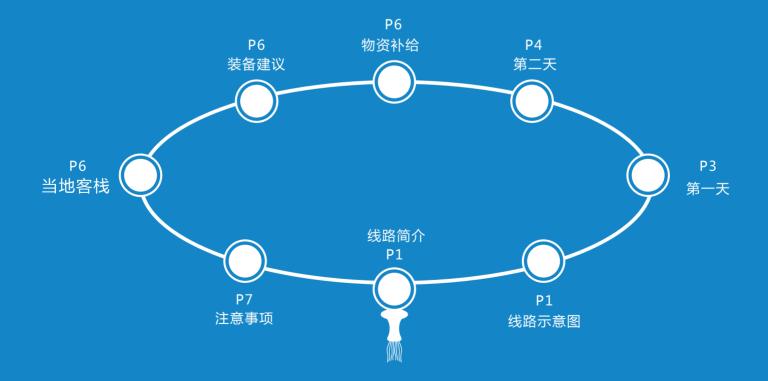




# 四松排

作者:毛艳

## **Columbia**



巴松措是广袤藏东南当之无愧的缩影,雪峰之奇伟,冰川之魂丽,溪流之清新,森林之幽深,草场之绚烂丰美,各色高山湖泊之静谧神秘,村落民俗文化以及古道之繁盛独特,凡此种种能在藏东南区域内体尝到的旅游资源,巴松措几乎是无所不包,堪称藏东南大百科全书。

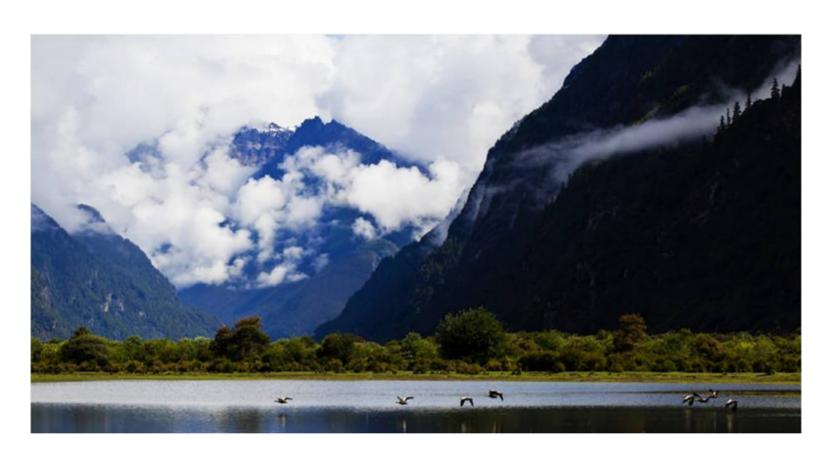
然而,如何呈现其丰饶和博大,却是巴松措人一直苦 思而不得其解的困题。

这恰如有西藏第一"导游"之称的旺堆先生,在其十余年前就编写出版的《巴松措》小册子中所感慨的那样: 巴松措之美,何止于一湖一岛? 巴松措又名错高湖,藏语中是"绿色的水"的意思。

巴松措湖面海拔3700多米,湖面面积达6千多亩,位 于距林芝地区工布江达县50多干米的巴河上游的高峡深谷 里,是藏传佛教宁玛派的一处著名神湖和圣地。

巴松措湖水清澈见底,四周雪山环抱,如一块镶嵌于 高山峡谷的碧玉,宁静薄媚又不失大气。

与西藏其他三大神湖相比,巴松错完全是别样的感觉,所以到了林芝,没有理由不去巴松措体验一下。



#### 线路介绍



"干回百转始初见,疑似仙境在人间",巴松措是藏传佛教中的神湖,又名错高湖,藏语意为"三岩三湖"。

三岩是指湖区被三座富有宗教意味的山岩环绕着,分别是"赞吉扎"文殊菩萨道场,"多吉扎"观音菩萨道场,"拉扎"金刚手道场,象征着慈悲、智慧与力量,形成了藏传佛教的隐喻体系:三湖是指深受徒步旅行者青睐的巴松措、钟措、新措。

此地每年都有藏民来此"转湖"、"转山"祈福。



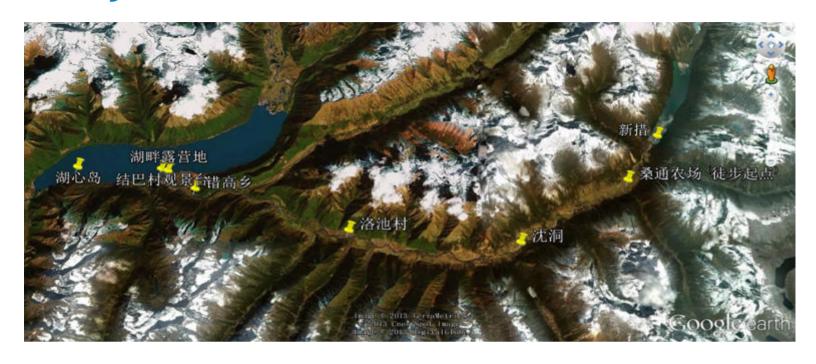






巴松措路线行程D11-2

## Day 1



湖心岛上有唐代的建筑"措宗贡巴寺",是西藏有名的藏传佛教宁玛派寺庙,建于唐代末年,距今已有1500多年的历史了。

措宗寺为图亩结构上下两层,殿内主供莲花生、千手观音和金童玉女。

寺南有一株桃和松的连理树,春天时,桃花与青松相 映,煞是好看。



结巴村是俯瞰巴松措全景最理想的地点。

湖畔帐篷营地大湖之畔,古村之中,雪山之下,专业级别的露营装备及服务,营地还使用了太阳能和沼气等创新环保技术,各位户外同道们尽可以放心的体验露营乐趣,全中国最安全、舒适、自然的户外营地就是这里啦!

#### Columbia哥伦比亚 Omni-Tech奥米·防水徒步鞋

户外徒步,路况复杂,建议穿着Columbia哥伦比亚 Omni-Tech奥米 • 防水徒步鞋,轻质低帮徒步鞋,鞋帮采 用Omni-Tech奥米 • 防水技术,合成革与网布鞋面。



男式Omni-Tech奥米 • 防水徒步鞋

中底的Techlite轻盈缓震技术给予你舒适的体验和缓震保护,外底更是采用了Omni-Grip户外抓地技术,抓地耐磨,适合多种地面。它可以满足你在不同路面环境行走,行走在路上,享受徒步的乐趣!



女式Omni-Tech奥米 • 防水徒步鞋

#### 品味特色

巴松措天然美食:藏香猪、野生松茸、烤全羊等

西藏非物质文化遗产:错高梗舞

梗舞起源于十八世纪,距今已有200多年的历史。传说在林芝县工布顶姆的地方有座叫"次拉寺"的寺庙,有位"阿仓"僧人来到错高乡的结巴村安家落户,据说当时当地农牧民为了邀请天上的神仙们来人间做客,给农牧民带来平安幸福、吉祥安康、五谷丰登,农牧民们自发组织,穿上节日盛装,戴上恐怖面具,遮住整个脸面,意味着如有泄露脸面或偷看现象,就将邀请不到天上的神仙。跳梗舞的主角定为村中地位和资格较深,品行德高望重的人或高僧或活佛来担任。

篝火晚会在藏族帅哥、美女的带领下,围着篝火跳锅庄。

## Day 2

#### 汽车游览

由巴松措东南角的结巴村而入,沿途经洛村、赤村以及桑通高山优质牧场,最终抵新措高山冰川融水湖泊,全长约 35 公里。

可乘坐专线车,大约一小时车程穿越三沟五桥:洛扎沟、赫巴沟、罗列沟,进入桑通牧场。

#### 徒步体验

路线:桑通牧场——新措

新措是巴松措区域内最容易去达的一条拥有独特而丰富景观的山谷。其谷口地段为狭窄且落差颇大的深谷激流、中段为宽谷缓流,农田、村落和大片的森林主要集中在此,再往上是河谷略收,两侧多高大的山壁,不时有两侧支线溪流因落差形成的瀑布飘坠,谷间地形主要由平静然而色彩鲜艳的溪流(非常好的露营和嬉水之地)、肥沃的谷地型草甸、松林及林间草甸,以及新措出水口一带的滩涂等构成。除自然风光以外,新措还有洛赤长寿村、玛尼石和经嶓塔、候选洞、水力转经筒阵以及冷布瀑布下的巨大的玛尼石刻等人文景观资源。这其中,因新措沟作为重要的优质牧场地而演生出的牧人文化和民俗等,在新措各个高山放牧点里都能体会得到。

新措徒步休闲体验区非常适合自驾出游的家庭,在这条难度系数较低,景观形态多样的山谷里,房车和帐篷露营、牛棚住宿等都非常方便,可以同时满足成年人强度健行、亲子游嬉、野外露营、自然接触等多种户外生活方式。



#### Columbia哥伦比亚 Omni-Tech 奥米·防水夹克

多雨季节出行,推荐穿着Columbia哥伦比亚春夏新款防水可收纳2.5层防水夹克,采用奥米•防水技术和全缝线位密封。



男式Omni-Tech奥米 • 防水夹克

这款夹克具有良好的防水性能,可迅速排出皮肤湿气,可调节风帽和下摆,防水寒气倒流。下颌采用防磨保护。



女式Omni-Tech奥米·防水夹克



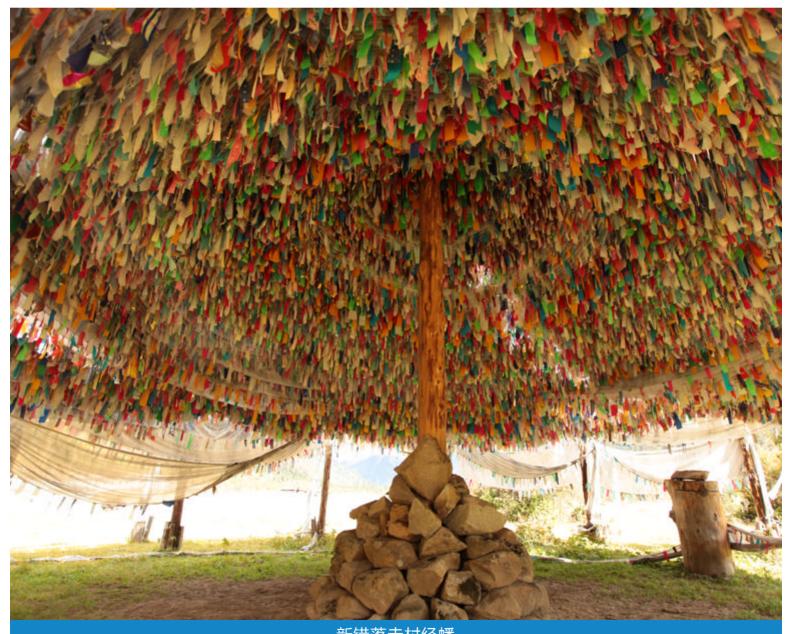
#### 巴河漂流

巴河之美,美在它的水色,那叫一个清澈。如晶体透彻的闪亮,翡翠般高贵的绿光,飞溅追逐的洁白浪花,清澈、翠绿、洁白,这三种视觉效果是纷纷攘攘、难分难辨地交融在一起的。

在这样的河道上漂流,那是怎样的身心体验?巴河漂流的难度系数在3级左右,介于业余和专业之间,这一河段激流险滩不断,在藏族专业帅气桨手的带领下,和漂流服、救生衣等安全装备的成分保障下,绝对可尽情享受穿波逐浪的漂流快感,又能欣赏到沿途两岸多变的山水长卷和自然景观,其中巴松措碉楼和赞吉扎岩又是巴松湖区神秘之所在。



桃李不言,下自成蹊。两天的时间虽然很短,但它将这片高原胜地的一角展示在世人眼前。它亘古不变的圣洁与高拔,吸引着人们一次又一次前来朝圣,前来寻找前世今生,前来舒缓在都市中逐渐麻木黯淡的灵魂,让它振作、奋进、喜悦的迎接每一天灿烂的朝阳。



新错落赤村经幡

#### 装备建议

#### ★ 墨镜

必备品。高海拔地区日照较为强烈,佩戴墨镜,避免过强的阳光刺伤眼睛。

#### ★ 防晒霜

强烈建议携带。

#### ★ 药物:

可携带一些高原反应药和缓解高原反应的保健食品。

#### ★ 抓绒:

即使在夏季也建议携带保暖衣物,首先是海拔升高温度会降低,第二是此地区气候变化极快,即使夏季降水后或者入夜后气温也会下降很快的保健食品。



Page 1



Columbia哥伦比亚 男女通用防晒帽

Columbia哥伦比亚 男女通用防晒速干帽

Columbia哥伦比亚 背包40L

Columbia哥伦比亚 650ML防滑水壶

#### 物资补给

Columbia 哥伦比亚百货大楼店

Columbia 哥伦比亚百益百货店

西藏拉萨市北京中路拉百购物广场二楼

西藏拉萨市城关区宇拓路8号百益百货四楼

#### 当地客栈

景区游客接待中心可以提供以下住宿服务预订:

结巴村民宿预订联系人: 高知音 13659592254帐篷营地联系人: 高知音 13659592254湖尾汽车营地联系人: 高知音 13659592254

#### 推荐商业队

景区游客接待中心内可以进行徒步线路和高山向导服务的预约,建议提前一天预约,专业高山向导可以推荐多个出发时间, 高原气候,出发时间不同,所见景色也有不同。4人、8人成团,同时也可以在游客接待中心租用营地装备,如果想湖畔小憩,搞 搞小资,喝壶现煮咖啡,也可以在游客接待中心询问到相关服务。

#### 预约服务:

巴松措景区接待中心内8264驴友之家

联系人: 三毛, 13889098264

商业领队推荐:

西藏高山牦牛户外探险公司0891-6832911;

西藏自由人户外探险俱乐部0891-6351167;联系人:天涯 13301326535

#### 注意事项

#### 关于高反

高原反应的轻重程度因人而异,一般而言,年轻人要好过中老年人和儿童、青少年。对于长期生活在低海拔地区(诸如东部沿海地区)的人员而言,初次上高原,海拔2000米以上就会有轻微的高原反应前兆比如易饿、头痛、失眠等等,此时就需要注意尽量不要让自己感冒。当海拔超过3000米时,很多人会出现明显的高原反应,比如喘气、嘴唇发紫等等。长期从事身体锻炼、体质较好的人可以坚持到4400米左右。不过为保险起见,初上高原,目的地在3000米以上的,建议事先做好一定的准备工作。巴松措海拔在4800左右,所以请做好相应准备。

#### 关于景区收费

巴松措生态旅游区 门票 : RMB 145.00

环湖游套票(门票+环保观光车票+游艇): RMB 325.00

#### 省钱TIPS

#### 骑行进藏游巴松措免门票

经工布江达县及巴松措景区管委会批准,为鼓励推广低碳环保户外旅行方式,自2013年4月起截止到2013年12月31日,巴松措国家4A级景区将对所有骑自行车进入西藏的自行车爱好者实施免票政策。无论骑友们是从川藏、滇藏、青藏,还是新藏线进入西藏,都可以在到达景区后通过向检票人员出示骑行沿途地图打点或沿途拍摄的记录照片,以证明自己以骑行的方式抵达巴松措国家4A级景区,可以免门票进入巴松措景区游览,同时还可以进行环湖骑行体验。

#### 西藏户外协会户外旅行证

西藏自治区户外协会即将推出面向旅行、户外爱好者的西藏户外旅行证。西藏户外旅行证采用西藏传统代表符号元素设计,标准护照尺寸,为西藏自治区户外协会唯一指定户外旅行证件。同时,西藏户外旅行证亦为西藏自治区户外协会旅行会员凭证,凭此证在有效期内可享受协会会员服务,以及林芝地区、阿里地区、山南地区部分景区门票优惠折扣。

具体发售情况、购买地点及相关优惠,可登陆西藏户外协会网站:www.cntoa.net

#### 商业队伍注意事项

- 1、参加活动的人员请仔细阅读活动行程、强度和《队员免责声明》,保证个人身体适合此项活动,参加活动的人员必须购买保险。
- 2、虽然在活动中领队和其他队员会尽力帮助需要帮助的队员,但每位队员必须明白:在户外领队和其他队员能够给予的帮助是十分有限的,因此队员要立足于依靠自己的能力完成活动,对自己的行为负责。
  - 3、此次活动为全国性户外活动,请自觉维护团队的形象,团结友好互助完成活动。
- 4、在出发和返回前均需集合点名,以确保每位队员均安全完成穿越。行进过程不能擅自离队,出现问题请及时与领队沟 通。
  - 5、服从领队安排、领队有权根据天气情况和队伍的整体情况,及地理环境改变行程路线。
  - 6、遵守时间观念, 尊重其他队员、体现团体精神。
  - 7、尊重自然,爱护环境。必须带走自己产生的垃圾、尽量带走别人留下的垃圾。

#### 免责声明

户外活动有诸多不可控因素,不同活动的地理环境、强度、技术难度、危险度各不相同,请根据自己的体力、经验和装备状况选择参加。选择参加活动,即表明报名者经过合理判断,同意自行承担户外活动中的所有风险,包括利用交通工具及其他第三方设施的风险;对于活动中可能出现的意外事故,属于不可预知或即使预知也无法避免的安全事故,由投保的保险公司承担意外伤害保险赔付,组队公司、领队不为此承担责任;如因报名者个人不遵守活动规定和领队要求,自行其是而造成事故(包括环保事故),除自负其责之外,还应对因此给他人所造成的损失负责。



扫描二维码 收藏该攻略





特别声明:本攻略仅供出行参考。

本攻略唯一版权方(8264户外资料网)及作者不承担任何责任,特此告知!