Columbia

玩转户外全天候

徒

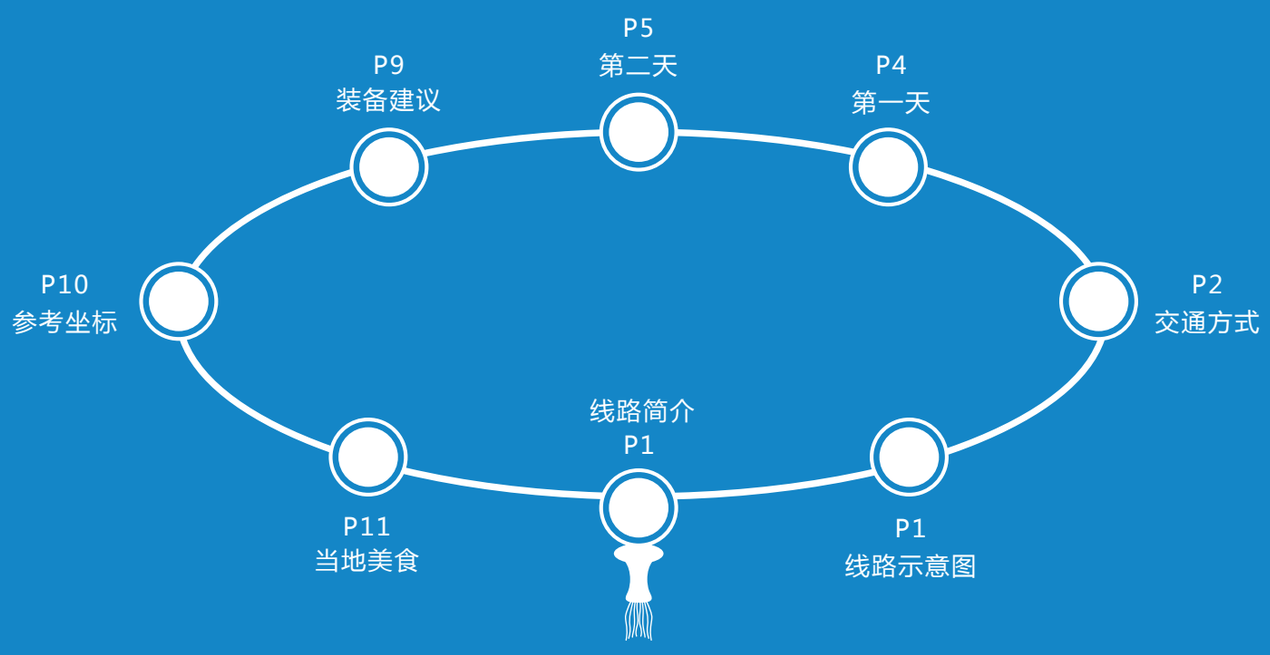
100条徒步路线之

牛背山

牛背山

作者：seasky

Columbia



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

线路简介

这座被《中国国家地理》誉为“中国最大观景平台”的就是位于四川省雅安市荥经县与泸定县交界的牛背山，海拔3600米，是二郎山分支，青衣江与大渡河的分水岭，因山顶一面悬崖有巨石突出酷似牛头，山脊细长貌似牛背而得名。

站在牛背山顶环顾四周，脚下是随风翻滚的云海瀑布，四周是茫茫的雪山环绕，让人感到自己已经步入了仙境。

野外线路

牛背山徒步线路有两条

第一条是从泸定一侧的冷碛上山，大约需要9个小时。

第二条是从荥经的三合乡出发，大约8个小时。

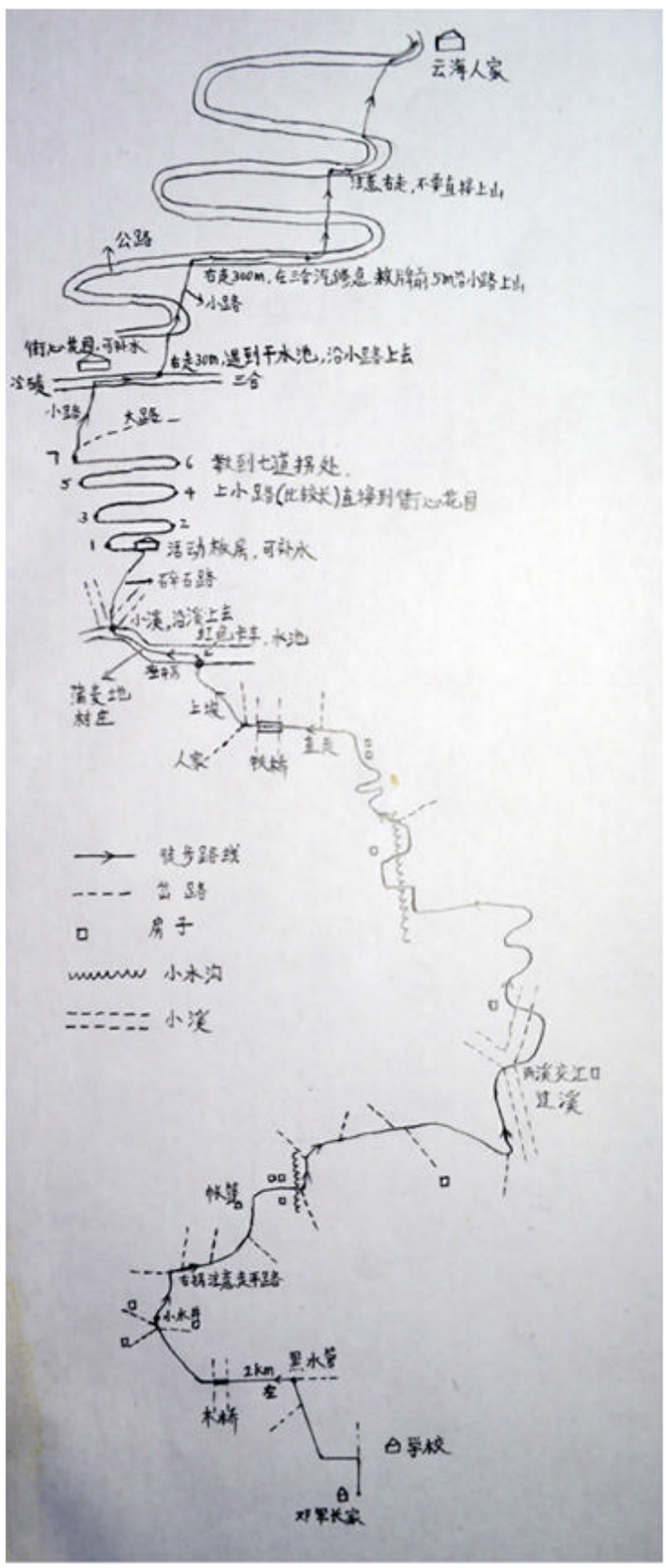
其中从冷碛鱼进沟村上山是传统的登山路线，四季皆可，虽然徒步距离略长，但是线路更加成熟。

牛背山岔路较多，如果担心迷路，建议请一位向导带领。

泥巴山、瓦屋山、峨眉山、夹金山、四姑娘山和二郎山在前，贡嘎雪山在侧，大渡河大峡谷在后，几乎天府之国的所有名山峻岭在此时都变成了玲珑盆景。

而翻滚的云雾之下，群山丘陵逐级降低，缓缓融入稻浪翻滚的天府平原。

——《中国国家地理》



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

去程、返程交通方式及价格

去程

成都新南门汽车站每天9:30和10:10有两班前往冷碛的客车（终点海螺沟，途径冷碛村），票价99元，车程大约5个小时，需要提前两三天购票。从冷碛到鱼进沟村可以租面包车，每人25元。

如果没有赶上这两班车，那么可以乘车前往泸定，然后从泸定包面包车前往冷碛或者鱼进沟村。

返程

从鱼进沟租车返回冷碛或者泸定，每天泸定有数班车前往成都，车程大约4~5小时，票价104元左右。

野外行程介绍

D1 成都 → 雅安 → 泸定 → 冷碛 → 鱼进沟村

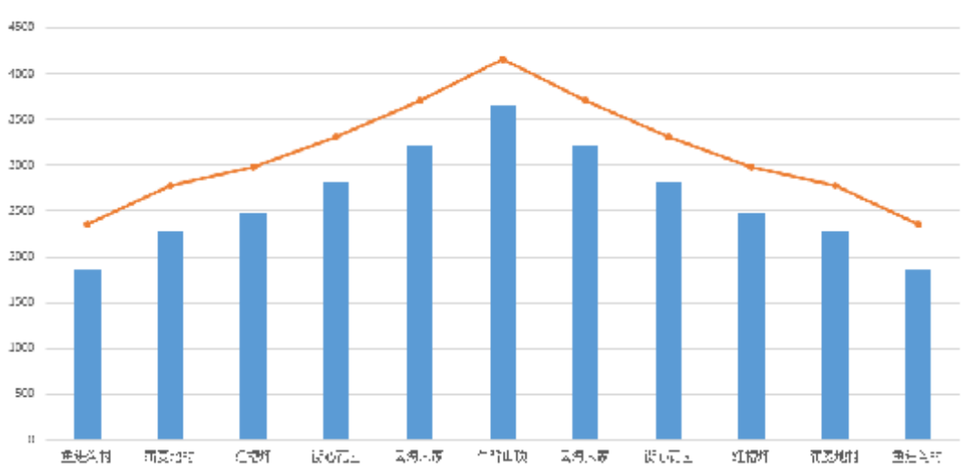
D2 鱼进沟村 → 蒲麦地村 → 红槽坪 → 街心花园 → 云海人家 → 牛背山顶

D3 牛背山顶 → 云海人家 → 蒲麦地村 → 鱼进沟村 → 冷碛镇 → 泸定

D4 泸定 → 雅安 → 成都

行程轨迹卫星图（GPS坐标图）

牛背山徒步海拔变化示意图



Columbia

牛背山

牛背山 路线行程

D1-4

Day 01

成都-雅安-泸定-冷碛-鱼进沟村，距离285公里，乘车6个小时

早上从成都新南门汽车站乘坐成都到海螺沟的长途客车前往冷碛镇。

客车经成雅高速，观川西平原田园风光，从雨城雅安沿青衣江峡谷逆流而上，顺318国道穿过二郎山隧道，经历阴阳两重天后到达大渡河谷的甘谷地，在此左转，很快就可以抵达冷碛镇。

从冷碛租面包车前往牛背山脚下的鱼进沟村，这段路非常难走，道路坑洼不平，一面是悬崖峭壁，非常惊险，十三公里的山路，需要二十分钟的车程。鱼进沟村（GPS坐标N28°45.4165′ E102°17.1446′），海拔1860米，这是牛背山徒步路线的起点，夜宿鱼进沟。

注意事项

1、提前两到三天预定前往冷碛的车票，坐早班车前往，太晚了，因山路难走，无法当天抵达鱼进沟。

2、如果没有买到前往冷碛镇的班车，那么乘坐泸定方向的汽车，甘谷地下，那里有小面包可以前往冷碛或者鱼进沟村。

3、冷碛到鱼进沟，小面包大约25元/人，摩托车20元/人，徒步大约两个半小时。

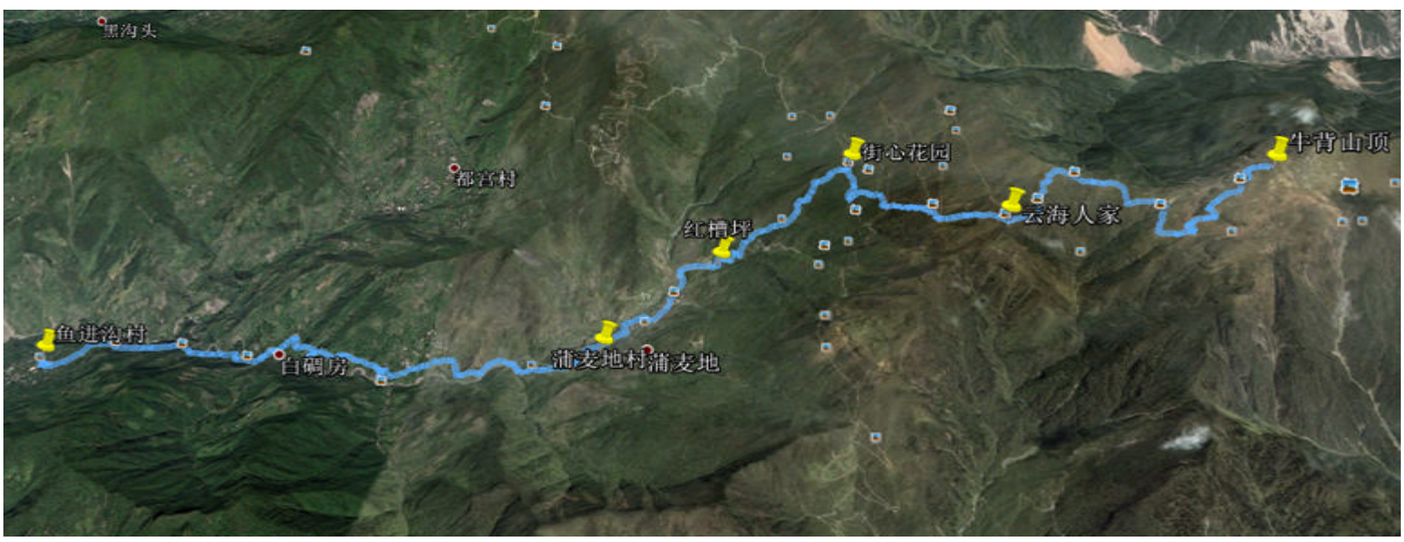
4、鱼进沟邓军长青年旅社可以住宿，每人20元，邓军长电话15281569419.

5、在鱼进沟村的小学操场上也可以扎营。

6、在鱼进沟村请向导大约200~300元，邓军长会提供标示清晰的手绘地图。

Day 02

鱼进沟村 - 蒲麦地村 - 红槽坪 - 街心花园 - 云海人家 - 牛背山顶，徒步时间9个小时



早上出发，离开鱼进沟村，前往牛背山。

出了鱼进沟村，走大约10分钟，路开始艰险起来，道路是在半山腰开出来的悬崖小路，一侧就是万丈深渊，这段路大约有2公里，一定要注意脚下的碎石。过了一座木桥后，路相对平坦好走，中间不时路过一些村舍，虽然没有明显标记，但是却不容易迷路，大约2~3个小时可以抵达蒲麦地村（GPS坐标 N29°45.4733′ E102°19.3999′）。

蒲麦地村海拔2275米，是牛背山脚下山谷中一个美丽的小村庄。

在蒲麦地村稍事休息，然后继续出发。出了蒲麦地村，沿小溪向上，这段路为泥石路，相对平坦好走。走都谷底上方有一个活动板房，这里名为红槽坪（GPS坐标 N29°46.1427′ E102°20.502′），从这里左拐向上，连过七道拐，这里出现岔路：一条是往左沿着山谷向上的小路，路迹明显，坡度平缓，但是路程较长；另一条是往右走到大路的尽头，然后向上爬升，这段路程较近，但是坡度很陡，非常消耗体力。

沿着小路上山，大约一个半小时就可以抵达街心花园（GPS坐标 N29°46.3976′ E102°20.3562′）。街心花园海拔2815米，地处荥经县三合乡和泸定县冷碛镇上山公路的汇合处，此处有招待游客的小卖部，在这里午餐，补充体力。

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

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

顺着街心花园右边的公路，向前走30米，这里有一个水泥做的水池，从旁边的小路上山，路迹明显，道路为泥石路，相对好走。

大约两个小时抵达云海人家（GPS坐标 N29°46.1153′ E102°21.1416′）。

云海人家海拔3210米，这里可以眺望牛背山顶，这里也是一个接待游客的木棚，这里补充水分和食物。

在云海人家稍事休息，后面最为艰难的一段爬升。

离开云海人家，先是沿着山脊横切一段，之后沿着碎石山路一路往上，这段路既有路迹明显的大路，也有抄近道的小路，但是小路岔路很多，需要观察清楚再选择。

走大路大约2个小时可以抵达牛背山顶（GPS坐标 N29°46.2200′ E102°22.1301′），海拔3600米，当地人在山顶搭建了十几家帐篷旅馆，可供住宿，而且牛背山顶比较平坦，也非常适合扎营。

夜宿牛背山顶。

Columbia哥伦比亚 Omni-Tech 奥米 • 防水夹克

户外露营，昼夜温差大建议使用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。

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

注意事项

1、沿途岔路很多，有的路段没有明显标示，一定要仔细辨认路上脚印和垃圾。

2、鱼进沟村出来有一段路非常危险，狭窄而且碎石很多，注意安全。

3、徒步沿途有不少自然村落，在街心花园和云海人家都可以补充食物和水，牛背山山顶也有帐篷酒店提供饮食。

4、云海人家到山顶一段海拔较高，徒步切勿心急，保持好自己的节奏。

5、牛背山山顶海拔高，温差大，注意保暖。

6、如果准备在牛背山扎营，不要扎在山顶，夜间风非常大。

Day 03

牛背山顶 - 云海人家 - 蒲麦地村 - 鱼进沟村 - 冷碛镇 - 泸定徒步时间5小时，乘车1个小时

清晨，在牛背山顶看日出、观云海。

早餐后，顺着原路下山，下山过程中注意脚下的碎石，不要因为着急赶路而忽略安全。

大约5个小时可以抵达鱼进沟村，在村内午餐，然后租车前往泸定。

下午在泸定县参观泸定桥和奔腾的大渡河，夜宿泸定。

注意事项

1、清晨气温低，观看日出时注意保暖。

2、下山途中注意区分各种岔路，避免迷路。

3、从山顶可以选择乘车下山，大约费用在300元左右。

4、从鱼进沟村可以包车回成都，不过最好提前预定，游客多时，很难有位置。

Day 04

泸定 - 雅安 - 成都

早上乘车返回成都，每天泸定有很多班车返回成都，其中大部分是从康定过来的过路车，车程大约4个小时。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

装备建议

登山包、登山杖、护膝、防水袋、徒步鞋、速干袜、拖鞋（非必须）、帐篷（非必须）、防潮垫（非必须）、睡袋、冲锋衣、抓绒衣、保暖服、冲锋裤、速干裤、抓绒裤、排汗内衣、速干内裤、雨衣遮阳帽、棉帽、手套（非必须）、头巾（非必须）、炉头（非必须）、套锅（非必须）、水壶、水袋、保温杯、气罐（非必须）、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、药品（感冒药、腹泻药、止疼药）等。

Columbia哥伦比亚
男式防晒速干遮阳帽

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

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

最佳穿越季节

每年4-6月，牛背山百花盛开，天气晴朗，降水量少，这是攀登牛背山观看云海最好的一段时间。

之后7-11月，牛背山地处气候分隔带，大雾和降水增多，也给登山带来了困难，但是这段时间气候温暖，在做好准备的前提下同样适合登山。

而冬季时，虽然天寒地冻，沿途因积雪非常不安全，但是这段时间却是看壮丽云海几率最高的时间段，因此对于有经验的驴友依然可以考虑登山。

因此，可以说攀登牛背山一年四季皆宜。

人员要求

牛背山线路成熟，沿途有村落和景区，相对安全，但路程较长，部分路段路窄难行，适合具有一定户外经验、有一定体能保证的驴友参与。

对于经验不是非常丰富的驴友，建议聘请向导，以免在错综复杂的山林中迷路。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

周边其他线路推荐

1、海螺沟
2、四姑娘山
3、长坪沟到毕棚沟穿越
4、贡嘎
5、九龙木里穿越

当地客栈

成都梦之旅国际青年旅舍

地址：成都市武侯祠大街242号（武侯祠斜对面，南郊公园正对面）
电话：028-85570315/85570314

成都四号工厂国际青年旅舍

地址：成都市中同仁路小通巷四号
电话：028-86265770

龙堂客栈

地址：成都市宽巷子26号
电话：028-86648408

成都老宋国际青年旅舍

地址：成都市一环路北四段211号（普瑞眼科医院附近）
电话：028-83355322

重点路口参考坐标

鱼进沟村	N28°45.4165′	E102°17.1446′
蒲麦地村	N29°45.4733′	E102°19.3999′
红槽坪	N29°46.1427′	E102°20.502′
街心花园	N29°46.3976′	E102°20.3562′
云海人家	N29°46.1153′	E102°21.1416′
牛背山顶	N29°46.2200′	E102°22.1301′

注：文中及以上坐标仅仅是作为参考。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

当地户外队

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

电话： 18780156499

成都星期八户外俱乐部

地址：成都市武晋路458号蓝光金楠府7栋408

电话： 028-85051052，4009994345

成都市山人行户外俱乐部

地址：成都市青羊区清江中路63号

电话： 028-81727011，4006060363

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

当地美食

雅鱼

雅鱼，即丙穴鱼、嘉鱼，属雅安地方名特产，雅安三雅之一。其主要生长在周公河、青衣江中，属亚冷水性鱼，生长缓慢。纯正的雅鱼体形秀美修长，鳞鳍细亮鲜艳，肉质紧密细嫩，口感爽滑，营养丰富，久吃不腻。

麻辣猪肝

泸定特色小吃，现将猪肝用盐和料酒拌均匀，用淀粉浆好再拌些油，之后将油烧热，先下辣椒、花椒，炸至黑紫色，再下猪肝片，待肝熟透，然后放入葱、姜、蒜、酱油等拌成的调料汁翻炒，滴醋，并加入炸花生米即成。该菜味道麻辣味浓，肝鲜嫩，花生米香脆。

香酥肥鸭

将肥鸭先用盐腌制，加花椒、姜、葱、料酒、丁香、八角等香料，上笼蒸软后取出，拣去味料渣，放入烧至七成熟的油锅中，炸至鸭皮酥脆。香酥肥鸭色泽金黄发亮，皮酥肉嫩，鲜美醇香。

荔枝炒鸡丁

先将油烧至四分熟，放入提前腌制好的鸡丁，待肉变白后，再加入去壳和核的荔枝、青椒和红椒略，翻一下即可捞出。然后爆香葱段后，依序加入葡萄酒、鸡丁、荔枝肉及调味料拌炒均匀即可。

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！