

🏔 川渝之旅 2026

成都·重庆·九寨沟10日游

**出行日期: ** 2026年3月12日 – 3月21日

**旅行天数: ** 10天9晚

**旅行目的地: ** 中国重庆、九寨沟

📁 目录

1. 行程概览
2. 出行清单
3. 每日详细行程
4. 酒店信息
5. 景点介绍
6. 注意事项

📋 行程概览

日期	星期	行程	住宿	
3月12日	四	抵达重庆	重庆福朋喜来登	
3月13日	五	重庆自由活动	重庆福朋喜来登	
3月14日	六	重庆自由活动	重庆福朋喜来登	
3月15日	日	重庆→九寨沟	九寨沟英迪格	
3月16日	一	九寨沟景区	九寨沟英迪格	
3月17日	二	九寨沟→黄龙→九寨沟	九寨沟英迪格	
3月18日	三	九寨沟→平武→重庆	重庆福朋喜来登	
3月19日	四	涪陵·武隆	重庆福朋喜来登	
3月20日	五	大足石刻·两江夜游	重庆福朋喜来登	
3月21日	六	合川→返程	-	

🎒 出行清单

📁 证件类

- [] 身份证/护照
- [] 驾照（如需租车）
- [] 旅游健康承诺书（高海拔地区）

👕 衣物类

- [] 保暖外套（九寨沟、黄龙海拔高）
- [] 舒适运动鞋
- [] 墨镜、帽子
- [] 雨伞/雨衣

💊 药品类

- [] 氧气罐/氧气袋
- [] 红景天（预防高原反应）

- [] 感冒药、肠胃药
- [] 常用止痛药

📱 电子类

- [] 手机充电器
- [] 充电宝
- [] 耳机

🛍 日用品

- [] 防晒霜（高原紫外线强）
- [] 润唇膏、保湿霜
- [] 湿巾、纸巾

📅 每日详细行程

🌞 Day 1 | 3月12日（周四）| 抵达重庆

主题： 集结日

行程安排：

- 各地成员抵达重庆江北国际机场
- 入住重庆福朋喜来登酒店
- 晚上自由活动

推荐活动：

- 逛解放碑商圈
- 看洪崖洞夜景
- 吃重庆火锅 🍲

住宿： 重庆福朋喜来登酒店

🏙 Day 2 | 3月13日（周五）| 重庆自由活动

主题： 适应日

推荐景点：

- 长江索道
- 磁器口古镇
- 南山一棵树观景台

美食推荐：

- 重庆小面
- 辣子鸡
- 江湖菜

住宿： 重庆福朋喜来登酒店

🏢 Day 3 | 3月14日（周六）| 重庆自由活动

**主题: ** 出发前准备

**行程安排: **

- 自由活动
- 准备出发九寨沟
- 注意休息, 为高原行程做准备

**住宿: ** 重庆福朋喜来登酒店

🏔 Day 4 | 3月15日 (周日) | 重庆 → 九寨沟

**主题: ** 出发九寨沟

**行程安排: **

时间	活动
09:30	酒店出发
12:00	途中午餐 (江油/平武)
17:30	抵达九寨沟
17:30-19:00	晚餐
19:00	入住酒店

**车程: ** 610km, 约8小时

**住宿: ** 九寨沟英迪格酒店

**注意: ** ! 今日车程较长, 建议准备零食、水果

🏔 Day 5 | 3月16日 (周一) | 九寨沟景区

**主题: ** 九寨沟深度游

**行程安排: **

时间	活动
09:00-12:00	则查洼沟或日则沟
12:00-13:30	诺日朗游客中心午餐
13:30-18:00	树正沟
18:00-19:30	晚餐
19:30	入住酒店

**门票: ** 已含VIP观光车、导游

**住宿: ** 九寨沟英迪格酒店

🌈 Day 6 | 3月17日 (周二) | 九寨沟 → 黄龙 → 九寨沟

**主题: ** 黄龙仙境

**行程安排: **

时间	活动

----- -----	
09:00-11:30	九寨沟→黄龙
11:30-13:00	午餐
13:00-16:30	黄龙风景区
16:30-19:00	黄龙→九寨沟
19:00-20:30	晚餐
20:30	入住酒店

车程： 110km×2程，约5小时

! 高原提醒：

- 黄龙海拔3000+米
- 可能出现高原反应
- 建议缓慢行动，不要跑跳

门票： 已含门票、索道、观光车、导游

住宿： 九寨沟英迪格酒店

 Day 7 | 3月18日（周三） | 九寨沟 → 平武 → 重庆

主题： 返程重庆

行程安排：

时间	活动
----- -----	
09:00-11:30	九寨沟→平武报恩寺
11:30-12:30	午餐
12:30-13:30	平武报恩寺游览
13:30-19:00	平武→重庆
19:00-20:30	晚餐
20:30	入住酒店

车程： 190km + 450km，约8小时

住宿： 重庆福朋喜来登酒店

 Day 8 | 3月19日（周四） | 涪陵 · 武隆

主题： 探秘武隆

行程安排：

时间	活动
----- -----	
09:00-10:30	重庆→涪陵白鹤梁
10:30-11:30	白鹤梁水下博物馆
11:30-12:30	午餐
12:30-14:30	涪陵→武隆
14:30-17:00	武隆天生三桥
17:00-18:30	晚餐
18:30-21:00	武隆→重庆

景点： 已含门票、交通、导游

**住宿: ** 重庆福朋喜来登酒店

📅 Day 9 | 3月20日（周五） | 大足石刻 · 两江夜游

**主题: ** 文化之旅 + 夜景之旅

**行程安排: **

时间	活动
09:00-10:30	重庆→大足
10:30-12:30	大足石刻
12:30-13:30	午餐
13:30-15:00	大足→重庆
15:00-17:00	重庆动物园熊猫馆
17:00-19:00	晚餐
19:00-21:00	两江夜游
21:00	入住酒店

**亮点: **

- 🐾 重庆动物园看熊猫
- 🌙 两江游船赏夜景

**住宿: ** 重庆福朋喜来登酒店

🌋 Day 10 | 3月21日（周六） | 合川 → 返程

**主题: ** 告别日

**行程安排: **

时间	活动
09:00-10:30	重庆→合川钓鱼城
10:30-12:30	合川钓鱼城
12:30-14:00	午餐
14:00-15:30	合川→重庆机场
-	行程结束, 返程

**返程航班: **

- CX929 重庆→香港 17:20起飞

🏨 酒店信息

重庆福朋喜来登酒店

- 📍 渝中区邹容路82号 (解放碑商圈)
- 🛏 高级双床房
- 📅 入住: 3月12-15日、3月18-20日 (共6晚)

九寨沟英迪格酒店

- 📍 九寨沟景区附近

八人共五间

入住：3月15–18日（共3晚）

景点介绍

九寨沟

"人间仙境" – 中国最美的水景

- 海拔：2000–3100米
- 特色：翠海、叠瀑、彩林、雪峰

黄龙

"人间瑶池" – 彩池奇观

- 海拔：3000+米
- 特色：五彩池、雪山、峡谷

武隆天生三桥

《变形金刚4》取景地

- 特色：天龙桥、青龙桥、黑龙桥
- 壮观的天坑地貌

大足石刻

世界文化遗产

- 始凿于初唐
- 精美的石雕艺术

两江游船

赏重庆夜景最佳方式

- 长江、嘉陵江交汇
- 解放碑、洪崖洞灯光璀璨

注意事项

高原反应

- 九寨沟、黄龙海拔高
- 预防措施：
 - 提前服用红景天
 - 携带氧气罐
 - 避免剧烈运动
 - 注意保暖

天气

- 3月川渝气温：10–20°C
- 高原地区可能更低
- 建议带保暖外套

餐饮

- 餐标：120元/位
- 当地饮食偏辣，可提前告知调整

通讯

- 建议开通漫游
- 随身WiFi可租用

💰 支付

- 支持微信、支付宝
- 少量现金备用

📞 紧急联系

导游电话: 待记录

酒店电话: 待记录

急救电话: 120

*祝旅途愉快! ❤ *

制作日期: 2026年2月21日

Powered by Marble AI