

 泰山行（待完善v2.0） | 共计三天

 目的地：山东泰安.泰山风景区

 日期：2025-10-6 | 2025-10-8

一 行前准备清单

装备及补给

项目	状态	备注	项目	状态	备注
身份证	✓		登山杖	✗	山下可买
充电宝	✓		护膝	✓	下山保护
登山包	✓		防晒霜	✓	
登山鞋	✓		帽	✓	
一次性雨衣	✓		5元纸币	✓	
适量现金	✗		鞋套	✓	
手机防雨套	✗		应急药品	✓	创可贴/云南白药/退热贴等
冲锋衣	✗		水、少量食物	✓	沿途有售
军大衣	✗	山顶可租			

1.3其他准备：

- 公众号预约购票，景区门票+索道票/车票务必在泰山景区官方微信公众号上抢，提前7天，115元/人
- 天气！！天文通APP 看泰山顶天气精准！
- 保暖！山顶比山下冷得多，风大！
- 日出人潮！无论山上山下住，看日出都是人山人海，尧观顶/后石坞人相对少些。
- 索道时间

名称	时间
中天门	6:00——18:00
桃花源	6:00——17:00
后石坞	8:00——16:00

- 保存救援电话：0538-96008888

二 路线



图一：路线示意图

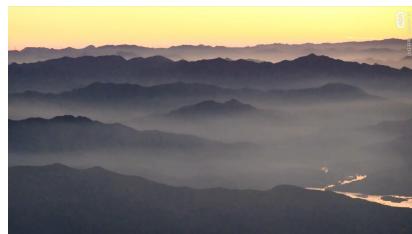
2.1 上山:

- 路线1：红门游客中心->中天门->十八盘->南天门->玉皇顶（全程徒步）耗时：6小时（建议预留4-6小时）
- 路线2：天外村又可中心->龙调水萍->白龙池->黑龙洞->竹林寺->黄西河水库->扇子崖->傲徕峰->中天门->索道->南天门->玉皇顶 特点：省时省力

2.2 下山:

- 1.桃花峪索道：人少，景色好。下山后打车30分钟可达岱庙
- 2.中天门索道：排队人多，离岱庙近（5点关闭）

2.3 观景精华



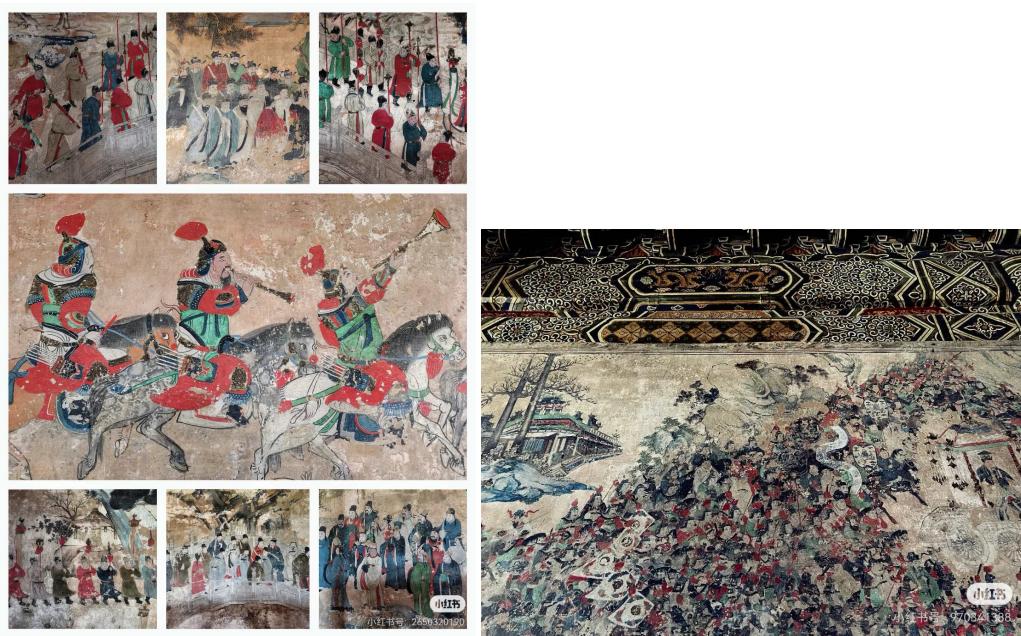
图二：尧观顶 (玉皇顶西侧)：绝佳观云海地点！视野开阔，人相对少



图三：玉皇顶：泰山极顶，标志性打卡地



图四：日落：若天气好且时间充裕，在山顶看日落非常美



图五：岱庙宋天贶殿壁画

三 美食

- 糜 (san) 汤
- 三东炒鸡（推荐：山东炒鸡，黄瓜拌油条？，风味茄子等）
- 康师傅烧烤（距离稍远）
- 煎饼

四 交通

- 打车

五 住宿

5.1 民宿类：

名称	地址	价位	优点	缺点	图片
花筑奢-泰安蓝莲花民宿	红门登山口向东2公里	¥400-600	2019年开业，靠湖景，设施新且干净	离登山口较远（约2公里）	
尚泉历舍	红门罗汉崖售票口对门	¥400-800	位于泰山半山腰，群山环抱，2020年开业设施新，直接连通登山步道	位置偏僻，去其他地方不便	
曳尾园泰山民宿	环山路水牛埠大桥东侧	¥388-2533	独立小院有老家氛围，提供早餐，带泳池/儿童乐园	夏季蚊虫多，离商圈较远（3.9公里）	
麓垚山居	箭杆峪199号	¥207-561	距红门最近的品质民宿（680米），草坪花园，免费停车场	早餐需看房型，设施较基础	

名称	地址	价位	优点	缺点	图片
泰山官岭民宿	环山路 77号院内东北角	¥266-656	园林风格设计，服务热情，含早餐，茶室/棋牌室	无特别明显缺点	

📍 红门登山口片区 (步行≤15分钟)

名称	推荐理由	步行至红门入口	价位(元/晚)	特色体验	携程链接
麓垚山居	类似四合院	1.8公里	¥400-800		https://hotels.ctrip.com/hotels/14481250.html
花筑·泰山橡薇民宿	老板人很好，热情，环境温馨		¥200-500	登山杖租赁	https://hotels.ctrip.com/hotels/104447716.html
花築·曉初	位置绝佳，就在泰山脚下，离红门就有200米远		¥350-650		[https://hk.trip.com/hotels/taian-hotel-detail-106458309

📍 天外村/桃花峪登山口片区

名称	推荐理由	交通接驳点	价位(元/晚)	核心优势	携程链接
泰安泰山天外村希尔顿欢朋酒店	泰安泰山区岱宗大街123号		¥700左右		https://hotels.ctrip.com/hotels/115639516.html
泰安东尊华美达广场酒店 (泰山风景区天外村店)	环境好		¥420-580		https://hotels.ctrip.com/hotels/detail/?cityId=454&checkIn=2025-08-15&checkOut=2025-08-16&hotelId=533794

登山方案

方案一：最经典省力路线

日期	时段	行程安排	交通方式	住宿安排	亮点/注意事项
第1天	下午	抵达泰安，游览岱庙（2-3小时）	打车/公交	天外村/红门附近酒店	门票3日内有效
	晚上	市区晚餐，准备登山物资	-		
第2天	上午	天外村乘景区车→中天门	景区直通车	中天门区域酒店	节省60%体力
	上午-下午	徒步中天门→云步桥→十八盘→南天门	步行		3-4小时
	下午	轻装游览天街、碧霞祠、玉皇顶	步行		错峰人少
	黄昏	重点：日观峰/瞻鲁台赏日落	步行		人少云海概率高，体验优于日出
	日落後	南天门乘索道→中天门	索道		索道末班19:00(夏季)
第3天	上午	中天门乘景区车→天外村	景区直通车	返程	最省力方案
	下午	可选补逛岱庙/泰山西湖	打车/公交		

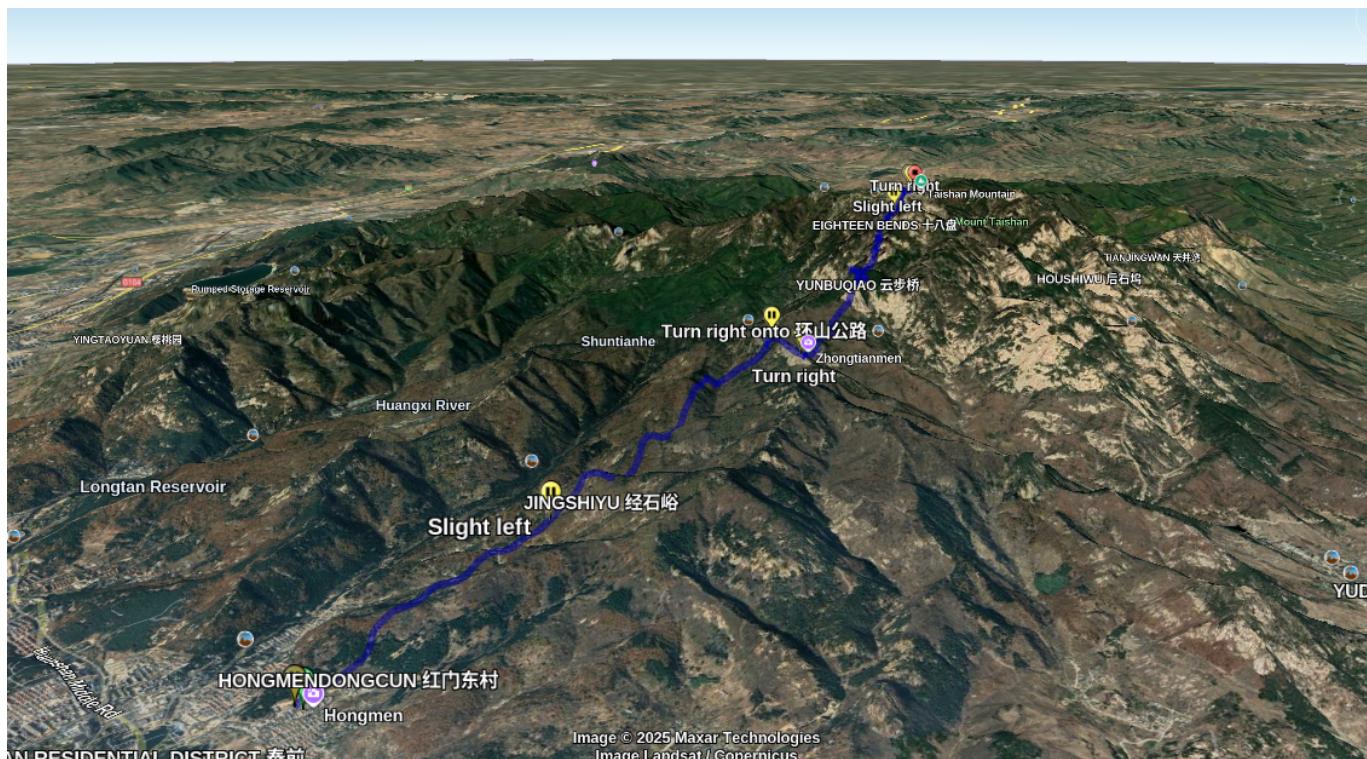
优势：精华全覆盖 · 住宿舒适 · 时间利用佳

方案二：全景文化沉浸路线（适合体力较好者）

日期	时段	行程安排	交通方式	住宿安排	亮点/注意事项
第1天	下午	深度游岱庙+红门文化区	步行	红门附近酒店	
第2天	上午	红门徒步→经石峪→中天门	步行	中天门区域酒店	经石峪巨幅石刻必看（2.5-3小时）
	上午-下午	中天门→南天门徒步	步行		
	黄昏	山顶赏日落	步行		
	日落後	南天门索道→中天门	索道		

日期	时段	行程安排	交通方式	住宿安排	亮点/注意事项
第3天	上午	中天门徒步→红门	步行	返程	补全红门段文化景点 (3小时)
	下午	市区午餐后返程	-		

优势：完整路线 · 深度慢游 第二天要6-8小时



关键对比总结表

要素	方案一	方案二
上山核心路段	车+中天门→南天门徒步	全程徒步(红门起)
徒步强度	★★★☆☆ (中等, 集中3-4h)	★★★★☆ (较高, 累计6-8h)
景观覆盖深度	★★★★☆ (岱庙+核心景观)	★★★★★ (全覆盖)
适合人群	大部分游客	体力好/文化爱好者
费用参考	中等	中等(省索道上山费)