



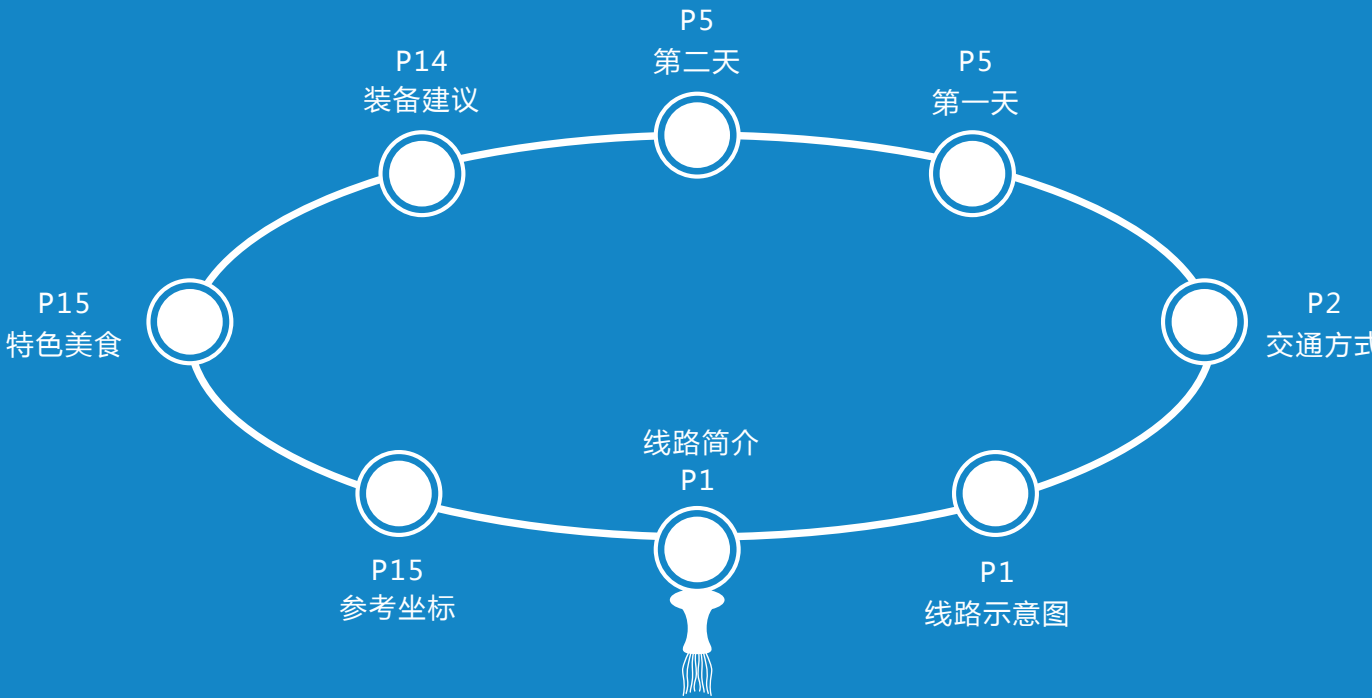
玩转户外全天候



100条徒步路线之 阿尼玛卿

阿尼玛卿

作者：seasky



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

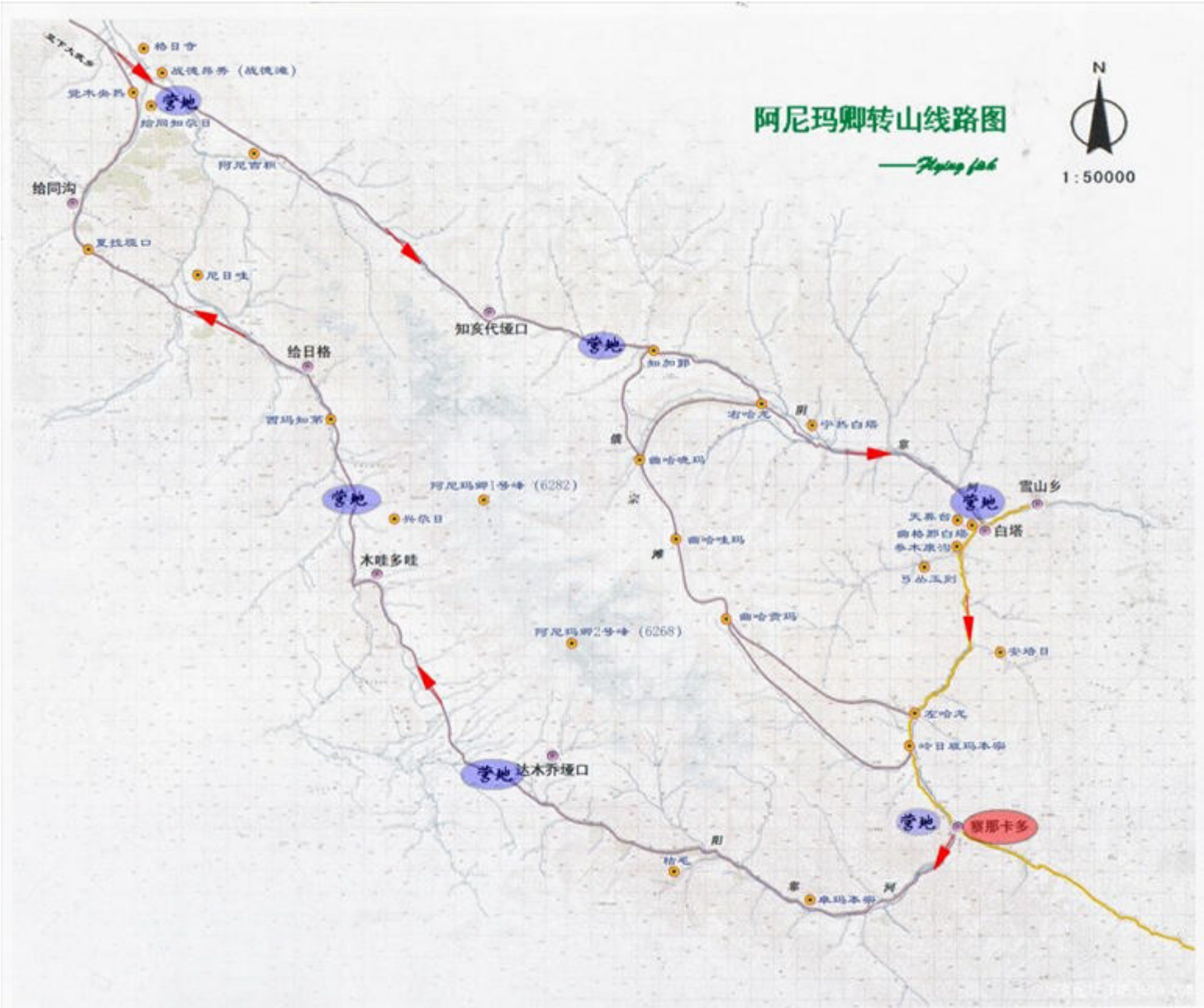
四大神山 — 阿尼玛卿转山

雄伟壮丽的阿尼玛卿雪山在藏语中意为“黄河流经的大雪山爷爷”，它和西藏的冈仁波齐、云南的梅里雪山、玉树的朵朵觉沃并称“四大神山”。

阿尼玛卿雪山不仅自然风光旖旎，而且迷人的传说更给她笼罩了一层神秘色彩。“阿尼”藏语意为先祖老翁，并含有幸福或博大之意。

“玛卿”藏语意为黄河源头最大的山，也有雄伟壮观之意，当地藏族认为阿尼玛卿雪峰是主宰山河大地威力无比，神通广大的山神，因此阿尼玛卿峰成为了藏族同胞朝拜之地。每逢藏历的马年或者神门、雪门隔开之年，朝拜的人们跋山涉水、风餐露宿，以顽强的毅力绕山朝拜一周，洗尽一生罪孽，已达到永远免除六道轮回之苦。

阿尼玛卿的主峰玛卿岗日海拔6282米，山势巍峨磅礴。四周还有17座海拔5000米以上的雪峰，中国第二大河黄河在这里来了个180度大拐弯后向东南流去。这里地势高峻，气候多变，冰峰雄峙，有冰川57条，面积约126平方公里，绕山一周，徒步一般要花七、八天时间，沿途条件艰苦，但在转山途中，与之伴随的是奇异的地貌，嶙峋的怪石，变幻莫测的气象，清澈的激流，晶莹的冰川以及各类野生动物。转山，不止是一个旅程，更像是一次心灵的朝圣。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

四大神山 — 阿尼玛卿转山

去程、返程交通方式

如何到达

去程

西宁到玛沁县大武镇每天有三班班车，早上8:45、9:15和晚上18:00，车程441公里，乘车大约8个小时。

如何返回

回程

从玛沁县大武镇返回西宁，每天同样也是8:45、9:15和晚上18:00，车程441公里，乘车大约8个小时。

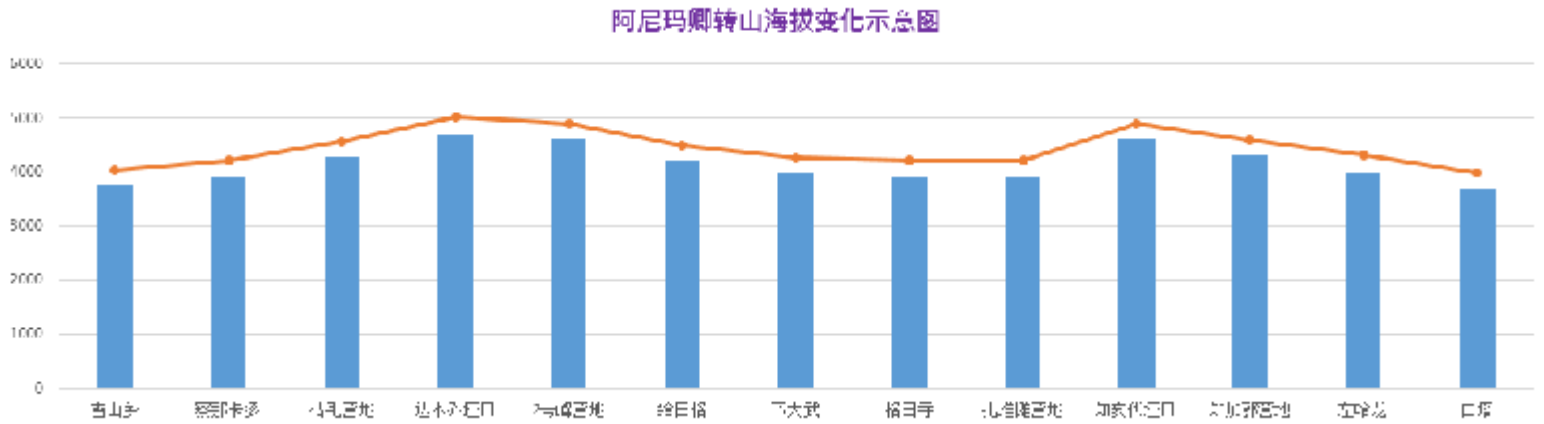


行程轨迹卫星图（GPS坐标图）

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

四大神山 — 阿尼玛卿转山

野外行程介绍	
D1	西宁
D2	西宁 → 玛沁县大武镇
D3	玛沁县大武镇 → 雪山乡 → 察那卡多（三岔河口）
D4	察那卡多（三岔河口）→ 枯毛
D5	阿丙村 → 拉康拉 → 曲珠村 → 察瓦龙
D6	枯毛-达木乔垭口 → 阿尼玛卿2号峰山下营地
D7	阿尼玛卿2号峰山下营地 → 木哇多哇 → 给日格
D8	给日格 → 给同沟 → 下大武 → 扎堆滩
D9	扎堆滩 → 知亥代垭口 → 知加郭
D7	知加郭 → 左哈龙 → 白塔
D8	白塔 → 雪山乡 → 大武
D9	大武 → 西宁

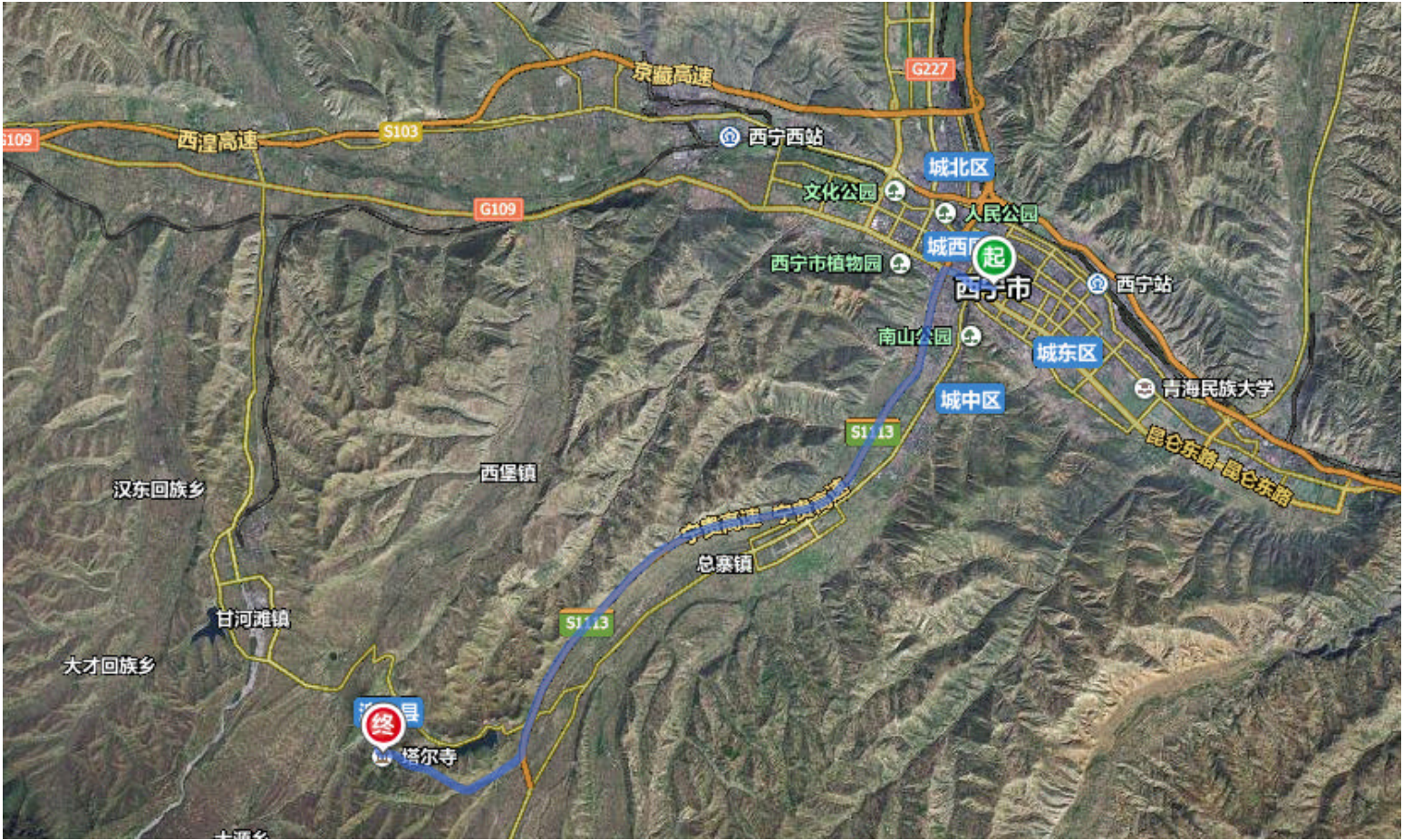




阿 尼 玛 卿

阿尼玛卿 路线行程
D1-11

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



D1 西宁

上午前往塔尔寺参观，下午返回西宁购买物资，适应海拔，做转山前的最后准备。

西宁取“西陲安宁”之意，是一座有着两千多年历史古城，古称西平亭，古“丝绸之路”南路和“唐蕃古道”的必经之地，自古就是西北交通要冲和军事重镇，素有“海藏咽喉”之称，地理位置十分重要。



塔尔寺，位于西宁市西南25公里的湟中县鲁沙尔镇，始建于明代嘉靖三十九年，是藏传佛教格鲁派六大寺院之一，中国西北地区藏传佛教的活动中心，是格鲁派创始人宗喀巴的诞生地。酥油花、壁画和堆绣被誉为“塔尔寺艺术三绝”，另外寺内还珍藏了许多佛教典籍和历史、文学、哲学、医药、立法等方面的学术专著。

注意事项

- 1、西宁海拔2200米，不会有高原反应，但是也不要过于激烈的运动。
- 2、西宁有直达塔尔寺的班车，十分方便。可以在西宁火车站乘坐火车站—塔尔寺公交专线，票价3元/人，车程约为1小时40分钟。或者在新宁路汽车站或管理站公交车站坐西宁发往塔尔寺（湟中县）的往返的公交专线，5-10分钟一班，车程约1个半小时，高速专线车程约40分钟。
- 3、塔尔寺门票80元。

D2 西宁-玛沁县大武镇

乘车8小时，车程441公里。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



早餐后集合，沿101省道乘车前往青海省果洛藏族自治州州府玛沁县大武镇。沿途欣赏高原风光、丹霞地貌，途径湟中县、贵德县，全程440多公里，车程8小时。抵达大武镇，安排好住宿后，补充物资，适应海拔，联系前往雪山乡的吉普车。

大武镇藏语意为“丢失马匹的地方”，位于阿尼玛卿雪山北麓，格曲河东侧，群山环抱，海拔3719米，是果洛藏族自治州州府和玛沁县政府所在地，也是前往阿尼玛卿的重要中转地。



注意事项

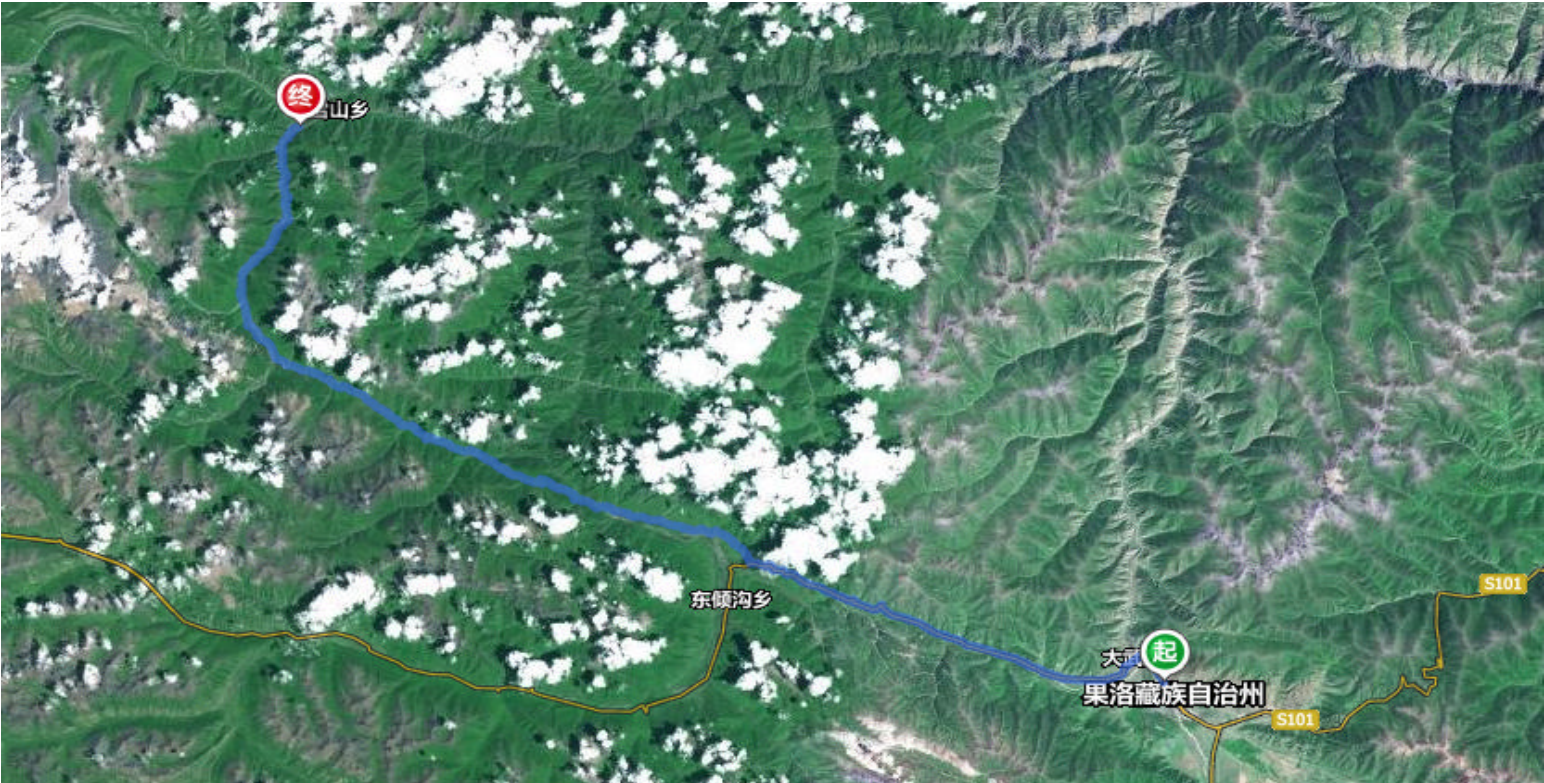
- 1、从西宁到大武早晚都有班车，为了安全还是不要乘坐夜班车。
- 2、大武海拔3700多米，初上高原，要避免剧烈的运动。
- 3、租车到雪山乡大约800元-1000元价格，面包车大约500元左右。
- 4、大武镇有两座寺庙，分别是格鲁派藏传佛教寺庙喇日寺和宁玛派藏传佛教寺庙桑格加德寺，有时间可以去参观一下。

D3 大武(3719米)-雪山乡(3740米)-察那卡多(3920米)

乘车5小时，徒步4个小时。

早餐之后乘坐街吉普车，前往雪山乡，这是传统转山的起点。这段路80多公里，为土石公路，路面坑洼，部分路段雨季很难通行。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



抵达雪山乡后简单吃完午餐，联系向导，租牦牛。
稍事休息后后整理装备，开始适应性徒步，前往察那卡多。

离开雪山乡后，是漫长的河谷土路，起初四五公里还有几户人家，有可以通车的泥路，沿途是游牧风景，之后就没有路了，但后面的土路相对平坦，海拔变化不大。

雪山乡前往察那卡多的路上，会经过一个流淌着红色泉水的玛积药泉，据说泉水有治疗肚子疼的功效。

大约徒步15公里，约4个小时抵达察那卡多，即三岔河口（GPS坐标N34°39.3291' E99°41.1292'）。

从这里往北是阿尼玛卿南坡转山山路，往东则通往大武。

晚上在三岔河谷扎营，海拔3920米。



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

注意事项

- 1、从大武包车前往雪山乡，需要5个小时，吉普车大约800-1000元左右，但是这段路小面包同样可以通过，价格比吉普车便宜很多。
- 2、阿尼玛卿转山租牦牛价格大约400元/天。
- 3、租马或者牦牛一定要提前谈好向导人数、马匹、价钱、哪些马驮物、哪些马可以载人（以防万一备用）、载人时需不需要加价等。

D4

察那卡多(3920米)-枯毛(4275米)

徒步8个小时。

- 今天开始进入无人区，以适应性徒步为主，为转天翻越海拔4700米的垭口做准备。
- 早晨吃过早餐后，从三岔河口出发，往北沿着河谷山路往北行进。
- 这段道路主要是沿着阿尼玛卿南坡河谷一路向上，海拔平稳上升，一座座大山引入眼帘，波澜壮阔。
- 沿途要多次跨越峡谷和河道。

- 冬季时，可以踏冰过河，其余季节，河水较大，需要注意安全，最好骑马或者牦牛通过。
- 大约行进18公里，在达木乔垭口下的河谷牧场扎营。这片河谷被称作枯毛（GPS坐标N34°39.0202'E99°33.4431'），海拔4275米。



注意事项

- 1、阳靠河附近有牧场和牧民的帐篷，以及简易的牛棚，可以宿营。
- 2、达木乔垭口之前有很多适合扎营的牧场或者草甸，可以根据自身状态随时选择营地扎营。
- 3、沿途需要跨过一些河面较宽的激流，建议骑马或者牦牛通过，否则又可以被冲走。





D5

枯毛(4275米)-达木乔垭口(4720米)-阿尼玛卿2号峰脚下营地 (4610米)

徒步8个小时，今天目标是翻越海拔4720米的达木乔垭口。

早餐后离开营地，继续山谷继续前进，沿途风景秀丽，道路是缓慢上升的土石路，沿途会经过数个冰川，哪怕是夏季，这些冰川也是无处不在。在步行5个小时左右，开始看到巍峨的雪山，这就是阿尼玛卿2号峰，海拔6268米。找平坦的地带稍事休息，简单午餐补充体力后，沿着碎石山路缓慢爬升，准备翻越海拔4720米、南坡最高的垭口——达木乔垭口。



大约半个多小时抵达达木乔垭口 (GPS 坐标 N34°42.4218' E99°27.3021')，垭口处有一处壮观的祭台。站在垭口上，南坡阿尼玛卿珠峰一览无余。在垭口拍照，欣赏巍峨的阿尼玛卿后，沿着碎石山路一路往下，跨几个终年不化的冰川，然后是草甸和沼泽交替，缓慢向下，路迹明显。

过垭口大约1小时，会有一块巨大的许愿石，可以绕石三圈许愿。在海拔4600多米的阿尼玛卿2号峰山下的营地扎营 (GPS坐标N34°44.3172' E99°26.0851')。

注意事项

- 1、道路基本上是缓慢上升的碎石山路，难度不大，但注意体力分配和高原反应。
- 2、据称，在达木乔垭口处的祭台祈愿，神能够听到，所以很多信徒会在这里停下来祭拜，绕垭口的玛尼堆三圈，挂经幡。
- 3、翻过垭口时相对平坦的高山草原，但草原之中有沼泽湿地，需要注意。
- 4、从达木乔垭口到给日格之间有很多平坦的草甸适合扎营，根据体力，随时调整计划。

D6

阿尼玛卿2号峰山下营地(4610米)-给日格(4200米)

徒步7个多小时

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



早晨吃过早餐后，收拾装备，围绕着美丽的阿尼玛卿珠峰，一路往西，沿着山路出发。这段道路海拔平缓下降，碎石山路与高山草甸交替，沿途可以看到雪山、草甸、冰川遗迹，夏日时这里格桑花开满整个山坡、期间散落着牛羊。沿途部分为沼泽路段，但是有明显的道路，今天徒步过程中最轻松、最美丽的一段。大约6个多小时，抵达河谷的拐角处，名为给日格营地（GPS坐标N34°51.0948' E99°22.3055'），海拔4200米，这里可以看到正面的阿尼玛卿，夜晚在此扎营。

注意事项

- 1、沿途草甸之间有沼泽、湿地以及冰河，建议骑马或者牦牛通过。
- 2、沿途适合扎营的草甸很多，根据体力随时可以选择地方扎营。

D7

给日格(4200米)-下大武(3980米)-
格日寺(3920米)-扎堆摊(3925米)

徒步10小时

今天是徒步线路最长的一天，但是基本都是下行道路明显，多为相对平坦的泥石路，沿途可以欣赏到夏热贡卡、安康龙哇、阿柔万德修行洞、觉木央拉、背报恩父母石。

早晨早起拍日照金山，然后收拾行李出发，沿着山谷继续前往，沿途翻过一个小垭口，抵达给同沟，从这里往东北方向走，基本是摩托车可以通过的土公路，缓慢下坡，大约9个小时到达下大武乡（GPS坐标N35°00.1520' E99°15.3955'）。稍事休息，补充物资，继续前行，沿着沙石公路步行大约6公里，远远就可以看到阿尼玛卿文化中心、宁玛派寺庙格日寺矗立在荒凉的河滩上，金碧辉煌、气势非凡。夜宿扎日寺附近的扎堆摊营地（GPS坐标N35°00.2790' E99°16.4967'），海拔3925米。

Columbia哥伦比亚

Omni-Tech 奥米 • 防水夹克

多雨季节出行，推荐穿着Columbia哥伦比亚春夏新款防水可收纳2.5层防水夹克，采用奥米•防水技术和全缝线位密封。



男式Omni-Tech奥米 • 防水夹克

这款夹克具有良好的防水性能，可迅速排出皮肤湿气，可调节风帽和下摆，防水寒气倒流。下颌采用防磨保护。



女式Omni-Tech奥米 • 防水夹克

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



注意事项

- 1、进入给同沟后，沿途可以搭车前往下大武。
- 2、下大武到雪山乡有碎石公路，在这里包车返回大武。
- 3、下大武、格日寺以及扎堆滩都适合扎营。

D8

扎堆滩营地(3925米)-知亥代垭口(4600米)
-知加郭营地(4310米)

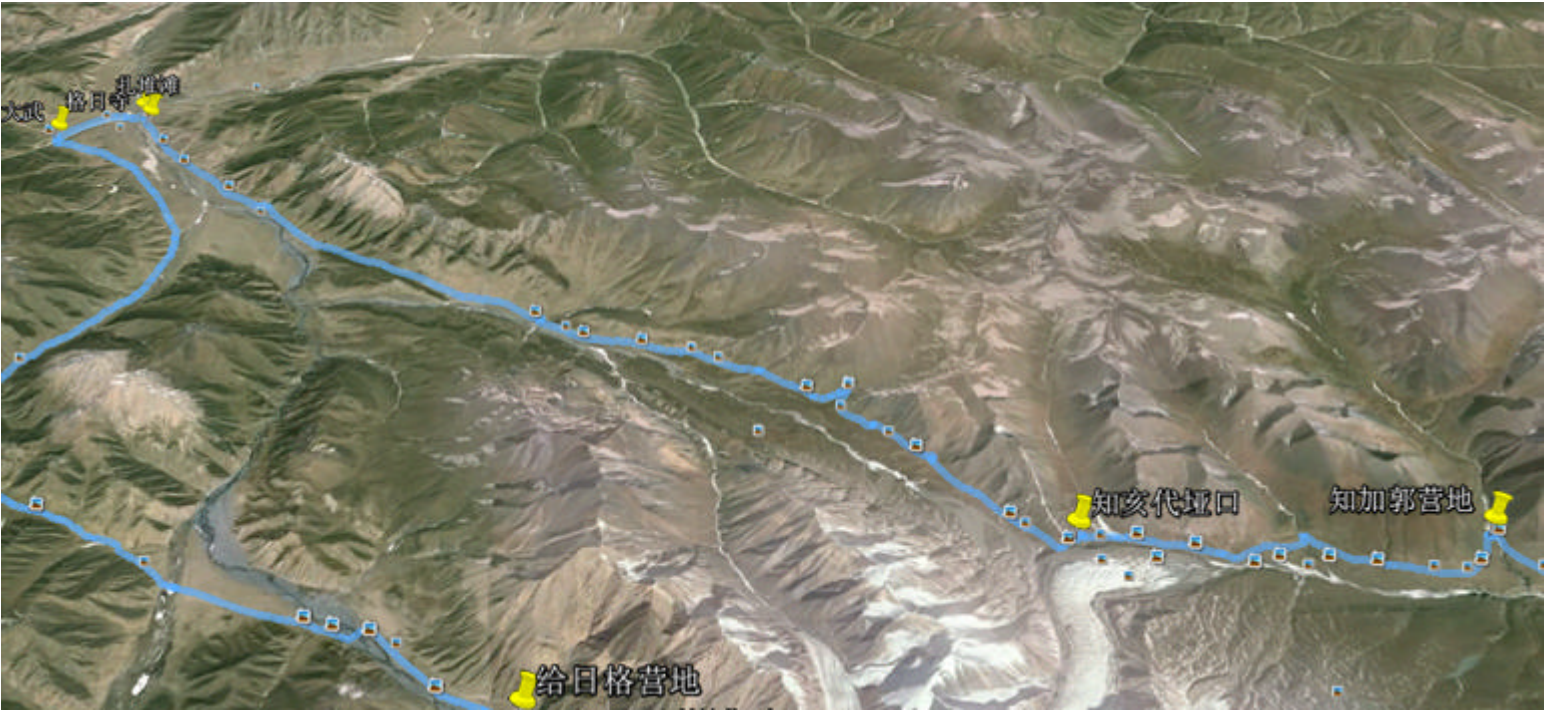
徒步10小时

今天徒步线路较长，需要翻越海拔4600米的知亥代垭口，对体能要求较高。

早餐之后，沿着沙石公路，缓慢上坡，进入到阿尼玛卿北坡。因为该段可以通车，沿着路边的草地，道路相对好走，脚底也不会感到疲惫。大约6个小时抵达海拔4600米的知亥代垭口（GPS坐标N34°52.2748' E99°28.0182'）知亥代垭口面对的是壮观的哈龙冰川，长7.7公里，落差 1800 米，是黄河流域里最大的冰川。这里也是拍摄阿尼玛卿最好的地方，再次稍事休息。从垭口下撤，继续沿着缓缓的山路往下，陆陆续续的山谷中都有平坦的草甸适合扎营，根据自己体能情况选择。傍晚抵达知加郭营地（GPS坐标 N34°52.2246'E99°32.2555'），海拔4310米。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



注意事项

- 1、沿途已经有沙市公路，虽然平坦，但是碎石比较硌脚，可以走公路边的草地。
- 2、知亥代垭口风大，停留观景注意防寒。
- 3、垭口前后几公里都有非常好的营地可以选择。

这里是一个岔路，继续往东前往雪山乡，往北进入阿尼玛卿腹地。继续沿着公路往前，时不时的要过草地、过河，大约4个多小时，就可以看到一字排开的白塔。白塔村（GPS坐标N34°47.1023' E99°42.0467'），这也是一个三岔口，往左是雪山乡，往右是察那卡多方向，夜宿白塔村。

D9

知加郭(4310米)-左哈龙(4015米)-白塔(3690米)



徒步7小时

早晨离开知加郭营地，沿着沙石公路缓慢下坡，沿途有一些牧场，星星点点的牛羊在蓝天白云雪山下悠闲地吃着草。大概2个多小时抵达左哈龙（GPS坐标N34°50.2589' E99°35.0530'）。



注意事项

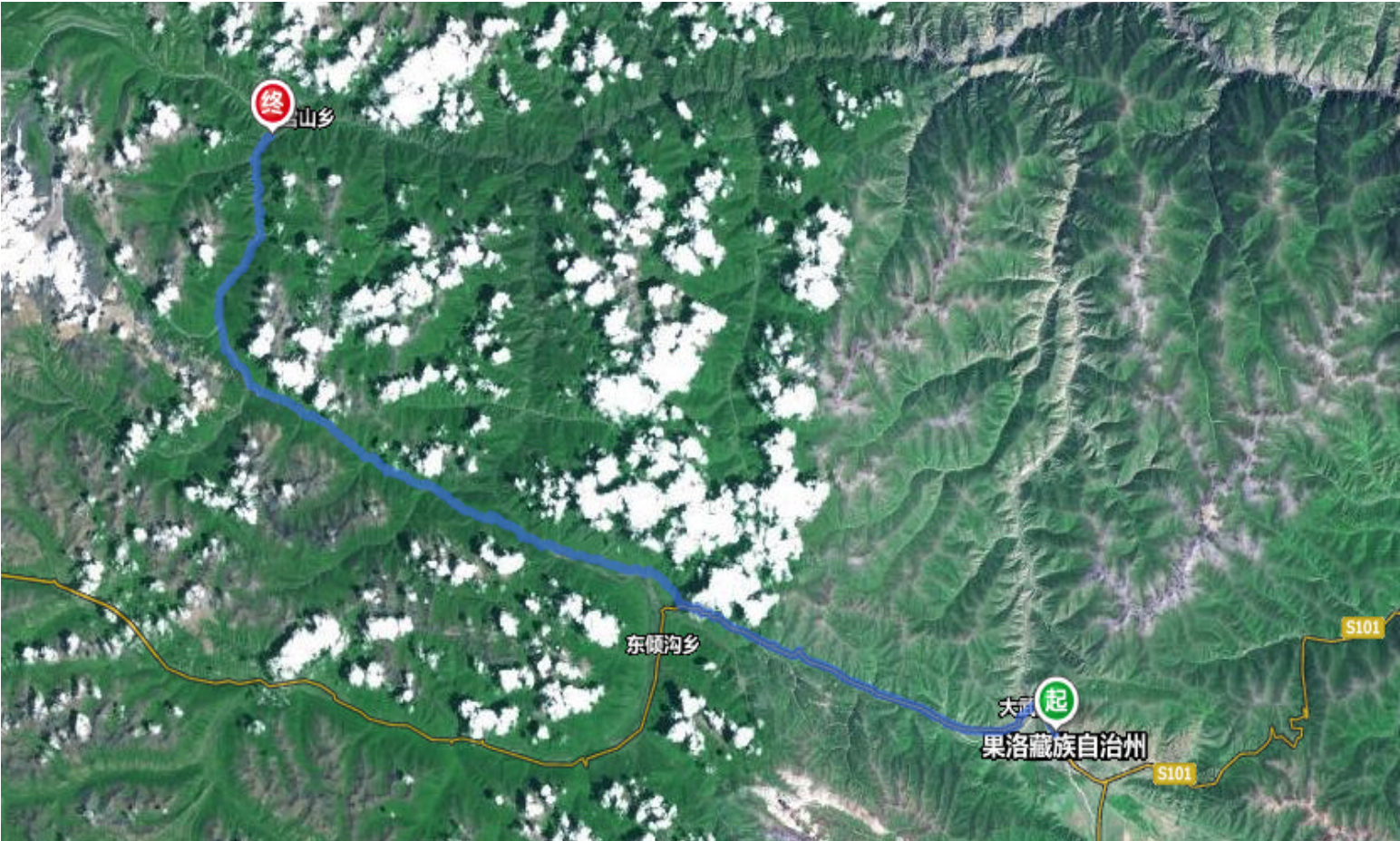
- 1、这段道路风景一般，沿着公路走也比较绕，可以搭乘往返下大武与雪山乡的车辆。
- 2、沿途需要过几次河，有的河水比较湍急，需要注意。

D10

白塔-雪山乡-玛沁县大武镇

徒步1小时，乘车5小时

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



早餐之后，告别阿尼玛卿雪山，返回雪山乡。抵达雪山乡后，联系租车，返回大武镇，好好休息。

D11 大武-西宁

早晨从大武镇乘坐返回西宁的客车，每天早晚都有，车程大约8个小时。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

装备要求

登山包、登山杖、护膝、防水袋、高帮徒步鞋、速干袜、拖鞋（非必须）、帐篷、防潮垫、睡袋、冲锋衣、抓绒衣、羽绒服（非必须）、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（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）、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
男式防晒遮阳帽



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
500ML保温水壶

当地户外队

藏地户外	老树户外俱乐部	青海行户外旅行俱乐部
地址：青海省西宁市城中区石坡街四十七号一楼	地址：西宁市城中区南川东路18-1号	地址：西宁市城中区民主街4号
电话：18797321369	电话：4008008264	电话：0971-8266944
4006003899		13897630500

物资补给

Columbia 哥伦比亚王府井店	青海省西宁市城中区西大街40号西宁王府井百货B馆四楼
Columbia 哥伦比亚王府井二店	青海省西宁市城西区五西路1号西宁王府井百货二店五楼
Columbia 哥伦比亚国芳百货4店	青海省西宁市西关大街国芳百货4楼

最佳穿越季节

阿尼玛卿雪山地区属于大陆性气候，天气变化无常，有时一日数变，常常大风、雪、雾交替变化，每年4月底以前为狂风大雪主宰，6月初以后至8月末以前，一则阴雨连绵，雪雹齐全，时还伴有龙卷风，日降水量10毫米左右的情形往往持续20天以上。一年中最低气温为1月份，峰顶气温可达-50℃以下。而每年4月底至6月初和9月、10月两月，主峰最低气温-30℃。全年以西北风和东北风最盛，西风也较多。

最佳季节是4月底-6月初，9月-10月。

人员要求

阿尼玛卿转山全程大约130多公里，沿途海拔在4100-4500米之间，地形单一，靠近水源，比较容易辨认，但是沿途罕见人烟，高海拔气候变幻莫测，因此徒步阿尼玛卿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。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

当地特色美食

青海是我国一个多民族聚居的地方，长期以来，居住在这里的汉、藏、土、回、蒙古、撒拉等民族，利用本地的土特产品作原料，不断创造和发展自己多姿多彩的风味小吃，形成了独具高原民族特色的饮食文化。

尕面片

尕面片是青海最普遍的一种地方小吃，这种面片不是用擀面杖擀出来的，而是用手揪出来的，所以也称"揪面片"。将揉好的软面先切成粗条，然后用潮毛巾盖上片刻后，用手指捏扁、揪断，每个大约手指宽，形似指甲盖，投入沸水中煮熟食用。

手抓羊肉

青海最有名气的小吃。高原独特的水土环境，使生长在青海的牛羊有着与别处不同的特点。它肉质细腻肥嫩，并带有一种特有的香味，加上质朴的烹调，作料不多，爽而不腻，油润肉酥，质嫩滑软，滋味不凡。

酿皮

酿皮是青海地方风味较浓的传统小吃，将制作好的酿皮切成长条，配上面筋，浇上醋、辣油、芥茉、韭菜、蒜泥等佐料，吃起来辛辣、凉爽、口感柔韧细腻，回味悠长。即可作主食充饥，也可当菜肴充当下酒冷盘，冷热均宜，四季可食。

杂碎汤

青海人民把杂碎汤泡馍看成是最美好的早餐，它补身、耐饥、抗寒。杂碎是指煮熟的牛羊的头、心、肺、肠、胃、四蹄等，杂碎汤就是杂碎煮成的汤，即杂碎下锅后，加调料、山楂等物，文火煮，肠肚烂后捞出，继续煮头蹄，之后汤中加一些干葱丝、绿芫荽等调味品。杂碎汤香味浓、不腻、补身。

当地客栈

西宁西凉驿青年旅舍

地址：西宁市城中区石坡街9号（近花园北街）
电话：0971-8212658

青海西宁赞巴拉青年旅舍

地址：西宁市湟岸巷10号（七一西路省委党校西侧150米）
电话：0971-8450801

青海行青年旅舍

地址：西宁市民主街4号，56号（西大街省政府斜对面民主街口，西宁市社会事业保险局）
电话：0971-8266944

青海驻青年旅舍

地址：西宁市城东区东关大街8号(东稍门十字路口农业银行旁永腾小区大门口)
电话：0971-8825566

当地户外队

（起点、终点、沿途标志性地标、重点路口参考坐标）

察那卡多	GPS坐标N34°39.3291'	E99°41.1292'
枯毛	GPS坐标N34°39.0202'	E99°33.4431'
达达木乔垭口	GPS坐标N34°42.4218'	E99°27.3021'
2号峰山下营地	GPS坐标N34°44.3172'	E99°26.0851'
给日格	GPS坐标N34°51.0948'	E99°22.3055'
大武乡	GPS坐标N35°00.1520'	E99°15.3955'
扎堆滩	GPS坐标N35°00.2790'	E99°16.4967'
知亥代垭口	GPS坐标N34°52.2748'	E99°28.0182'
知加郭	GPS坐标N34°52.2246'	E99°32.2555'
左哈龙	GPS坐标N34°50.2589'	E99°35.0530'
白塔村	GPS坐标N34°47.1023'	E99°42.0467'



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！