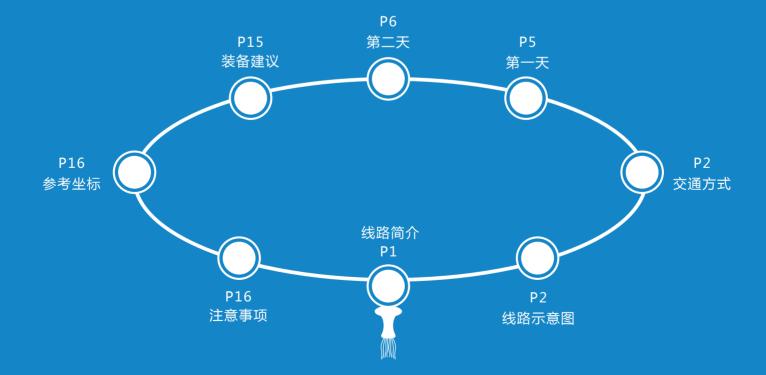
Columbia 玩转户外全天候



乃旁獲错转漁

作者:seasky

Columbia



玛旁雍错转湖介绍

玛旁雍错,藏语意为"永恒不败的碧玉湖",位于西藏阿里地区普兰县城东35公里,"神山"冈仁波齐峰和纳木那尼峰之间,海拔4588米,是世界上海拔最高的淡水湖,是亚洲四大河流的发源地,也藏地四大"圣湖"之一。

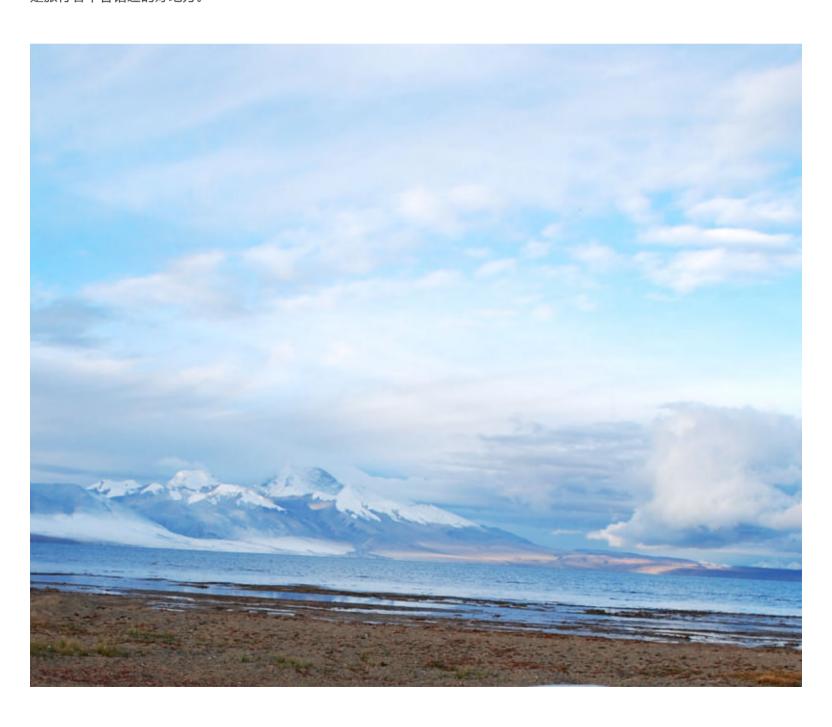
浩翰、宁静、清澈的玛旁雍错湖是世界上多个宗教认定的圣湖,也是亚洲乃至整个世界最负盛名的湖泊之一。

唐朝高僧玄奘在其所著《大唐西域记》中将玛旁雍错描写成"西天瑶池",佛教经典中将其称为"世界江河之母",自古以来佛教信徒都把它看作是"世界的中心"、"圣湖"之王。

每到夏秋季来自世界各地的佛教徒、印度教徒、耆那教徒来此"朝圣",在"圣水"中"沐浴净身",以净化心灵。

围绕神湖的周长,目前有多种数字,但一般转湖需时4-5天时间,全程90公里左右。从何处开始转湖并无规定,只要顺时针完成一个闭合的圆就行。

沿湖徒步虽然不及转山那样艰巨,沿途有寺庙可供住宿,但沙滩、砾石、沼泽交替,很多路段需要涉水,住宿条件简陋,需要自带食物,条件也相当艰苦。除了对朝圣者非同寻常的意义之外,玛旁雍错作为圣湖之王,其超凡脱俗的秀丽景色,同样是旅行者不容错过的好地方。



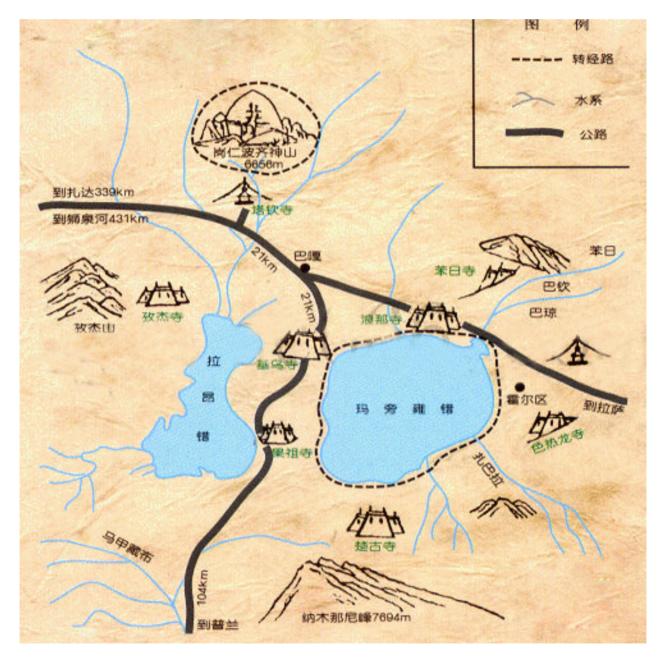
玛旁雍错转湖介绍

【去程、返程交通方式及价格】

第一种方式

拉萨到阿里,大多数人会选择包车走大北线或者小北线,4500吉普车包车价格大约为2万元/辆,根据季节价格上下浮动。 在拉萨北郊客运站每天有班车前往阿里(少数为卧铺车),需要提前预定,根据天气和路况可能随时取消,发车时间在下午2点至2:30,价格为650元。客车为24小时连续运行,晚上不停留。

在北郊客运站附近还有几家散客拼车点,4500吉普车,前排副驾驶2个人,票价1000元/人;中排坐4人,票价600元/人;后排坐3人,500元/人。面包车前排800元,后排600元,一般凌晨3:00发车,到仲巴过夜。无论到哪里下车,全需要购买全程票价。下午2点至2:30,价格为650元。客车为24小时连续运行,晚上不停留。



第二种方式

还有一种方式前往圣湖玛旁雍错边的霍尔,就是从成都或拉萨乘坐飞机抵达阿里狮泉河的昆莎机场,然后再从狮泉河乘车 前往霍尔,面包车包车价格在500元左右。

野外行程介绍

D1:拉萨 D2:拉萨 → 江孜 → 日喀则

D3:日喀则 → 拉孜 → 萨嘎 D4:萨嘎 → 仲巴 → 帕羊 → 霍尔

D5: 霍尔 → 色热寺 → 楚果寺 D6: 楚果寺 → 果热寺 → 即乌寺

D7: 即乌寺 → 拉普拉寺 → 霍尔乡 D8: 霍尔 → 巴嘎 → 札达

D9: 札达 → 狮泉河 D10: 狮泉河 → 拉萨

行程轨迹卫星图(GPS坐标图)





元の一方の一位には、一方の一位には、一方の一位には、一方の一位には、一方の一位には、一方の一位に、一位に、一方の一位に、一位に、一方の一位に、一

玛旁雍错转湖 路线行程 D 1 - 1()

D1

拉萨(3650米)

在拉萨休整,准备证件,调整身体状况,适应高原,联系租车或者预约班车。

采购一些路上物资,因为阿里地区有部分路段是无人区,以防万一,准备一些应急食品。

利用闲暇时光参观布达拉宫、大昭寺、哲蚌寺、八角街, 傍晚前往色拉寺听辩经, 享受出发前最后的安逸时光。





注意事项:

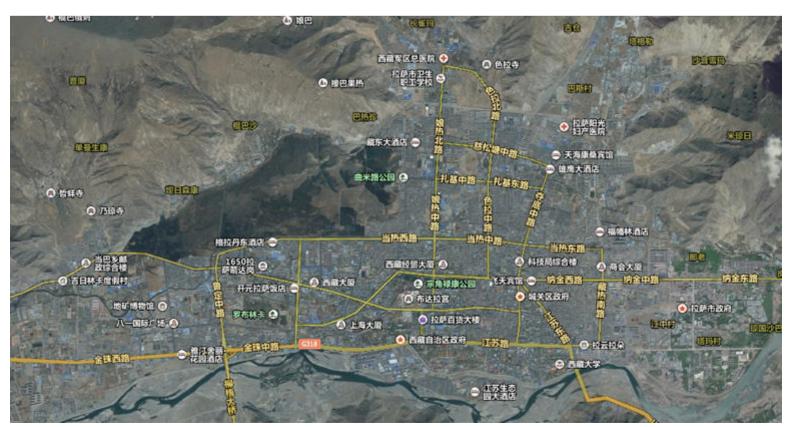
1.拉萨海拔3650米,初到高原会有一些高原反应,所以不要有过于激烈的运动,可以在拉萨慢慢行走适应海拔。

2.除了色拉寺较远需要乘坐公交车外,其余步行即可到达。

3.布达拉宫门票旺季(5月~10月)200元 淡季(11月~次年4月)100.00元,每天限2300张,需要提前一天预定,不过布达拉宫广场有很多导游,可以跟随他们进入。

4.进入阿里地区需要办理边防证,大多数旅行社都可以 代办,价格大约在100元左右。

5、布达拉宫和大昭寺内部严令禁止拍照。



D2

拉萨(3650米) → 江孜(4050米) → 日喀则(3850米) 乘车8小时,车 程350公里。

早餐后集合,乘车前往日喀则。拉萨到日喀则有两条路可走,一条是心路,沿着318国道一直抵达日喀则,另一条是途径羊卓雍错的老中尼公路。长途客车都是走新路,要想前往羊卓雍错和江孜只能包车前往。

离开拉萨,沿着318国道一路往西,途径曲水大桥,这里就是新老公路的分界点,不过河是318国道,过雅鲁藏布江即进入老中尼公路。曲水大桥边上有非常著名的水葬台,周围岩壁上画着很多天梯一样的岩画,以寄托家人对死者的祝福,天葬台下是奔腾的雅鲁藏布江。沿着山路一路盘旋向上,翻过甘巴拉山口便是圣湖羊卓雍措。

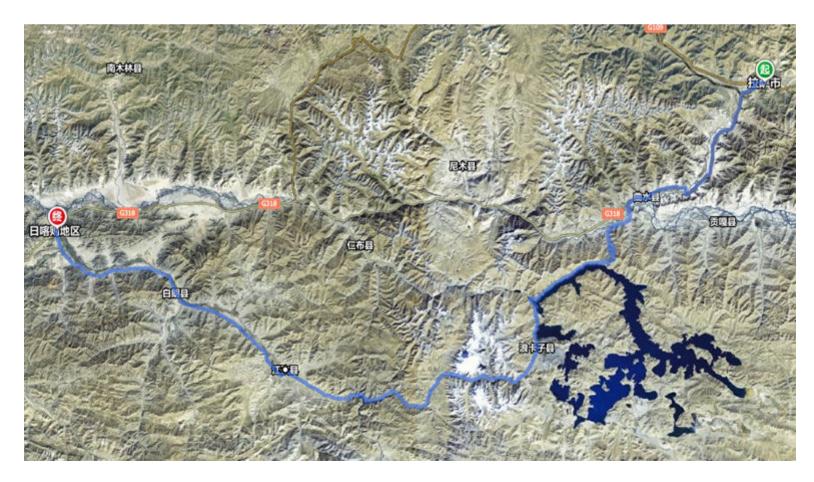
羊卓雍错,藏语意为"碧玉池"、"天鹅池",是西藏三大圣湖之一,海拔4441米,东西长130公里,南北宽70公里,面积638平方公里,大约是杭州西湖的70倍,是喜玛拉雅山北麓最大的内陆湖。



沿着洋湖边的公路一直往下,穿过浪卡子县不久,就来到了卡若拉冰川的冰舌下。卡若拉冰川前沿海拔5560米,属宁金抗沙峰冰川向南漂移后形成的悬冰川,距离公路仅300多米,是最容易接近的冰川。

由于先后有电影《红河谷》、《江孜之战》、《云水谣》曾在此拍摄外景,使得卡若拉冰川的名气非常大,但也因为电影的拍摄,对其造成的巨大的伤害,至今还可以看到当初拍摄《红河谷》时炸出的三角形缺口。

卡若拉冰川背后的宁金抗沙峰,藏语意思是"夜叉神住在高贵的雪山上",海拔7206米,位于西藏自治区江孜县、 仁布县、浪卡子县三县交界处,是西藏中部四大雪山之一。





下了卡若拉冰川,经过绿宝石一般的满拉水库,翻越海拔4330米的斯米拉山口,即到了著名的英雄城,"西藏的粮仓"江孜县。

江孜,藏语意为"胜利顶峰,法王府顶",是国家历史文化名城之一。1904年,英帝国主义侵略西藏,江孜人民不畏强暴,浴血卫国,至今此处仍保留着江孜军民保卫祖国领土的抗英炮台。而江孜县因印度洋暖湿气流越过亚东上方的乃堆拉山口,造就是当地的小气候,事宜农业,使得江孜成为西藏一个产粮基地。除此之外,始建于1418年的白居寺,是唯一的藏传佛教三大教派聚于一寺的寺庙,"十万佛塔"更是藏传佛教中唯一的塔寺。



离开江孜,沿中尼公路有一岔路,一条继续往西是去日喀则的公路,一条是拐向南方便是去亚东的路。江孜距日喀则90公里,大约1个小时即可到达。

日喀则,距今有600多年的历史,是西藏第二大城市, 是后藏曾经的政教中心,也是历代班禅的驻锡之地。有"最如意美好的庄园"的美誉。



位于市内的扎什伦布寺是班禅的驻锡之地, 意为"吉祥须弥寺", 与拉萨的"三大寺"甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺合称藏传佛教格鲁派的"四大寺", 可与布达拉宫相媲美。

注意事项:

1.途径海拔近4500米,注意高原反应,切勿大运动量活动,慢慢适应海拔变化。

2.卡若拉山口气候变化剧烈,经常雨雪交加,行车注意 安全。

3.扎什伦布寺开放时间为9:00-17:00,其中中午 12:00-14:00佛殿不开放。



喀则(3850米)→拉孜(4012米) → 桑桑镇(4560米) → 萨嘎(4502米) , 乘车10小时,车程450公里。

早餐之后乘坐车继续往西,前往萨嘎县。

沿着318国道前行大约3个小时,即抵达318国道与219 国道的交汇点拉孜县,从这里可以沿着318国道抵达中尼边境的樟木或沿着219国道经阿里可以到达新疆的叶城。拉孜县因为其重要的地理位置和战略地位,使得拉孜县非常现代,同时这里也是散客搭车的最好的地方。

过了拉孜县不到3小时车程的桑桑镇,这里是阿里小北线的汇合处,从这里可以沿着土路往北前往措勤县。继续沿着219国道往西行车大约200公里,抵达新藏公路交通重镇——萨嘎。

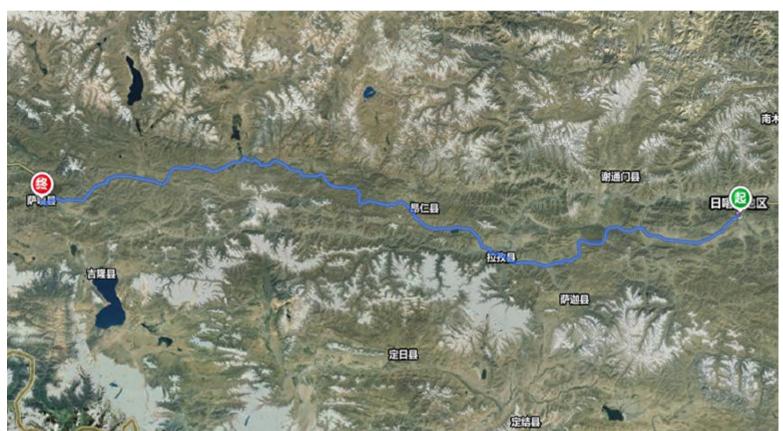
萨嘎,藏语意为"可爱的地方",因为219国道贯穿全县东西,使得这里歌厅、洗浴一应俱全,如同一个花花世界,非常热闹。夜宿萨嘎。





注意事项:

- 1.全程为新修的柏油路,路况良好。
- 2.日喀则西南160公里的萨迦寺是藏传佛教萨迦派的主寺,不容错过。
- 3.过了拉孜,继续沿318国道往南,前往珠峰大本营和 希夏邦马保护区。
- 4. 萨嘎是新藏公路重要的城镇,这里灯红酒绿,超市、餐厅、洗浴中心一应俱全,是抵达阿里地区前最重要的一个补给点。



D4

萨嘎(4502米) → 仲巴(4772米) → 霍尔(4618米), 乘车12个小时, 车程480公里。

早餐后,乘车离开萨嘎前往普兰县霍尔乡。

出了萨嘎县,沿途的风景已经开始从熟悉的雪山草原变成大片大片的沙丘,大约3个小时抵达老仲巴县城,现在的老仲巴仅剩下不多的几排房子。

过了老仲巴,路边沙化更加严重,道路两侧的大部分房屋已经被沙漠埋没,到处是一片死寂残破的景象。正是因为这日益严重的沙化问题,人畜饮水变得困难,使得仲巴县城曾经数次搬迁。



过了帕羊镇,过了帕羊大桥,沙漠开始远去,出现大片的草原和湿地。

这里是阿里地区的冬季牧场,每年冬天,这片草原之上 会布满密密麻麻的帐篷。

这段道路也是野生动物经常出没的地方,如藏野驴、藏 羱羊等,运气好的话可以看到黑顶鹤。

后面的道路几乎就是在草原上驰骋,海拔也在4500米上下,翻过5216米的马攸木拉山口,进入阿里地区,而神山岗仁波齐和圣湖玛旁雍错也就不远了。

夜宿霍尔乡。

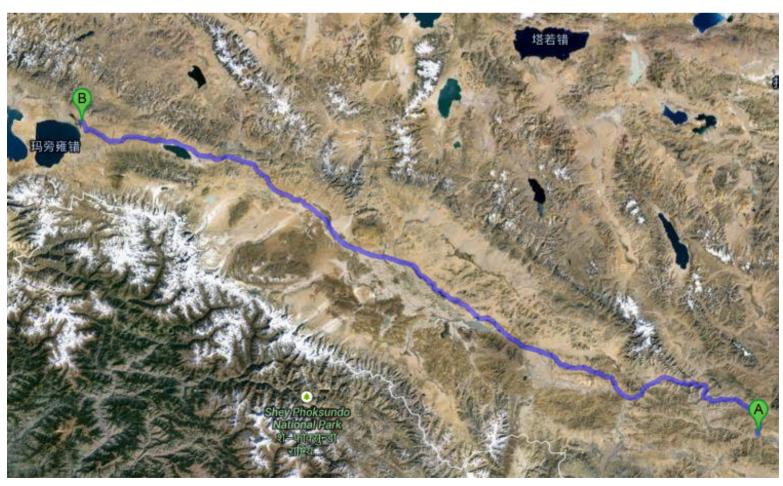
注意事项:

- 1.今天车程较远,沿途道路极其难走,所以早晨要尽早出发。
 - 2.沿途很多道路因为沙化,风沙非常大,尘土飞扬。
- 3.很多路段因为修路,经常要在坑洼的草原上绕路,非常颠簸。
 - 4.部分地方会被拦截下来检查边防证,甚至检查行李。
- 5.霍尔是219国道上的交通枢纽,镇中心的路边有许多家帐篷商店,可买到日常用品。

6.在阿里广袤的草原上经常可以看到不同种类的野生动物出没。

7.霍尔或者神湖边的帐篷旅馆的老板或者牧民很多不会汉语,交流不是很方便。





D5

霍尔乡(4618米) →色热寺(4660米) →楚果寺(4605米),全程36公里,徒步 11个小时

早上从霍尔乡(GPS坐标N30°46.3506′E81°36.5285′)出发,不要径直往湖岸边走,远处的湖泊并不是圣湖的湖水,而是一片沼泽地。先沿着大道往前行进,快出霍尔乡的时候向右拐去,转湖的小道就出现在你的前面,此地离湖还有两公里左右的距离。

之后沿着在转湖小路,大约2~3个小时,过了一座小桥来到湖岸边的寺庙脚下,这就是色热寺(GPS坐标N30°41.5297′E81°36.3160′)。

色热寺始建于1668年,据称当年阿底峡尊者转圣湖时曾在该寺驻锡,是圣湖八大寺之一。不过,寺庙曾被被严重破坏,现在所见到的寺庙是最近几年在原址上重新修建的。 寺庙附近有一两处喝茶休憩的地方,也有藏民家可以借宿,不过大多数藏民只会说藏语,沟通起来比较困难。

离开色热寺后,顺着湖边简易的公路继续往南,前方是 巍峨的纳木那尼峰,身后是岗仁波齐,经过第二座小桥,这 里有护林员的帐篷,在此休息午餐,之后再经过一座小桥就 可以抵达楚果寺(GPS坐标N 30°33.4026′ E81°26. 3877′)。楚古寺面对着岗仁坡齐,建于十六世纪初叶,是 印度教徒沐浴的重要场所,周围都被尊为圣洁的浴场,据说 每年八月八许多印度教教徒会赤身冲入冰冷的水中,以希望 圣水能够洗掉人们身上的污秽。夜宿楚果寺招待所。

注意事项:

- 1.转湖基本是在海拔4500米上下行走,海拔变化不大, 但是路程远、风大,天气变化无常,比较辛苦。
 - 2.因为沿途没有山、树木遮挡,防晒非常重要。
 - 3.沿途补给点少,需要携带充足食品。
- 4.沿途有大量的野狗或者牧民饲养的"牧羊犬",不要去招惹,尽量避开它们行走,不要侵犯它们的地盘。
- 5.如果需要背夫,可在霍尔让旅店老板帮忙联系,一般 100元/天,背夫基本不会说汉语。



6.可沿车道或者顺着湖边徒步,不需趟水,只是沿着车道距离较远。

7.招待所没有电,准备好头灯等照明装备。

Columbia哥伦比亚 Omni-Tech 奥米 ・ 防水夹克

春季出行户外露营,推荐使用Columbia春夏新款防水可收纳冲锋衣RE2023。Omni-Tech奥米•防水技术提供了良好的防水性能,可迅速排出皮肤湿气。



男式Omni-Tech奥米 • 防水夹克

Omni-Wick Evap奥米•高效速干技术能够将汗水分散到 衣服表面,扩大水分蒸发面积,加速蒸发速度。独有的腋下透气设计可更好保持干爽。



女式Omni-Tech奥米 · 防水夹克



D6

楚果寺(4605米)-果热寺(4620米)-即乌寺(4630米),全程31公里,徒步 11个小时

早晨吃过早餐后,收拾装备,远眺庄严的冈仁波齐,然后顺时针绕楚果寺一周,再沿着土路前进,走不远进入沼泽地,可尽量往湖边走,其中有几条纳木那尼峰雪水融化而成的水流注入玛旁雍错,水少的时候水深不到脚踝,但在雨季则会深至到腰,那时候行走非常困难。这时,周围景色一侧是近在咫尺的纳木那尼峰,另一侧则是湛蓝的湖水,远处是神山的身影,非常迷人。



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

继续往前,道路平坦了很多,湖边也是低矮的草甸,时不时有一些藏羱羊、土拨鼠露出身影,大约5个多小时抵达果热寺(GPS坐标N30°39.2825′E81°22.3922′)。

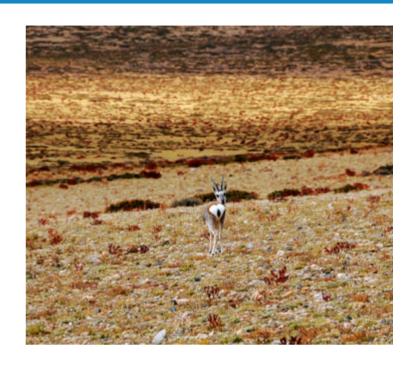
果热藏语意为"发源"的意思,据传噶举派祖师玛尔巴 转湖时曾在如今主殿内部的修行洞里修行了三个月,玛尔巴 希望这个雪山湖水交界处变成珠巴噶举的发源地。果热寺坐 落于距湖平面两百米高的山崖上,是观湖的绝佳场所。

在果热寺休息午餐后,继续前行,走了一段之后,爬上山坡,这里的风非常大,沿着湖走大约十几公里就可以看到一座建在山顶之上的即乌寺GPS坐标N30°45.5565′E81°22.0057′),而神山冈仁波齐也在正前方。

即乌寺另名白甲拉康,传说莲花生大师驱身西南罗刹之乡时在一只鸟的指引下来到了如今的莲花生修行洞,莲花生大师在此逗留三十天修建了两座寺庙,一座建在玛旁雍错湖底,另一座是建在修行洞上的即乌寺,如今寺内能存有莲花生大师的脚印和空行母益西措加的脚印。

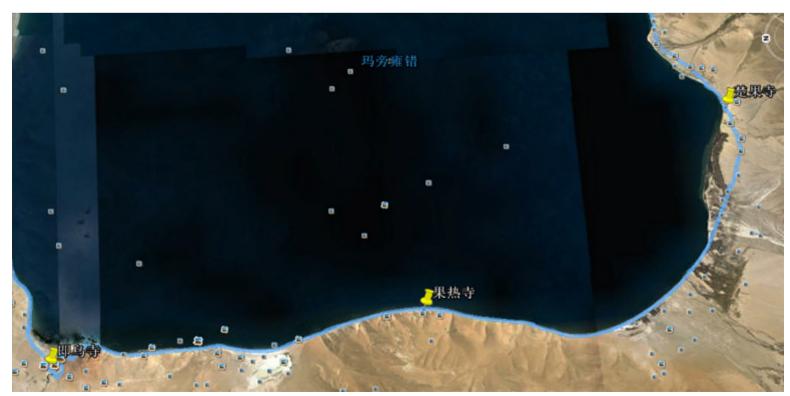
夜宿即乌寺周围的藏民旅馆。





注意事项:

- 1.沿途草甸之间有沼泽、湿地以及冰河,小心陷入其中,找安全的道路行走。
- 2.果热寺不在绕湖的道路之上,而是在道路一边的悬崖上,直上直下很辛苦,但是上面风景非常美。
- 3.即乌寺附近住宿选择很多,但是卫生条件都很一般,一般每个床位收费30元。部队营房和旅馆可以提供饭菜,一般每顿饭10元。
- 4.温泉设施简陋,20元/人,被隔成单件,但这也是转湖沿途唯一可以洗澡的地方。
 - 5.圣湖的另一侧是象征死亡的拉昂错。



D7

即乌寺(4630米) → 拉普拉寺 (4625米) → 霍尔乡(4618米),全 程31公里,徒步8小时

早餐后从即乌寺出发,沿着湖边的小路往东前进,这段 道路是夹在山湖之间狭窄的碎石路和泥沙路,异常难走,沿 途陡峭山崖上有一些小屋,想必是修行者的住所。大概三个 小时后,眼前出现了一条车道,沿着车道背向湖水往上走, 大约半个小时抵达拉普拉寺(GPS坐标N30°47.2722′ E81°29.029′)。

拉普拉寺也是建在湖边的悬崖之上,站在高处可远望到 霍尔乡。



在拉普拉寺休息午餐后,继续前进,寺庙前不远处是一条河,有十多米宽,有桥可以通过。

据说这条河水很深,每到雨季河水异常汹涌,很难涉水通过。之后的道路是夹在山丘之中,相对轻松,大约三个小时可以抵达霍尔乡。

从霍尔乡联系包车,大约经219国道,前往深山冈仁波 齐脚下的塔钦或者往即乌寺方向,绕过鬼湖拉昂错,前往普 兰。



注意事项:

1.即乌寺到霍尔路线很长,而且人迹罕至,因为大部分 藏民,他们一般到了即乌寺就结束转湖行程。

2.拉普拉寺前的溪流非常湍急,趟水过河非常危险。



D8

塔钦(4668米)→札达(3700米), 乘车5小时,车程260公里。

出塔钦、经门土,就到达巴尔兵站。过了巴尔兵站直走柏油路是去狮泉河的路,左拐岔路口是通往扎达的路。翻过一个很大的山破,一片荒芜的土林开始出现在眼前,如同变了一个世界。之后汽车穿梭于迷宫般的土林中,直到抵达扎达县。扎达由著名的托林寺(门票80元),外面的塔林很漂亮,值得在此拍日落。夜宿札达。



注意事项:

- 1.前往札达的道路在犹如迷宫的土林中穿梭,没有经验的司机很容易在这里迷路。
- 2.札达是一个现代化的县城,虽然不大,但是设施非常 齐全,不过住宿相对较少,在旅游旺季最好提前预定住宿。
 - 3.札达海拔3700米,海拔较低,不会有高原反应。
 - 4.札达早晚温差很大,注意保暖,随时增减衣物。



D9

札达 (3700米) → 狮泉河 (4255米), 乘车5小时,车程238公里。



清晨天亮前出发,前往古格。上午浏览古格遗址,中午前出发前往狮泉河。有两条路可以走,一条是从巴尔兵站来的新路,另外一条近路,但是非常难走,海拔也高,几乎都在5000米以上。出了扎达就可以上到219国道,翻过海拔4785的沙子大坂就可以到达阿里地区的首府—狮泉河。

注意事项:

- 1.天亮之前前往古格遗址,运气好可以看到古格和土林的壮美的日出。
- 2.古格遗址门票106元,如果不进入参观,可以免费在外围观看。
- 3.札达到狮泉河的近路基本上坑洼土路,并且需要翻越海拔5500多米的山口,需要做足充足的心理准备。
- 4.狮泉河是阿里的政治和经济中心,设施现代,如果继续走阿里北线或者前往新疆,这里是重要的补给点。

早餐之后,乘坐飞机飞回拉萨,或者继续沿着219国道前往新疆叶城,再或者从狮泉河往西,进入阿里莽莽的无人区,经过3~5天穿越阿里草原,返回拉萨。

装备建议

登山包、登山杖、防水袋、徒步鞋、速干袜、拖鞋(非必须)、睡袋、冲锋衣、抓绒衣、羽绒服、冲锋裤、速干裤、抓绒裤、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、对讲机、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 男款防晒抗污速干帽

Columbia哥伦比亚 男女通用防晒帽

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

最佳穿越季节

由于新藏公路冬春两季大雪封山,无法通行,前往玛旁雍错的最佳时节是每年5月初至10月中,而且这段时间朝圣者也很多,不会因为独行而迷路。

人员要求

玛旁雍错转湖全程大约100多公里,沿途海拔在4600-4700米之间,地形单一,靠近水源,比较容易辨认,但是高海拔气候变幻莫测,因此徒步玛旁雍错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。

当地特色美食

阿里地区由于地处偏远,气候条件恶略,沿线除了四川人和重庆人经营的饭店,只有一些藏民经营的茶馆,这里提供的饮食种类非常少,除了酥油茶、糌粑、藏包子外,几乎没有其它食品,并且味道一般人很难接受。所以一般还是吃川菜或者各种面食。

当地客栈

平措康桑青年旅舍

地址:拉萨市朵森格北路48号

电话: 0891-6929789

拉萨东措国际青年旅舍

地址:拉萨市北京东路10号

电话: 0891-6273388

风马飞扬青年旅舍

地址:拉萨市城关区北京中路二巷(措美林)5-1号

电话: 0891-6790250

西藏西措国际青年旅舍

地址:拉萨市城关区罗布林卡路3号自治区旅游局旁

电话:0891-6815232

当地户外队

征途户外

地址:拉萨市太阳岛圣马广场C2-31

电话: 400-633-6788

高山牦牛户外探险

地址:拉萨市民族南路1号国际大酒店401室

电话:18989908264

西藏越野车俱乐部

地址:拉萨市太阳岛圣马广场C-2-21室

电话: 0891-6690888

周边其它线路推荐

1、冈仁波齐转山

2、珠穆朗玛峰

3、希夏邦马峰

4、珠峰东坡

起点、终点、沿途标志性地标、重点路口参考坐标

霍尔乡	GPS坐标	N30°46.3506′	E81°36.5285′
	GPS坐标	N 30°41.5297′	E81°36. 3160′
楚果寺	GPS坐标	N 30°33.4026′	E81°26. 3877′
果热寺	GPS坐标	N30°39.2825′	E81°22.3922′
即乌寺	GPS坐标	N30°45.5565′	E81°22.0057′
拉普拉寺	GPS坐标	N30°47.2722′	E81°29.029′



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!