

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列
www.mafengwo.cn

海螺沟



冰川、雪山、温泉的童话世界



海螺沟速览 Introducing Hailuoguo

海螺沟位于四川省甘孜藏族自治州东南部，贡嘎山东坡泸定县境内，是青藏高原东缘的极高山地。海螺沟位于贡嘎雪峰脚下，以低海拔现代冰川著称于世。海螺沟是中国目前最容易观赏、接近，景区配套设施最为完善的景区。其中海螺沟一号冰川是贡嘎山地区五大冰川中规模最大、海拔最低的一条。冰川上的大冰瀑布高 1080 米，宽 1100 米，是我国至今发现的最高最大冰瀑布。

除了冰川美景之外，温泉也是海螺沟的一大特色，温泉位于海螺沟二号营地，每年冬天是温泉最火热的时候。另外位于海螺沟旁边的燕子沟和雅家梗分布着大量红石滩，他们是在雪山

特别推荐 Special

从海螺沟有四大胜景，来海螺沟旅游的游客绝不可错过。

冰川倾泻

海螺沟举世无双的大冰瀑布，高达 1000 多米，宽约 1100 米，比著名的黄果树瀑布大出 10 余倍，瑰丽非凡，景象万千。未观赏过大冰瀑布就不算来过海螺沟。

日照金山

海螺沟有晴天日出时会有日照金山的奇景。海螺沟周围有海拔 6000 米以上的卫士峰 45 座，峰上千年积雪，银光闪烁。每当天气晴朗，东方吐白，灿烂的霞光冉冉而起，万道金光从长空中直射卫士峰。瞬间，数十座雪峰全披上一层金灿灿的夺目光芒，光芒万丈，瑰丽辉煌，这就是著名的“日照金山”。

雪域温泉

身边一片白雪皑皑，露天温泉的池蒸汽滚滚腾空，使原始森林中的绿树与奇花异草朦胧一片，影影绰绰。在热乎乎的天然温泉里欣赏雪花漫天飞舞，何等浪漫。海螺沟温泉最高的泉眼处水温达 90℃ 多度，然后一个个池降下来，最适宜人浸泡的一片池水从 45℃ 度到 35℃ 度不等，你可以任自己的喜好随意挑选。

原始森林

海螺沟这个神奇的地方，落差 6000 米以上，形成了自然界独特的七个植被带、七个土壤带，荟萃了我国大多数的植物种类。海螺沟的森林面积达 70 平方公里，沿着环游山路徐徐前行，游人会被身旁变幻无穷的植物景观所吸引，丛林之中，时常隐约可见猕猴、小熊猫、牛羚、红腹角雉等可爱动物的身影。置身这里，你像是穿越了好几千年。

目录 Catalogue

- 02 海螺沟速览 / 特别推荐
- 03 地图
- 05 亮点 / 景点
- 07 住宿
- 08 餐饮 / 购物 / 娱乐
- 09 行程推荐
- 10 实用信息 / 外部交通
- 11 内部交通

最佳旅行时间 由于多数游客为海螺沟的雪山美景慕名而来，因此海螺沟旅游的最佳时节以冬季为佳，从 11 月至次年 4 月。下雪后晴天较多，空气清新，能看到远处雪白的冰川。

夏季温度回升，冰川不易看到。而 7—8 月是当地雨季，山路有塌方的危险，为了安全不推荐雨季前往。

秋季也是不错的旅游时间，天气比冬天温暖，夏季消融的雪山也随着气温的降低而慢慢重现。原始森林红叶满地，色彩缤纷，秋高气爽，天晴云淡，是旅游浏览的好时节。

消费水平 海螺沟的消费并不低，特别是计划在景区住宿 1-2 日的游客，消费就更高了。以成都到海螺沟四日游为例，往返交通 300 元 / 人，门票及内部交通费 312 元 / 人，住宿 80-200 元 / 晚（目前沟内都不能住宿，神汤温泉酒店 800 元以上 / 晚），餐饮 70 元 / 天（较节省），因此人均消费至少 1000 元。若想泡泡温泉，再包车去玩一下雅家梗或者燕子沟，另外买一些特产纪念品，人均消费 2000 元也是很正常的。

穿衣指南 海螺沟的气温比成都都要低很多，7、8 月的平均气温也只有 20℃，而且山区温差比较大。另外若是要去到海拔 3600 米的四号营地，无论什么时候都需要穿着比较防风保暖的衣物。

致谢

封面提供: terry

图文提供: 陶陶游世界 格桑花 酒窝果果 Tarquinia 桜色舞叁叁 de 玖 家园 lynn Shirley 勿々眷辉 小胖纸 1989

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权; 未经本公司明确书面许可, 任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。

海螺沟游览示意图



海螺沟营地示意图



来源: 云端里的童话 提供



亮点 Highlights

★冰川索道

海螺沟的索道不仅仅是抵达四号营地的交通工具，这个过程更是一道冰川雪山的视觉盛宴。索道在间架架设，横跨冰川，特别是冬季阳光明媚的早晨，这时你将欣赏到令人惊叹的美景。

★童话世界

冬季银装素裹的三号营地将变身为童话的世界，朦胧的温泉雾气、成排的欧式小别墅、披上银装的原始森林，还有远处若隐若现的雪山冰川。



陶陶游世界 这里的温泉是真温泉，不是锅炉水，可以看到泉眼涌出热腾腾的温泉水，所以强烈推荐筒子们住这一间酒店，哪怕只是一晚也好。

景点 Sights

海螺沟具有原始、古老、野性、神奇、独特、惊险的风采，这里有：古老而神秘的原始森林；种类繁多的“动物王国”；名扬中外的“海螺杜鹃”；多姿多彩的“瀑布、温泉”；泼墨山下的“神话世界”；心醉神迷的“日照金山”；神秘莫测的“绿海冰川”；凌空垂挂的“大冰瀑布”。海螺沟以其大型低海拔的现代冰川著称于世，冰川长达 14.7 公里。景区融原始森林、珍稀动植物、温泉、瀑布于一体，构成壮丽奇特的景观，是具有知识性、趣味性、惊险性、娱乐性等特色的世界著名景观。

各营地间的距离：

磨西镇(海拔 1600 米)——(15 公里)——一号营地(海拔 1940 米)——(8 公里)——二号营地(海拔 2660 米)——(7.5 公里)——三号营地(海拔 2980 米)——(3.5 公里)——冰川索道站——四号营地(海拔 3600 米)

门票：

- 1、门票每人 92 元，优惠票每人 62 元，进沟门票不含景区观光车（70 元/人往返，必须购买）、索道（150 元/人往返）、温泉等费用。
- 2、门票须于购买当日或次日首次刷卡使用，否则自动作废。
- 3、一人一票，门票需随身携带以备各景点查验，遗失照价补票。
- 4、优惠政策：身高 1.2 米以下儿童免票；身高 1.2-1.5 米儿童及 70 周岁以上老人、学生凭证可购优惠票 62 元/人

网址：<http://www.hailuogou.com/>

开放时间：

夏秋季：当日游览进沟时间 7：30——12：30

冬春季：当日游览进沟时间 8：30——12：30

一号营地

一号营地海拔 1940 米，植被景观主要是红豆杉林。

著名的贡嘎神汤温泉就在从景区山门到一号营地检票口这段区域里，也是目前景区内唯一可泡温泉及住宿的地方（但还不属于正式景区范围）。

二号营地

海拔：2580 米

主要游览项目：92.5℃温泉，红豆杉、猴群、原始森林、水海子

二号营地是温泉的世界，这里有如纳尼亚童话中的木屋，与建造在冰雪的原始森林中的大大小小温泉池。冬季人们来到二号营地可以享受雪地中泡温泉——冰火两重天的奇妙体验。

二号营地最主要的就是温泉度假村，由一栋栋山间欧式小别墅和大大小小依山而建的温泉池组成，住客是可以免费、任意次数享用温泉。不过这里的消费不低，冬季最便宜的标间也要 688 元/间，而且很难预定。虽然消费不低但这里的体验必定是极致的，如果经济条件允许，完全可以体验一番。非住客也是可以泡温泉的，费用 120 元/人，因为要赶着上山或下山的缘故，所以你去泡温泉时往往是人流的最高峰（14:00-16:00）。

二号营地距一号营地（景区大门）约 8 公里。景区有班车可达，详情请见“内部交通”。

2014 年 8 月二号营地遭遇泥石流冲毁，温泉及各住宿已全部停业，至今仍暂不开放。

三号营地

海拔：2940 米

主要游览项目：赏大叶杜鹃、观日照金山、逛原始森林

真正的冰川游览从三号营地开始。离开二号营地，经海螺沟内唯一的古冰碛湖——水海子便到了海拔 2940 米的三号营地。同时，这里也是欣赏日照金山的绝佳位置。



格桑花 太阳越升越高，我们要下山了，冰封王座矗立山头，王者气派非常。

“日照金山”是海螺沟五大奇景之一。每当天气晴朗，朝霞照射于贡嘎山南侧的三连峰、金银山、无名峰等海拔6300米以上的白雪皑皑的雪峰上时，银白色的雪峰霎时披上了一层耀眼夺目的金黄色，灿烂辉煌、壮丽无比。若欲观赏“日照金山”的奇观，切不可贪睡，春夏6时40分、秋冬7时20分左右是观赏“日照金山”的最佳时间。

景区观光车的终点站就是三号营地了，冰川距离三号营地观光车站约3公里，来回时间为2.5小时以上。因此想要到四号营地，必须乘缆车跨越冰瀑（150元，见11页）到四号营地方能观景，可以拍到很美的冰川照片。

当然，若不想花费，三号营地旁的干河坝，有修好的栈道通过黑松林，也可以由此到达冰川观景台，一样也可欣赏冰川美景。

海螺沟景区原有1、2、3、4号营地，都可以住宿，但由于2014年夏天的泥石流，冲毁了2号营地，所以沟内现在不让住宿了，2号营地的温泉也关闭了，3号营地的金山饭店和银山饭店也不营业，拍摄日照金山基本无望，海螺沟的魅力也减分了不少。（蜂蜂 [懒懒看世界](#) 提供）

四号营地

四号营地是海螺沟景观的精华之所在。从坐上三号营地的缆车开始，大片就已经上演。这里可以看到落差达到1100米的冰瀑，瞭望海拔7000多米的贡嘎主峰，还可以与冰川来一次亲密接触。

陶陶游世界 四号营地可以看到落差1100M的冰瀑，可以看到整个海螺沟的一个回转，最重点的是，运气好可以看到贡嘎主峰！

云端里的童话 从四号营地的观景平台右边（面对雪山的方向）下去是一号冰川。其实就是巨大的冰瀑啊！下到冰川的路呈“之”字状，你不知道为什么要这样迂回吧？因为下去容易，上来难！下去时一点感觉都没有，上来时越是垂直的路就越感觉脚步沉重，呼吸急促，心跳加快！稍微缓坡的还好些，所以宁愿多走一些缓坡的路，也不要因近走垂直线。从一号冰川上来后，感觉好累，在营地的游客接待中心要了一碗萝卜牛肉汤，暖呼呼的喝下去，感觉力气又回来了。然后我们又从平台的左边上去是二号冰川，有红石滩，还有一些人文的景点，主要是藏传佛教的东西。从这在往上走是红石滩，和雅家埂的不一样。



酒窝果果 海螺沟冰川活动性最强，在冰川的运动中，形成晶莹如翡翠、水晶的冰川弧拱、冰洞、冰阶梯、冰门、冰湖、冰峰。

磨西古镇

磨西镇在海螺沟的沟口处，是去海螺沟的必经之路，汽车都需停在这里。

磨西古镇历史悠久，尽管岁月沧桑，人们从它众多的明清古建筑中也能窥探出其久远的历史痕迹，古老的建筑依中旧保存着那份凝重。其中有一个哥特式教堂，由法国传教士主持修建，它所传出的礼拜祷告钟声已回响了一个世纪。

顺着磨西镇老街往北，跨过横直街十字路口200米，路的右边有一个观音庙，小小的寺庙中有一棵一千八百年的古杉，这的香火很旺，有时间也可以去看看。

磨西镇到海螺沟步行约10分钟。

雅家埂

雅家埂位于康定老榆林和海螺沟磨西镇之间，雅家埂两河口地带的红石滩是世界上规模较大的红石滩之一，是海螺沟周边观赏红石滩的最佳去处（燕子沟也有红石滩）。

从磨西镇到康定的途中，红石沿途都是，最大的红石滩在半山路边，不要门票。若10-11月期间去，沿途都是满山的红叶，煞是美丽。

在红石滩观景台看日落，上面是成排的雪山，中间是五色的林海，下面是成片的红石滩，非常壮观。去雅家埂看红石滩必须包车前往。



terry 雅家埂

雅家情海

被海螺沟管理局改名为“雅家情海”的景点其实是雅家埂最大的湖泊名为“猪腰子”，海拔3600米，门票50元，学生凭证25元。景区内主打浪漫牌景点均为牵手桥、情人林等，是个标榜“适宜情人”的旅游最佳地。这里湖水清澈，看水草悠悠摇动，6月上旬到中旬还能看到大片的杜鹃花盛放。

从雅家情海再爬山，约10分钟车程便可达盘山公路的最高点雅家埂垭口雪门坎，可看到各种颜色的高山花木，天晴时还可见玉玲雪山。

Andy 熊 雅家情海其实是一处高山湖泊，周围环绕着一圈杜鹃林和针叶林。从雅家情海大门买票进入之后，先得走上一段山路，穿过一片杜鹃林和若干针叶林。之后，再曲曲折折，才能来到湖边。雅家情海的湖水也就1米左右，非常清澈。远处环绕湖水的那圈低矮的灌木就是高山杜鹃，后面的高大乔木应该是松柏类。由于阴天，云层太厚，雪山被云给封住了。不然的话，雪山倒影在湖中，非常漂亮。若是遇到晚霞，那就更美了！需要注意的是，虽然是5月底，但由于这里海拔有3500左



右，又是在湖边，还遇上阴天，真的非常冷！得穿上防风保暖的衣服才能hold住。

燕子沟

燕子沟是海螺沟的姊妹沟，就在从磨西镇前往雅家梗的路上，它又称“贡嘎红石之谷”。原本有20公里长的壮观红石滩，由于2011年的泥石流将此冲毁，目前只有小规模的红石滩了。但这的红石颜色更红，非常好看。除了红石滩以外，贡嘎雪山、冰川也是燕子沟的亮点所在。

燕子沟里没有住宿，有专车从磨西镇往返，在沟内游玩一天就足够了。

地址：四川甘孜州泸定县磨西镇（距磨西镇约14公里）

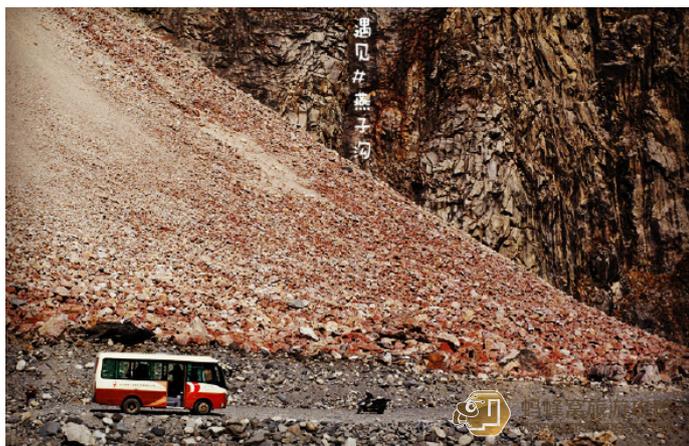
费用：门票旺季100元/人（4月1日-11月30日）；淡季90元/人（12月1日-次年3月31日）；往返观光车70元/人

网址：<http://www.yanzigou.com.cn/index.html>

联系方式：0836-3268555/3266881/+400-028-1115

到达交通：燕子沟在磨西镇的售票中心位于老街与贡嘎的十字路口旁，在磨西镇每天都有专车往返；若从摩西包车往返燕子沟费用约120元

因受景区景点升级改造和11.22康定地震的影响，景区暂定燕子沟景区从2014年12月1日到2015年3月中旬停止营业。



Tarquinia 燕子沟的红石滩

住宿 Sleep

海螺沟的酒店业发展还是比较快的，沟口磨西镇有太多的宾馆、招待所、农家乐等，仅四星级宾馆就有冰川饭店、明珠花园、长征酒店、贡嘎宾馆等。住宿选择很多，价格20-200元/人，应有尽有。

景区因2014年遭遇泥石流冲击，目前沟内的客栈酒店均暂停营业，不允许住宿，何时恢复营业可及时关注景区通知。离景区最近的住宿点，在从景区大门到一号营地之间的那片区域（即贡嘎神汤温泉酒店周围一带）。

海螺沟贡嘎神汤温泉酒店

目前景区内唯一能入住泡温泉的只有一号营地附近的贡嘎神汤温泉酒店，甘孜州唯一的五星级酒店，设施服务不错，有户外露天的天然温泉池及

游泳池。但因海拔低，在酒店是看不到雪山的。

地址：磨西镇海螺沟风景区内8公里处（景区第一道山门与一号营地之间）

联系方式：0836-3266888

营业时间：8:00-24:00

参考价格：房间800元以上/晚，泡温泉198元/人

磨西镇

磨西镇住宿选择很多，价格也比海螺沟景区内便宜很多。大多以小型旅馆客栈为主，基础设施一般，但旅店老板大多非常热情。如果希望住的条件好一些，可以选择住高档的宾馆，当然价格也会贵很多。

哈姆青年旅舍

旅舍有观景房，早晨可以在房间看到日照金山和磨子沟冰川。旅舍提供自助厨房、自助洗衣，设有公共活动室，可免费上网。同时提供徒步探险路线咨询、当地向导。

地址：泸定县磨西镇燕子沟路123号（林业局旁）

联系方式：15281572918 / 18615779307

参考价格：多人间35元/位，双标80元以上/晚（淡季）



格桑花

夜色舞 哈姆的硬件老实说不是很好，可是软件——老实说——却绝对超一流。我猜哈姆是由3个女人打理起来的：老板娘，小戴，还有清洁阿姨。我去的时候只有小戴在看店，我刚提到的软件就是她了。这么说吧，即使你对海螺沟一无所知，你跑去找她，她一定给你设计好最佳路线，替你买到最地道的山货，并收取最实在的价钱。在小戴这里租了冰爪，5元/副。之前看许多帖子说不用租冰爪，因而我纯粹是看在5元/副的份上租着玩的，谁知这无心之举最后却被证明是此行中最最英明的决定。

米兰青年旅舍

旅舍专为驴友背包客打造，非常有特色的一家店，老板非常热情，大部分房间都有wifi覆盖非常方便。

地址：泸定县磨西镇海螺沟景区天主教堂旁（贡嘎大道中段）

联系方式：13108377771

参考价格：多人间35元/位，双标98元以上/晚（淡季）

叁叁de玖 老板娘是位很和善的大娘，从她那里知道了一个好地方——雅加梗。据说那里能看到比燕子沟更美的红石。而雅加梗又正好在磨西



去康定的那条近路上，简直是天助我也。

海螺沟鑫飞客栈

地址：泸定县磨西镇老街中段（天主教堂北 20 米）

联系方式：0836-3266214

参考价格：双标 60 元 / 晚（淡季）

家园 lynn 我住进去完全是碰巧，因为我实在找不到别家合适的了，赶紧就在镇子老街上找一家。住进来以后我才发现，能够住在这里，too lucky for me. 后来我才知道，这个客栈是在 LP 里面隆重推荐的一家，非常有名。老板和老板娘都是残疾人，他们超级朴实，真的是既勤劳又善良!!! 如果下次有人去海螺沟，就住这儿吧，真正的家的感觉呢~而且还可以听老板传奇的故事，他是一个真正的背包客和旅行者，坚强又睿智。尽管他是一个残疾人，但是可以看出他是一个多 Tough 的 Man 啊~!

餐饮 Eat

海螺沟的美食主要集中在沟内和磨西镇两个地点，饭菜相对来说都比较简单，尤其是沟内由于海拔过高饭菜不易熟外地人适应不了，许多人都选择自备。如果想品尝当地美食，可以到附近小饭馆就餐。

特色小吃

奶渣

奶渣是从牛奶中提炼出来的。把牛奶打制分离出酥油以后，剩下的奶水用火烧开，等冷了以后便成酸奶，把她用滤网过滤一下，剩下的渣就是奶渣了。奶渣是白色的，味比较酸，具有很轻的消化作用，外出藏民常带奶渣以防水土不适。

高山老腊肉

高山老腊肉是川西的特色，将盐炒热、晾凉，加硝和香料拌匀，擦抹在肉上，放一缸内，把剩下的盐和香料，均匀撒在上面，腌制 2--3 天后翻缸，翻后再腌 2--3 天出缸，洗净晾干。将腌好的肉放入“烘房”内（房内温度保持在 113℃左右），烘 1--1.5 天左右，待皮干硬即成。高山老腊肉色泽金黄、瘦肉酱红。咸度适中，腊香浓而无烟味。

扫把鱿鱼

扫把鱿鱼是海螺沟当地的美食，一般是洗干净中间切开成一整片，上半部门切十字刀，下半部分切条状，红辣椒切成环状，先把鱿鱼放滚水中灼至翻卷成扫把状捞出过冷水，辣椒下油锅炆炒，鲜香味美，值得一试。

在景区里就餐通常有两种方式：1. 在下榻的酒店就餐，不过酒店的餐品较贵，而且味道一般；2. 自备粮食，游客可以在成都、泸定或者磨西镇采购 1、2 天的食物，比如方便面、面包、各种卤味、罐头等食物，山里温度比较低，所以就算背熟食上山，1、2 天也不会坏的。

购物 Shopping

海螺沟物产丰富，不但有天麻、红景天、虫草、贝母、鹿茸等名贵药材，而且还有有枇杷、樱桃、仙人掌桃、香桃、核桃等水果。青稞酒、大渡河鱼、野生菌类、藏族唐卡画、张大哥牛肉干、酥油茶、藏族手工艺品这些都是当地特色的旅游食品、纪念品。

在海螺沟景区下的磨西镇有很多购物的地方，由于海螺沟已经是非常热门的旅游目的地，所以在这购物需要十分小心，一方面这的价格会比较高，也会有假货、次品，特别是虫草之类的贵重药材，购买需谨慎。如果在磨西镇住宿，最好能遇到一个好心的老板，托老板帮你去买，会比较好，但这也不能完全保证。

特产

樱桃

泸定樱桃是每年早上市的早熟水果，所以被称为夏季第一果，泸定樱桃园溜溜、红通通，酸甜可口，营养丰富。

枇杷

枇杷是泸定夏季早熟水果之一，分橙黄、淡黄两种，形如球或椭圆，汁多，甜酸适度。枇杷的花、叶可入药，有治疗肺热咳嗽、呕吐等症之功效。枇杷果黄、叶绿常青，亦有观赏作用。

桃

这里的桃又称香桃，主产于在泸桥镇甘罗寺，田坝乡的木杉、甘草，烹坝乡陕岗坪产一种体大常桃一、二倍的清脆香甜，色紫红、浅红、皮薄的香桃，远近闻名，每年六、七月桃熟上市，很受喜爱桃子的人青睐。

核桃

泸定的核桃，历史悠久。炉鼎核桃主要产于高山、半高山、矮山等山地，在山中居住的人们，几乎每家都种有核桃树。泸定核桃以矮山油份重、肉大为上等。

松茸

生长在海拔 2500 米--4000 米的杉树、青杠、桦树的混交林中，味美，质细嫩，含有多种人体必需的氨基酸，具有防癌、防辐射功能。

磨西老腊肉

采用无污染的半肥瘦猪肉为原料，经过烟熏晾干等工序，制成肥而不腻，浓香扑鼻的老腊肉。磨西老腊肉是自己品尝，馈赠亲友的佳品。

娱乐 Entertainment

温泉

温泉是海螺沟的一大特色，特别是在冬季，泡在温泉里，周围是白茫茫的一片，远处还有雪山，这种冰火两重天才体验十分棒！每年都有不少游客慕名前来。

目前在海螺沟可以泡温泉的地方只有一处，即贡嘎神汤温泉（见7页），票价198元/人。在酒店住宿的游客是不需要另外付费的，在住宿期内可以随时泡温泉；如果不打算住宿，也可单买温泉门票进去泡温泉。



Shirley 冬天的四川，最舒服最浪漫的选择就是去海螺沟泡温泉了。在漫天雪花中躺在热气腾腾的温泉里看雾气氤氲，或者和心爱的人一起数满天繁星。抛开纷纷杂杂的现实，让浮躁的心在极致的冷与热中释放！

行程推荐 Tours

海螺沟徒步3日游

贡嘎山在藏语里是“至高无上，洁白无瑕的山”的意思，是四川第一高峰，海拔7556米，周围还有50余座海拔超过5000米的雪山，海螺沟徒步路线是从一号营地一直向4号营地前行，海螺沟雪山美景难以用语言形容。爱好登山和徒步的驴友们不可错过这海螺沟三日徒步行程。

线路设计：

D1：成都出发至海螺沟磨西镇。宿磨西镇。

D2：从一号营地开始徒步至三号营地。

D3：从三号营地徒步至冰川观景台。

线路详情：

D1：早上8:00，从成都到磨西镇，车程约6小时。进入海螺沟约10分钟车程，可到木林森村，晚上住木林森村民宿，品尝当地人亲手做的美食。

D2：早上起床准备徒步，路线从海螺沟一号营地徒步上山，到二号营地，行程约2小时。从二号营地徒步到三号营地，行程约3小时。也可沿途慢慢欣赏风景，放慢徒步进程。在有积雪的季节里，徒步更会有新感觉，可以看到坐观光车而无法看到的景点，会让你有意想不到的风景。如住藏民家中，可以同当地藏民一起玩游戏唱民歌，有时还会进行篝火晚会。

D3：早晨尽早起床，一号营地乘观光车到缆车站，约30分钟；再徒步到冰川，行程约1小时。如果天气较好，在早上7点左右可以看到日照贡嘎雪山主峰。徒步到冰川后，再坐缆车上四号营地，晴天能看冰川全景。中午后徒步下山，海螺沟行程结束。乘车返回成都。



勿々眷辉

海螺沟、新都桥4日游

海螺沟是亚洲最东低海拔现代冰川发现地，海螺沟的旅游线路一般从成都出发，路线安排将结合沿途景点，本次行程推荐为大家带来的是海螺沟三日游。喜欢冰川风光，原始自然景色的游客不可错过。

线路设计

D1：成都出发，沿途参观古索桥泸定桥，晚上抵达海螺沟磨西古镇。宿磨西。

D2：游览海螺沟，观赏海螺沟冰川瀑布，穿越原始森林，尽情享受海螺沟的迷人魅力。宿磨西。

D3：从海螺沟前往新都桥，晚上返回康定住宿。

D4：康定坐班车返回成都。

线路详情

D1：早上07:00成都出发，一路观赏川西平原风光，远眺雨城雅安。高速全程约两个半小时，随后沿川藏公路逆青衣江而上，观青衣江河谷风光。中午自己选择就餐地点。随后可穿越全国第一长隧道——二郎山隧道赴泸定县，到达后参观泸定桥。自红军长征飞夺泸定桥战役后，泸定桥名扬天下，成为历史丰碑。参观泸定桥期间可体验大渡河漂流的惊险和刺激。晚上抵赴海螺沟的门户—磨西古镇，晚餐可品尝当地特色美食，再在小镇上散散步感受一下磨西古镇的别样风情。

D2 早上07:00起床，用过早餐后，出发乘观光车经一号营地、二号营地、穿越原始森林，沿途欣赏河谷原始森林风光，幸运的游客在天气晴朗时还可看到海螺沟一大奇观“日照金山”。抵达三号营地后，游客可选三种方式去观赏冰川。最轻松的方式是乘索道上四号营地看冰川。坐索道鸟瞰冰川与森林的完美结合全景，最后到达本行程海拔最高处——四号营地，在阳光明媚的日子里，可观看到壮丽的大瀑布和“蜀山之王”贡嘎山主峰。步行上冰川则耗时较长，体力消耗较大，游客从索道购票处沿观光路步行上到观景台，单程步行需1个半小时左右，途中原始森林景色非常迷人。到观景台后，还可下行到冰川底部，近距离观赏冰川。除了索道和步行，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，体力消耗少，对那些体力较差及老年游客比较适合。上山后欣赏冰川、冰洞、冰帘、冰瀑布、冰台梯、定海神针等水上奇观。下山后游客可自行安排娱乐活动，晚宿海螺沟沟口磨西镇。

D3：7:00起床吃早餐，告别雄伟的“蜀山之王”贡嘎雪山(7556M)和美丽的海螺沟，包车前往新都桥，或者乘班车前往康定，再包车前



班车第一天晚上就只能住磨西镇或者一号营地，对于赶时间的游客，这并不是最好的选择。

齐蒙 直达海螺沟的旅游专线每天只有一到两趟，所以哪怕是周二周三也需要提前买票，不要太相信你自已对于淡旺季的判断力！像我俩那样吭哧吭哧赶在九点赶到新南门车站时已经没有票了，去九寨沟的同样没票。在我们以为要打道回府时，好心的司机告诉我们只能买坐去康定的车，在泸定的彩虹桥下车，在街头吹了半个小时的风等着旅游专线大巴带我们进沟。

小胖纸 1989 由于二郎山隧道修路，目前路线为：成都—雅安—雅西高速—石棉—冷碛—磨西古镇。

成都——泸定——磨西镇

在成都新南门汽车站乘至泸定的汽车，发车时间为 8:30、10:00、12:00、13:10、14:00，票价 120 元 / 人；石羊场客运站也有发至泸定的汽车，发车时间为 11:00、12:40，票价 118 元 / 人。再在泸定拼车去磨西镇，20 元 / 人。

磨西镇——成都

磨西镇到成都每天只有 6:30 一班直达的班车，最好提前 2 天以上预定。购票点在磨西大道中段，一路顺利的话 12:00 就能返回成都。联系电话：3266503。

自驾

去海螺沟有国道 318 线、317 线和 108 线三条公路，路况良好。以下提供两种至海螺沟的旅游线路供选择：

线路一：成都—雅安—石棉—海螺沟

由成都经成雅（经双流、新津、邛崃、名山、雅安）高速公路，翻泥巴山，过汉源、石棉等县，全长 468 公里，8-9 小时左右可抵达海螺沟风景区。

线路二：成都—卧龙—四姑娘山—丹巴—塔公草原—新都桥—康定—泸定—海螺沟

由成都经都江堰、卧龙自然保护区、小金县、丹巴县、新都桥、康定县、泸定县，行程两天可到达海螺沟，全程 750 公里，好处是可先游览卧龙、四姑娘山，丹巴，之后经八美、塔公草原、新都桥、康定、泸定铁索桥，再前往海螺沟。该线路每公里都精彩，是自驾自助旅行的新天堂。

包车

如果你要去雅家梗游玩就需要包车，包车费用约为 300 元 / 车，拼车的费用可以降低一点。

内部交通 Getting around

景区观光车

车票 70 元 / 人，45 分钟一班。不限次数，不限天数乘坐。

一、游客中心检票站观光车收、发车时间

- 1、早上发车时间：8:00（12:30 停止发车）；
- 2、以上均为坐满一车发一班，未坐满一车时，最大间隔不超过 40 分钟发车（以检票时间为准）。

3、12:30 为末班车，停止售票时间为 12:20。

二、景区内观光车各站点下山时间

- 1、干河坝下午末班车时间：16:30；
- 2、三号营地下午末班车时间：16:40；
- 3、海螺寺下午末班车时间：16:50；
- 4、草海子景点下午末班车时间：17:00

三、观光车从游客中心检票站至运行终点干河坝上行时间正常情况下约 1.5 小时左右，从干河坝至游客中心检票站下行时间正常情况下约需 1 小时左右；干河坝乘坐索道游览四号营地约需 2 小时。走冰川步道至景点往返约需 3 小时左右。

四、鉴于当日进景区需返回磨西的游客游览时间较短和受气候条件等因素影响，为满足广大游客有充裕的时间游览，12:30 后不再出售当天进入景区游览并返回磨西的门票和观光车票。

五、当天在景区游览后需在二号营地、一号营地、贡嘎神汤沐浴温泉的游客，请在下午 15:00 前从干河坝乘车返回，以免耽误沐浴温泉时间。

- 1、乘坐索道往返包括游览在内的正常情况下约需 2 小时左右。
- 2、沐浴温泉时间请根据收发车时间和自身身体条件及您的行程安排，除办手续和更衣时间可在 1 小时 30 分左右。
- 3、根据以上时间安排：
徒步游客：乘坐观光车时间 + 游览时间 + 沐浴温泉时间 = 约需 7 小时左右；
乘坐索道游客：乘坐观光车时间 + 游览时间 + 沐浴温泉时间 = 约需 5 小时 30 分左右；

4、住宿各营地游客需在沟内多次乘坐观光车往返的请乘坐顺路车。

5、如黄金周、节假日、7、8 月份游客高峰时间期间及特殊情况下发车时间将作临时调整，游客可根据收发车时间选择错峰乘坐观光车。

6、因海螺沟夏秋季气候多变、山体、道路状况极为复杂，为保证广大游客的生命财产安全，我局将根据当时气候条件和道路状况对以上收发车时间进行临时调整，并及时通知各宾馆饭店，希望广大游客理解与支持。

缆车

目前海螺沟只有一段需要乘坐缆车，即三号营地——四号营地，也有人徒步攀爬，十分危险。

缆车票往返 150 元 / 人，没有单程票。

缆车上一路风景特别赞，可以好好欣赏！



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

