

日期	行程					里程 /km	吃		住宿	备注
	起点	途径			终点		午餐	晚餐		
D1	西宁	湟源县	——	日月山	倒淌河镇	102	湟源县	倒淌河镇	只有一间旅店能洗澡，名字忘记了，可向当地居民打听，就问当地最好的旅店	
D2	倒淌河镇	江西沟乡			黑马河乡	116.2	江西沟	黑马河乡	天顺商务宾馆，15188505266，守店的中 年夫妻是很善良的叔叔阿姨，有什么问 题都可以跟他们说，会尽量帮忙	到江西沟约67km,倒淌河是唐蕃古道 (214国道)和青藏线(109国道)的分 界线
D3	黑马河乡	橡皮山	大水桥/41.8km		茶卡镇	80	橡皮山 或自带	茶卡	青盐招待所旁边有个旅店，1楼是小卖 部，但环境和青盐差不多，价钱比青盐 便宜，还有WiFi	从茶卡镇到盐湖11公里，带墨镜，千万 不要住青盐招待所，服务差还贵，没有 WiFi
D4	茶卡镇	旺尕秀垭 口 /33.4km	夏日哈镇		都兰县	128	自带	都兰	旅店条件都差不多，可根据需要多问两 三家，价钱也是差不多的	爬坡，干燥带水，
D5	都兰县	香日德镇	乌兰山	脱土山	巴隆乡	100	香日德 镇	巴隆乡	看到第一家“停车住宿”的路边旅馆， 有且仅有一家，这家也有比较好的房 间，要主动问老板娘，如与阴雨天，就	出香日德直到格尔木都是戈壁滩，难有 补给。
D6	巴隆乡	(50km)宗加乡(52km+8km)			诺木洪乡	110	宗加乡	诺木洪乡	路边一家直销枸杞的小饭馆，可以洗澡	饭馆即旅馆，到宗加乡顺109国道出宗加 乡
D7, D8休 整	诺木洪乡	(77km)大格勒乡(45km)			格尔木市	144	大格勒 乡	格尔木市	格尔木宾馆/招待所(2号楼标准间60元/ 天-80元/天不等。联系电话0979- 8412061)、顺发旅社、黄河招待所	格尔木补给卫生品，药品，食品；出格 尔木后最近可以洗澡的地方是沱沱河， 最近的网吧在当雄。最近的卖新鲜水果 的地方是五道梁。最近的邮局和银行是 安多，察尔汗盐湖
D9	格尔木市	(74km)大干沟(12km)小 干沟			纳赤台镇	94	自带	纳赤台	位于109路边的纳赤台水文站，干净安 全，纳赤台兵站比较贵。	大干沟加油站是途中唯一的补水点，出 水文站奈金河前行约50米到了“昆仑神 泉”，全年恒温7度，免费舀
D10	纳赤台镇	建议在西大滩休息半天，以 适应高原反应			西大滩乡	38	西大滩乡		过了水厂看到的第一家回民餐厅，规模很大，在一个地标碑后面，洗澡收费，¥ 10/人次，如果体力和时间徒步到玉珠峰山脚下溜达，记得带些水和食物	
D11	西大滩乡	(32km)昆仑山(23km)			不冻泉	55	自带	不冻泉	扎西客栈好或往前100米的藏民青旅	爬坡，巨坡
D12	不冻泉站	33km索南达杰保护站 (55km)			五道梁镇	88	自带	五道梁兵 站	路边旅店可多问几家，对比选择，五道 梁兵站贵但包吃，热水自己到食堂去打	五道梁可买到蔬菜、水果

日期	行程			里程 /km	吃		住宿	备注
	起点	途径	终点		午餐	晚餐		
D13	五道梁镇	(74km) 风火山口 (17km)	二道沟站 (沱沱河保护站)	91	自带	沱沱河保护站DIY	沱沱河保护站，20元/人。还可以住道班，5~20元.	冻土烂路，强上坡15km，下雨、顶风；提前检查刹车，控速度
D14	二道沟站	鸟丽站	沱沱河镇	63	自带	沱沱河	邮局招待所，50元/人，有热水，不能洗澡	新沱沱河大桥-长江源头，买水果
D15	沱沱河镇	开心岭	雁石坪镇	90	自带	雁石坪镇	路边旅店可多问几家，对比选择	雁石坪天黑后不要出门
D16	雁石坪镇	(65km) 唐古拉兵站	唐古拉兵站	122	自带	兵站或头道班	住温泉宾馆，¥60/人（包天然温泉）	到唐古拉山口不超过下午五六点
D17	唐古拉兵站	(47km)唐古拉山口 (10km) 小唐古拉山 (78km)	安多县	135	自带	安多县	安多宾馆，¥80/人，有独立卫生间，可洗澡。进城的一段路况非常差，所以天黑前务必进城，天黑后千万别逞强，搭	唐古拉兵站到唐古拉山口是47公里长上坡,小唐古拉山20公里强上坡，起伏拐弯也比较急，当心货车
D18	安多县	申格里贡山口（安多山口）	二道河兵站	65	自带	二道河	可住兵站或牧民家里，10~15元/人	8km上山路，N个大上坡，50公里后下坡
D19	二道河兵站	天气好可和D18合	那曲县	73	自带	那曲县	至少20元/人。赛马节期间有帐篷旅馆	街上有公共浴室。
D20	那曲县	——	古露镇	91	自带	古露镇	路边小旅馆	有卖蘑菇、酸奶，
109国道出古露约10公里处左手边有个牌子--卓玛峡谷。从路边骑进入卓玛峡谷风景区约10公里，风景区南北走向，全长约15公里。若准备转卓玛峡谷，建议在古露停一天。								
D21	古露镇	——	当雄县	74	自带	当雄兵站	金珠宾馆，100元/三人间，屋内有厕所、浴室	后一半路下坡比较多，非常轻松的一天
D22	修整							
纳木措：包车，当雄兵站对面丁字路口有本地司机拉活，含门票50~100元/人，若坐旅游车的话，则除了车费外还得另付80元/人的门票费。纳木措景区沿途及扎西半岛吃住都很方便，20~ 50元/床。若准备在纳木措住宿，可从当雄带些零食做早点。纳木措湖：“圣湖”。扎西半岛是纳木措五个半岛中最大的一个，亦是唯一对外开放的一个。								
D23	当雄县	(84km) 念青唐古拉山口/羊八井镇/德庆乡(78km)	拉萨市		羊八井镇	拉萨市	羊八井兵站和道班常常客满，“崂山饭馆”不错，20元/人，老板娘厨艺甚佳。	大上坡，下坡注意车速，出当雄76公里到羊八井路口时住右转，行约6公里到温泉
关于拉萨吃住：网上盛传卡戒驿站（又名东措）、八廊学旅馆等市中心旅馆，但现在都已经不是那个意思，据说一间要住上2、30人，建议住稍微偏一点点的地方，楼主住的仙足岛小区里的家庭青旅，¥30/人天，可做饭洗澡，有WiFi，最多一间住5人,或者是找住宿的时候以小青旅为方向，因为小规模青旅是不允许一间住超过5个人的，堆龙曲峡谷，3866里程碑，初到拉萨建议多吃蔬菜、水果；吃糖，牦牛酸奶（不要买瓷瓶或纸瓶的）、藏面、酥油茶、甜茶、炸土豆块、凉粉饼								

日期	行程			里程 /km	吃		住宿	备注
	起点	途径	终点		午餐	晚餐		

去拉萨，这几个地方一定要去：布达拉宫、大昭寺、色拉寺、哲蚌寺、八角街。

1天游玩线路：大昭寺-小昭寺-色拉寺-八角街-玛吉阿米（或其他吃藏餐的地方）-布达拉宫夜景。

2天游玩线路：第一天早上5点左右起床，排队领取购买布达拉宫门票的号。其他同“1天游玩线路”。第二天这样走：布达拉宫-药王山观景台-鲁普岩寺院-罗布林卡-哲蚌寺-乃琼寺。