

四姑娘山 三日游

欣欣官方旅游攻略
- 2013版 -



行程标签：

海子沟 雪山 双桥沟

骑马 长坪沟 米亚罗



欣欣旅游
www.cncn.com

四姑娘山 3 日自助游行程攻略

目的地：四姑娘山 行程天数：3 天 适合人群：年轻人（四姑娘山属于高海拔地区）

出游难度：旅游四姑娘山，主要是指游览四姑娘山的三条沟：长坪沟、双桥沟、海子沟。用三天时间往返成都和四姑娘山之间，一般选择其中两条沟的景点旅游，否则三天游览三条沟时间紧凑。

花费预算：900—1200 元

行程标签：四姑娘山 米亚罗 马尔康 日隆 长坪沟 双桥沟 海子沟 骑马

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——四姑娘山纯玩三日游

DAY1 成都/桃坪羌寨 40KM /米亚罗 110KM /马尔康 47KM/梦笔山/小金 65KM /日隆

早上沿岷江风光而上，沿途车览都江堰、紫坪铺水利工程，经汶川迎着杂古脑河而上抵达著名的风景区—米亚罗大风景区，穿越鹧鸪山隧道，沿梭磨河谷而下抵达阿坝州州府马尔康卓克基乡，后翻越梦笔山，这是红军长征时翻越的第二座大雪山，而后抵达四姑娘山所在地——小金县日隆镇。大约 18：00 左右到达酒店入住休息。

宿：日隆

DAY2 双桥沟、长坪沟一日游

早餐后游览双桥沟（观光车游览 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，双桥沟景区开阔平坦、景点集中，全程通车。沟内以山景为主，分布着目前国内罕见的千年原始沙棘树林，以及平坦宽阔的高山草甸，沟内现已开通绿色环保的观光车，游客可以更加舒适、方便的游览整个景区。

宿：日隆

DAY3 日隆 65KM /小金 60KM /梦笔山 48KM /卓克基 250KM /映秀 110KM / 成都

早餐后四姑娘山出发，经过两河口会议会址：位于两河口街上，两河口会议会址是著名的革命纪念地，后前往梦笔山，由梦笔山下步行至山顶（1 小时左右，3 公里路）。梦笔山是红军长征途中翻越的第二座大雪山，最高峰海拔 4470 米，山顶终年积雪。根据路上行驶情况吃中餐，按第一天去程原路返回成都，在茶店子车站集散中心统一散团。

温馨提示：在茶店子车站集散中心可乘坐 4、82、86、341 路等公交车，也可乘坐地铁二号线进城

B线——四姑娘山精华景点三日游

DAY1 成都—138km—雅安—68km—宝兴—180km—四姑娘山

早上成都出发，赏川西平原风光，听“三典故”，远眺雨城雅安，下高速后沿川藏公路逆青衣江而上，观青衣江河谷风光，后从宝兴县（1933年置宝兴县，因县境宝藏甚多，取“宝藏兴焉”之义。）经硃磧，夹金山，（夹金山风景旅游区以高山湖泊、红军遗迹、民族风情独树一帜，大雪山、大熊猫半野生放养保护，使自然生态与之巧妙组合构成了一幅动态的天然山水画卷。她是我区向世界推动的一条大熊猫生态旅游精品线，大熊猫故乡旅游也是我区发展国际旅游的王牌产品。）

小金达维乡到达日隆镇。下午可游览双桥沟，（自费乘坐观光车游览80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，双桥沟景区开阔平坦、景点集中，全程通车。沟内会同山涧溪流，如同徐徐展开的山水画廊。沟内还分布着目前国内罕见的千年原始沙棘树林，以及平坦宽阔的高山草甸，夏季，各色花卉装簇其间，香飘数里，漫步其中，宛若置身仙境。沟内现已开通绿色环保的观光车，游客可以更加舒适、方便的游览整个景区。

宿：日隆

备注：双桥沟全程34公里；乘观光车游玩，一般游玩时间为3小时左右；观光车费：80元/人；景区内，每个景点都有一个观光车上下的车站，请在车站坐车，每辆观光车都有讲解导游（晚餐后可以参加藏家风情的藏家烤羊晚会120元/人）

DAY2 四姑娘山---长坪沟

早餐后，前往长坪沟游览，去感受穿越原始森林、穿过小溪、遥望雪山，在此可以看到大姑娘、二姑娘、三姑娘及四姑娘山，另可观赏到樟木藏寨、格鲁派喇嘛寺、古柏幽道、枯树滩、净心洞、洗身池、擂鼓石、金鸡岭等。（午餐在沟内用露餐）长坪沟位于四姑娘山山脚下，全长30余公里。沟内植被丰富茂盛，分布着大片的原始森林，古柏苍松交错攀附，原始古朴。林深处，大片高山草甸置于群山环绕之中，给人远离尘世的感悟。没有人工修饰，一切自然天成，红石阵那激情的颜色，张扬着大自然的伟力。游客进入沟内或骑马或步行，徒步探险之旅可以一直延伸至理县的毕棚沟。

备注：长坪沟全长29公里，观光车费：30元/人，客人自行付费；一般游玩前面10公里，游玩时间一般为6小时左右。里面可以步行，也可以选择租骑当地马匹（骑马费为：50—200，客人自行选择）（请注意安全，一定要到马匹公司租用含保险的马匹，不在外面私自租用没有保险的马匹）；户外游览时间较长，日照充足，紫外线较强，请备好太阳镜，太阳伞、防晒霜等物品；

住宿：日隆

DAY3 四姑娘山海子沟---宝兴--成都

早餐后，到海子沟内游览，骑马或徒步到达，锅庄坪。朝山坪当地百姓以四姑娘山为龙头，以锅庄坪为龙尾，登上锅庄坪即踏上了龙尾，这是观四姑娘山的最佳观景点，是当地百姓农历五月初四朝山会（朝拜四姑娘山集会）的固定地点，也是嘉绒藏族百姓观庄朝圣的好去处，还可游览到花海子、大海子等地，（马费同时含一名马夫50-200元左右），但请一定要结伴而行并注意安全，游览玩四姑娘山的三沟一山后，大家就要离开四姑娘山，在车上回望着四姑娘山，回味东方圣山雄姿，从夹金山过宝兴，经过雨城雅安返回到成都

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