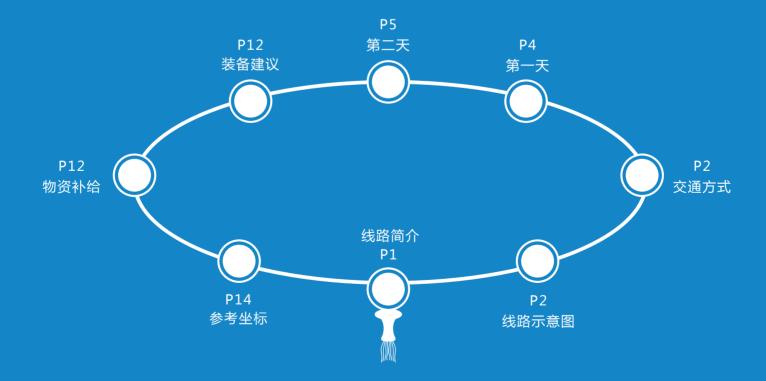




甘南及扎尔那

作者:seasky

Columbia



线路介绍



甘南地处甘肃省西南部,甘、青、川交界处,青藏高原东北边缘。做为丝绸之路和唐蕃古道的重要组成部分,甘南拥有神奇俊秀的山峰,令人叹为观止的江河湖泊以及桑科草原、甘加草原,尕海等奇特的自然风光,除此之外,这里还拥有格鲁派六大宗主寺之一的拉卜楞寺,有"虎穴仙女"之称的郎木寺,历史悠久的禅定寺、贡巴寺和合作米拉日巴佛阁以及藏区远古苯教甘加佐海寺等121 座佛教寺院,加之藏、汉、回多民族共居于此,形成了其特有的地貌特征和地缘文化。

扎尕那位于甘南藏族自治州迭部县西北约28公里处的群山莽野之中,迭山与岷山在迭部县耸峙连绵,在藏语原意里迭部的意思是"(神仙)大拇指摁出来的地方"的意思,而扎尕那意为"石匣子"。

扎尕那是迭山主脊光盖山南麓一处地形奇特的大自然杰作,是迭山中深藏一座罕见的天然石城。扎尕那山风景优美独特,地形既像一座 规模宏大的巨型宫殿,又似天然岩壁构筑的一座完整的古城。

伟大探险家约瑟夫.洛克是第一个到甘南境内进行探险的西方人,他曾经在扎尕那住了很长时间,他曾对这里这样评价:"迭部是如此令人惊叹,如果不把这绝佳的地方拍摄下来,我会感到是一种罪恶。我平生未见如此绮丽的景色如果《创世纪》的作者曾看见迭部的美景,将会把亚当和夏娃的诞生地放在这里。迭部这块地方让我震惊,广阔的森林就是一座植物学博物馆,绝对是一块处女地。它将会成为热爱大自然的人们和所有观光者的胜地。"

2009年,《中国国家地理》杂志社发布了"寻找十大'非著名山峰'"榜单,扎尕那山榜上有名,位居第四,尽管如此,扎尕那与相隔不远的郎木寺、拉卜楞寺相比,仍旧默默无闻。

但扎尕那到卓尼县三角石的迭山徒步穿越却是一条经典的徒步路线,三到四天时间内,翻越四个海拔4000以上的垭口,12个海拔3500--4000的垭口,行程近70公里。一路上森林、草原、雪山、牧场、河流、险峰、峡谷等等,大气磅礴,雄奇峻峭,绮丽壮观,是热爱户外活动者值得体验的徒步线路。

甘南这个还未被过多的游客和商业化气息染指的世界,你更容易找到藏区的本色和质朴的感染力。

去程、返程交通方式及价格

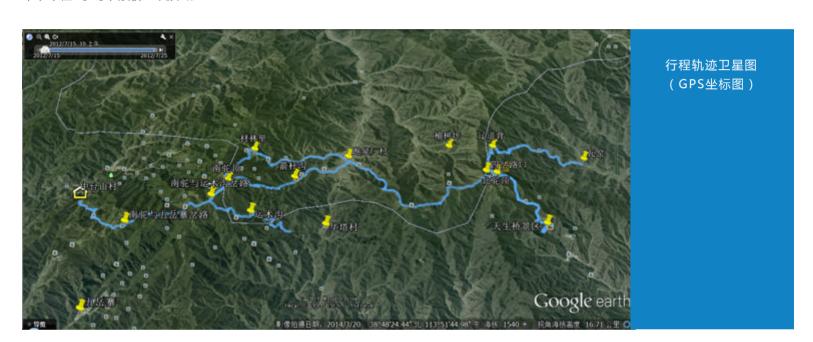
去程

兰州到郎木寺没有直达班车,但可以在兰州汽车南站乘坐前往迭部(8:40/9:40/10:20)或九寨沟(9:00)的班车,郎木寺桥头下车,这里距离郎木寺镇中心5公里,125元/人,车程8小时。在郎木寺桥头,有出租车或本地面包车接送,10元/人。

如果没有赶上兰州到迭部或者九寨沟的班车,可以在兰州汽车南站乘坐前往合作的班车,每天7:00-16:30,每25分钟一班,票价74元/人,车程4小时,抵达合作后,从合作南站乘坐12:00合作到郎木寺镇的班车,车程3个小时票价50元/人。兰州汽车南站每天早上8:40、9:40、10:20共三班车前往迭部,车程10小时,票价128元/人。

同程

夏河每天6:30、7:30、8:30、14:30和14:50共五班车前往兰州,车程4小时,票价76元/人,同时每天6:10有一趟前往西宁的班车,车程6小时,票价78元/人。



野外行程介绍

- D1 兰州-郎木寺
- D3 扎尕那村-尼哥达瓦垭口-玛尔松多-扎尕那石林-冬才营地
- D5 无名营地-大便石-奶子山-安子库营地-观音石营地
- D7 卓尼-合作-夏河

- D2 郎木寺-迭部-益哇乡-扎尕那村
- D4 冬才营地-喀拉克垭口-无名营地
- D6 观音石营地-观音石垭口-一线天-大峪沟三角石-卓尼
- D8 夏河-兰州

扎尔那徒步海拔变化示意图





南及扎尕那 路线行程

Day 01

兰州-郎木寺(3350米)

全程398公里, 乘车8个小时

甘肃郎木寺镇距兰州大概398公里的路程,213国道相连交通便利,路况良好,途径临夏市、合作市、玛曲县,沿途可以欣赏甘南草原及高原湖泊风光。

下午郎木寺镇,安排好住宿后,参观郎木寺,适应海拔。

郎木寺镇是川甘交界的一个小镇,海拔3350米,一条宽不足2米名为"白龙江"的小溪从镇中流过以此河为界划分两座寺院,北岸是甘肃赛赤寺,又叫安多达仓郎木寺,南岸是四川的格尔底寺,又叫达仓郎木寺,均属藏传佛教格鲁派寺庙。两座寺在这里隔"江"相望,合称郎木寺。

"郎木"为藏语"仙女"之意,郎木寺不仅仅是一座寺院的名字,也是这个古镇的名字,郎木寺四面群山环绕,林木茂密,风景十分优美,有"东方瑞士"的美誉。

注意事项

- 1、郎木寺开放时间为9:00-17:00, 门票30元/人, 四川和甘肃两个寺院的门票不能共用。
- 2、四川境内的格尔底寺每天13:00-13:30、17:30-21:00有 辩经,值得一看。
- 3、甘肃境内的赛赤寺后方有甘南地区唯一允许参观的天葬 台,半路可以望到红石崖,错落有致,夕阳时分景色非常美
- 4、郎木寺海拔3300多米,人已经有明显的高原反应,切记不要进行剧烈的运动,以逐渐适应高原。





Columbia哥伦比亚 Omni-Tech 奥米 · 防水夹克

推荐使用Columbia哥伦比亚防水技术夹克,这件夹克采用Omni-Tech奥米 • 防水技术,全缝线位密封搭配防水拉链口袋,防水效果更加持久。这件夹克采用了拉链和三点连接式连接,一件衣服三种穿法。



男式Omni-Tech奥米 • 防水夹克

这件夹克搭配可拆卸、调节式风帽,根据天气的变化可通过调节下摆抽绳、袖口魔术贴来调节衣服内部空气的流通,下颌保护系统,穿着更加舒适。



女式Omni-Tech奥米 · 防水夹克

Day 02

郎木寺(3350米)-迭部县(2240米)-益哇乡(2450米)-扎尕那村(2920米)

全程98公里, 乘车4个小时。

早上在郎木寺附近轻装活动,9:30到郎木寺路口,乘坐郎木寺到迭部的班车,前往迭部县,大约两个小时乘车,沿途风景很美。到达迭部县后,吃过午餐,包车前往扎尕那村,单程大约50元/车,大约一个半小时。

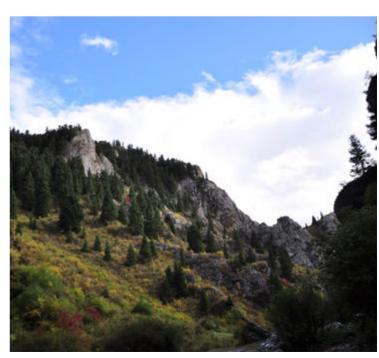
抵达扎尕那村后,安排好住宿,在村子里活动,适应环境,补充物资如果有需要联系向导和马帮。

扎尕那(GPS坐标N34°14.1567′E103°11.1784′)三面全是峭立的山峰,苍松翠柏,郁郁葱葱。山峰间的坡地上错落着藏族村落,鳞次栉比,层叠而上,嘛呢经幡迎风飘扬。80多年前,洛克曾经步行到过这里,这里又称为甘肃省的香巴拉——香格里拉。



注意事项

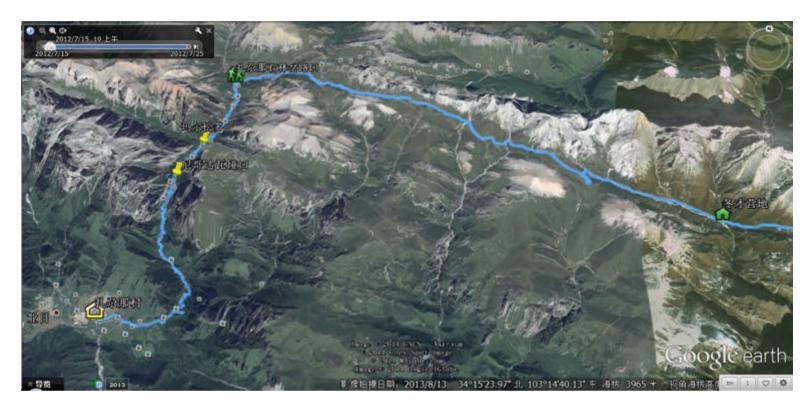
- - 2、郎木寺包车到扎尕那,包车费用大概350元/车左右。
- 3、前往迭部班车经过前往扎尕那村的路口,在那里下车距离 扎尕那村大约27公里,可以搭车,但如果没有途经车辆的话只能 步行。
 - 4、扎尕那北山台地上的拉桑寺,已经具300多年的历史。
 - 5、扎尕那租赁马匹价格大约在300元/匹左右。



Day 03

扎尕那村(2920米)-尼哥达瓦(3840米)-玛尔松多(3560米)-扎尕那石林(3900米)-冬才营地(3640米)

全程21公里,徒步9个小时。



早餐之后整装出发,沿传统的扎尕那-卡车沟线路向北徒步。先沿着水泥公路下到溪边,再沿简易公路从溪边爬升到峡谷口,峡谷口形如一堵石门,称为"纳加石门",俗称"鬼门关"。

进入峡谷后的沿着宽阔的牧道向前,虽然是碎石路,但是道路痕迹明显,两旁都是陡峭的石壁,没有任何岔路, 一路上坡。大约两小时左右,抵达海拔3840米的尼哥达瓦垭口(GPS坐标N34°16.3749′ E103°12.0436′)。翻过尼哥达瓦垭口,一路下降,抵达一片平缓开阔的峡谷,名为玛尔松多(GPS坐标N34°16.1178′ E103°12.1679′),海拔3560米,在这里休息午餐。

午餐后,沿着山谷牧道继续往前,大约1个半小时,抵达扎尕那石林(GPS坐标N34°16.5487′E103°12.3131′)。此处是一个重要的 岔路口,继续往北是卡车沟的徒步路线,往西是光盖山方向,而往东才是大屿沟旗布峡口方向。继续转向东行,后面海拔逐渐升高,沿着溪谷边明显的牧道,一路上上下下,连续翻越四个垭口后,然后一路向下,大约一个半小时抵达一大片平整开阔的草地(GPS坐标 N34°15.2854′E103°18.3727′),海拔3640米,旁边有溪流通过,是理想的营地。因为大山山后的峡谷称作"冬才峡谷",故有人称这里为冬才营地夜宿冬才。

注意事项

- 1、徒步前半程海拔上升较快,注意体力分配。
- 2、从扎尕那石林岔路过后,道路多为泥石路,个别路段存在 滑坡的隐患,如果赶上下雨道路会非常泥泞,通过时一定要小心谨 恒。
- 3、牧道边的草地里,含水量非常大,容易陷脚,不要轻易离 开主道
- 4、在最后一个垭口下,有小片的草甸,附近有水源,同样适合做营地,根据体能状况可以随时选择扎营。



Day 04

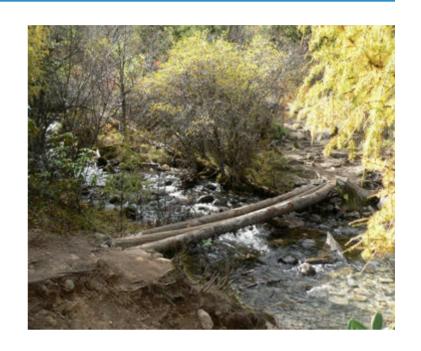
冬才营地(3640米)-喀拉克垭口(4140米)-七克拿山脊-无名营地(3580米)

全程98公里, 乘车4个小时。

今天是徒步线路最长的一天,需要翻过全程海拔最高的喀拉克 垭口以及横切一段陡峭的丹霞裸露地区,对体能是个考验。

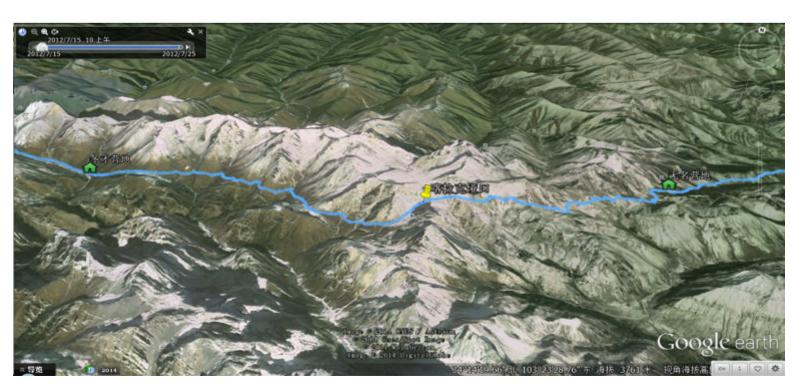
早餐后出发,从冬才营地出发,一路上升,翻越今天的第一个垭口。翻过海拔3880的垭口后,进入冬才峡谷。后面路基本上是沿着山腰延伸,海拔变化不明显,道路大都是泥石路,雨天通过会有滑坡风险。连续翻越三个海拔在3800-3950米的垭口后,准备翻 越 此 次 穿 越 中 海 拔 最 高 的 喀 拉 克 垭 口 (G P S 坐 N34°14.4560′E103°22.5241′)。靠近喀拉克垭口是大面积的滑石区岩石裸露风化的山体表面,要注意防范高处坠石的隐患。

翻过海拔4140米的喀拉克垭口,沿着碎石路横切向上,翻越一个海拔4150米的无名垭口后,沿山脊一路向下,进入丹霞裸露地区。之后的道路就是沿着风化的砾石路,非常硌脚。横切过这段丹霞地区,翻过一个垭口进入大片的高山草甸区,这里有大量的牦牛,如同一个天然的牧场。沿着草甸一路向下,穿过草甸,再走半小时,就进入奇特的丹霞地貌的——七克拿山脊。每当夏季时,这里开满野花,十分美丽。之后再翻过4个垭口,沿着陡峭的丹霞石坡一路向下到溪谷边,这里是平整的草甸,清澈的溪水流过,海拔3580米,是理想的营地,今晚在此扎营(GPS坐标N34°15.4335′E103°25.3646′)。



注意事项

- 1、喀拉克垭口下是大面积的滑石区,岩石裸露风化的山体表面,要注意防范高处坠石的隐患。
- 2、过了喀拉克垭口后的山体横切路段,是在风化裸露的丹霞地表上行走,坡度陡,路面上布满风化脱落的小卵石,极易打滑,尤其是雨雪天通过,十分危险,注意力要高度集中。
- 3、七克拿山脊之前的高山牧场同样是不错的营地,只是海拔高,如果体力不支或者时间较晚,可以在此扎营



Day 05

无名营地(3580米)-大便石(3320米)-奶子山-安子库(3160米)-观音石营地(3590米)

全程17公里,徒步7个小时

今天路途不算太长,可以从营地晚一点出发。

早餐后离开营地,穿过溪谷小幅爬升后,又开始以横切下降路为主,泥土路,走起来比较舒服。

途径大便石(GPS坐标N34°16.1536′E103°26.3108′)、奶子山后就可以陆陆续续看到一些牧民的房子,这就是安子库。

安子库(GPS坐标N34°17.0318′E103°28.1685′),海拔3160米,有大量扎尕那牧民定居,高山、草甸、村庄,颇似香格里拉。

在这里的牧民家,休息、午餐。

在安子库休整后,一路爬升到观音石下的高山草甸(GPS坐标N34°17.2677′E103°30.0178′),这是一片巨大的高原牧场,夜宿观音石营地。

扎好营,轻装沿着山脊牧道徒步2-3公里到达海拔3760米的山岭高点,观看对面的安子库峡谷及对面刀峰日落。



注意事项

- 1、安子库的牧民家可以喝到新鲜的牦牛奶,酥油茶。
- 2、安子库附近的溪流上,搭建很多很结实的木桥以便通过溪水。
- 3、体力好的,当天是可以走出山谷的,但是如果晚了,没有车来接,必须步行约十公里到旗云寺或者冰谷村,所以如果时间较晚,建议在观音石扎营。



Day 06

观音石营地(3590米)-观音石垭口(3620米)-一线天(3254米)-三角石(2950米)-卓尼



全程11公里,徒步7个小时

早上继续到山顶上看峡谷和刀峰日出,然后早餐后出发,绕过观音石峰下,道路平坦,翻过一个3620米的垭口(GPS坐标N34°17.4640′E103°30.1389′)后,开始沿山脊缓慢下降。后面的路基本上就是海拔变化不大的横切路,道路痕迹明显,不容易迷路,直到穿过森林、接近溪谷时,就是一线天(GPS坐标N34°18.5670′E103°32.2965′)。

过了一线天,沿着宽阔的水泥路,一路往前,抵达三角石 (GPS坐标N34°21.2742′E103°32.0765′),搭乘约好的车去卓 尼县。

注意事项

- 1、现在水泥路已经修到一线天出口,也可以联系面包车到这里接。租面包车价格大约在200元左右。
- 2、没约好车或找不到交通工具,就必须徒步到十公里外的旗 云寺或冰古村当地宿营,转天乘坐班车去卓尼县城。



Columbia哥伦比亚 Outdry立体轻盈防水鞋

路况复杂,环境多变,推荐穿着Columbia防水多功能 徒步鞋,Outdry立体轻盈防水鞋帮配合保护性鞋头,持久 保持干爽和轻便。



男式Outdry立体轻盈防水鞋

Techlite轻盈缓震技术结合多元稳定缓震中底,给予舒适体验及缓震保护,无痕Omni-Grip奥米•户外抓地技术配合微型鞋钉设计,抓地耐磨。



女式Outdry立体轻盈防水鞋

Day 07

卓尼-合作-夏河

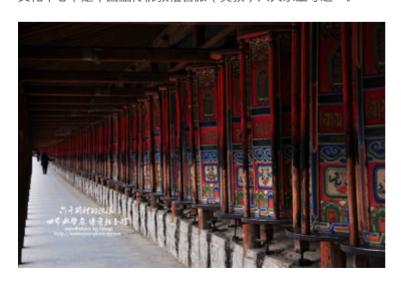
全程11公里,徒步7个小时



早上乘车前往合作市,虽全程路况不错,但大都是盘山公路, 所以需要大概2-3个小时。

合作市,做为甘南藏族自治州首府、古"丝绸之路"的商埠重镇,素有"丝绸之路香巴拉"的美誉。抵达合作后先去著名的米拉日巴佛阁参观。米拉巴日佛阁为藏传佛教噶举派(白教)的最主要寺院,阁内主要供奉藏族民众中最富传奇色彩,妇孺皆知的米拉日巴佛。

午饭后,乘车前往夏河,沿途是一望无际的高山草原。夏河县地处甘肃省西南部、甘南藏族自治州西北部,有"小西藏"之称,著名的拉卜楞寺就在夏河境内,因此又被称为"东方梵蒂冈"。抵达夏河后,安排好住宿,参观著名的拉卜楞寺。拉卜楞寺座落在夏河县城以西的,该寺由第一世嘉木样活佛创建于1710年,经历代嘉木样的兴修、扩建,现已成为甘、青、川地区最大的藏族宗教和文化中心,是中国藏传佛教格鲁派(黄教)六大宗主寺之一。





注意事项

- 1、卓尼县每天7:00-14:00每隔一小时就有小巴车和面包车前往合作市南站,车程2-3个小时,票价30元/人,包车150元左右。合作北站从7:00-16:00每半小时一班前往夏河,车程1小时,票价15元/人。
- 2、米拉日巴佛阁门票20元,开放时间:8:00-19:00,门口售票处可以存包,进入殿内需要脱鞋,大殿内不允许拍照。
- 3、拉卜楞寺开放时间是9:00-17:00, 门票40元, 不进正殿是不需要门票的, 门票包括了喇嘛讲解。
- 4、拉卜楞寺西南角的贡康宝塔可俯瞰拉卜楞寺全貌,门票20元。
- 5、日落的时候坐在大夏河对岸的山坡上远眺金灿灿的拉卜愣寺和贡康宝塔非常震撼。



Day 08

夏河-兰州

全程12.7公里, 乘车4小时

早上6:30前往拉卜楞寺看诵经之后乘车前往桑科草原,或者 直接坐车返回兰州。

桑科草原为四周群山环抱,中间开阔平坦的高山草原,这里水草丰茂,风景优雅,蓝天白云下牛羊成群,一派自然田园风光。 桑科草原历来为藏族人民的天然牧场。



注意事项

- 1、拉卜楞寺每天6:30和11:00有盛大的诵经活动,8点之前进去大经堂不需要门票。
- 2、拉卜楞寺庙周围的转经道值得走一圈,是世界最大的转经廊,约3.5公里,共有2000余个转经筒,转遍每个转经筒需一个多小时, 这里能看到许多虔诚的教众,记着一定要顺时针转。
 - 3、拉卜楞寺停车场有专门的小面包车前往桑科乡,3元/人,包车60元,路程15分钟。
 - 4、夏河每天6:30、7:30、8:30、14:30和14:50共五班车前往兰州,车程4小时,票价76元/人。



装备要求

登山包、登山杖、护膝、防水袋、徒步鞋、速干袜、拖鞋(非必须)、帐篷、防潮垫、睡袋、冲锋衣、冲锋裤、速干裤、抓衣绒裤、排汗内衣、速干内裤、雨衣(非必须)、遮阳帽、棉帽、手套、头巾、炉头、套锅、水壶、水袋、保温杯、气罐(集体采购)、对讲机(非必须)、眼镜、头灯、登山手表、手机、电池、GPS(非必须)、日用品、相机、电池、存储卡、三脚架(非必须);

药品(感冒药、腹泻药、止疼药以及红景天、肌甘口服液等抗高反药物必须)等。









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

周边其它线路推荐

- 1、扎尕那到卡车沟穿越
- 4、夏河白石崖草原徒步
- 7、雪宝顶

- 2、白龙江探源
- 5、唐家峡至徐家峡穿越
- 3、年宝玉则穿越
- 6、登岗什卡峰

物资补给

Columbia哥伦比亚国芳百货店

甘肃省兰州市东方红广场国芳百货6层

最佳穿越季节

适合春、夏、秋三季前往,其中6-8月是佳时节,此时平均气温为10-20度,是全年最暖和的季节绿草如茵、野花遍布、草场茂盛、色彩斑斓。

但如果你此行是为了感受甘南藏传佛教法会的盛大和隆重那么春节时前往则比较恰当。

从气候上讲甘南草原海拔平均在3000米左右,所以气温较平原地区凉爽。日照充足,昼夜温差很大冬天正午时间气温可以上升到零度

人员要求

扎尕那穿越路线成熟,沿途有牧民村落,相对安全,不过高海拔地区气候变幻莫测,且部分路段有滑坡隐患,因此徒步穿越扎尕那的驴友需要有基本的野外生存经验,长距离高海拔环境重装徒步经历,较强的体力和耐力,无心血管疾病以及不适应高海拔户外活动的疾病。

当地客栈

兰州

兰州花儿国际青年旅舍

地址:城关区段家滩路704号兰州创意文化产业园内D区

电话:13099259808 兰州西驿国际青年旅社

地址:城关区天水北路1180号(与雁北路交汇处南侧)

电话:0931-8688381

扎尕那

扎尕那游客服务中心

地址:甘南州迭部县扎尕那乡

电话:18993685333,13893975235

扎尕那旅行者之家

地址:甘肃省甘南藏族自治州迭部县扎尕那东哇村65号

电话:13884063128,13399412835

电话:0931-8688381

郎木寺

郎木寺格桑青年旅馆

地址: 郎木寺镇农村信用社旁 电话: 0941-6671176

地址: 碌曲县郎木寺镇四川回民村桑曲河畔(靠近郎木寺

院售票处)

电话: 13438798688

藏地青稞国际青年旅舍

卓尼

卓尼县老干科招待所

地址:卓尼县老干科招待所 电话:0941-3622204

卓尼县政府招待所

地址:民主街

电话:0941-3621603

夏河

拉卜楞红石国际青年旅舍

地址:甘肃省甘南藏族自治州夏河县雅鸽塘253号

电话:0941-7123698

宝马宾馆

地址:夏河县人民西街77号 电话:0941-7121078

当地户外队

兰州大玩家户外运动俱乐部

地址: 兰州市七里河区南滨河中路405号兰木大厦

电话:0931-8439097/0931-8439190

天翔户外

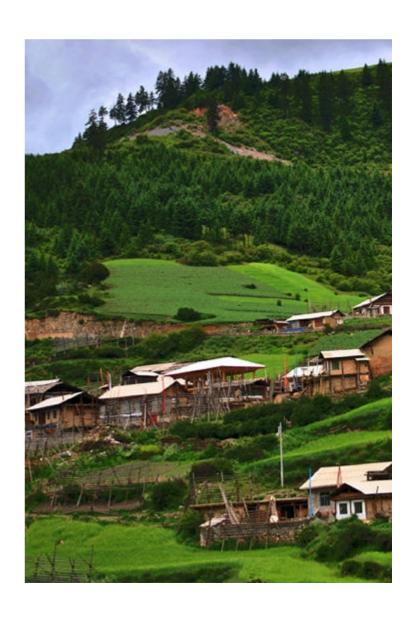
地址:南滨河东路577

电话: 0931 - 8722293

向导户外探险俱乐部

地址:甘肃省兰州市城关区定西路八冶高层B4幢A塔

电话:0931-8734740,0931-8734749



当地特色美食

甘南藏族自治州有许多典型的藏族风味食品,食物多以牛羊肉、糌粑、酥油茶、小麦、青稞面、酸奶为主,不过这里还有不少特色美食,有别于其他藏族地区,对于很多腐败驴友不应错过。

哈居

也称辣子尕勺,将羊肉剁碎,下在凉水里边煮边搅,开锅后加盐,调料及葱花,盛在碗里再调油辣子,然后拌好糌粑用拇、食、中三指将拌好的糌粑一小块捏成勺形,再用小勺连肉带汤舀入糌粑捏的勺里食之,不但别有风味、而且增热抗寒,是藏区冬季早晨的佳餐。

藏包子

甘南藏包子,又称"卓华包子",因形如牛眼睛,又有"牛眼睛包子"之称。将牛羊肉绞碎后加食盐、花椒,再加入少量水份搅匀成馅子,用不发酵的死面包好蒸熟。它外皮雪白薄亮,透过包子皮,里面的馅子清晰可见,吃时需先从顶端吸吮包子内的油水,然后食之。如果拿起包子就咬,就会油水四溅使人狼狈不堪。

多食合

多食合也叫石炙肉,是流传在牧区的一种较为特别的羊肉食用方法,这种用密封的办法烧制的羊肉香味不外溢,肉味鲜美多汁,酥脆可口,味醇而不腻。这种吃羊的方法即新鲜,又能使大多数人分工协作共同参与,非常适合盛夏季节野炊。

蕨麻米饭

蕨麻,俗称"人参果"或"长寿果",草原上的人们常把大米和蕨麻煮熟,拌上酥油汁,撒上白糖可制成香甜可口的"蕨麻米饭",吃起来甜而不涩,油而不腻。藏族群众视之为团圆和睦和象征性食品设宴待客时首先上桌。





起点、终点、沿途标志性地标、重点路口参考坐标

扎尕那村	N34°14.1567′ E103°11.1784′	尼哥达瓦垭口N34°16.3749′ E103°12.0436′
玛尔松多	N34°16.1178′ E103°12.1679′	扎尕那石林N34°16.5487′ E103°12.3131′
冬才营地	N34°15.2854′ E103°18.3727′	喀拉克垭口N34°14.4560′ E103°22.5241′
无名营地	N34°15.4335′ E103°25.3646′	大便石N34°16.1536′ E103°26.3108′
安子库	N34°17.0318′ E103°28.1685′	观音石营地N34°17.2677′ E103°30.0178′
观音石垭口	N34°17.4640′ E103°30.1389′	一线天N34°18.5670′ E103°32.2965′
三角石	N34°21.2742′ E103°32.0765′	



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!