马尔康市-北京

1. 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。距离黄河九曲第一湾270km，约5小时5分。向前行快到唐克镇的时候，会路过若尔盖大草原。若尔盖草原宛如一块镶嵌在[川西](https://baike.baidu.com/item/%E5%B7%9D%E8%A5%BF/5392872?fromModule=lemma_inlink)北边界上瑰丽夺目的绿宝石，素有“川西北高原的绿洲”之称，是我国三大[湿地](https://baike.baidu.com/item/%E6%B9%BF%E5%9C%B0/27043?fromModule=lemma_inlink)之一。其中若尔盖湿地海拔约3500米，面积超过16万公顷，2008年被列入“国际重要湿地”。若尔盖湿地独特的气候和[地理环境](https://baike.baidu.com/item/%E5%9C%B0%E7%90%86%E7%8E%AF%E5%A2%83/1126968?fromModule=lemma_inlink)孕育出了丰富多样的高原物种，也是多种珍稀鸟类的[栖息地](https://baike.baidu.com/item/%E6%A0%96%E6%81%AF%E5%9C%B0/1537512?fromModule=lemma_inlink)。、
2. 黄河九曲第一湾，3500m，海拔为3500米左右，很多人向往黄河九曲第一湾的美景，同时也担心黄河九曲第一湾海拔太高，会产生高原反应，其实一般不会产生高原反应的。九曲黄河第一湾位于四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县唐克镇[1]  ，此处是[四川](https://baike.baidu.com/item/%E5%9B%9B%E5%B7%9D/212569?fromModule=lemma_inlink)、[青海](https://baike.baidu.com/item/%E9%9D%92%E6%B5%B7/31638?fromModule=lemma_inlink)、[甘肃](https://baike.baidu.com/item/%E7%94%98%E8%82%83/226159?fromModule=lemma_inlink)三省交界处。[黄河](https://baike.baidu.com/item/%E9%BB%84%E6%B2%B3/5394?fromModule=lemma_inlink" \t "_blank)缓缓流过唐克城区，从若尔盖驱车大约61公里，经过唐克镇，唐克镇以北9公里到黄河九曲第一湾，登上一座小山包，黄河九曲第一湾的美丽景象跃入眼底。[索克藏寺](https://baike.baidu.com/item/%E7%B4%A2%E5%85%8B%E8%97%8F%E5%AF%BA/4725735?fromModule=lemma_inlink" \t "_blank)背后的山坡是骑马登山观看第一湾的高点，骑马价格50元，来回大约1小时。距离唐克镇10公里，约10分钟，唐克镇海拔3420米。距离若尔盖县城74公里，约1小时20分钟。、露营或者在索克藏寺住宿（大约30元/床）
3. 唐克镇，海拔3420m。距离若尔盖县64公里，约1小时5分钟。距离拉卜楞寺338公里，约6小时。距离郎木寺120公里，约2小时15分。
4. 若尔盖县，海拔3406米，可以住宿。隶属[阿坝藏族羌族自治州](https://baike.baidu.com/item/%E9%98%BF%E5%9D%9D%E8%97%8F%E6%97%8F%E7%BE%8C%E6%97%8F%E8%87%AA%E6%B2%BB%E5%B7%9E/1560437?fromModule=lemma_inlink)，地处[青藏高原](https://baike.baidu.com/item/%E9%9D%92%E8%97%8F%E9%AB%98%E5%8E%9F/1332066?fromModule=lemma_inlink)东北边缘，位于四川省北部，系四川通往[西北](https://baike.baidu.com/item/%E8%A5%BF%E5%8C%97/79641?fromModule=lemma_inlink)省区的北大门，四邻分别与甘肃省[玛曲县](https://baike.baidu.com/item/%E7%8E%9B%E6%9B%B2%E5%8E%BF/3165897?fromModule=lemma_inlink)、[碌曲县](https://baike.baidu.com/item/%E7%A2%8C%E6%9B%B2%E5%8E%BF/4676686?fromModule=lemma_inlink)、[卓尼县](https://baike.baidu.com/item/%E5%8D%93%E5%B0%BC%E5%8E%BF/680222?fromModule=lemma_inlink)、[迭部县](https://baike.baidu.com/item/%E8%BF%AD%E9%83%A8%E5%8E%BF/7706938?fromModule=lemma_inlink)和[阿坝](https://baike.baidu.com/item/%E9%98%BF%E5%9D%9D?fromModule=lemma_inlink)州内[阿坝县](https://baike.baidu.com/item/%E9%98%BF%E5%9D%9D%E5%8E%BF/7262401?fromModule=lemma_inlink)、[红原县](https://baike.baidu.com/item/%E7%BA%A2%E5%8E%9F%E5%8E%BF/4913047?fromModule=lemma_inlink)、[松潘县](https://baike.baidu.com/item/%E6%9D%BE%E6%BD%98%E5%8E%BF/2123648?fromModule=lemma_inlink)、[九寨沟县](https://baike.baidu.com/item/%E4%B9%9D%E5%AF%A8%E6%B2%9F%E5%8E%BF/7262365?fromModule=lemma_inlink)接壤，黄河与[长江](https://baike.baidu.com/item/%E9%95%BF%E6%B1%9F/388?fromModule=lemma_inlink)分水岭将其划为东西两部。县城海拔3406米。2005年热尔大草原被[《国家地理杂志》](https://baike.baidu.com/item/%E3%80%8A%E5%9B%BD%E5%AE%B6%E5%9C%B0%E7%90%86%E6%9D%82%E5%BF%97%E3%80%8B/6195244?fromModule=lemma_inlink)评为“中国最美的湿地”。若尔盖县享有“中国最美的高寒湿地草原”和“中国黑颈鹤之乡”的美誉，素有“川西北高原的绿洲”和“云端天堂”之称 。距离拉卜楞寺约305公里，约5小时20分钟。距离郎木寺，88公里，约1小时35分钟
5. 郎木寺，3337米。郎木寺位于甘、青、川交界处，海拔3480米，占地面积55公顷。距南部县城97公里、省会兰州467公里，是兰州经甘南到九寨沟旅游的必经之地。郎木寺古称“南番中心”，素有“东方瑞士”、“甘南香巴拉”之美誉，又因有神奇“德合仓郎木自显天然石洞”及德合仓郎木赛赤寺院而斐声中外。郎木寺是寺院，也是地名。郎木寺镇是以地名和寺名合二为一命名的，这在藏区并不多见，仅就其名而言也很具特色。郎木寺镇地形显峡谷盆地，四面环山，奇峰怪石，参差错落，显得气势雄浑，又丰姿娟秀。山风夹着阵阵从寺院传来的法号螺声从谷里吹来，把一路风尘，全身疲惫，洗荡得干干净净。别有意趣的是谷地的山峰颜色不同，造型别致，又因为是虎穴之地，虎的故事比比皆是。郎木寺赛赤寺院，藏语全称“噶丹雪珠皖嘎尔卓委琅”，意为“兜率论修白莲解脱洲”，是西藏哲蚌寺的子寺之一，属藏传佛教格鲁派著名寺院。
6. 尕海-则岔国家级自然保护区，是中国少见的集森林和野生动物型、高原湿地型、高原草甸型三重功能为一体的珍稀野生动植物自然保护区。土壤为高山草甸土、灰褐土、暗黑色草甸土、泥炭土和沼泽土，海拔2900～4400m，高差1500m，气候属于青藏高原湿润气候区，冬季漫长，夏季温凉，是避暑纳凉休假的理想之地。特别值得一提的是位于保护区西南部的尕海湿地，尕海湿地是[鸟类迁徙](https://baike.baidu.com/item/%E9%B8%9F%E7%B1%BB%E8%BF%81%E5%BE%99/1834780?fromModule=lemma_inlink)的必经之路，每年春秋季有数以万计的候鸟到此地歇脚，繁殖后代，享有“鸟类乐园”的美称。
7. 拉卜楞寺，海拔3200m，位于甘肃省[甘南藏族自治州](https://baike.baidu.com/item/%E7%94%98%E5%8D%97%E8%97%8F%E6%97%8F%E8%87%AA%E6%B2%BB%E5%B7%9E?fromModule=lemma_inlink)夏河县，[藏语](https://baike.baidu.com/item/%E8%97%8F%E8%AF%AD/388985?fromModule=lemma_inlink)全称为：“噶丹夏珠达尔吉扎西益苏奇具琅”，意思为具喜讲修兴吉祥右旋寺。简称扎西奇寺，一般称为拉卜楞寺。拉卜楞寺是藏语“拉章”的变音，意思为[活佛](https://baike.baidu.com/item/%E6%B4%BB%E4%BD%9B/657959?fromModule=lemma_inlink)大师的府邸。是藏传佛教[格鲁派](https://baike.baidu.com/item/%E6%A0%BC%E9%B2%81%E6%B4%BE?fromModule=lemma_inlink)六大寺院之一，被世界誉为“世界藏学府”。 寺主是第六世嘉木样[呼图克图](https://baike.baidu.com/item/%E5%91%BC%E5%9B%BE%E5%85%8B%E5%9B%BE?fromModule=lemma_inlink)，其他领导人包括八大堪布、四大赛赤。拉卜楞寺在历史上号称有108属寺（其实要远大于此数），是[甘南](https://baike.baidu.com/item/%E7%94%98%E5%8D%97/524807?fromModule=lemma_inlink)地区的政教中心，拉卜楞寺保留有全国最好的藏传佛教教学体系。整个寺庙现存最古老也是唯一的第一世嘉木样活佛时期所建的佛殿，是位于大经堂旁的[下续部学院](https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%8B%E7%BB%AD%E9%83%A8%E5%AD%A6%E9%99%A2/7541158?fromModule=lemma_inlink)的佛殿。在夏河县住宿。距离兰州215公里，约5小时29分钟。
8. 兰州，住宿整顿补给修车。兰州，简称“兰”、“皋”，古称[金城](https://baike.baidu.com/item/%E9%87%91%E5%9F%8E/1689671?fromModule=lemma_inlink)，兰州自[秦朝](https://baike.baidu.com/item/%E7%A7%A6%E6%9C%9D/195083?fromModule=lemma_inlink)以来，已有两千多年的建城史，自古就是“联络四域、襟带万里”的交通枢纽和军事要塞，以“金城汤池”之意命名[金城](https://baike.baidu.com/item/%E9%87%91%E5%9F%8E/1689671?fromModule=lemma_inlink)，素有“黄河明珠”的美誉。兰州得益于[丝绸之路](https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%9D%E7%BB%B8%E4%B9%8B%E8%B7%AF/434?fromModule=lemma_inlink)，成为重要的交通要道、商埠重镇。兰州地势西部和南部高，东北低，[黄河](https://baike.baidu.com/item/%E9%BB%84%E6%B2%B3/5394?fromModule=lemma_inlink)自西南流向东北，横穿全境，切穿山岭，形成峡谷与盆地相间的串珠形河谷。
9. 距离定边县486公里，高速6小时，国道11小
10. 定边县定边县位于[陕西](https://baike.baidu.com/item/%E9%99%95%E8%A5%BF/193811?fromModule=lemma_inlink)省西北部，[榆林](https://baike.baidu.com/item/%E6%A6%86%E6%9E%97/951162?fromModule=lemma_inlink)市最西端，陕甘宁蒙四省（区）七县(旗)交界处，古有“东接榆延，西通甘凉，南邻环庆，北枕[沙漠](https://baike.baidu.com/item/%E6%B2%99%E6%BC%A0/24070?fromModule=lemma_inlink)，土广边长，[三秦](https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%89%E7%A7%A6?fromModule=lemma_inlink)要塞”之说。是陕西省的西北门户、榆林市的西大门。自古以来，商贾云集，素有“旱码头”之称。“中国马铃薯特产之乡”、“中国马铃薯美食之乡”、“中国民间剪纸艺术之乡”。距离延安270公里，高速3小时11分，国道7小时。
11. 延安，革命圣地。延安古称[肤施](https://baike.baidu.com/item/%E8%82%A4%E6%96%BD/1657865?fromModule=lemma_inlink)、[延州](https://baike.baidu.com/item/%E5%BB%B6%E5%B7%9E/1836998?fromModule=lemma_inlink)，被誉为“三秦锁钥，五路襟喉”[1-2]  ，是[中华民族](https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%AD%E5%8D%8E%E6%B0%91%E6%97%8F/1186?fromModule=lemma_inlink)重要的发祥地，人文始祖[黄帝](https://baike.baidu.com/item/%E9%BB%84%E5%B8%9D/118887?fromModule=lemma_inlink)曾居住在这一带，是[天下第一陵](https://baike.baidu.com/item/%E5%A4%A9%E4%B8%8B%E7%AC%AC%E4%B8%80%E9%99%B5/9113193?fromModule=lemma_inlink)——中华民族始祖[黄帝](https://baike.baidu.com/item/%E9%BB%84%E5%B8%9D/118887?fromModule=lemma_inlink)的陵寝：[黄帝陵](https://baike.baidu.com/item/%E9%BB%84%E5%B8%9D%E9%99%B5/293625?fromModule=lemma_inlink)所在地[3-9]       ，是民族圣地、中国革命圣地，国务院首批公布的国家历史文化名城[10-13]    。民国二十四年（1935年）10月，中共中央和中央红军顺利到达[吴起镇](https://baike.baidu.com/item/%E5%90%B4%E8%B5%B7%E9%95%87/10898161?fromModule=lemma_inlink)，延安成为中国革命的落脚点和出发点，是全国革命根据地城市中旧址保存规模最大、数量最多、布局最为完整的城市[10]  [14-15]  。党中央和[毛主席](https://baike.baidu.com/item/%E6%AF%9B%E4%B8%BB%E5%B8%AD/380922?fromModule=lemma_inlink)等老一辈革命家在这里生活战斗了十三个春秋，领导了[抗日战争](https://baike.baidu.com/item/%E6%8A%97%E6%97%A5%E6%88%98%E4%BA%89/128498?fromModule=lemma_inlink)和[解放战争](https://baike.baidu.com/item/%E8%A7%A3%E6%94%BE%E6%88%98%E4%BA%89/6066?fromModule=lemma_inlink)，培育了[延安精神](https://baike.baidu.com/item/%E5%BB%B6%E5%AE%89%E7%B2%BE%E7%A5%9E/2411494?fromModule=lemma_inlink)，是全国爱国主义、革命传统和延安精神三大教育基地[16-20]     。延安是“双拥运动”发祥地，中国优秀旅游城市，有着“中国革命博物馆城”的美誉[16-18]   。境内有各类文物遗址点8545处，其中革命遗址445处。距离晋中445公里，高速5小时34分，国道10小时。
12. 晋中，修整。主要是休息。距离良乡460公里，高速6小时，国道12小时。
13. 良乡。