317进藏路线-人文宗教景观大道

1. 成都，距离都江堰市72公里，约1小时。距离马尔康市约318km，4小时20分钟。
2. 都江堰，720m，都江堰水利工程和青城山。距离汶川91km。距离马尔康市250km，约3小时15分钟。
3. 汶川，1236m，有地震博物馆。前行有桃坪羌寨和甘堡藏寨。距离理县55km。
4. 理县，1888m，向前几公里有毕棚沟景区，国内十大徒步线路之一。
5. 鹧鸪山隧道，3400m，氧气含量60%，尽快通过不要逗留。
6. 卓克基土司官寨，1935年，毛主席及中央机关在此住宿一周。2003年电视剧《尘埃落定》在此拍摄。
7. 马尔康市，2641m，意为火苗旺盛的地方。如果时间晚了，就在此住宿。距离观音桥镇71公里。
8. 观音桥镇，2677m，适合住宿和休息。是大渡河的上游。位于纳勒神山的半山腰的观音庙，海拔3865m，是观音三大道场之一。距离翁达镇121公里，2小时10分。
9. 翁达镇，3370m，向西北走G548到达色达县，82km，约1小时31分。
10. 色达县，3900m，偏离航线，喇荣五明佛学院和 天葬台位于色达县洛若镇，翁达镇到洛若镇66km，约1小时20分钟。强烈建议到佛学院。色达县向西13公里的东嘎山上有个东嘎寺，是扎什伦布寺的分寺，1936年朱总司令带领长征队伍在这里修整半个月，东嘎寺僧众为我军提供了大量的军需补寄。从此可以走县道X6983,过亚龙乡、泥柯乡、四通达乡、下雄乡返回317。攻略中说翻越海拔4580m的乃龙山垭口，到达朱倭乡，返回317，需要考证。原路返回到炉霍县约147km，3小时。
11. 炉霍县，3865m。从翁达镇折返，经过老折山隧道，海拔4053米。向前70公里到充古乡。
12. 充古乡，约3500米，右手边卡萨湖，当地人称为母亲湖，观景台可休息，可以到湖边喂鱼。向前43km，到达甘孜县。
13. 甘孜县，3390m，适合住宿休息。坐落于雅砻江边上，是长江的支流。县城东南部有一个格萨尔王城。格萨尔王是藏族人民引以为傲的旷世英雄，统一了大小部落150多个。前行90多公里抵达马尼干戈镇。
14. 马尼干戈镇，4180m，古代时，是青海西藏四川商贸的一个重要集镇和驿站。前行12km，看到的雪山是雀儿山，主峰海拔6168m。山顶的冰川融化流入玉隆拉措，也叫新路海。继续沿着雀儿山峡谷前行，就是雀儿山隧道，4373m。一定要走隧道，雀儿山垭口是317上海拔最高的景色最美的，但是路况很差，随时会有碎石滑落和塌方。马尼干戈镇距离德格县约79km。
15. 德格县，3290m，适合住宿休息。德格印经院，是三大印经院之一，是藏民族文化的宝库，有藏文化大百科之称，保存着22万块木刻古印版，也是格萨尔王的出生地。向前20多公里到达金沙江边，是长江的上游。过金沙江大桥，正式进入西藏。距离江达县93公里
16. 矮拉山隧道，3970m，
17. 江达县，3246米。也可以住宿。距离昌都230km，在这里要加满油。
18. 格勒拉山垭口，4369m
19. 昌都，3257m，也适合住宿。城市两侧有两条江，西边是昂曲，东边是扎曲，汇在一起叫澜沧江。是国道317和214的交汇点，沿着214向南，可以到达318的邦达镇。距离类乌齐县90km，要穿越海拔4200m的珠角拉山隧道
20. 类乌齐县，3850m，类乌齐意思为大山。从类乌齐向北走214，进入青海。沿着317翻越海拔4710m的杰嘎尔拉山垭口，距离觉恩乡102km。一定要加满油。
21. 觉恩乡，前行11.5km左拐，再行驶11.5公里的盘山路，盘山路要拐43个弯，爬升海拔1000米，路面没有硬化，非铺装，孜珠寺，4880m。3000年历史。逆时针转山，是雍正苯教最古老的最重要的寺院之一。
22. 丁青县，在类乌齐要加满油，后面路况越来越不好，加油站也少。如果有高反，即可返程，前面就没有低海拔的县市了。距离巴青县216km，要穿越谢啦山隧道，4400m。
23. 日曲朵村，向北走13公里，可以看到布加雪山，6328米，西藏七大神山之一，有世界最密集的悬冰川。
24. 巴青县，4150m，前行30公里抵达“索县”，3990m，适合住宿。出县城可以看到赞丹寺，依山而建，气势雄伟，酷似布达拉宫。距离那曲市229公里，要翻越3座垭口，均在4000米以上。
25. 那曲市，西北面是藏北草原，我国五大牧场之一。国道109与317在此交汇，沿着109前行166公里到达当雄县。
26. 当雄县，4209米，背面就是延绵1400公里的唐古拉山脉，沿着X105翻越唐古拉山，行程66公里，到达纳木错，我国第三大咸水湖，西藏三大圣湖之一。原路折返到当雄县。距离羊巴井镇78公里
27. 羊巴井镇，丰富的地热温泉。前行88公里到达拉萨
28. 拉萨，3650m，