

<四姑娘山大峰-二峰登山7日游>珠峰训练营，突破自我极限登山之旅

产品ID：210238139

产品特点

产品特点

产品特点详情

除了九寨沟，四川还有一个近似于阿尔卑斯山的四姑娘山

除了看美景，我们还要挑战自我登顶海拔5276的雪山

暖暖的火堆，咕嘟咕嘟的乱炖，冬天的冰棍

甚至包括羽绒服，登山靴，毛茸茸大手套

一切都满足了您对于雪山的向往

四姑娘山，在藏语中叫“斯各拉”，即为“掌管生日的主神”。它是阿坝州已批的三大***风景名胜之一，又是国家自然保护区，目前正在待批世界自然遗产。距离成都228公里，总面积达700余平方公里。四姑娘山即是景区内四座并立的山峰，其主峰海拔6250米，在四川境内仅次于贡嘎山，享有“蜀山皇后”美誉。（3峰海拔5664米、2峰海拔5454米、大峰海拔5355米）。这里终年积雪，冰清玉洁，根连地厚，峰插天高，白云浮玉，光摇烟霞，山麓下有5000多平方米的草坪。四姑娘山，景区分为四山三沟（山：1--4峰；沟：海子沟、双桥沟、长坪沟），被誉为“东方的阿尔卑斯”。四姑娘山地区被称为成都后花园，是登山探险的理想场所。

本次活动特点：四姑娘山大峰二峰为入门体验级山峰，难度不大。如果两座山峰分别攀登，一座山峰攀登周期4天，费用平均2000元左右（还不算往返成都的机票钱），显而易见，分别攀登耗时多，花钱多！本行程成都出发，仅需七天，将为您实现大峰二峰连登的梦想！一起走吧！再不疯狂，我们就老了！当然，两座山峰连登并非易事，我们希望队员有高原旅行经验，对自己体力耐力有一定把握。为节省体力，日隆—大峰营地，二峰营地—日隆镇，队员都可以选择骑马。

接待标准

- **住宿安排：**免费提供帐篷睡袋防潮垫全套露营装备
- **游玩安排：**一个行程挑战自我连续攀登两座山
- **购物安排：**户外团队行程全程无购物

重要提示

- 1、西部地区物质条件有限，突然的停水停电经常发生，临时的交通管制也经常会有，请大家有一定的心理准备。
- 2、我们的目的地处于藏区，当地人民生活比较原生态，有些线路处于彝族和羌族居住地，请尊重少数民族生活习惯

和风俗。

- 3、我们不会带你去任何购物点；但也别想着能在当地买东西捡到大便宜，如不是决定要买的东西，请勿讨价还价。
- 4、注重文明和环保，保持车内卫生，不要车窗抛物，保护景区的环境，垃圾请丢弃在垃圾箱或随身带走。
- 5、在不减少主要景点的前提下，领队有权利根据天气、交通、季节、旺季人潮等因素，调整游览景点的先后顺序。
- 6、活动中住宿安排一般为2人一个标间（1人1床，行程标明多人间的除外）。散客单独报名不需要补单房差。单人报名希望单住的，需提前联系客服确认是否可以安排，单房差费用自理；若行程途中临时要求单住的，如能安排的情况下，需补余下行程的双倍单房差。
- 7、活动途中若因个人原因(如体力、疾病、私事等)退出，需签订离团协议，由此产生的一切费用由游客自己承担。

详细行程 * 以下行程仅供参考，最终行程可能会根据实际情况进行微调，敬请以签约行程为准。

D1 第1天 自己的家 - 成都

i 行程概览

今天牛人们在成都集合，可以抽出时间来看看成都这座来了就不想离开的城市，游览锦里、武侯祠、杜甫草堂、宽窄巷子等景点。成都这座小城，词人路过的望江宾馆，民谣唱过的玉林路，文青怀念过小酒馆的Live，好吃嘴儿吃了一整条街，在人民公园老茶馆品一杯茗，看闲时花落，往往值得留恋的都是带不走的。若您时间足够充裕，也可到黄龙溪古镇或熊猫基地游览参观，赏川西古镇美景，与国宝大熊猫来一次亲密接触

自由活动

全天 民俗体验

尝尝成都的小吃、吃吃正宗的川菜、火锅，坐坐茶馆看看川剧，体验巴蜀文化。

成都小吃是四川省汉族饮食文化的重要组成部分。成都风味独特、品类繁多的小吃，与其肴饌一样脍炙人口。从各色小面到抄手、饺子，从腌卤到凉拌冷食，从锅煎蜜饯到糕点汤元，从蒸煮烘烤到油酥油炸，琳琅满目，各味俱全，种类不下200种。

"绿蚁新醅酒，红泥小火炉。晚来天欲雪，能饮一杯无?"火锅是中国独创的美食，又以四川的麻辣火锅，麻辣醇香，名扬天下。

川派老茶馆，中国的老茶馆起源于四川，茶馆成了那时成都人生活和多种社会活动中都少不了的有机组成部分，也使那城市带上一种浓郁的古色古香的闲散气氛。用一句现代话来描述，那又是当年成都的一道具有特色的风景线。

大熊猫（学名：Ailuropoda melanoleuca，英文名称：Giant panda），属于食肉目、熊科、熊猫亚科的一种哺乳动物，体色为黑白两色，它有着圆圆的脸颊，大大的黑眼圈，胖嘟嘟的身体，标志性的内八字的行走方式，是*可爱的动物之一。

景点 · “锦里”民俗休闲一条街 - 成都武侯祠博物馆 - 大熊猫繁育研究基地

景点 · “锦里”民俗休闲一条街

锦里是西蜀历史上非常古老、**商业气息的街道之一，早在秦汉、三国时期便闻名，全国整条街上明清时代的建筑比比皆是，布局严谨有序。锦里古街依成都武侯祠，北邻锦江，东望彩虹桥，浓缩了成都生活的精华，充分展现了三国文化和四川民风民俗的独特魅力。

景点 · 成都武侯祠博物馆


武侯祠内纪念的是三国时期蜀国丞相诸葛亮，初建时曾与昭烈帝刘备的祠庙相邻，在明朝初年并入汉昭烈庙，成为中国**君臣合祀的祠庙。

景点 · 大熊猫繁育研究基地

大熊猫是人见人爱的珍稀动物，世界生物多样性保护的标志，亦是和平友好的象征。成都所属的崇州、都江堰、大邑、彭州、邛崃市县等均有大熊猫出没。

温馨提示

- 1、每个人到达时间有所差异，到达酒店后请自行到前台办理入住手续，如有疑问可咨询酒店前台，酒店一般入住时间为12点之后，如您到达较早，可将行李寄存在前台，在酒店周围逛逛稍作等待。
- 2、入住后，请检查酒店用品是否齐全，基本设施是否正常运转，如发现房间设施存在问题，请**时间联系****人员。
- 3、如您对行程中住宿房型（大/双床）有特殊要求，将尽量安排，具体以入住当天酒店前台确认为准。

 早餐：敬请自理； 午餐：敬请自理； 晚餐：敬请自理

 住宿 · 成都解放路商务酒店或其他参考酒店

D2 第2天 成都  都江堰  映秀  卧龙  四姑娘山镇

行程概览

全天230km，行车约5小时，下午游玩

早上从酒店门口出发，途径映秀卧龙，一路观赏“熊猫之乡”、“宝贵的生物基因库”、“天然动植物园”——卧龙大自然秀丽风光，到卧龙镇吃午餐，顺着盘山公路翻越巴郎山，经猫鼻梁观四姑娘山全景然后抵达四姑娘山镇。下午在日隆镇上自由活动，可自行组队包车前往双桥沟游览，在晚餐前赶回酒店用晚餐即可，自由活动请一定要注意人身财产安全。

景点 · 四姑娘山 - 双桥沟

景点 · 四姑娘山

四姑娘山位于四川省阿坝藏族羌族自治州小金县与汶川县交界处，是横断山脉东部边缘邛崃山系的很高峰。由四座长年被冰雪覆盖的山峰组成。如同头披白纱，姿容俊俏的四位少女。其中幺妹身材苗条、体态婀娜，常说的“四姑娘”就是指这座很高较美的雪峰。

景点 · 双桥沟

双桥沟位于小金县境内的四姑娘山风景区。四姑娘山风景区由双桥沟、长坪沟、海子沟三部分组成。全长30余公里,面积216.6平方公里,的双桥沟风景,*为集中,*为迷人。领略巴朗山的雄奇自然风光,天气好还可在猫鼻梁欣赏四姑娘山全景。

温馨提示

海拔：成都540米 四姑娘山镇3100米

早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含

当地中餐

住宿 · 四姑娘山三嫂客栈或其他参考酒店

D3 第3天 四姑娘山镇 长坪沟 长坪沟徒步后返回镇上

行程概览

全程10km，高海拔适应，徒步6小时左右

今天主要就是为明天的徒步做海拔适应，以及调整状态。早餐后乘车进入长坪沟.在这里徒步游览长坪沟风光。长坪沟位于双桥沟东面，全长29公里，面积约100平方公里，既是一个优美的自然景观，也是一个难得的古战场遗址。

景点 · 长坪沟

全天 长坪沟全长29公里，面积约为100平方公里，峡谷长天、平缓悠长，四姑娘山就坐落在沟内16公里处。沟内只有部份路段可以通车，其余大部份路段只能步行或骑马。经过长坪沟可直通四姑娘山的山脚下，还可绕过四姑娘山经毕棚沟穿越到理县。

景区内古柏幽道、喇嘛寺、干海子及高数十米的飞瀑，并有奇石之景。春天，山花与油菜花齐开；秋日，赤桦与红枫竞艳。历经沧桑的翠柏青松郁郁葱葱，飞瀑流泉在密林中哗哗作响，古代驿路在茫茫林海里穿梭延伸。



早餐：已含； 午餐：敬请自理； 晚餐：已含

午餐路餐自理



住宿·四姑娘山三嫂客栈或其他参考酒店

D4

第4天 四姑娘山镇-锅庄坪-打尖包-大峰大本营（全程16km，徒步7小时左右）



温馨提示

全程16km，徒步7小时左右

今天路程约为总长16km，约6-7个小时。可能相对强度大一点，根据自己的体能选择徒步或骑马（自费），早餐后沿小路轻装进入海子沟，装备由马驮。经锅庄坪，打尖包，鸡棚子，到达二峰大本营，沿途景色以高山草甸和灌木林，还有牦牛成群结队欢迎我们前来登山。为了更好的适应高原避免严重的高原反应。这段路需要一定耐力，**建议体力较差的队员提前联系马匹以便保存体力登顶（骑马费用自理）。**



景点·四姑娘山景区至大峰大本营

全天 沿着山脊行走在四姑娘山，沿途可以欣赏到从3200海拔攀升至4200海拔完整的高原生态，在生长虫草的季节细心的队员还可能在沿途发现虫草哦~在松茸生长的季节海拔低一些的地方还能找到蘑菇，野菌，松茸，经过当地协作辨认一下，晚上还可以加餐了。



温馨提示

需时：营地-顶峰约3.5小时，下撤至营地2小时，大峰营地-二峰营地约1小时。

海拔：四姑娘山镇3100米，营地4200米



早餐：已含； 午餐：敬请自理； 晚餐：已含

午餐路餐自理，营地晚餐为两荤一素一汤、营地早餐粥、各种饮料。颜值与才华兼备，风趣与专业并存，体

魄与厨艺俱佳的领队为大家做饭



住宿·四姑娘山大峰大本营露营

D5

第5天 大峰营地-登顶-二峰营地（全程8km，徒步7小时左右）



行程概览

全程8km，徒步7小时左右

凌晨2：30点起床，3出发,根据队员状态确定冲顶人员名单,在向导和协作的帮助下进行冲顶，状态好3个小时左右可以到达顶峰.庆祝留念后小心下撤，约需2个小时到达营地,下午收拾好营地后前往二峰营地。



景点·四姑娘山大峰

上午

大峰登顶后下撤



景点·四姑娘山二峰营地

大峰下撤至二峰营地



早餐：已含； 午餐：敬请自理； 晚餐：已含

午餐路餐自理，营地晚餐为两荤一素一汤、营地早餐粥、各种饮料。颜值与才华兼备，风趣与专业并存，体魄与厨艺俱佳的领队为大家做饭



住宿·四姑娘山二峰营地露营

D6

第6天 二峰营地-登顶-返回四姑娘山镇（全程30km，徒步14小时左右）



温馨提示

全程30km，徒步14小时左右

凌晨3：00点起床,吃早餐出发,根据队员状态确定冲顶人员名单,在领队、向导或协作的帮助下进行冲顶，状态好4个小时左右可以到达顶峰.庆祝留念后小心下撤,约需2-3个小时到达营地，大本营返回日隆，到达四姑娘山客栈晚上庆功~



景点·四姑娘山二峰冲顶

凌晨3点起床，3：30出发，根据队员状态确定冲顶人员名单，在向导和协作的帮助下进行冲顶，状态好3-4

个小时左右可以到达顶峰。



景点·四姑娘山二峰下撤

可能到日隆有点晚,这一天徒步时间超过10时,体力不支者需在出发前之领队,我们会为你们联系马匹,骑马下山



景点·自由活动

晚上

晚上还可以在冰石酒吧小酌几杯,认识朋友



早餐:已含; 午餐:敬请自理; 晚餐:已含

午餐路餐自理



住宿·四姑娘山三嫂客栈或其他参考酒店

D7

第7天 四姑娘山镇 🚗 卧龙 🚗 映秀 🚗 都江堰 🚗 成都



行程概览

全程230km, 行车5小时左右

早餐后原路返回成都, 结束愉快的旅程



自由活动

自由活动

回到成都大家还可以来一次地道的成都美食之旅或者是大家去吃正宗的四川火锅庆祝我们的登顶成功!

【成都十大经典小吃】排名不分先后陈麻婆豆腐; 毛血旺; 夫妻肺片; 二姐兔丁; 老隍城锅魁; 担担面; 龙抄手; 钟水饺; 韩包子; 川北凉粉等

担担面:特点是面细无汤, 麻辣味鲜。

夫妻肺片(凉菜):成都有名的夫妻肺片有两处, 一处是在总府路上赖汤圆隔壁, 肯德基楼下, 麻辣鲜香, 芹菜/辣椒油, 红绿映衬, 格外诱人。

麻婆豆腐：外观色深红亮，红白绿相衬，豆腐形整不烂，吃起来具有麻、辣、烫、嫩、酥、香、鲜等风味，突出了川菜“麻辣”的特点。

川北凉粉：原为农舍小食，距今已有90多年历史。川北凉粉自清末问世以来，选用新鲜白豌豆用小磨磨细，十分讲究搅制火候、所作凉粉质细柔嫩，筋力绵软，明而不透，细而不断，调料配味，更具匠心，以其独具火辣味醇、鲜香爽口的川味风格饮誉巴蜀，流传至今。

毛血旺：其汤汁红亮、麻辣鲜香、味浓味厚的特点不断发扬光大，值得一尝为快的巴渝名菜。



早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：敬请自理



住宿·敬请自理

回到自己温馨的家

行程附注

以上行程仅供参考，*终行程可能会根据实际情况进行微调，敬请以签约行程为准。

费用说明

成人

费用包含

- **住 宿**：行程所列酒店。
- **用 餐**：行程中团队标准用餐（中式餐或自助餐或特色餐，自由活动期间用餐请自理；如因自身原因放弃用餐，则餐费不退）。
- **门 票**：行程中所含的景点首道大门票，海子沟、长坪沟门票，户外申报费用（港澳台及外籍人士申报费用需要增加）。
- **导 服**：当地中文导游，专业户外高山协作。

费用不包含

- **单 房 差**：单房差（客人要求一人入住一间房需补交单房差）。
- **其 他**：1、各地往返成都的大交通费用。2、以上未列的景点门票及观光车票，比如双桥沟。3、路餐4顿自理。4、登顶证书（100元）。5、个人装备驮运不能超过20公斤。超重需提前告知，并酌情补足行李超重费用，以便我们增加驮运马匹。6、以及费用包含项目里所列之外的其他费用。

- **补充**：因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用；酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费
- **旅游意外险**：为了您的人身安全和财产保障，建议您在预订时选购旅游意外险及旅程取消险

儿童

费用包含

- **导游**：当地中文导游，专业户外高山协作。

费用不包含

- **其他**：1、各地往返成都的大交通费用。2、以上未列的景点门票及观光车票，比如双桥沟。3、路餐4顿自理。4、登顶证书（100元）。5、个人装备驮运不能超过20公斤。超重需提前告知，并酌情补足行李超重费用，以便我们增加驮运马匹。6、以及费用包含项目里所列之外的其他费用。
- **补充**：因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用；酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费
- **旅游意外险**：为了您的人身安全和财产保障，建议您在预订时选购旅游意外险及旅程取消险

预订须知

出行须知

- **交通**：（1）合同一经签订且付全款，团队机票、列车票、船票即为出票，不得更改、签转、退票。
（2）飞行时间、车程时间、船程时间以当日实际所用时间为准。
（3）本产品如因淡季或收客人数较少，有可能与相近方向的发班线路拼车出游，届时请游客见谅。
- **住宿**：按2人入住1间房核算，如出现单男单女，尽量安排该客人与其他同性别团友拼房；如不愿拼房或未能拼房，请补齐单房差以享用单人房间。
- **游览**：（1）景点游览、自由活动、购物店停留的时间以当天实际游览为准。
（2）行程中需自理门票和当地导游推荐项目，请自愿选择参加。
（3）请您仔细阅读本行程，根据自身条件选择适合自己的旅游线路，出游过程中，如因身体健康等自身原因需放弃部分行程的，或游客要求放弃部分住宿、交通的，均视为自愿放弃，已发生费用不予退还，放弃行程期间的人身安全由旅游者自行负责。
（4）团队游览中未经导游同意的情况下，不允许擅自离团。如中途单方解除合同离团的，则旅行社仅退还尚未实际发生的费用。旅行社不承担游客中途离团后包括人身、财产安全保障义务在内的各项合同义务。
（5）如遇台风、暴雪等不可抗因素导致无法按约定行程游览，行程变更后增加或减少的费用按旅行社团队操作实际发生的费用结算。
（6）出游过程中，如产生退费情况，以退费项目旅行社折扣价为依据，均不以挂牌价为准。
- **差价说明**：（1）赠送项目，景区有权依自身承载能力以及天气因素等原因决定是否提供，游客也可以选择参加

或者不参加。

(2)如遇区域性促销活动,产生不同预订城市价格差异,差价不予退还。

- **意见反馈:** 请配合导游如实填写当地的意见单,不填或虚填者归来后投诉将无法受理。
- **预订须知:** 集合日的酒店在中午12点以后才能入住,请牛人们安排好自己的抵达时间!
- **温馨提示:** 帐篷,睡袋,防潮垫(露营装备由俱乐部免费提供,有洁癖的队友请自备),大背包,25L的小包,登山杖,羽绒服,冲锋衣,冲锋裤,雪套,抓绒上衣,排汗内衣,手套,头灯,登山鞋,水壶,墨镜,带沿的帽子,个人餐具,垃圾袋,防晒霜,路餐。技术装备:头盔1、安全带1、上升器1、主锁2、快挂1、散锁1、下降器1、辅绳2mX2根、大冰镐1(俱乐部提供租赁,全套300元)备注:公用装备如大冰镐、路绳、对讲机、炊具,炉具、炊事帐篷等由我方提供

违约责任提示

旅游者在出发前提出解除合同的,应当按下列标准承担退团损失:

- 出发前7日至4日,按费用总额50%;
- 出发前3日至1日,按费用总额60%;
- 出发当日,按费用总额80%。
- 若甲方所预订的旅游产品在目的地停留的日期部分或全部处在元旦、春节、清明节、劳动节、端午节、中秋节、国庆节,鉴于资源的特殊状况,甲方解除协议时,须按费用总额的95%向乙方支付业务损失费;

更多优质线路,请关注途牛微信号



途牛服务号



途牛订阅号

要旅游,找途牛!