

 Columbia

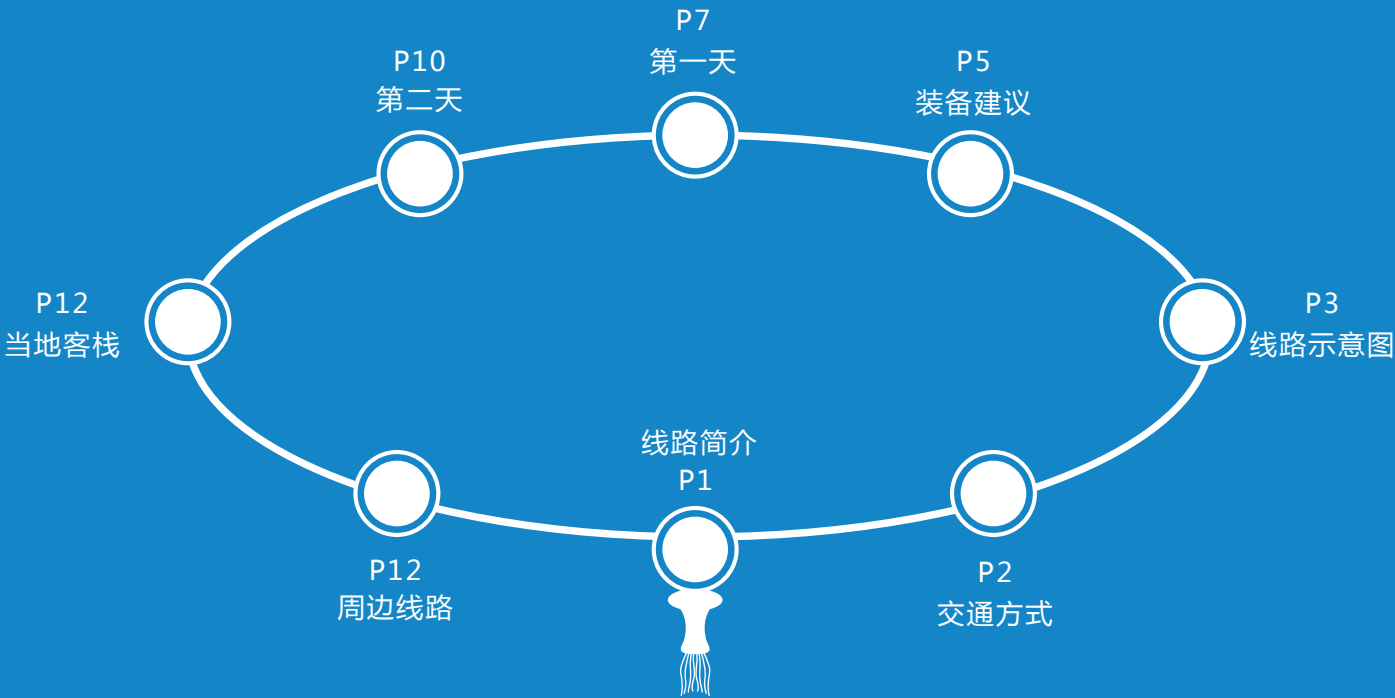
玩转户外全天候



100条徒步路线之
冈仁波齐

冈仁波齐

作者：史瑞克



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



线路介绍

阿里地区位于西藏西部，平均海拔在4500米以上，被称为“世界的屋脊”。在广袤的阿里荒原上，有一座雪山如一座巨型金字塔，突兀地耸立在所处的巴嘎草原上和周围的群山之中，这就是海拔6656米的冈仁波齐。

冈仁波齐，是冈底斯山的主峰。在藏语中，冈仁波齐意为“神灵之山”。冈仁波齐是世界公认的神山，同时被印度教、藏传佛教、西藏原生宗教苯教以及古耆那教认定为世界的中心。冈仁波齐相传是佛主释迦牟尼的道场，与梅里雪山、阿尼玛卿、青海玉树的尕朵觉沃并称藏传佛教四大神山。

几个世纪以来，冈仁波齐一直是朝圣者和户外运动爱好者心目中的神往之地。据说佛祖释迦牟尼的生肖属马，马年转山一圈相当于其他年份转山13圈，且最为灵验，也更能积功德。所以每逢藏历马年，转山的朝圣者最多。在藏历4月15日转山，其功德远胜于平日，因为这天是释迦牟尼处胎、成道、涅槃之日。

据说，转冈仁波齐一圈可以消除罪恶。藏民一般以3圈为起点，转满吉祥的数字13圈则获得转内道的资格。而转够108圈则能立即升仙。

冈仁波齐转山徒步线路，一般分为外转山和内转山。其中，内转山是绕山南侧的因揭陀山的小环山路线，这条线路驴友走得比较少。外转山，是以冈仁波齐为核心的大环山线路。转山路的路程，没有个一致的说法。一般认为全长56.5公里，转山一圈一般安排两天的时间，体力较差的一般安排三天的时间，极少数当地群众或者户外牛人，早出晚归，一天的时间也能转完。转山时，藏传佛教信徒顺时针转，而苯教徒和印度教徒则是按逆时针转。驴友一般是按顺时针方向转山。

本攻略重点介绍两天顺时针转山的行程安排。

冈仁波齐转山一般从神山脚下的塔钦开始，经相对平缓、起伏不大的拉曲河谷，到哲热寺住宿。次日登上海拔5630米的卓玛拉垭口，下到拉姆曲克河谷，经尊最普寺，回到塔钦。从线路难度来说，难度并不大，但强度不小。因为海拔较高，食宿条件比较艰苦，有明显高原反应的驴友不建议转山。

2014年就是藏历马年，你准备好了吗？你真有耐心等到2014年吗？

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



到达和离开

1、包车：

一般包车走阿里大环线的驴友，会考虑同时安排冈仁波齐转山的行程。从拉萨出发，第一天到达日喀则，第二天到达萨嘎，第三天到达基乌寺，第四天到达塔钦，然后开始转山。阿里大环线，丰田越野4500车型总价格在2万元左右，4700车型大环线价格在2.2万元左右。如果只是去转冈仁波齐的话，因为从拉萨到塔钦已全程通了柏油路，不一定非要包越野车，人多包面包车也可以。如果中间不安排其他行程，从拉萨到塔钦，两天时间就可到达。即第一天到达萨嘎，第二天到达塔钦。

在西藏，包车基本按公里算，一公里大概4-5元。但一般是把行程计划告诉司机，司机来报价格。有正规旅游手续的车价格肯定要高些，无正规旅游手续的黑车费用要低些。

但在西藏，无正规旅游手续的包车，不在少数。一般情况下，包车的报价包含司机工资、油费、维修费等车辆产生的费用，不包括司机的食宿费用。在西藏，很多旅馆是可以让司机免费住宿的。

2、班车：

在拉萨汽车站有去往阿里首府狮泉河和普兰县的班车，可以在普兰县下车，班车票价为650元左右，路上运行时间约20个小时，中间不停车住宿。

从普兰县租车到塔钦，费用约为200元左右。
拉萨售票点电话 13989999969，13989984779。
阿里售票点电话15728970010，18989074242。

如有其他旅行计划，也可以从拉萨到日喀则等地，分段乘坐班车。

从拉萨发往阿里的班车，每天中午1点发车，每次发三辆，有依维柯全顺、大巴、超级大巴三种车型。当天晚上在日喀则晚饭，第二天早帕羊早餐，约10-11点左右到塔钦，下午到阿里。

如果和班车司机处理好关系，请他们专门送到塔钦，也是可行的。

从阿里发往拉萨的班车，每天有两班，早上8点发一班，中午一两点发一班。中午的那班，一般在下午三四点到塔钦，傍晚六七点到霍尔，晚上到帕羊晚饭，第二天早晨八九点到日喀则，下午三四点到达拉萨。

3、飞机：

阿里昆莎机场已经在2010年启用，离狮泉河约70公里，离塔钦约200公里。

可以在机场坐班车到狮泉河，从狮泉河坐到普兰县的班车，再包车到塔钦。

或者直接从昆莎机场包车到塔钦。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

行程安排

- D1：塔钦--曲古寺--哲热寺
D2：哲热寺--卓玛拉垭口--尊最普寺--塔钦

线路图

冈仁波齐转山线路图，网上流传比较广泛的是“土豆色拉”制作的线路图。此外，驴友“镜king”新制作的地图也是冈仁波齐转山地图的经典之作。



土豆色拉制作的地图



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

镜king制作的地图



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

装备要求

小容量背包、徒步鞋、登山袜、登山杖、手套、墨镜、羽绒睡袋或者抓绒睡袋、保温水壶、路餐、头灯、冲锋衣裤、抓绒衣裤、保暖服、保暖内衣、防晒霜及头巾、个人药品等。建议带个炉头气罐和套锅。

最佳时间：5月--10月



Columbia哥伦比亚
男式防晒遮阳帽



Columbia哥伦比亚
女式防晒遮阳帽



Columbia哥伦比亚
背包40L



Columbia哥伦比亚
650ML防滑水壶

注意事项

1、关于边防证。到冈仁波齐转山，需要提前办理好边防证。山南地区浪卡子县，日喀则地区包括仲巴县、萨嘎县，阿里地区包括普兰县、扎达县、葛尔县。

2、关于背夫。冈仁波齐转山不需要带全部装备。正常天气情况下，转山路径非常明显，不需要再请向导了。如果需要请背夫的话，费用每天120元，但需要按三天算，总计360元，另外还要负责背夫在路上的食宿。在塔钦的各个客栈里，都会有背夫主动揽活，但最好是去塔钦十字路口处的村委会联系背夫。在塔钦，背夫是各村各户轮流指派的，在村委会联系背夫，背夫的费用是交给村委会的，在下山后村委会才和背夫结账，这当然对驴友更有保障。塔钦一带的居民大都比较纯朴，请予以应有的尊重。

3、关于住宿。塔钦一带，住宿的客栈比较多，但网上比较有名的冈底斯宾馆一类的，在旺季经常客满，但可以在街上找别的旅馆，一般不会出现没地方住的情况。需要注意的是，旅馆一般是晚上9点到12点自己用发电机发电，给相机手机充电的话，要注意及时充电。普通床位一般每人50元，到了旺季一个标间能到200元。

4、关于饮食：转山途中有帐篷可供休息，有酥油茶、方便面、红牛饮料等供应。哲热寺还有希夏邦马宾馆和帐篷宾馆。所以，除了路餐及零食等能量补充品外，不用带太多食物。但哲热寺附近的住宿地饮食条件太差，也可以自己带上炊具烧水或者做饭吃。

5、塔钦街上及转山路上野狗比较多，虽然大部分不会主动咬人，但还是要注意安全，出现过狗咬伤驴友的事情。

6、塔钦旅馆里一般有氧气瓶出租或者出售。如果想要多点安全保障的话，可以买上一瓶带上。和老板说好，如果不破坏包装没有使用，氧气瓶是可以退的。

7、神山圣湖联票每人200元。

8、普兰县旅游局电话：0897-2821144。

9、塔钦距离普兰县城100公里，开车大约一个半小时左右，普兰县城食宿条件更好一点。不过大部分驴友都选择在塔钦住宿。





冈仁波齐

冈仁波齐转山 路线行程
D1-2

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 01

塔钦--曲古寺--哲热寺

今日徒步20公里，用时6个小时。

我们先来熟悉下转山的起点塔钦。

塔钦的建设结构，类似于汉字的“干”字。其中，最上面的一横是靠近山坡的一条街道，下面的“十”字是塔钦的两条主干道。我们就是从“干”字这一竖的最下端进入塔钦的。这个竖的两侧，分布着塔钦的主要旅馆和饭店。而塔钦村委会，就是雇向导和牦牛的地方，就在这个十字路口处。

早晨从塔钦出发，沿着“干”字形的那一“竖”向山体走，时间不长就到了一个丁字路口，也就是“干”字形上端那一“横”的街道。此处左拐，不一会就走出了塔钦，走上了山坡上的一条土质便道。这就是藏族群众的转山道。向左方看去，山下还有一条道路，那就是“干”字形下面那一“横”所在街道延伸出来的山路。如果乘包车送到转山入口的话，你就处在下面的那条土路上了。

清晨的塔钦非常安静，晨曦洒在巴嘎草原上，远方的纳木那尼峰勾勒出了一道漂亮的弧线，组成了美丽的高原田园风光。沿着转山道走，山路非常平坦甚至说得上宽阔，经过转经筒、经幡、小桥，山路蜿蜒，不时有几个小的上升。没特殊情况的话，你的前面和后面，慢慢地会有转山的当地群众，他们走得非常快，一会就能超过你，消失在盘山的转山路上。

当你经过一个拐弯处的经幡阵时，转过这个弯，就能遥遥地看到神山的顶部。继续沿着明显的山路右拐前行，进入拉曲河谷，继续向前走，就到了转山的入口。从塔钦到转山的入口，大约徒步一个半小时。当然，这段路，可以乘车到达。到了入口，冈仁波齐神山奇特的外形就出现在眼前。这个角度神山的形状，有点让人浮想联翩。

转山入口处，有一个两腿白塔。要从两腿白塔中穿过去，并且还要晃动白塔上部的一个铃铛，据说这是在和神山打招呼：我来啦~

拉曲河谷就是两座山体中的一个河谷，转山路就在河谷中和河谷一起蜿蜒向前，直到哲热寺。所以，根本不用担心迷路的问题。如果是在国庆节期间，河谷中水量也比较小，转山路非常好走，不用担心什么泥泞和趟水的问题。



Columbia哥伦比亚 Outdry立体轻盈防水鞋

户外徒步建议穿Columbia轻便多功能防水徒步鞋，鞋帮采用OutDry立体轻盈防水技术，专利的一体化立体防水透气结构，去除防水薄膜和鞋面之间的空间，从而无法使水分渗入，在高度透气的同时让你保持干爽。



男式Outdry立体轻盈防水鞋

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Outdry立体轻盈防水鞋

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

需要注意的是，在两腿白塔前，以及进入河谷转山初始，喜欢摄影的驴友一定不要忘记以神山为背景拍些照片。因为继续向前走，神山就被河谷一侧的高大山体挡住了。而当你再次看到神山时，你已经从神山的西面，转到了北面，角度不同，神山的形状也相当不一样。

从两腿白塔开始，二十分钟后，河谷一侧的峭壁上，出现一座寺，这就是曲古寺。曲古寺又高又远，过去比较费功夫，不去也罢。

从曲古寺开始，神山基本就消失在视野中。转山道在河谷中相对比较平坦，起伏也比较小。但有时候，转山道会走向河谷的右岸，这时候就有些起伏，不过幅度并不大。今天的难度相当较小，但高原徒步，还是要尽量淡定。路上可能会遇到骑马而过的印度香客，别鄙视人家，可怜的娃家乡海拔太低啊。

从曲古寺前行半个小时，左前方的山顶，出现一个马鞍形状的巨石，据说这是格萨尔王坐骑的天然马鞍。路边竖立着一个指示牌。此后，路边还有另几处圣迹的指示牌。到这里时，神山又出现在眼前。与入口处不同的是，峻峭的山壁顶部，一块前伸的雪檐洁白晶莹，非常震撼。

继续前行约30分钟，路边就出现了两幢平顶的房子和几个帐篷。在这里，可以略作休息，喝点酥油茶，吃点路餐。休息后，继续前行，转山路在山谷中顺着河谷婉转，看不到尽头。从休息的帐篷处前行50分钟，就到达了一个铁桥，桥头挂着经幡。如果要去哲热寺住宿，就要过桥到对面去。如果去希夏邦马宾馆或者平房帐篷区住宿，不要过桥。有意思的是，铁桥这个地方，有不同的两个单位立着的两个路标。路标上一个写的是“执热寺”，一个写的是“芝热寺”。看来，加上我们平常攻略上常用的“哲热寺”，汉语翻译过来的名称并不统一。过了这个铁桥，转山路顺河谷再绕过一个弯，河谷左侧的哲热寺和右侧的神山，都再现在眼前。然后道路出现了分岔口，一条路向下通往传说中的希夏邦马宾馆，一条路向前方通往传说中的帐篷区。

我们当时走向了希夏邦马宾馆，想吃住条件能稍好一点。结果，希夏邦马宾馆只能提供住宿，没吃的，连方便面也没有。只好再爬坡爬到了帐篷区。看着近，走着累，这一爬，20分钟啊。希夏邦马宾馆，四人间200元。帐篷区其实也已经建好了几排平房，四人间也是200元，甚至可以再讲讲价。方便面10元一碗，此外还有火腿肠一类的东东。这里的海拔已经超过了5000米，食宿条件非常差，冲方便面的热水居然是温的，连调料包都化不开。



如果我再去转冈仁波齐的话，我一定会带上炉头、气罐和炊具。这样起码能吃上口热的，能量会得到补充，体力也能有所恢复。同时，一定要带好路餐，最好带好当天的晚餐和次日的早餐。高海拔徒步，能量补充非常重要。

Columbia哥伦比亚 Omni-Tech 奥米 • 防水夹克

户外露营，日夜温差巨大。Columbia哥伦比亚韩版防水夹克立体修身剪裁，采用奥米•防水技术，具有良好的防水性能。采用拉链和三点连接式三合一系统，可以根据气温状况，随意添加各种内胆。一件衣服三种穿法。



男式Omni-Tech奥米 • 防水夹克

弹性舒适面料穿着更加舒适，肘部立体剪裁，穿上更加有型。同时有可拆卸风帽，刮风下雨时刻收紧风帽。晴天也可以卸掉风帽。非常方便。更适合春天多变的天气。



女式Omni-Tech奥米 • 防水夹克

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



从塔钦村徒步到两腿白塔，用时近两个小时。从两腿白塔，徒步到第一天住宿的帐篷区，用时4个小时。此时间皆包括休息和拍照时间。

虽然食宿条件非常差，但如果你体力比较好的话，到这里后，还是可以吃上两个“小灶”的。一个“小灶”是去哲热寺看看，另一个“小灶”是爬神山前的那个垭口，和神山有更近距离的接触。我当时是爬了那个垭口，我想更近距离地膜拜下这个让我不远万里来朝圣的世界的中心。

从帐篷区出发，爬上一个山坡，是一个挂着经幡物平台。这个平台上风非常非常大，所以，如果你要爬这个垭口，保暖衣物和头灯是一定要带上的。当然，还有相机。从帐篷区到这个经幡平台，已经非常费体力了。在平台处只能稍微休息，因为风太大了，继续沿着一条从雪山下流下来的小溪向上爬。说是小溪，其实也可以称为河流了，只是水并不深，很多地方都能踩着石头从这岸到对岸。

沿着这条河流向上游走，有两个选择。一个选择是一直沿河流左侧的小路走到路的尽头，到达神山脚下的一个小垭口，在那里可以观察神山脚下的冰川。另一个选择是沿河流上行一段时间后，到河的对岸去，登上更高处的一个垭口，这个垭口上，有一个白塔，挂满了经幡。



我是被这些经幡吸引，不自觉地就到河对岸去了。这个垭口非常高，非常陡，非常耗费体力。所以，如果你要爬这个垭口，请一定计算好上下的时间，带上头灯和羽绒服。

爬上这个垭口的时候，山风呼啸，经幡飞扬，白塔肃立，冈仁波齐神山就那么巍峨地耸立在眼前，给人的震撼并不仅仅是视觉效果。我虽然不是一个绝对意义上的无神论者，但这么多年无论是转山还是进寺，一向信奉“心到神知”，从不叩头。

可是，当我登上垭口的一霎那，面对着冈仁波齐，眼泪突然就涌了出来，连休息都没休息，根本也没经过什么思考，一股莫名其妙的力量，使我马上摘下帽子和墨镜，跪在了地上，恭恭敬敬地叩了三个头！

从帐篷区到第一个经幡平台，大约用时不到20分钟。从经幡平台到白塔处垭口，用时一个小时整。从白塔处垭口回到帐篷区，用时约一个小时。

当地天黑时间约为晚上9点半。如果你要去登这个垭口，建议你稍微增加点时间预算，并且一定要在天黑前下山！河谷全是石头，非常滑！海拔高，上升大，路不好走，请一定科学评估自己的体力，再决定吃不吃这个“小灶”。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 02

哲热寺--卓玛拉垭口--尊最普寺--塔钦



今日徒步26公里，用时约12个小时。

早起，方便面当然还是泡不开的。吃上两口意思一下，7点多一些，出发。从帐篷区出发，面对哲热寺背对神山，向右转，齐步走。10分钟后会过一个小桥，这个地方估计也是你开始脱衣服的地方。海拔太高，早晨温度很低，但走起来，就开始热了。这个桥横跨的河，就是昨天拉曲河谷的那条河。

过桥后继续沿路向右走，这段路会有点小岔岔，但异曲同工，不用理会太多，选择较宽较平坦的走就行。值得注意的是，这时候天还没亮。但如果是国庆节假期等旺季，你也可以不打头灯的，因为你身前身后全是头灯。

这段路上升挺大，注意把握节奏慢慢走就行。因为今天你有可能迎来你有徒步经历以来最高的海拔。从帐篷区出发一个多小时后，你会发现路边有一处明显的经幡。这天已经慢慢变亮，冈仁波齐峰冰雪覆盖的东山脊出现在眼前，南山脊挡住了冈仁波齐的一部分。

这个地方，有个路标，是拍冈仁波齐日照金山的理想位置。但如果继续向前走，南山脊对冈仁波齐的遮挡，会更少一点。于是，我选择了向前走一段的那个拍摄点。

8:25，第一缕日光打在了冈仁波齐峰的峰尖上。喜欢摄影的驴友请注意这个时间点。拍过日照金山，继续上坡。其实，在以前的各种攻略中，都描述卓玛拉山口前是个大上坡，但实际上，这个大上坡，是分几段完成的。

在上一个坡后，基本有个平台徒步的时间。路面还算平整，也非常宽阔。这已经是一条非常成熟的转山路。我甚至在卓玛拉山口前，还看到了一顶帐篷，帐篷边上是一辆摩托车。

卓玛拉垭口前的一段路，上升幅度较大，路也变窄，比较耗费体力。当你看到眼前遍地的经幡时，就已经登上卓玛拉垭口了。这时应该已经到了上午10点多钟。垭口上风很大，建议不要休息太长时间。下垭口的一段路，虽然已经比以往攻略上描述的要好走很多，但也要注意安全，这是一段急下降，并且路不平整。下了垭口，右侧的慈悲湖就出现在眼前，绿得如两块翡翠。

从卓玛拉垭口下来到拉姆曲克河谷，路边上就有几个帐篷。这就是传统攻略上垭口下的那个休息点，建议在这休息补充些能量。综合各种攻略和游记，有的驴友建议在转山的行程安排上，第一天到达这个垭口下方的帐篷处住宿，理由一是哲热寺海拔较高，二是第二天的时间行程也能缩短些。

综合各种因素分析，个人还是建议将第一天的住宿点安排在哲热寺处更合适些。过这个帐篷点后，沿着拉姆曲克河谷继续走，海拔继续下降。后面还有一个帐篷休息点，仍然建议休息下补充点能量。这些帐篷休息点，有酥油茶、红牛和方便面出售。红牛10元一听。方便面10元一碗。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



继续走啊走啊走啊走啊.....不用看什么攻略了，路宽阔平坦，拉姆曲克河缓缓流淌，河边的牦牛奇怪地打量着累得无精打采的你。身边不时有藏族群众以风一般轻快的步伐超过你。

不过他们都很友善，甚至会鼓励你为你加油。你所做的，就是强打精神不停地向前走。这时候需要的不仅是体力，还需要意志。嗯，向前走.....

从卓玛拉垭口，到尊最普寺，用时约五六个小时。从尊最普寺到宗嘎村出山口，用时约两个小时。

从宗嘎村出口到塔钦，3公里徒步用时约1个小时。大部分包车走阿里的驴友，会提前告诉司机在这个地方接站，坐车回塔钦。

至此，冈仁波齐转山就结束了整个行程。来世界的中心朝圣，你洗去了可能（只是可能哦）有的那么一点点儿过错，收获了什么？



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



物资补给

Columbia 哥伦比亚百货大楼店	西藏拉萨市北京中路拉百购物广场二楼
Columbia 哥伦比亚百益百货店	西藏拉萨市城关区宇拓路8号百益百货四楼

当地客栈

- 1、拉萨：
- 8264拉萨驴友大本营--暮野驴舍（八角街店） 电话：0891-6364648 400-684-6668-2
- 8264拉萨驴友大本营--拉萨暮野雅舍（仙足岛别墅店） 电话：18389018204
- 8264拉萨驴友大本营--拉萨暮野甜甜小筑 电话：13789230066 QQ:852149294
- 2、塔钦：当地客栈和旅馆比较多，现找即可。

周边线路

- 1、转加拉朝圣徒步穿越（8264官方攻略下载地址：<http://bbs.8264.com/thread-1821456-1-1.html>）
- 2、珠峰东坡、嘎玛沟环线徒（8264官方攻略下载地址：<http://bbs.8264.com/thread-1821463-1-1.html>）
- 3、雅鲁藏布江徒步（排龙段）
- 4、墨脱徒步（8264官方攻略下载地址：<http://bbs.8264.com/thread-1561643-1-1.html>）
- 5、巴松措、新措徒步（8264官方攻略下载地址：<http://bbs.8264.com/thread-1730455-1-1.html>）

攻略作者



史瑞克，山东人。户外运动爱好者，新闻记者，“让爱随足迹延伸”户外微公益项目创始人，户外资料网（8264.com）攻略特约撰稿人。2004年开始户外，足迹曾涉及藏、新、川、滇、陕、冀、京、浙、鲁等地，尤喜全负重高原长线徒步穿越。



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！