

春暖花开,邀上三五好友一起去登山健身吧!如果旅行是为了释放,为了找到一种淡定自在的感觉,去哪里还重要吗?比起说走就走,更勇敢的是把平淡生活活出精彩来的人。新年已经远去,就去山东第二高峰开始我们健康生活第一站!正值三八妇女节,“娘子军”们正好可以来个小长假,与闺蜜来个欢乐之旅。

# 《齐鲁晚报·今日运河》旅游直通车开年第一站 攀山东第二高峰 欢乐健康登山行

本刊 王琰

三月春暖花开,随处都是一股清新的气息,在繁花似锦的乡间小道徒步,在清澈的小溪旁漫步,当微风吹起,阵阵香气扑鼻而来,这就是蒙山的三月。

八百里沂蒙山,群峰耸峙,沟壑幽深,林海苍茫。既有享誉全国的蒙山寿星巨雕、沂蒙山最高峰,又有气势磅礴的云海、瑰丽璀璨的日出……在这个深受阳光雨露恩惠,负氧离子含量居全国之首,被誉为“天然氧吧”的超洁净地区,放心深深的呼吸,尽情享受蒙山难得的植物精气和高山负氧离子,和大自然的如此亲近,还等什么?

## PART① 龟蒙美景

### 万寿宫

万寿宫为江北最大道观,始建于北宋年间,是蒙山道教文化最为鲜活的见证。每逢庙会期间,无数善男信女来此上香祈福,香火旺盛。

### 九龙潭

九龙潭瀑布因瀑布源头有

九条汉白玉石龙而得名。九龙潭瀑布高26米,宽83米,潭水似一面硕大的明镜,群山倒映,绿影匝地,白云在波光粼粼的水面下浮动,让人有一种“山与水共色,人与景交融”的美感,是休闲的绝佳去处。

### 沂蒙山最高峰——龟蒙顶

龟蒙顶为沂蒙山主峰,海拔1156米,是山东省第二高峰、沂蒙山区最高峰。因酷似一神龟伏卧于云端天际而得

名。登上极顶,眼前豁然开朗,但觉云生袖间,霞笼眉际,峰巒于足下,昂首于天外,有种世外仙境的感觉。

### 蒙山寿星

蒙山寿星巨雕高218米,宽198米,作为世界上最大的山体石雕而列入吉尼斯世界纪录。蒙山寿星白须飘逸长过腰际,一手拄拐杖,一手托仙桃,慈眉悦目,气势雄伟,有缓步走出山体走向人间的效果,达到

了耐人寻味的仙境神韵。

### 鹰窝峰

鹰窝峰因其险峻异常,刀劈斧削,唯有苍鹰才可飞临其上筑巢而得名。每当夕阳西下,云归鸟还,万道金光从山峰的罅隙中透出,就形成“暮色苍茫千嶂暗,万山丛中一片霞”的奇丽景色。“鹰峰夕照”被列为古蒙十景之首,自古有“不到鹰窝峰,枉为蒙山行”的说法。

## PART② 玩在蒙山

### 蒙山森林漂流

蒙山森林漂流位于九龙潭下方,漂流道长3000余米,是目前山东省内最长的森林漂流沿途景观

多变,时而在森林中迂回,时而在水中穿梭,时而又穿越时空隧道,是人们释放压力、放飞心情、感受激情的最佳选择。

### 蒙山拜寿索道

拜寿索道上站位于蒙山龟蒙顶西侧,下站至拜寿台,乘坐

缆车置身高空之中,将蒙山寿星的宏伟气势尽收眼底,不仅能感受到追风逐云的刺激,还能拥有飘飘欲仙的惬意。

### 游览观光车

观光车运行路线全长11.2公里,始发点紧靠景区第一道壮

美景观九龙潭,沿观光东路经过高山湿地、读景壁、揽胜亭、鹰窝峰、群龟探海等代表性景点,您可以选择在观光车起始站—九龙潭站、东天门站、蒙山寿星站乘车,在《沂蒙山小调》悠扬的歌声里,开启一段轻松惬意之旅。

## PART③ 吃在蒙山

### 蒙山全羊汤

蒙山全羊汤是用蒙山上放养的黑山羊做成,黑山羊的肉质细嫩,味道鲜美,营养价值高,蛋白质含量在22.6%以上,脂肪含量低于3%,含有人体必

须的氨基酸15种以上,是养生滋补的佳品。

### 油炸全蝎

蒙山全蝎不同于普通蝎子,共有十条腿,因而被称之为“十足全蝎”,《蜀本草》中记载蒙山全蝎具有驱毒、防癌、治病之奇效营养丰富,味

道鲜美,药用功效显著,既是贵重药材,又是山珍佳肴。

### 蘑菇炖草鸡

蒙山蘑菇炖草鸡用的是蒙山上放养的绿色无污染的天然草鸡,吃的是中药材,吸得是负氧离子,喝的是山泉水,散步的庭院是整个森林大浴场,集蒙山之灵气而生,所以肉质

鲜美,有嚼劲,是来蒙山来旅游必须要品尝的美味佳肴。

### 蒙山山野菜

蒙山植被茂密,水源纯净,空气质量绝佳,在此生长的野菜绿色无污染,营养丰富,清新可口,具有浓郁的鲜味,是春季养生餐桌上必备的营养菜品。

齐鲁晚报 今日运河

# 旅游专列

信息一览



**活动主题: 欢乐健康登山行**  
**活动时间: 2015年3月8号(周日)**  
**活动地点: 平邑龟蒙**  
**活动费用: 持年票客户68元/人, 非年票客户88元/人 女士报名减10元。**

**报名方式:**  
1. QQ群: 运河户外拓展群385318065、森林户外总群144319549、森林户外一群213017564  
2. 电话报名: 0537-2747555、2748777  
3. 现场报名: 济宁市太白路万达嘉华酒店对过济宁运河国际旅行社

# 台儿庄古城 2015 靓丽女人节

相约古城3月天



台儿庄出游优惠攻略:

- ①开车出行提前在济宁各旅行社购买自驾游票,两人通行赠送100元加油卡。
- ②自驾满10人即可享受团队价优惠(需提前一天预约济宁当地各旅行社)
- ③在济宁各旅行社报名参加直通车发团计划。

寻梦台儿庄 只为遇见你

邀您台儿庄古城共度38靓丽女人节

各大旅行社均可报名 咨询热线: 13516377521

3月8日当天女士115元, 男士135元优惠