

万里进藏行路书

| 日程 | 起点 | 终点 | 里程 | | | 线路 | 景点或关注点 | 备注 |
|----|-------|-------|------|------|-------|--------------|-----------------------------------|------------|
| | | | 区段 | 小计 | 累计 | | | |
| | | | km | km | km | | | |
| | | | | | 10529 | | | |
| | 广州至成都 | | 2081 | | | | | 飞奔 |
| D1 | 广州 | 韶关 | 236 | | | 京珠高速 | | |
| D1 | 韶关 | 郴州 | 190 | 426 | 426 | 京珠高速 | | |
| D1 | 郴州 | 衡阳 | 178 | 604 | 604 | 京珠+衡枣+S214 | | 预计加油 |
| D1 | 衡阳 | 邵阳 | 120 | 724 | 724 | S210+S315+上瑞 | | |
| D1 | 邵阳 | 怀化 | 190 | 914 | 914 | 上瑞+邵怀 | | |
| D1 | 怀化 | 凯里 | 260 | 1174 | 1174 | 沪昆+玉凯 | | 住凯里，加油 |
| D2 | 凯里 | 贵阳 | 185 | | 1359 | 凯麻+贵新+贵阳绕城 | | |
| D2 | 贵阳 | 遵义 | 145 | 330 | 1504 | 贵遵高速 | | |
| D2 | 遵义 | 重庆 | 239 | 569 | 1743 | 渝黔高速 | | 预计加油 |
| D2 | 重庆 | 遂宁 | 177 | 746 | 1920 | 遂渝高速 | | |
| D2 | 遂宁 | 成都 | 161 | 907 | 2081 | 成南高速 | | 住成都 |
| | 成都至拉萨 | | 2108 | | | | | |
| D3 | 成都 | 成都 | | | 2081 | | 市内游，休整一天，备进藏物资，主要是巧克力等高热食品 | 住成都 |
| D4 | 成都 | 雅安市 | 141 | | 2222 | 成雅高速 | | |
| D4 | 雅安市 | 全天县 | 39 | 180 | 2261 | G318 | 青衣江、二郎山、大渡河、泸定桥 | |
| D4 | 全天县 | 泸定县 | 99 | 279 | 2360 | G319 | | |
| D4 | 泸定县 | 康定县 | 49 | 328 | 2409 | G318 | | （康定2395m） |
| D4 | 康定县 | 新都桥镇 | 75 | 403 | 2484 | G318 | 过折多山（4298m），新都桥摄影天堂（新都桥段风景很好） | 住新都桥（3630） |
| D5 | 新都桥镇 | 雅江县 | 74 | | 2558 | G318 | 过高尔寺山（4270m），有时间可去塔公草原（单程35km） | 雅江（2530m） |
| D5 | 雅江县 | 理塘县 | 143 | 217 | 2701 | G318 | 过剪子弯山（4659m）和卡子拉山（4718m），理塘长青春科尔寺 | 理塘（4014m） |
| D5 | 理塘县 | 巴塘县 | 165 | 382 | 2866 | G318 | 过海子山（4700米），雪山下的姊妹湖 | 住巴塘（2425m） |
| D6 | 巴塘县 | 金沙江大桥 | 33 | | 2899 | G318 | 金沙江大桥（竹笆笼，川藏分界线） | 进藏了 |
| D6 | 金沙江大桥 | 芒康县 | 71 | 104 | 2970 | G318 | 滇藏公路（G214）与川藏公路（G318）在此交汇 | 芒康（3780m） |
| D6 | 芒康县 | 竹卡村 | 50 | 154 | 3020 | G318 | 过拉乌山（海拔4358米），澜沧江 | |
| D6 | 竹卡村 | 左贡县 | 109 | 263 | 3129 | G318 | 觉巴山（3930m），东达山（最高的山峰5127m） | 住左项（3877m） |

万里进藏行路书

| 日程 | 起点 | 终点 | 里程 | | | 线路 | 景点或关注点 | 备注 |
|-----|----------|--------|------|-----|-------|------|---|--------------------------|
| | | | 区段 | 小计 | 累计 | | | |
| | | | km | km | km | | | |
| | | | | | 10529 | | | |
| D7 | 左贡县 | 邦达镇 | 110 | | 3239 | G318 | 邦达草原， 邦达机场是世界上海拔最高的民用机场，在邦达G214北面约42km | 邦达（4400m） |
| D7 | 邦达镇 | 八宿县 | 99 | 209 | 3338 | G318 | 最大的天险-----业拉山，山口海拔4839米，经 著名的九十九道拐 下行到怒江边。沿途 雪山、原始森林和田园风光交相辉映 ，景色出奇的美丽。 | 八宿（3280m） |
| D7 | 八宿县 | 然乌镇 | 90 | 299 | 3428 | G318 | 然乌湖（3850m），来古冰川 | 住然乌（3960m） |
| D8 | 然乌镇 | 波密县 | 127 | | 3555 | G318 | 川藏公路最美的一段路，沿途林木葱郁，流水潺潺，构成一幅幅天然图，直到西藏小瑞士之称的波密。 波密后可选择去墨脱(单程137km)，（小车很难进），海拔1200m，回来后只能住在波密了，行程将多一天。米堆冰川位于玉普乡米堆村。 | 波密（2725m） |
| D8 | 波密县 | 通麦大桥 | 89 | 216 | 3644 | G318 | | 通麦（2030m） |
| D8 | 通麦大桥 | 鲁朗镇 | 42 | 258 | 3686 | G318 | 接近鲁朗，茂密的森林遮天蔽日，呈现出鸟鸣山幽，花香袭人的另一番宜人景色； | 鲁朗（3285m） |
| D8 | 鲁朗镇 | 林芝镇 | 81 | 339 | 3767 | G318 | 鲁朗林海，色季拉山（4385m），遥望著名的南迦巴瓦峰，是摄影的好地方 | 与八一差不多 |
| D8 | 林芝镇 | 林芝县八一镇 | 19 | 358 | 3786 | G318 | 西藏的江南，“世界柏树王”巴结乡巨柏林，直白看雅鲁藏布江大转弯，躺在客栈看南迦巴亚雪山，林芝有机场。 | 住八一（2930） |
| D9 | 林芝县八一镇 | 林芝县八一镇 | | | | | 休整一天，游林芝：雅鲁藏布江大峡谷（乘船），巨柏，巴松错湖（距318线单程约33km）。 | 可考虑住巴松错度假村（2300m），吃住价格较贵 |
| D10 | 林芝县八一镇 | 工布江达县 | 129 | | 3915 | G318 | 或前一天的巴松错湖，尼洋曲河中 中流砥柱石 ；太昭古城。 | |
| D10 | 工布江达县 | 墨竹工卡县 | 204 | 333 | 4119 | G318 | 米拉山（5013m） | |
| D10 | 墨竹工卡县 | 拉萨 | 70 | 403 | 4189 | G318 | | 住拉萨（3650m） |
| | 拉萨至珠峰大本营 | | 1364 | | | | | |
| D11 | 拉萨 | 拉萨 | 0 | | 4189 | | 市内游，休整一天，补给物资，主要是巧克力等高热食品 | |
| D12 | 拉萨 | 日喀则市 | 267 | | 4456 | G318 | 沿途欣赏后藏高原风光,日喀则扎什伦布寺 | 日喀则（3836m） |

万里进藏行路书

| 日程 | 起点 | 终点 | 里程 | | | 线路 | 景点或关注点 | 备注 |
|-----|-------|-------|------|-----|-------|------|---|------------|
| | | | 区段 | 小计 | 累计 | | | |
| | | | km | km | km | | | |
| | | | | | 10529 | | | |
| | 日喀则市 | 拉孜县 | 150 | 417 | 4606 | G318 | | |
| | 拉孜县 | 定日县 | 88 | 505 | 4694 | G318 | | 住定日（4300） |
| D13 | 定日县 | 珠峰大本营 | 135 | | 4829 | G318 | 世界上最高的寺庙——绒布寺，品味珠峰大本营，仰望圣地球峰。 | |
| | 珠峰大本营 | 定日县 | 135 | 270 | 4964 | G318 | | 住定日（4300） |
| D14 | 定日县 | 拉孜县 | 88 | | 5052 | G318 | | |
| | 拉孜县 | 日喀则市 | 150 | 238 | 5202 | G318 | | |
| | 日喀则市 | 江孜 | 93 | 331 | 5295 | S204 | 江孜县白居寺、十万佛塔、宗山堡 | 江孜（4040） |
| | 江孜 | 浪卡子县 | 103 | 434 | 5398 | S307 | 过浪卡子县后是西藏三大圣湖之一的羊卓雍湖（4441m） | |
| | 浪卡子县 | 拉萨 | 155 | 589 | 5553 | S307 | | 住拉萨（3650m） |
| D15 | 拉萨 | 拉萨 | | | | | 休整一天，市内游，补给物资，主要是巧克力等高热食品；布达拉宫——药王山——宗角禄康、大昭寺、罗布林卡、拉萨河、色拉寺； | |
| | 拉萨至西宁 | | 2101 | | | | | |
| D16 | 拉萨 | 羊八井镇 | 88 | | 5641 | G109 | | |
| | 羊八井镇 | 当雄 | 74 | 162 | 5715 | G109 | | |
| | 当雄 | 纳木错 | 68 | 230 | 5783 | | 纳木错湖（4719m），湖南岸是雄伟壮丽的念青唐古拉山，需过5200m纳根山口。土路。 | |
| | 纳木错 | 当雄县 | 68 | 298 | 5851 | | | |
| | 当雄县 | 古露镇 | 73 | 371 | 5924 | G109 | | |
| | 古露镇 | 罗玛镇 | 68 | 439 | 5992 | G109 | | |
| | 罗玛镇 | 那曲县 | 27 | 466 | 6019 | G109 | 那曲（4507m） | 住那曲（4507） |
| D17 | 那曲县 | 安多县 | 136 | | 6155 | G109 | 安多（4800m） | 加满油，车及备用油箱 |
| | 安多县 | 唐古拉山口 | 89 | 225 | 6244 | G109 | 藏青分界线，山口5231m | |
| | 唐古拉山口 | 雁石坪 | 98 | 323 | 6342 | G109 | 有加油站（Google上显示可能是） | |
| | 雁石坪 | 通天河大桥 | 48 | 371 | 6390 | G109 | 长江源头：沱沱河 | |
| | 通天河大桥 | 唐古拉山乡 | 50 | 421 | 6440 | G109 | | |
| | 唐古拉山乡 | 五道梁 | 147 | 568 | 6587 | G109 | | |
| | 五道梁 | 昆仑山口 | 115 | 683 | 6702 | G109 | 可可西里国家级自然保护区 | |
| | 昆仑山口 | 纳赤台 | 70 | 753 | 6772 | G109 | 玉珠峰加油站（Google上有） | |
| | 纳赤台 | 南山口 | 59 | 812 | 6831 | G109 | 可可西里藏羚羊保护区，南山口有加油站 | |

万里进藏行路书

| 日程 | 起点 | 终点 | 里程 | | | 线路 | 景点或关注点 | 备注 |
|-----|-----------|-------|---------|------|-------|------------|-------------------|------|
| | | | 区段 | 小计 | 累计 | | | |
| | | | km | km | km | | | |
| | | | | | 10529 | | | |
| | 南山口 | 格尔木 | 32 | 844 | 6863 | G109 | | 住格尔木 |
| D18 | 格尔木 | 都兰县 | 347 | | 7210 | G109 | | |
| | 都兰县 | 茶卡镇 | 129 | 476 | 7339 | G109 | 与S207相接 | |
| | 茶卡镇 | 黑马河乡 | 80 | 556 | 7419 | G109 | 看到青海湖 | |
| | 黑马河乡 | 江西沟乡 | 48 | 604 | 7467 | G109 | 看到青海湖 | |
| | 江西沟乡 | 青海湖入口 | 20 | 624 | 7487 | G109 | 网友建议：最好住一晚 | 住青海湖 |
| D19 | 青海湖入口 | 倒淌河镇 | 48 | | 7535 | G109 | 与S214相接 | |
| | 倒淌河镇 | 日月藏族乡 | 30 | 78 | | G109（西倒一级） | | |
| | 日月藏族乡 | 和平乡 | 23 | 101 | 7558 | G109（西倒一级） | | |
| | 和平乡 | 董家庄村 | 6 | 107 | 7564 | G109（西倒一级） | 董家庄村有加油站 | |
| | 董家庄村 | 湟源县 | 7 | 114 | 7571 | G109（西倒一级） | | |
| | 湟源县 | 西宁 | 53 | 167 | 7624 | G109（西倒一级） | | |
| | 西宁至西安 | | 864 | | | | | |
| | 西宁 | 兰州 | 217 | 384 | 7841 | 京藏+连宝 | | |
| | 兰州 | 定西 | 105 | 489 | 7946 | 青兰 | | 住定西 |
| D20 | 定西 | 宝鸡 | 363 | | 8309 | 连宝+西宝 | | |
| | 宝鸡 | 西安 | 179 | 542 | 8488 | 西宝 | | 住西安 |
| D21 | 西安 | 西安 | | | | | 休整一天 | 住西安 |
| | 方案一：西安至广州 | | 2041 | | | | | 首选 |
| D22 | 西安 | 蓝田 | 43 | | 8531 | 绕城+西蓝 | | |
| | 蓝田 | 南阳 | 372 | 415 | 8903 | 沪陕高速 | | |
| | 南阳 | 信阳 | 202 | 617 | 9105 | 沪陕高速 | | |
| | 信阳 | 武汉 | 208 | 825 | 9313 | 京珠高速 | | |
| | 武汉 | 咸宁 | 101 | 926 | 9414 | 京珠高速 | | 住咸宁 |
| D23 | 咸宁 | 岳阳 | 159 | | 9573 | 京珠高速 | | |
| | 岳阳 | 长沙 | 155 | 314 | 9728 | 京珠高速 | | |
| | 长沙 | 衡阳 | 195 | 509 | 9923 | 京珠高速 | | |
| | 衡阳 | 郴州 | 180 | 689 | 10103 | 京珠高速 | | |
| | 郴州 | 韶关 | 190 | 879 | 10293 | 京珠高速 | | |
| | 韶关 | 广州 | 236 | 1115 | 10529 | 京珠高速 | | |
| | | | | | | | | |
| | 方案二：西安至武汉 | | 742.305 | | | | 去年开通的高速，风景不错，但限速多 | |
| | 西安 | 蓝田 | 43 | | 43 | 绕城+西蓝 | | |

万里进藏行路书

| 日程 | 起点 | 终点 | 里程 | | | 线路 | 景点或关注点 | 备注 |
|---|-------|-------|-----|----|-------|------|-----------|-----|
| | | | 区段 | 小计 | 累计 | | | |
| | | | km | km | km | | | |
| | | | | | 10529 | | | |
| | 蓝田 | 麻池河 | 64 | | 107 | 沪陕高速 | | |
| | 麻池河 | 云岭隧道 | 95 | | 202 | 福银高速 | 陕鄂交界，风景不错 | 限速多 |
| | 云岭隧道 | 许家棚镇 | 105 | | 308 | 福银高速 | 陕鄂交界，风景不错 | 限速多 |
| | 许家棚镇 | 郃营 | 134 | | 442 | 福银高速 | 陕鄂交界，风景不错 | 限速多 |
| | 郃营 | 伙牌 | 1 | | 443 | 福银高速 | 陕鄂交界，风景不错 | 限速多 |
| | 伙牌 | 孝南区 | 241 | | 684 | 福银高速 | 陕鄂交界，风景不错 | 限速多 |
| | 孝南区 | 孝南区三汊 | 3 | | 687 | 福银高速 | | 限速多 |
| | 孝南区三汊 | 横店 | 26 | | 713 | 福银高速 | | 限速多 |
| | 横店 | 新集 | 20 | | 732 | 福银高速 | | |
| | 新集 | 武汉 | 10 | | 742 | 福银高速 | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 1、全程22天，其中广州到成都3天（2 天预1天），成都到拉萨7天（6天预1天），珠峰来回3天，拉萨至西安6天（5天预1天），西安到广州2天。 | | | | | | | | |
| 2、全程约10529km（Google上数据，可能有点儿出入）。 | | | | | | | | |