收取门票的，为了安全着想走栈道进去景区，一大片雪山围绕的纯白海子山风凌冽，太阳毒辣地放射光芒却感受不到一点温暖，大家可以在山之颠吹得东倒西歪，欢呼雀跃。

晚上：又是很晚到达，到达金川，新一轮抢食大战热闹非常。

住宿：金川

DAY3 金川-丹巴-甲居藏寨-四姑娘山

早上：出了金川县，一路上只要有民居的地方，边就是到处挂满果实的梨树，金黄的梨子近在咫尺，司机告诉我们，金川盛产雪梨，被称为雪梨之乡

上午：终于踏进了丹巴界，期待着的甲居藏寨在车轮飞驰间离我们越来越近了

中午：中午 12：10 我们终于来到了这童话般的地方，栋栋藏寨在蓝天的白云的衬托下格外的醒目，是一种的朴实中的艳丽！

下午：暂时与甲居惜别后，就开车去往了丹巴县城。10 月 25 日-10 月 29 日丹巴县城将举办省十大名节之一的嘉绒藏族风情节，集合藏族美女的选美比赛是这次风情节的主题，美女们主要来自四川各大景区，宾馆饭店，和以前评出的村花，乡花，大多都是丹巴人

晚上：抵达四姑娘山日隆镇 累了早些休息期待明日的行程

住宿：日隆镇

DAY4 四姑娘山一日游

早晨：建议亲们早起床吧，今天的行程有一点紧张，吃过早饭，前往四姑娘山管理局的进山处购票，一般由司机代劳，进入长坪沟。长坪沟门票 70 元，属于世界文化遗产。

上午：先乘坐观光车到长坪沟的马队处，再换乘马，费用约为 50-200 不等，马的选择一定要强壮的，否则随后的几个小时山路会让您够呛。如果您的耐力比较好，则您可以骑得更远，体力不好的，骑到那就直接返回基地吧。景色沿途的 4 座雪山尽收眼底。

中午：四姑娘山沟内无餐厅，建议您带些干粮，即可填饱肚皮，如果没带，就得从马夫手里购买失传已久的黑青稞饼。吃不吃得下，就看饥饿程度咯

下午：如果你觉得你体力还行继续向前，后面觉得还有更好的风景等着您，我觉得最好看的就是里面的海子喽嘿嘿。

傍晚：洗漱后请早早入睡吧！住宿：日隆镇

DAY5

四姑娘山-成都

早晨：7点从日隆镇出发，当然具体出发时间由游客定夺，我们完全配合。。早上温度很低请注意防寒

上午：翻越红军翻越的第一座雪山——夹金山，途中还会经过第一藏乡——绕嘎。下山后可远眺红军胜利会师的达为会师纪念碑，最后抵达四姑娘山日隆镇。乘车时间约为6个小时，甚至更长，请注意身体机能的调节，沿途的夹金山可以作为摄影，观赏的重点。乘车

中午：宝兴县吃饭，可以自己找点吃，司机也可以帮忙找，价格随您做主，一切由您安排，以至完全自由。

下午：经成雅高速，延青衣江抵达大熊猫的故乡——下午大约5.6点到成都

该行程攻略由成都友好国际旅行社提供线路，以上行程和交通仅供参考

自助游必备工具 TOOL



打折机票



火车查询



公交查询



特价酒店



优惠门票



天气查询