



## 行程：

第一天：广州-->丽江

第二天：丽江-->飞来寺

第三天：飞来寺-->西当村-->雨崩-->徒步神瀑线

第四天：徒步冰湖线

第五天：徒步尼农线出去

第六天：返回丽江

注意：如果五点半能赶到西当，可以直接坐越野车到下雨崩，就无须在飞来寺住。

# 如何抵达雨崩

丽江-香格里拉-飞来寺（可看日照金山）

然后第二天坐8:40的大巴到西当村20元

西当坐越野车：

- 上雨崩： 200/人
- 下雨崩： 260/人

## 交通

丽江到飞来寺：公众号【丽江交运】买票

一人出行：关注【丽江交运】+【迪庆交运】

广州到丽江：

- 广州南-昆明南： 9:54 - 18:04
- 昆明站-丽江： 21:28 - 7:00

丽江到飞来寺：

- 丽江客运站-飞来寺： 9:00

飞来寺到西当：

西当到雨崩：西当坐越野车：（现场买票）

- 上雨崩： 200/人
- 下雨崩： 260/人

注意：如果五点半能赶到西当，可以直接坐越野车到下雨崩，就无须在飞来寺住。

## 住宿

飞来寺：

雨崩：

- 上雨崩：行者山舍、酥油茶
- 下雨崩：梅朵

17-18	： 酥油茶
18-19	：
19-20	： 梅朵

路线行程可参考：

先放上行程，时间是我用的时间，基本就是很慢那种。行程后面是一些碎碎念.....

DAY 1 (7.17) 成都—丽江（龙女湖、白沙古镇）

DAY 2 (7.18) 丽江—德钦县—飞来寺

DAY 3 (7.19上午) 飞来寺—西当—雨崩上村

DAY 3 (7.19下午) 雨崩上村—神瀑—雨崩上村（徒步），海拔3000左右~3400左右，约7小时

DAY 4 (7.20) 雨崩上村—冰湖—雨崩上村（徒步），海拔3000左右~3800左右，十个半小时

DAY 5 (7.21) 雨崩上村—雨崩下村

DAY 6 (7.22上午) 雨崩下村—尼农（徒步），海拔3000左右~2000左右，四个小时

DAY 6 (7.22下午) 尼农—德钦—香格里拉

DAY 7 (7.23) 独克宗古城—阿布吉措—独克宗古城（徒步），海拔3500左右~4200左右，5—6小时

DAY 8 (7.24) 独克宗古城—纳帕海—松赞林寺—独克宗古城

DAY 9 (7.25) 香格里拉—纳西雅阁 纳西雅阁—茶马客栈（徒步）四个小时

DAY 10 (7.26) 茶马客栈—中峡旅店—中虎跳（徒步）六个半小时

可参考：<https://zhuanlan.zhihu.com/p/548620571>