





泰山行（待完善v1.0） | 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

1.1 登山装备:

- ☒ 身份证
- ☐ 适量现金
- ☒ 充电宝
- ☒ 登山包
- ☐ 手机防雨套
- ☐ 冲锋衣
- ☐ 军大衣（山顶可租）
- ☒ 登山鞋
- ☐ 登山杖
- ☐ 护膝（下山保护）
- ☒ 防晒霜
- ☒ 帽
- ☐ 5元纸币
- ☒ 一次性雨衣
- ☐ 鞋套

1.2 补给:

- ☒ 水、少量食物（沿途有售）

- ☐ 应急药品：创可贴、云南白药、退热贴

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

门票及交通

- 景区门票: 115 元
- 景区索道: 100 元
- 景区大巴: 35 元

开放时间

- 红门: 5:00-23:00
- 天外村: 6:00-21:00
- 桃花峪: 7:00-17:00
- 东御道: 8:00-16:00

泰山站 (高铁)

- 乘车 20 分钟 → 桃花峪 乘车路线
- 乘车 24 分钟 → 天外村 乘车路线
- 乘车 28 分钟 → 红门 徒步路线
- 乘车 38 分钟 → 东御道 徒步路线

徒步路线:

- 天外村 → 中天门: 接驳车 20 分钟
- 中天门 → 南天门: 索道 10 分钟
- 南天门 → 玉皇顶: 步行 5 分钟
- 玉皇顶 → 日观峰 (日出云海): 步行 5 分钟
- 日观峰 → 十八盘: 步行 10 分钟
- 十八盘 → 中天门: 徒步 2.5 小时
- 中天门 → 东御道: 徒步 2.5 小时
- 东御道 → 红门: 徒步 2.5 小时
- 红门 → 天外村: 徒步 2.5 小时
- 天外村 → 桃花峪: 接驳车 20 分钟

- 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）

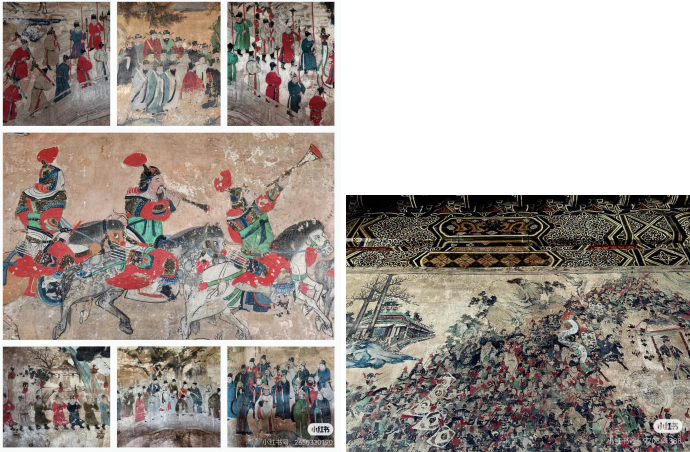
- 路线2：天外村又可中心->龙调水萍->白龙池->黑龙洞->竹林寺->黄西河水库->扇子崖->傲徕峰->中天门->索道->南天门->玉皇顶 特点：省时省力

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

景观	图片
尧观顶 (玉皇顶西侧)：绝佳观云海地点！视野开阔，人相对少	
玉皇顶：泰山极顶，标志性打卡地	
日落：若天气好且时间充裕，在山顶看日落非常美	

景观	图片
岱庙宋天 祝殿壁画	

三 美食

- 糝 (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，轻奢工业风，靠湖景，设施新且干净	离登山口较远（约2公里）	

名称	地址	价位	优点	缺点	图片
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	
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	

5.2酒店类：

名称	地址	价位	优点	缺点
----	----	----	----	----

名称	地址	价位	优点	缺点
泰山宝盛大酒店 （五星）	万达广场/宝盛广场附近	¥300-700	性价比高（300+享五星），2017年开业设施相对新，繁华商圈	离登山口较远（7公里，车程20分钟）
泰安富力万达嘉华酒店（五星）	万达广场核心区	¥600-900	泰安最高端酒店，智能马桶/加湿器/现煮早餐，泰山站对面（3分钟）	价格偏高，2015年开业略旧