

出发前准备文件

稻城亚丁



➤ 为什么去这里？

川西，是一片神秘的土地，这里有四姑娘山秀美绝伦，也有蜀山之王贡嘎山的雄浑壮丽，在群山之中，康巴藏族世代生活在这里。用他们独特的生活方式，实践着人与自然的融合。滔滔大渡河，以天上来的气势，切开了横断山脉的崇山峻岭，而后一头扎进了平坦的四川盆地。而河流沿岸，冲开了绝尘幽美的峡谷，藏族人们在这里逐水而居，生活简单而幸福。同时这也是一片在藏传佛教照耀下的土地：山谷间的丹巴，诞生了中国最美的乡村；草原上的塔公，牧民们忙碌而虔诚。雪山之下，这里是一片田园牧歌。

而让稻城亚丁风靡世界的，是英国小说家希尔顿发表了使他蜚声全球的旷世奇作《消失的地平线》，这部离奇、带有神秘主义和谜一般幻灭色彩的作品，描写了一个很不寻常似乎又不太完整的历险故事，但使这部小说走红的真正原因并不是故事的本身，而是故事中一个被称作“蓝月亮”的山谷，在那个山谷的正前方凌空高耸着一座雄伟的金字塔似的雪山，那是世界上最美丽、最可爱的山峰... 这就是希尔顿为世人留下的“香格里拉”之谜...

虽然对于信仰藏传佛教的教徒而言，它存于人们的心中，是净土的最高境界... 但是对于我们，这次要进入的就是那个旷世之谜中真正的香格里拉的核心区——念青贡嘎日松贡布！

“念青贡嘎日松贡布”是亚丁三座神山——仙乃日、央迈勇、夏诺多吉的总称，北峰仙乃日意为“观世音菩萨”（6032米）、南峰央迈勇“文殊菩萨”（5958米）、东峰夏诺多吉“金刚手菩萨”（5958米），这是藏传佛教中的圣地，一生当中至少来一次贡嘎日松贡布转山朝觐是每一个藏人的夙愿。我们这次要走就是深入念青贡嘎日松贡布的旅程，除了一路上的美景之外，更将是一场心灵的旅行！

➤ 和你一起的同伴？

团队旅行的一大惊喜是你的伙伴们来自五湖四海，不同行业不同背景，年龄集中在16-39岁，多为年轻人，我们希望大家可以敞开心扉，收获友情爱情，我们一次又一次的实践证明，一次美好的团队回忆，很多的部分来自于团队之间的互动和沟通，为此让我们一起珍惜吧！我们亦希望大家有一颗包容的心，遵守时间，公共集合的时候一定不要迟到，迟到就意味着在耽误大家都时间哦

➤ 如果你是一个人旅行？

我们的旅行，有一半的人是自己报名来的，并且在旅行中收获自己另外的朋友。考虑到年轻人的探索旅行，为此，我们的旅程设计中并不会额外收取单人房差。如果你在报名时填写了自己的“睡友”，我们一定会为你尽力安排，如果没有“睡友”，我们会随机安排同性别的队员入住。敞开心扉，一个人来的旅行收获的是一堆朋友回归。

➤ 负责任的旅行

稻草人提倡负责任的旅行态度：

尊重环境：旅行中请尽量减少使用一次性物品，同时注意环保

尊重队员：和谁一起旅行是旅行的灵魂。尊重队员从遵守时间开始吧，不迟到，不影响别人的时间

尊重当地人：川藏线一路有很多藏民，在亚丁转山的一路也会遇上虔诚祈祷的藏民，请大家不要打扰他们，也不要随意捡拾或挪动一路上看到的玛尼堆、经幡、哈达、龙达等物品。

路线概述

【精心的行程串联】

川西高原的独特之处，在于横断山脉带来的山脉大起大落，众多雪山环绕之下，是森林、草原和峡谷的相互映衬。在我们的路线设计中，并不是像传统的川西路线那样，从成都直接一天之内就上到高原地区。而是从四川盆地的成都，沿着河流切割开的峡谷，缓缓上升到横渡山区，再过渡到青藏高原。这条进阶之路，能更加深刻感受到从平原到山区再到高原的地理抬升和风景变化。



大部分时间，我们会沿着 318 国道的川藏公路一路向西。一路上翻越 5 座 4000 米以上的垭口，最终到达我们转山的起点——稻城县亚丁村。整条路线都在青藏高原边缘的横断山脉地区进行，平均海拔 4000 米左右，总路程 2200 公里左右。旅途中我们会经过摄影家心目中的光影世界新都桥，翻越世界上海拔最高的县城理塘，经过联合国教科文组织仅有的 24 个“人与生物圈”之一的稻城，以及震撼人类心灵的亚丁，真正的高潮将在亚丁发生，我们将鼓励队员克服困难，一起前往最深保护区最深处，去探访牛奶海和丹增措... 整段旅途皆为最最纯正的高原风光

除此之外，川西最大的亮点在于雪山众多。除了亚丁三座神山的吸引力之外，蜀山之后四姑娘雪山，蜀山之王贡嘎雪山，亦或是雅拉神山，都让人震撼不已！为了更好地感受四姑娘山，我们选择在一片美丽的草甸上享受雪山下的下午茶；而去拜访雅拉神山脚下的塔公寺和塔公草原，则会让你感受到藏传佛教的神圣。而整个旅行的高潮，则是在亚丁三座神山之间，我们安排了一整天的时间行走其间，来慢慢感受象征着观音菩萨、文殊菩萨和金刚手菩萨的三神山是如何令当地人顶礼膜拜的！

【更加融入当地的体验】

不同的环境，带来了不同的生活方式，而我们的安排，则能带给你更好的当地体验。在峡谷中的邓池沟里，生活着农耕文化的汉族人，所以我们会住到当地的农家，并带你参观一座拥有 150 多年历史的天主教堂，感受当地人对于天主教的信仰；而来到中国最美乡村的丹巴中路藏寨，我们将入住当地特色的嘉绒藏族民居，与他们一起跳锅庄，并拜访当地的寺庙，感受藏传佛教文化和藏族的热情豪迈；在摄影家的天堂新都桥，我们将放浪在草原上，静静享受这里的“光影”之美！

【更合理的时间安排，更自由的选择】

考虑到小伙伴们有限的假期，把旅行时间都用在“刀刃”上，我们特意制作了这一版的“稻城亚丁”路线。完美避开雨季，只在最好的季节（春暖花开，金秋时节）出团，带你去看最好的景色。

而传统的川西路线最为人诟病的就是车程太长，成都-稻城单程就要 2 天的车程，简直是对小伙伴们年假的亵渎！稻城的路线将长车程全部进行分拆，将沿途的大风大景最高效率的串联在一起，让大家在最短时间内领略神秘的川西；解散地我们安排在交通便利的稻城，免去了返程 2 天的舟车劳顿，大家可以自行选择在这里多呆几天或者飞回成都都是不错的选择。

路线行程：成都-碧峰峡-邓池沟-四姑娘山-丹巴-塔公-新都桥-稻城-亚丁-珍珠海-洛绒牛场-牛奶海-五色海-日瓦-稻城

气候&穿着建议



川西高原地区气候都非常多变，尤其是风雪天气非常难以预测，全年除了盛夏外，其他时间都会有发生风雪封路的可能性，夏季则存在雨水增多而导致路面塌方泥石流等情况。如果一旦发生此类极端情况，我们将对行程做出调整并及时与大家沟通。随着海拔升高，每升高一千米，温度下降约 7 度左右，所以这条路线极端气温将比成都地区的同期温度低约 28 度。

成都全年平均气温	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
日均最高气温(°C)	10°C	12°C	16°C	22°C	26°C	28°C	30°C	30°C	25°C	21°C	16°C	11°C
日均最低气温(°C)	3°C	5°C	9°C	13°C	17°C	20°C	22°C	22°C	19°C	15°C	10°C	5°C
平均降水总量(mm)	7	11	20	47	82	110	223	227	115	40	16	6

稻城全年平均气温	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
日均最高气温(°C)	5°C	8°C	11°C	15°C	18°C	20°C	21°C	21°C	19°C	15°C	10°C	6°C
日均最低气温(°C)	-11°C	-8°C	-4°C	0°C	4°C	7°C	9°C	8°C	6°C	1°C	-6°C	-11°C
平均降水总量(mm)	5	9	18	32	75	131	114	96	105	46	8	4

穿着建议：

高原地区紫外线较强，请一定要准备太阳镜、防晒霜等户外用品。冲锋衣和抓绒衣是一年四季的必须穿着，春秋季建议携带羽绒服或羽绒内胆等。垭口及山上风很大，头部和颈部是最容易流失热量的部位，推荐带好抗风的帽子及围巾等。

海拔&体力要求&高原反应

【海拔】 本次旅行全程最高海拔约 4000 米，均海拔 3500 米左右，希望队员在出发前注意休息，保持身体状态，尽量避免加班、晚睡等不好的习惯。另外，提前一星期服用红景天，注意冷暖，避免感冒。

【体力】 整条路线有两段徒步，一段是到达亚丁的下午，约 3 小时的轻松徒步，为适应性行走，但海拔仍然较高，需要特别注意。第二段是前往牛奶海&五色海的路程，美景总会需要付出，往返约 7 小时的高原徒步，海拔平均 3500 米左右，最高的垭口约 4000 米，为高原长时间徒步，需要很大的体能支撑，这是整个行程中风景最赞的一段！稻稻鼓励大家尽量深入，但不强求所有人参与，当然也可以尝试挑战自己！途中没有任何补给点，需要自备能量补充品哦！

【高原反应】

这次旅行的目的地并非西藏，但我们已经确确实实进入了藏区！位于青藏高原边缘地带的川西高原，平均海拔在 4000 米，这次旅行毫无疑问是属于高海拔地区的长途旅行，患有严重心脏、肺功能疾病及其它急慢性病患者不宜前往。

关于高原的行前准备：

1. 出发前一定要保证良好的休息，提前一星期服用红景天，注意冷暖，避免感冒；
2. 进入高原当天不洗头、不洗澡，洗澡会增加耗氧量，而且一旦着凉感冒，不仅不容易好，而且容易引发肺水肿等；
3. 初到高原，不管你觉得状态有多好，都慢慢活动。高反有时候是自己 zuo 出来的；
4. 人在高原，肠胃的消化功能会有所下降，而且消化食物胃部需要大量的供血，容易引起脑部的供血不足，引起头疼高反。所以切记，吃饭七分饱；
5. 高原禁止饮酒，饮酒容易引起高反，醉酒则会危害生命。

更多疑问请点击：[初次进藏指南](#)

住宿



沿途我们将入住特色和干净的宾馆/旅馆/农家。每一个地区都是我们探路人员精心挑选的，同一地区的住宿经过对比都是这个地区条件不错的。但限于西部高原地区，条件仍然比较有限，尤其是太阳能热水供应，晚间可能存在热水供应不足的情况。其中，亚丁村的住宿非常简单，稻城亚丁景区内部客栈，2-4 人间，由于当地环境保护，无法大面积施工，电力及热水供应不稳定，这里也是住宿海拔最高的地方，不建议洗澡。而选择住在亚丁村，虽然舒适度有限，但可以预留出更多时间游览稻城亚丁的绝美风景

一个人来的队员我们也不会收取单房差，我们会为您安排一个同性队员或领队拼房。有些双人标准房会设置成二张连在一起的床，原因是原先这里的客户大多为散客情侣或者家庭旅行居多；遇到这样的情况酒店会将两张合并在一起的床中放置双份床上用品。（这也变相的拉近了大家的距离）；我们要求酒店在到达前准备好房间，但有些时候遇到旺季或我们在标准入住时间前到达，我们可能需要等一等，放下行李到周边探索一番。

用餐

由于新都桥、亚丁、一路上都是游客较多，所以用餐标准较高，平均 30-40 元/人十人一桌的话，基本就是四素四荤一汤的标准，荤菜不要期待哦，基本也是肉丝肉片一类的，而且口味偏咸辣，所以有忌口或吃口清淡可以自备干粮。318 国道一路我们一直都在寻找信价比稍高的饭店，但是地区行业都有自己的标准，所以大家要有一定的心里准备哦。

另外，由于 318 国道时常发生拥堵，用餐时间不定，所以请预备相当于 2 顿左右的干粮及足够的水放在车上，旅游巴士全程跟随（除了出入亚丁景区）。高原地区，饮食以辛辣为主，且食物较为单一，可搭配的蔬菜类也相对较少，容易上火，建议多准备一些牛奶或凉茶以便降火。高原地区切记暴饮暴食，容易腹泻的同时也容易引起高原反应。

但是成都是可以享用美食的地方，成都的火锅、串串，各种小吃都是一绝。

集合&解散的相关信息

具体集合&解散酒店信息及领队联系方式会在出发前 4 天上传到用户中心以及通过邮件告知

成都（Chengdu）集合

【成都双流国际机场】

成都双流国际机场，是中国西南地区的航空枢纽，是前往拉萨贡嘎机场的最大中转机场，也是前往昌都邦达机场、林芝米林机场的唯一中转机场。机场位于成都市双流县境内，距离成都市中心约 16 公里。T1 航站楼，主要承载国际/港澳台，以及四川航空公司（3U）的航班。国内其他航空公司的航班，一般都在 T2 航站楼办理登机手续。

购买机票网站推荐：[去哪儿网：www.qunar.com](http://www.qunar.com) [携程网：http://www.ctrip.com/](http://www.ctrip.com/)

机场大巴	运营时间（首末班）		发车间隔	起点	途经点	终点	票价
300 路	06:30	20:00	10-15 分钟	双流机场	喇叭口=航空港=白家路口=太平寺路口=石羊路口=火车南站=人民南路美领馆=一环路跳伞塔=华西坝=锦江宾馆=天府广场=人民中路=人民北路	火车北站	10 元
	06:30	20:00	10-15 分钟	火车北站		双流机场	
303 路	06:30	航班结束	10-15 分钟	双流机场	人民南路美领馆 -- 一环路跳伞塔 -- 华西坝	市内售票处（岷山饭店）	
	06:00	20:00	10-15 分钟	岷山饭店	/	双流机场	

成都出租车现在起步价捷达 8 元，速腾 9 元，超 2 公里后每公里 1.9 元。公交车信息推荐安装百度地图查询。
(截止 2017.8)



成都，一座来了就不想走的城市”。地处全川中心，是四川省政治、经济、文化的核心。成都平原沃野千里，依仗都江堰的水利工程，自古以来富足丰饶，拥“天府之国”之美誉。

成都历史悠久，从三国到盛唐；从宋元到新中国，每个时期都扮演者重要的角色。成都自古都是一座悠闲、乐观、宁静、繁华而又洒脱的城市，是享乐的天堂，是美女的摇篮，是没事的故里。

集合日这一天只要大家能到达就行，我们晚上会开个准备会，会整条路线旅行事项。到的晚的队员也没有关系，在第二天出发啦，领队会单独再给你讲讲关于旅行中的注意事项啦。如果你提早到达，并有足够的时间，不妨前往成都市区探索一番，你可以直接在稻草人旅行的官方微信输入，“成都”二字，成都的“一日游”推荐就清晰的出来啦，熊猫基地，宽窄巷子，武侯祠，锦里美食街... ..

稻城 (DaoCheng) 解散

稻城回相应的城市都需要中转，一般可以回到成都，或者前往云南的香格里拉。

坐大巴的话一天约 1-2 班，一般都是一早出发，车程时间比较久在 15 个小时左右，网上可以订票或者前往现场购票也可，
<http://bus.ctrip.com/busListn.html?from=%E7%A8%BB%E5%9F%8E&to=%E6%88%90%E9%83%BD&date=2017-09-02>

稻城可以直飞的城市目前有成都、西安、杭州、桂林、海口、南宁等，具体以每日航班为准。

购买机票网站推荐：[去哪儿网：www.qunar.com](http://www.qunar.com) [携程网：http://www.ctrip.com/](http://www.ctrip.com/)



“那些山峰真是如此险恶而且神秘吗？”

“看上去就像地平线上耸起的一撮白色的绒毛而已，我几乎问遍了所碰到的每一个人，可半点线索都没找到，我想这些地方一定是世界上最人迹罕至的区域... 我有幸碰到一个曾试图翻越这些山脉的美国旅行家，然而他自己也迷了路，他说山路倒是不少，但是都很陡很险，地图上也没有标注，我问他有没有可能找到像康维所描述的那样一个山谷。他说不能说不可能...”

“...我试着去了一趟稻城府。那是一个古怪的地方，像是世界上最偏远的的一个集镇，非常难以到达。云南

的汉族脚夫们从这里把他们的茶叶转给藏族人... 我发觉那里的人都非常文明、儒雅...”

“你认为他会找到香格里拉吗？”

反馈

旅行结束后,我们会给您发送一封反馈邮件，非常希望听到你的声音! 我们会仔细阅读你的反馈，您的反馈可以帮助我们了解我们在哪些方面可以做得更好，帮助我们进步，我们每月会在所有参与反馈的队员中抽取两名队员赠送价值 540 元的国内长短途旅行优惠券一张。

稻草人旅行工作室

TEL : 4000548066

EMAIL : info@54traveler.com

物资准备

证件&银行卡&现金	备注	OK
身份证	飞机/火车，酒店入住，高速临检都会用的到的哦	☐
学生证（全日制本科及以下在读）/军官证等	如果可以使用我们会退还相应差价	☐
信用卡、借记卡	有银联标识的 ATM 机可用银联卡直接取款	☐
现金	吃饭每天 60-100 元	☐
洗护用品	备注	OK
洗发水、沐浴露、护肤品、化妆品、防晒霜	稻城亚丁紫外线非常强烈，所以防晒霜必备哦！	☐
牙刷、牙膏、牙杯、梳子	西南地区酒店条件较差，建议自备洗漱用品。	☐
毛巾、浴巾	自己带卫生又环保	☐
卫生纸、纸巾、消毒纸巾、女性卫生用品		☐
剃须刀（男士），指甲刀		☐
衣物&杂物	备注	OK
适量 T 恤，冲锋衣（或防风防水外套）、长裤、轻薄羽绒，卫衣或毛衣	从成都开始一路海拔爬升，即使暑假，白天最低温度也不高于 10 度。建议使用叠穿法，方便穿脱。详见【准备文件/气候】	☐
内衣、袜子、		☐
合脚防滑的运动鞋（两双以上）或防水徒步鞋（另备一双运动鞋）	亚丁徒步道路受山泉水等影响，部分路段有积水或湿滑，请务必携带两双防滑运动鞋或徒步鞋，方便替换！	☐
睡眠眼罩、颈枕、耳塞	飞机 or 大巴时的休息利器啊！这条路线注定是漫漫长路啊！	☐
人字拖或者洞洞鞋	洗澡时穿，酒店多不提供洗澡用拖鞋	☐
手电筒（晚上出行）、水杯	亚丁景区内开发不完善，电力供应不稳定，会出现停电状况。	☐
宽檐遮阳帽、太阳镜（深色）	高原地区，防晒装备是必须的。	☐
雨具（雨伞及雨披）	建议携带一次性雨披，轻便不占体积，可以以备不时之需。	☐
电子产品	备注	OK
相机、手机	使用联通的建议另外准备一个移动或电信的手机以便联系。	☐
电池、充电器、数据线、存储卡、充电宝	当地供电不稳定，建议携带充电宝。	☐
个人娱乐设备	打发时间，自选	☐
药品	备注	OK
抗高原反应药物（含红景天等成分）		☐
肠胃药、止泻药	高原地区饮食差异较大	☐
个人疾病常备药		☐
旅行箱/背包	备注	OK
带锁拉杆箱 or 旅行背包	拉杆箱用来放个人衣物与物资，可全程放置车上。	☐
双肩背包	出入亚丁景区需要携带 2 天 1 夜使用的生活用品及衣物等。	☐
贴身包	放置钱和证件。	☐

注意：关于托运行李的重量，不同航空公司有不同的规定，国内除廉价航空外，一般为 20 公斤，事先了解好，不要超哦！