Columbia
玩转户外全天候

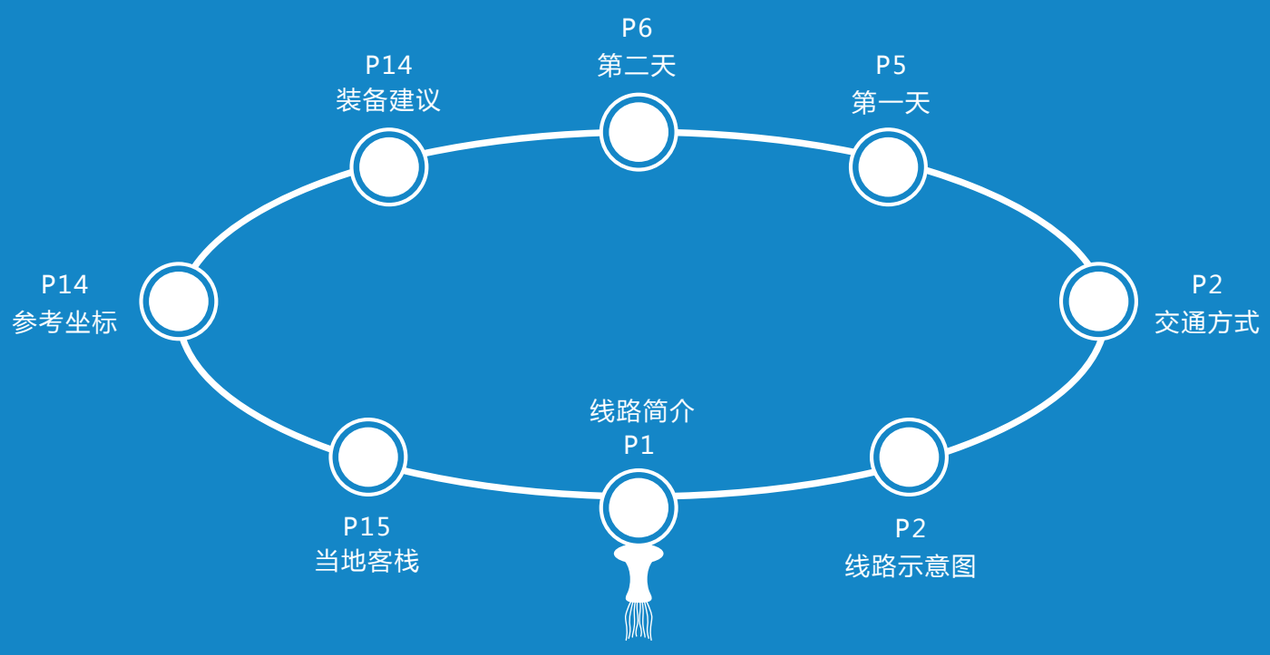
徒

100条徒步路线之

雅鲁藏布江大拐弯

雅鲁藏布江大拐弯

作者：涛声19



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

雅鲁藏布江大拐弯-路线简介

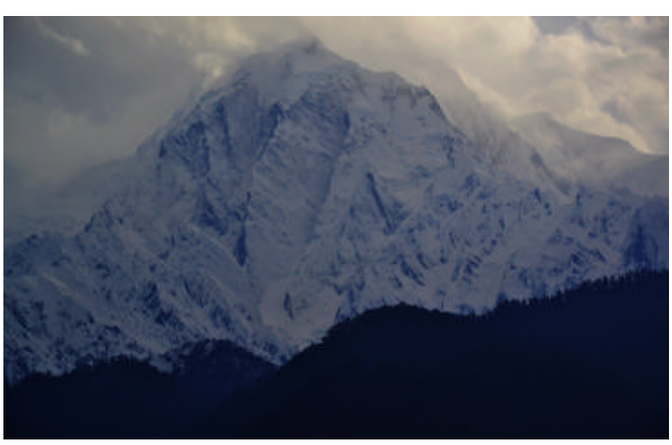
位于中国西藏的雅鲁藏布江，是亚洲主要大江之一，中国最高的大江，也是世界上海拔最高的大江之一。

在西藏林芝地区雅鲁藏布江围绕南迦巴瓦雪峰（7756米世界第15高峰）作了个奇特的马蹄型的大拐弯，核心峡谷河段平均深达5000米左右，这就是世界上最长（504.9公里）最深（6009米）的雅鲁藏布江大峡谷。

雅鲁藏布大拐弯峡谷历来以它的雄伟峻险和奇特的转折而闻名于世。在那里雅鲁藏布江就像深嵌在巨斧辟开的狭缝里一样。谷底是呼啸奔腾的急流，河床滩礁棋布、乱石嵯峨。峡谷两侧山坡是森林密布，从高寒地带一直到热带雨林，满坡披绿，幽深秀丽。

同时门巴族、珞巴族等少数民族也散居在这片富饶而神秘的地区，民风奇异,乡风淳朴。

大峡谷周边的徒步路线非常之多，部分路线非常之困难。



目前在户外圈貌似派镇到墨脱的徒步路线最广为人知，另外就是派镇的大峡谷入口段旅游区。而位于扎曲的雅鲁藏布大拐弯路线可能因为线路不长、雨季经常塌方而且要走回头路（当然也是可以走成穿越线），去的人似乎不是很多（事实是在10年以前，进入峡谷的路异常凶险，进入很困难）。

在几年前排龙到扎曲的路还非常难走，通过近几年的不断修缮，不管是峡谷中的路还是桥都有了非常大的改观。目前有一家旅游公司正在对大峡谷进行开发，可以预见不久将来这条线路将会以不同的姿态呈现。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

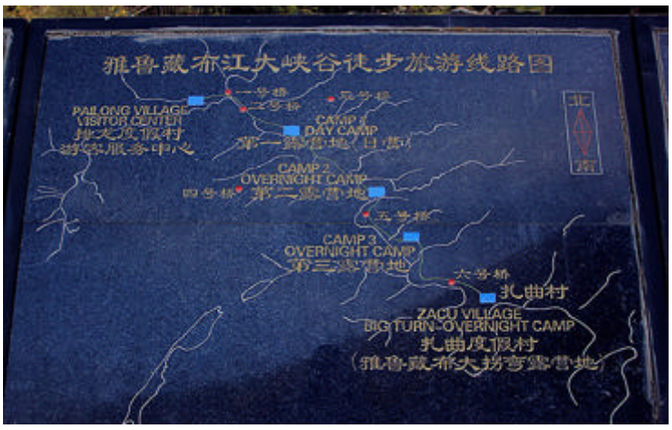
线路说明

雅鲁藏布大拐弯路线可以从位于318国道边的波密排龙乡进入，沿帕隆藏布江两岸而上到扎曲村，欣赏完大拐弯后可原路返回。另外也可以走成穿越线，目前由于大峡谷周围村庄陆续搬迁，以前原本村庄之间的路渐渐荒芜，穿越路线也变得越来越难。

从排龙进入到扎曲大拐弯处，然后原路返回的路线徒步一般大约需要3～4天。

最佳出行季节

10月到第二年的四月前都是进入大峡谷的季节，避开冬季的大雪天气，在干燥少雨的春、秋季更容易欣赏到峡谷的美丽，因尽量避免在雨季进入大峡谷，不光容易遭遇塌方、泥石流，更有蚂蝗、毒蛇的威胁。



关于交通

1、拉萨到八一班车每天8点到17点均有，车次很多，依车型不同而价格不一，大巴车120元/人。

2、八一镇到排龙，可搭乘八一到波密的班车在排龙乡下车，100元/人。班车很多，到点发车，八一到排龙约车行3个半小时。当然也可以从波密方向进入，搭波密到八一的班车就可以了。

3、返程可以参照以上行程。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

关于交通

依目前大峡谷内道路的状况，向导并不是强烈推荐，只要记住一共只过四座桥（不包含支流上的），几乎不可能迷路。

背夫按个人的情况来选择，背夫价格200元/天（可协商），由大峡谷管理处统一办理背夫事宜。

路线风险评估及应对

雅鲁藏布大拐弯路线海拔不高处于2000米上下，而且植被丰富，空气中含氧量高，一般不会出现高原反应，主要风险在滑坠、泥石流、蚂蝗、毒虫等。

1、滑坠及扭伤：对于大滑坡容易滑坠、滚石路段，要多注意观察，确认安全小心谨慎快速通过。携带登山杖能有效帮助身体控制平衡，减少滑坠的可能还能有效防范在山石上行走容易出现的扭伤，另外一双防滑高帮徒步鞋也能有效防止滑坠及脚部扭伤。

2、蚂蝗及毒虫：夏天雨季徒步大峡谷很容易碰到蚂蝗及毒虫，对于前者要穿长衣长裤，裤脚袖口用胶带封口，可携带食盐随时涂抹身体，蚂蝗是无毒的并不可怕。对于后者行走时尽量避开草窝，狭路相逢不要惊慌，可等毒虫自行离去。可自制避蛇药袋缝在裤脚处，携带季德胜蛇药以备不时之需。

具体行程

D1　拉萨 → 米拉山口 → 中流砥柱 → 八一镇

D2　八一镇 → 色拉季山口 → 排龙乡 → 1号桥 → 二号桥 → 三号桥 → 二号营地

D3　二号营地 → 四号桥 → 五号桥岔路口 → 扎曲村（海拔2200米）

D4　扎曲村 → 远观门中村 → 二号营地

D5　二号营地 → 排龙乡 → 八一镇

Columbia

雅鲁藏布江大拐弯

卍卍

雅鲁藏布江大拐弯 路线行程

D1-5

Day 01

拉萨-米拉山口-中流砥柱-八一镇

早上在拉萨东郊客运站搭乘班车前往八一镇，因318国道限速一般需要7个小时才能到达八一镇。

班车沿拉萨河、尼洋河东行，翻越海拔5013米的米拉山，米拉山是雅鲁藏布江谷地重要的界山，东西两侧分布着截然不同地貌、植被和气候，也是拉萨与林芝地区的分界山口。

318国道沿途景色秀美，藏民族村落呈现自己独有的特色和迷人的景观。

一路还可以欣赏尼洋河河谷风光，参观中流砥柱，中流砥柱传说是工尊德姆修炼时的座椅。

林芝地区气候湿润，景色宜人，被称作是西藏的江南，拥有众多稀有植物和保存完好的原始森林。八一镇随着近年来内地沿海一带省市政府的大力对口支援，使林芝八一镇实际成了林芝地区地区行署及林芝县的实际所在地，发展成了西藏一个现代化的城市，各项功能齐全，商业兴旺。不过，也正是由于外来人口渐多，使林芝八一镇正在逐渐失去自己的特色，林芝镇看上去更像一个四川的县城。

八一镇住宿众多，可依自己喜好择地而宿。

八一镇渡口国际青年旅社，电话：0894-5831567。

Day 02

八一镇-色拉季山口-排龙乡-1号桥-二号桥-三号桥-二号营地

上午乘坐班车前往排龙，下午徒步里程约12.5公里，累计上升133米左右，累计下降232米左右，徒步约4~5小时。

早上搭乘八一镇到波密的班车前往排龙乡，大约3个半小时能到达，中途翻越色拉季山口。色拉季山口是观赏南迦巴瓦峰最佳地点之一，幸运的话能欣赏到7756米的南迦巴瓦峰，传说南迦巴瓦因嫉妒杀了迦拉白垒，自知罪孽深重，所以常年云遮雾罩不让外人一窥。

中午到达排龙乡，我们在排龙乡解决了午餐。

目前，进入大峡谷需要在大峡谷管理处登记并需交纳每人每天80元的进山费。但没有任何票据，而且进出期间所有后果均由本人承担。

排龙乡紧靠在318国道边，是徒步帕龙藏布峡谷抵达雅鲁藏布大峡谷腹地大转弯的起点，排龙乡再向东一点就是顶顶有名的排龙天险及通麦大桥，目前正在修隧道，可以预见不久将来天险将变通途。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

一切安排妥当，上包出发。首先要跨过徒步大峡谷路线的门户桥到一号桥（楚龙桥），现在的一号桥已经是一座钢架结构桥，曾经的楚龙桥就报废在旁边，残败的吊索桥诉说着一段古老的历史。

从一号桥起步沿着帕龙藏布江两边一路南行，沿着峡谷内上上下下的小路，一会盘旋在一侧是山壁一侧是悬崖的山腰之间，一会行走在一段段滑坡区域，一会又钻入原始森林，在这个多水的季节峡谷里条条水帘，飞流而下，直泻帕隆藏布江。

峡谷初现秀峻身影，山道蜿蜒向上，古木葱茏，云雾缭绕翠绿的山峰，江水碧绿如玉，随处可见的山体塌方似岁月留下的遗迹，苍凉壮观。

到达今天的营地之前我们将路经三座吊索桥、两处滑坡和若干横跨山间溪流上的木桥。

今天的行程总体来说没有什么太大的危险之处，大部分路段多已经铺设了石板，行走时要远离江边的崩塌处，以防止突然的塌方。

过吊索桥时需注意脚下，有些桥板经雨季后可能已经腐烂。

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性，下颌保护系统，穿着更加舒适。

女式Omni-Tech奥米 • 防水夹克

排龙乡有若干个就餐点，比较大的有两家，也可以安排住宿。

重庆新光石锅饭店-电话：13618949081；

对面的大峡谷家庭旅馆-电话：13518943999。

前一家是四川人所开，后一家是门巴人所开。

排龙乡以前有一处野温泉，一年四季都能泡露天浴。目前也被当地藏民截流圈了起来收费，做此生意的正是大峡谷家庭旅馆的老板，入住大峡谷家庭旅馆可享受洗浴优惠价5元/人。

从二号桥（央古桥）到三号桥（朵赤桥）之间路上有两处可以过夜处，需自带睡袋。

一处是过二号桥后大约1.5小时路程处，管理处修了一栋小木屋，可供6-8人住宿。

另一处是在三号桥附近的朵赤洞，这里人多住不下，此处目前还有峡谷内施工队伍住宿残留的棚子，但也破烂不堪基本不能利用。

Day 03

二号营地--四号桥-五号桥岔路口-扎曲村（海拔2200米）

徒步里程约18公里，累计上升423米左右，累计下降110米左右，约用时6~7小时。

这一天可以说是此路线最难的一天，有一大半的路在江边的悬崖上，对于恐高者是个负担，还好大都有简陋的围栏，四号桥后有两个较大塌方区，经过时不光要注意脚下还应小心头上的飞石。到达五号桥三叉口后，前往扎曲村有一段近300米的拔高较为艰辛，如在雨季这一段还应该小心防范蚂蝗，另外这一段有尺把长的蜥蜴在崖边乱石上穿行，有这东西一定伴随着有蛇，通过时需小心谨慎。

但这一天壮观的大峡谷风光也能降低行程的辛苦，帕隆藏布在此段由于峡谷的收窄水势变得异常汹涌，悬崖峭壁上的小路以及悬崖下奔腾咆哮的江水，尽显帕隆藏布峡谷的宏伟壮观。帕隆藏布虎跳峡，江水在这里把一块原本连接对岸的巨石劈开，回旋而下，巨石前方白浪滚滚，后面却水平如镜，暗流涌动。

傍晚到达美丽的扎曲村夕阳下欣赏两江大拐弯，夜晚群星闪烁映照雪山拉加白垒峰，如梦似幻。

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

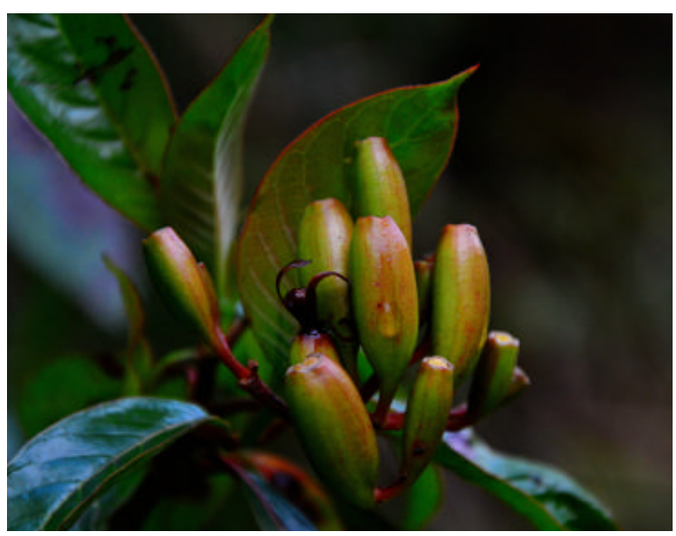
中底的Techlite轻盈缓震技术给予你舒适的体验和缓震保护，外底更是采用了Omni-Grip户外抓地技术，抓地耐磨，适合多种地面。它可以满足你在不同路面环境行走，行走在路上，享受徒步的乐趣！

女式Outdry立体轻盈防水鞋

记得到达五号桥（门中桥）时不要过吊索桥，过桥的路是去往门中村的，去扎曲的路依然在帕隆藏布的左侧，前行爬坡上升不久过一座支流上的吊索桥，桥上面还有村民架的拦路木杆，需搬开过桥，继续上升就到了扎曲村。

扎曲村当地村民可以提供餐饮及住宿，住宿扎曲村的人家时要注意跳蚤，另外在村内游玩时小心村民家的狗。

扎曲村民家住宿带餐，100元/人（可协商）。



Day 04

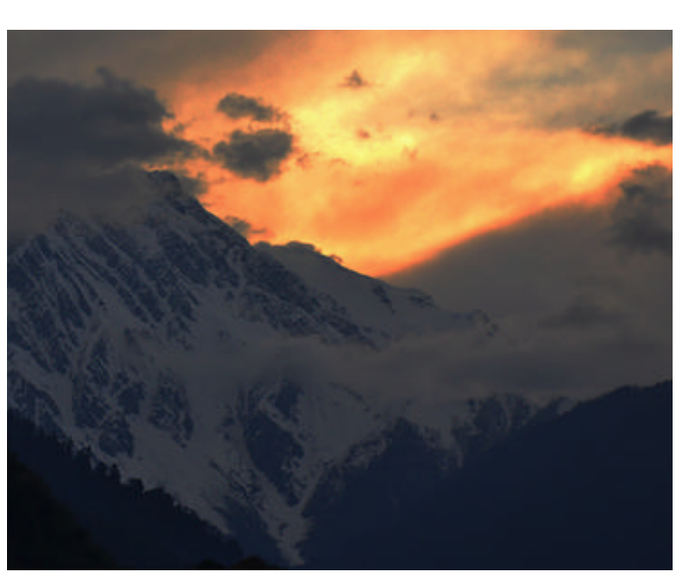
扎曲村--远观门中村--二号营地

今天上半天休整，下半天回到昨天的二号营地，徒步路程约18公里，上升累计100米左右，下降累计450米左右，用时4个半小时左右。

扎曲村处于雅鲁藏布大拐弯和帕隆藏布大拐弯的顶端，能看到世界独一无二两个大拐弯奇观，地理位置独特。

扎曲村不大，目前没多少住户了，好几家都是大门紧锁，听留下的村民说是搬到八一镇去了。扎曲村给人的感觉是清新秀丽、一派田园风光，而远处是无人踏足的原始森林，各种阔叶树相互参差，芭蕉树叶摇曳。

天气晴好在扎曲村正南方向可远观南迦巴瓦顶峰，西南方还能欣赏到迦拉白垒峰顶。在扎曲村白塔附近还有为纪念1998年人类首次徒步穿越雅鲁藏布大峡谷而建的纪念碑。



另外从扎曲村向西南顺小路而下走3公里左右有一景点叫莲花洞，相传是莲花大师来这里宏法时留下的，有很多宁玛派（红教）的祭物，很值得一看。

而门中村位于扎曲村的西南面，和扎曲村一江之隔，那里是去欣赏神秘的绒扎瀑布必经之处。

下午回到二号营地的路程因大部是在下降，比上来时轻松了许多。来时如没能好好欣赏那回去时千万不要再错过，这一段是帕隆藏布峡谷的精华所在。

Day 05

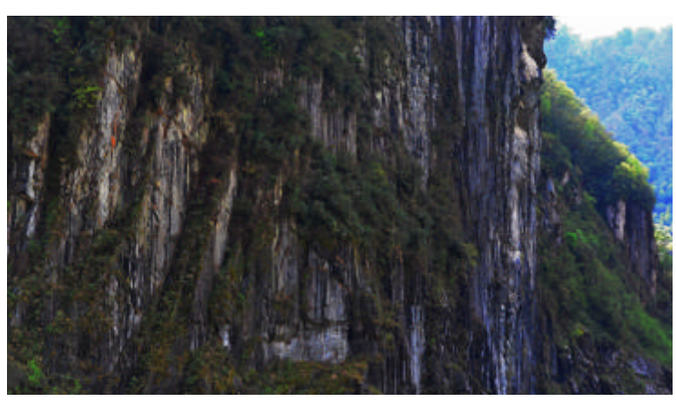
二号营地--排龙乡--八一镇

徒步里程约12.5公里，累计上升251米左右，累计下降126米左右，徒步约5小时左右。

从2号营地起的回程路段没有太大的难度，基本上没什么危险，但这段路和来时正好相反上坡路比较多，比较费劲，排龙到扎曲的帕隆藏布峡谷路是两头高中间低，今天的行程就是从中间的低点向排龙乡的高点爬升，但没有什么能阻挡我们迫切出山的心情了。

中午，到达排龙乡后可先好好的吃一顿，然后去帕隆藏布江边的温泉好好泡个澡，洗去我们这几天的风尘。

下午搭乘波密到八一镇的班车回到八一。至此，雅鲁藏布江大拐弯的行程结束。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

装备要求

背包（60L左右）、保暖衣物、背包罩、帐篷、睡袋（温标按徒步季节来选择）、防潮垫、徒步鞋、轻便营地鞋（可选）、套锅炉头、高山气罐、冲锋衣裤、抓绒衣裤、速干衣裤、护膝、帽子（防晒保暖各一）、头灯或者手电、登山杖、防晒霜、太阳镜、保暖水壶、手套、头巾、雪套（可选）、袜子、大小防水袋若干、雨衣、各种备用电池及充电器、相机、刀具、个人餐具、垃圾袋、身份证、银行卡、现金。

卫星电话（可选）、GPS（导航必备）、对讲机、医药急救包、急救安全绳、救生卡及个人药品。

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

关键点坐标

排龙乡徒步起点（一号桥）扎拉垭口	N30 01.383	E95 00.441
二号桥	N30 00.909	E95 01.681
二、三号桥之间的木屋（第一露营点）	N29 59.495	E95 03.697
三号桥附近的工棚（第二露营点）	N29 57.897	E95 05.194
三号桥	N29 57.663	E95 05.227
四号桥	N29 56.977	E95 04.710
五号桥	N29 54.791	E95 07.630
扎曲村	N29 54.414	E95 08.463
门中村	N29°53'23.95"	E 95° 7'13.79"

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

关于救援

西藏地区徒步路线一般都在高海拔、徒步地区基础设置恶劣，交通、医疗、通信都很落后，应当尽量依靠队伍自救。

大峡谷管理处，才旺：电话13322548880

当地客栈

暮野国际青年旅舍

地址：拉萨市城关区江苏路人民体育场斜对过巷子内50米

电话：0891-6364648

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

林芝八一

林芝渡口青年旅舍

地址：西藏林芝地区八一镇八一大街人民保险公司对面

电话：0894-5831567

当地户外店

第三极户外运动俱乐部

地址：罗布林卡路三号（布达拉宫西南之白塔西70米）

电话:0891-6826690

北坳登山徒步装备总汇

地址:拉萨市布达拉宫广场西侧

电话:0891-6816379

当地户外俱乐部

西藏高山牦牛探险公司

联系电话：18608884888（喜力）　18608888264（石头24小时）

西藏征途户外俱乐部

地址：拉萨市太阳岛圣马广场

电话：0891-6875188

排龙乡的重庆新光石锅饭店，店面外表一般般饭菜却非常可口，可以去品尝下。

餐饮美食

在拉萨的美食非常之多，甜茶、酸奶、酥油茶、青稞酒....名气比较大的餐馆有，玛吉阿米西餐吧、光明港琼甜茶馆、雪域餐厅等等。

排龙乡的重庆新光石锅饭店，店面外表一般般饭菜却非常可口，可以去品尝下。

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！