Columbia

玩转户外全天候

徒

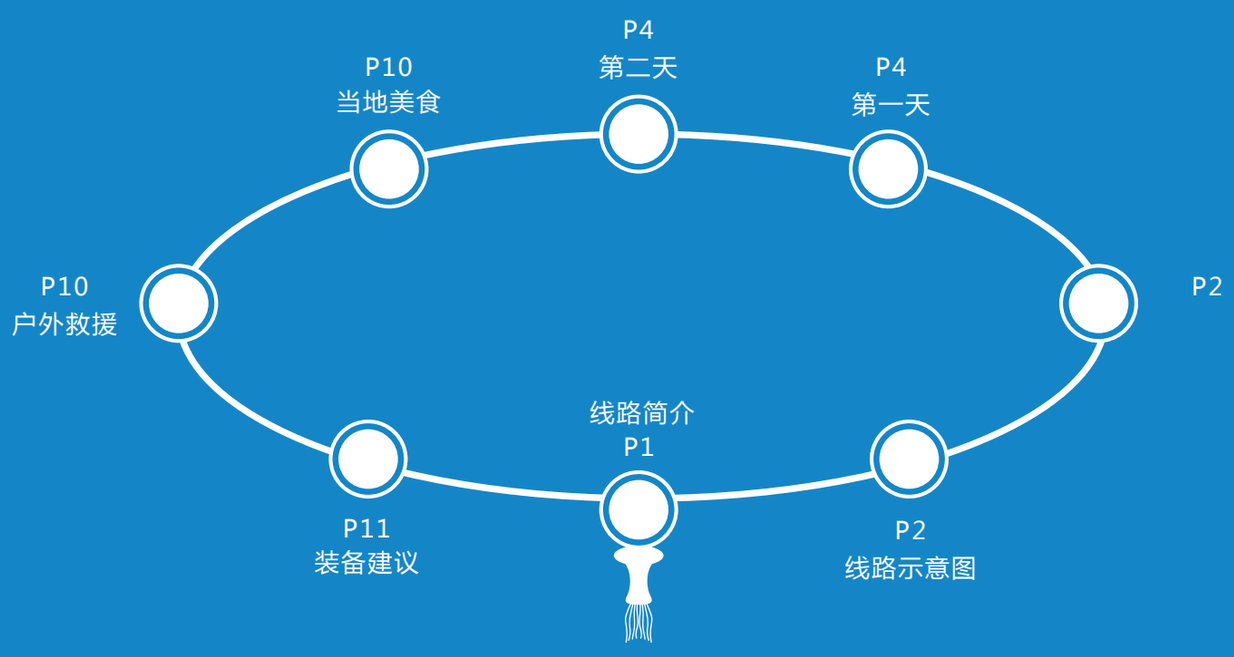
100条徒步路线之

莫斯卡

莫斯卡

作者：力魉

Columbia



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

完美境界 — 莫斯卡

莫斯卡位于四川丹巴金龙大雪山旁，为横断山脉峡谷地带，是横跨甘孜、阿坝两州，涉及道孚、金川、丹巴三县的高原牧场，莫斯卡村海拔4300米，被三座神山环抱，集雪山、森林、草原、冰河、海子为一体。莫斯卡村就像诗意的栖息地，牧民们在精神领袖金龙寺日穹活佛的主持下，过着与世隔绝、诗意般的生活。莫斯卡人守候着这片净土，在超然物外的胜境中，人与野生动物和谐相处，无意识的达到了“天人合一”的完美境界。

莫斯卡省级自然保护区位于县境西北的丹东乡境内，为省级自然保护区之一。景区内的莫斯卡沟自北而南流入磨子沟，继而进入革什扎河。保护区以莫斯卡沟流域范围为主，北与错郎沟分水岭为界，西与丹东河的分水岭为界；南以拉龙沟为界，东则以莫斯卡沟与阿科里沟的分水岭为界。

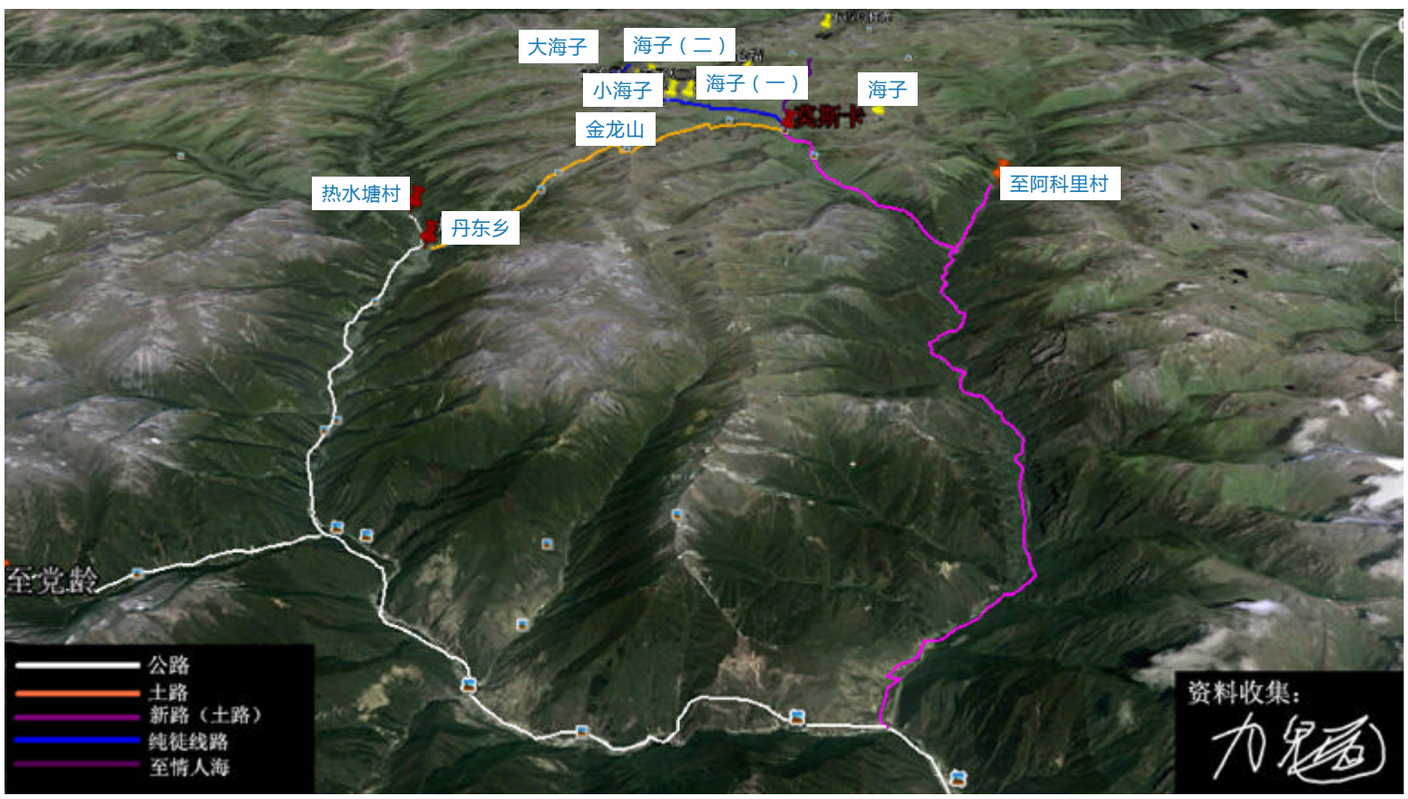
莫斯卡，藏语方言意为祥瑞平坦的地方。这里曾是格萨尔王战斗和生活过的地方，也是善良的人们精心打造的人与自然和谐相处的净土。夏天的莫斯卡牧场令你心旷神。

五颜六色的花朵好似天女撒下的片片花瓣，点缀在硕大的地毯上。成群的牛羊群在蓝天白云下悠闲地享受着大自然的恩赐，旱獭（俗称雪猪）、盘羊和灰兔在尽情嬉戏玩耍，百鸟奏起曲曲悠杨婉转的乐章，远处神山下的玛尼堆、庙前的经幡在空旷的牧场上显得那么神秘。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

完美境界 — 莫斯卡

莫斯卡徒步穿越示意图



线路分析

线路一：丹巴--边耳乡--丹东乡--金龙山--莫斯卡

此线路全长105KM，前73KM为普通公路家用轿车行驶无压力，后32KM为简易公路非四驱越野车、拖拉机则无法行驶。此条线路也是最常规的徒步线路。

线路二：丹巴--边耳乡--二挖槽--磨子沟--牧业村--莫斯卡

此线路全长82KM，前半段40KM家用轿车行驶无压力，后42KM则需面包车、越野车、拖拉机等地盘较高、马力较足车辆行驶。此线也是最新徒步线路。

线路三：金川太阳河谷--情人海--牛心马肺海--阿科里沟--莫斯卡沟--莫斯卡

此条线路车仅能行驶至情人海附近，情人海往后无路，只能徒步翻山。翻越两个垭口即可到达莫斯卡村，所需徒步时间为2-3天。

Columbia

莫斯卡

莫斯卡 路线行程

D1-7

D1

成都(550)-丹巴(1800)-丹东乡(3300)-(热水塘村)

成都到丹巴每天只有两趟班车，发车时间为6：30，全程350-420KM（根据班车所行线路），时间大概在9-10小时左右，票价140元。丹巴县城依河而建，到达丹巴县城之后可在客运站附近拼车去丹东乡亦可顺着大渡河而上到达甲居风情大酒店去往丹东乡岔路口的桥头等待去往丹东的顺风车。丹东乡前面4KM处有一热水塘村，村道旁边有一天然温泉，疲惫了一天可以前往此处温泉尽情享受。丹东乡可住宿村长家中。

村长联系方式：13568695787--班马达吉，也可在村中搭建帐篷露营。

D2

丹东乡(3300)-金龙山(4600)-莫斯卡(3900)

丹东乡（3300）经金龙山（4600）到达莫斯卡（3900）全程为34KM，前24KM为全程上坡翻山路段，后8KM　为全程下坡路段。从村长家出来首先得往去丹巴方向走400米，过一处小桥之后左转进入一条碎石机耕道。

之后在机耕道前方拐弯处会出现一处小牛场（如上有图所示），从这里抄近道可以少走大约1KM左右，但坡度相对道路较陡。走完此处牛场后会回到之前的大道上，顺着大道继续走。

回到大道后你可以看到前方的路不时会有回头弯，但凡遇到弯你就可以直接横切着往上走，这一来一去可以节省不少的路程哦！！！

图一

图二

图三

随着海拔的升高，你将会发现周围的植被会慢慢变矮。当你到达一处完全没有树的位置时，在这里你可以完全脱离大路，径直的往你前方那个平台走去（如上图一所示）。

为了你能正确的朝着金龙山垭口前进，你需要注意你的右手边是一条小溪，这是从金龙山垭口处海子流出的溪水，而你的左手边就是本来要走的大道以及一排排电线杆，记住这些电线杆越到后面越有用。（如上图二所示）。

就这样顺着小溪走大概2个小时会上到第一个平台，也就是（图三所示）的最高处。到这里你差不多就可以吃午餐了。

继续顺着刚才的方向，很快就可以到达第二个平台处。在这个平台可以很好的看到对面的夏羌拉雪山（党龄）。

在到达第二个平台之后，你要从刚才的近道返回大道上面，然后曲曲折折的绕几个弯你就可以到达第三个平台，在这里可以远远的望见垭口在你的右方斜45°。此时你要是不能确定自己的方向，那么很简单的一个办法就是找电线杆。顺着电线杆一直往上那就不会迷失方向。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

大家在这里注意一下，越往后面，一定要顺着电线杆走，如上图所示，电线杆的位置恰好处于两个海子中间，而金龙山第三平台与第四平台其实有很多湿地沼泽，虽不说能把你陷进去，但打湿你的鞋那是轻而易举的。所以在电线杆附近的地，其实是比较稳定的干地。

顺着左上方图的箭头方向，继续前行就可以到达金龙山的垭口。此处标示海拔，4660米，实际海拔4590米。这里经常大风大雾，一年中除7、8月不会下雪外，其他月份都会下雪或者下冰雹，所以此处不可长留。

翻过垭口后，就乖乖的顺着大道往下走吧，一路下降海拔700米，路程8KM边走边玩也就2小时。莫斯卡的坛城一共有四个门，分别朝向东南西北。而坛城周围原本是没有其他建筑物的，但由于时代的发展，莫斯卡人由原来的游牧到现在逐渐的开始定居，所以村子人越来越多，房屋也越来越多。

莫斯卡坛城周围以及坛城内部可以露营，不会收费，坛城的藏家也可以住宿。里面信号几乎是完全没有，所以这里就不留当地的联系方式了。

注：在莫斯卡不能乱扔垃圾，会罚款的，爱护环境，爱护动物人人有责。

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

旱獭比较喜欢吃硬的东西(磨牙），别喂它软的、粘牙的。还有谨防被咬伤哈。

D3

莫斯卡(3900)-莫斯卡16海子(果仓措等)-莫斯卡

在莫斯卡可以短暂的停留一天，因为这里的人、这里的动物，你在其它地方是感受不到的，而且莫斯卡的文明正面慢慢消失。每年7-8月是莫斯卡的赛马节，这期间莫斯卡人会在距莫斯卡不远的一块场地上举行赛马。如果你足够幸运，不妨去看看哦。

莫斯卡周围有数不清的海子，在这里我们就暂且称他们为莫斯卡16海子。这其中的海子路线有一条比较经典的线路，也是当初我走过的线路，此线路一路有较大的海子7个（如穿越图上蓝色线路），一些小海子就数不胜数了。

具体徒步线路：由莫斯卡坛城的北门为指北针所指的方向即为我们需要前进的方向。顺着出村的公路走不到800米就会回到和昨天一样的机耕道，但这里的机耕道基本是无法行车的，不管越野还是拖拉机，顺着机耕道走会来到一个干涸的河床，河床里有许许多多的石块。

然后在你左手边就是此条线路的入口，而正前方也就是穿越去金川情人海的道路。

从沟口到第一个海子徒步时间大约为3小时，沿着河床一直走就可到第一海子，第二个海子在第一个海子上方的平台上，从第一个海子的右边绕湖过去20分钟即可到达，而第三、第四、第五、第六、第七海子则需要翻过第二海子后方的山脊方可到达，山脊较为平缓，有缺口处。

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

D4

莫斯卡(3900)-莫斯卡沟垭口(4500)-阿科里沟(牧民游牧暂住地)(4170)

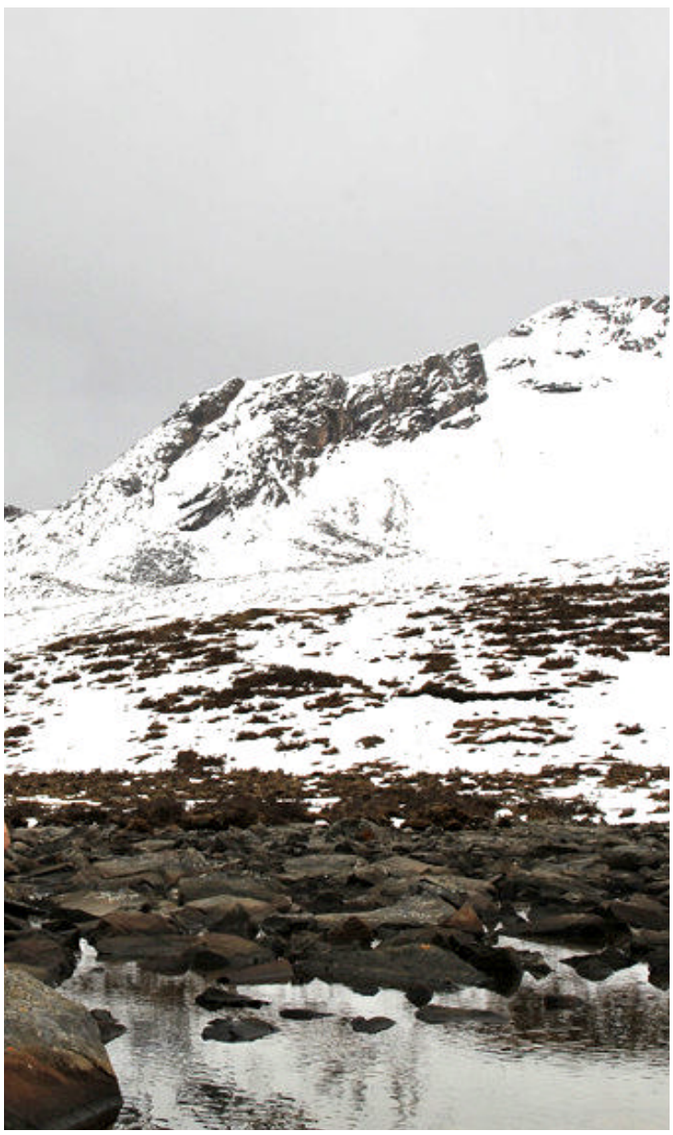
如上图所示，今天的前一段路程和昨天海子的徒步线路是一样的。在第一个沟口选择前往金川方向直行，沿着河床一直往上会经过第二个沟口，这里依然选择直行。当到达第三个沟口时你前面会出现三条沟，选择你右手边的一个沟口进去会翻越一个海拔4550米的垭口，垭口下去之后就是阿科里沟，当然此时你是这阿科里河谷的这边要过去到河对岸的简易公路上，你还需要顺着河流方向走一小截。注意河谷有很多牧民游牧时候留下的帐篷，或许有人、或许也没人，还得看你什么月份去。

D5

阿科里沟(4200)-牛肝马肺海(4300)-金川情人海(3850)

今天的行程相对简单和轻松一些，从牧民游牧暂住地出发过河之后会有一条牧民自己修建的简易土路，顺着河流往下走会有几条山沟出现在你的左手边；从莫斯卡沟出来之后正对着的山沟算第一条，依次往后是第二、第三条、第四条（错朗沟-毛日垭口）。

这些山沟随便一条其实都可以通往金川情人海附近的简易公路，这里当初我们走的是第二条山沟，因为这条山沟相对路程较短，翻过4530的垭口之后下方即是牛肝马肺海。



牛肝马肺海顺着溪流往下可以找到一条毛日乡的简易公路，顺着公路一路往下可以到达情人海景区门口（情人海要收门票哦）。在情人海附近就有藏家住宿，而且收费还很便宜。

D6

金川情人海(3850)-观音桥(2450)-马尔康(2580)

今天的路程可以不用徒步，在情人海就可以找到外出到观音桥的车辆。具体价格得看你怎么和别人砍价以及乘坐人数了。

D7

马尔康(2580)-成都(550)

马尔康到成都每天有3趟班车，最早的一般是7：10票价是140左右，具体看车辆的车型。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

当地特色美食推荐

甘孜州是我国川西北第二大藏区的主要组成部分，这里人们的生活习俗受当地独特的生态环境和传统的藏族文化影响，具有鲜明的特色，甘孜牧区的人们还保持着游牧民族生活的许多特点，日常多食用牛羊肉、糌粑等牧区食品；而甘孜农区的人们多以青稞、小麦、玉米等农作物为食品，辅以猪牛羊肉等肉类食品。除去这些主食外，人们还食用当地一些野生的菌类和蔬菜水果等。

香猪腿

丹巴香猪腿名扬美人谷，为许多游客所喜爱，其制作方式的独特更是让人称奇。每年冬季，丹巴家家户户都要宰杀肥猪。宰猪前多将猪的四脚捆住，在胸口用刀开一孔，将手伸人胸腔扯断心肺连接处，然后缝好刀口，反复用干草把猪毛烧尽后将其剖开，并把肥瘦猪肉分离开，剥去板油，将猪腿按原形分离，然后经霜冻、柏枝熏、风干后存放在储藏室内。猪腿存放一冬后，色、香、味俱佳。

石巴子

属高原特产，又名雪山鲢鱼。肉质极为细嫩可口，只有一根骨头，无鱼刺。石巴子肉嫩味鲜，清炖、红烧均可。

酸菜包子

丹巴的酸菜很可口，是一种高寒地带生长的元根叶子制做的。这里的酸菜包子自然也是非常普及的面食了。

奶皮

也叫干奶酪，是农牧交错地区农民用牛奶制成的著名士特产品之一，为牛奶制品中最可口的营养食品。其制作历史己近百年。

和尚包子

馅种类繁多、颇具特色。比如肉包子有牦牛肉馅、獐子肉馅、鹿肉馅、野兔肉拌熊膘馅、岩羊肉合岩羊板油馅，“素”包子有人参果馅、酥油糌粑馅、杂菌馅、蕨苔馅、元根馅。

混合型包子：有猪肉蘑菇馅、猪肉木耳馅、猪肉白菜馅、猪肉菲菜馅。

周边其他线路推荐

四姑娘山（长坪沟穿越毕棚沟；大峰；二峰；三峰）

色达五明佛学院

墨尔多神山转山

党龄穿越

丹巴天堂谷

玛嘉沟穿越金川

雅拉雪山穿越

贡嘎大环线

牛背山徒步

措普沟

当地户外队

西部户外落脚点俱乐部

地址：成都市武侯区一环路高升桥罗马假日广场B3-309室

电话：028-85108738　　15882415671

成都市823户外俱乐部

地址：成都市金鱼街7号兴元花园7-1-13

电话：028-85089709

成都足迹户外运动俱乐部

地址：成都市金牛区花牌坊街金仙桥路卧牛巷双城1栋15楼8号

当地客栈

成都市

成都市落脚点青年旅社　地址：成都市武侯区一环路高升桥罗马假日广场B3-306室　电话：028-85109089

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

丹巴

丹巴扎西卓康青年旅舍

地址：甘孜州藏族自治州丹巴县三岔河南路35号

电话：0836-3521806

丹巴登巴客栈

地址：甘孜藏族自治州丹巴县三岔河南路94号

电话：0836-3521528

马尔康

顺达宾馆

地址：四川省阿坝州马尔康县达萨街400号

电话：0837-2828588

马尔康烁郎宾馆

地址： 阿坝州马尔康县达萨街393号

电话：0837-2823001

最佳穿越季节

该地区海拔高度在3600-4500米，属高原季风性气候，一年之中绝大多数时间天气晴朗，阳光明媚，而夏季多雨雾。期间平均每年的气温在5℃-10℃左右，最冷的季节平均气温在10℃以下，每年除了6、7、8、9月不会下雪外，其余时间都会伴有不同程度的降雪。最佳穿越季节为5-7月和8-10月，此期间不是雨季，气温相对较为稳定，而草原牧场上也是一年中野花盛开时节。

这段时间莫斯卡人基本处于游牧状态，相对于穿越的驴友能提供足够的帮助。不过不管哪个季节，莫斯卡穿越线路昼夜温差较大，需要带足御寒衣物。

装备要求

徒步鞋、登山杖、速干衣、抓绒衣、雨衣、一次性雨衣、50L背包、帐篷、睡袋、防潮垫、套锅、炉具、头灯、手台等装备。

Columbia哥伦比亚
男女通用防晒帽

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哥伦比亚成都王府井一店	成都市总府路15号王府井百货6楼
Columbia哥伦比亚成都王府井二店	成都市华科北王府井百货2楼远拓户外
Columbia哥伦比亚成都伊藤双楠店	成都市二环路西一段逸都路6号伊藤洋华堂双楠店3楼
Columbia哥伦比亚成都万象城店	成都市华润路158号万象城4楼75号
Columbia哥伦比亚成都IFC店	成都市锦江区大慈寺路17号成都国际金融中心商场地下一层LG106号商铺

扫描二维码　收藏该攻略

Columbia

户外资料网
www.8264.com

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！