



Columbia

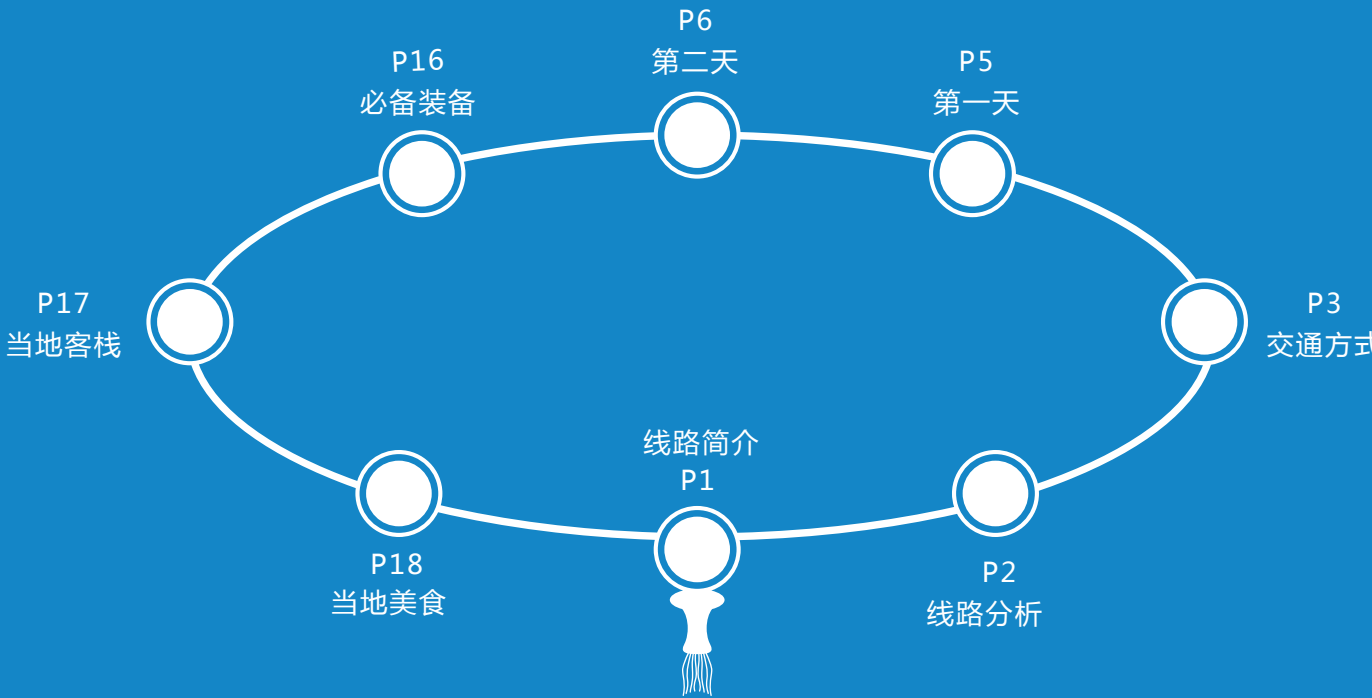
玩转户外全天候



100条徒步路线之
格聂转山

格聂转山

责任编辑：行摄匆匆



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

格聂大环-路线简介

格聂自然保护区位于四川省理塘县热柯乡境内，面积近500平方公里。景区以格聂山为中心，周围由山峰、原始森林、草原、湖泊、温泉、寺庙、藏乡风情构成。

格聂峰海拔6204米，是四川第三高峰，康南第一高峰，也是藏区有名的神山圣地。格聂的藏语名为呷玛日巴，是我国藏传佛教24座神山中的第13座女神，也是胜乐金刚的八大金刚妙语圣地之一。格聂山下的冷谷寺为藏传佛教第一世噶玛巴都松钦巴创建，建寺历史悠久，其寺址地形独特，建筑风格独具特色，且寺庙珍藏的文物众多，相传2900年前释迦佛曾赞叹格聂圣山为殊胜的清净修禅之圣地，各地藏民前来朝圣者甚多。



格聂峰周围群峰簇拥，5000米以上的高峰多达数十座。格聂峰顶部终年积雪，山脊呈刃状，坡壁地形复杂，裸岩峥嵘，多悬崖峭壁。山麓坡面上是高原森林，森林往下紧接草地、灌木丛，宽谷底部是弯曲的河道和密集的沼泽草甸，高原牧场。

1877年，西方探险家William Gill第一次看到了格聂峰，他在日记中写道：“没有任何词语可以形容这座高大的山峰，在这里旅行者可以体会到藏族人民的心情，不由自主地称之为圣山……”，1879年，匈牙利伯爵Bela Szechenyi和Gustav Kreitner也见到了这座山，称为Kangboune，并测量其高度为8100米。

格聂山是国内外登山爱好者向往之地，近年来多批国外登山队来这里登山。攀登格聂峰的最佳季节一般在4、5、6月或9、10月。

相对于已经越来越商业化的贡嘎山、四姑娘山和稻城亚丁，格聂给我的感觉更像传说中的香格里拉：众多的雪山、淳朴的藏民、原始森林、高山湖泊、溪流和草甸，让人心旷神怡、流连忘返。这片四川最后的神奇之地就是我们一直在苦苦寻找的香巴拉。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

线路分析

格聂地区的徒步资源很丰富，可以有多种组合，3—16天不等，目前来此徒步的驴友很少，很多线路还有待开发。主要有如下徒步线路：

线路一：传统景区线路

喇嘛垭乡→拉在垭口→下则通村→乃干多村→虎皮坝→冷谷寺→虎皮坝→乃干多村→章纳乡（喇嘛垭乡）
徒步时间约3天，如果要去肖扎沟里的肖扎湖，则需多准备一到两天时间。

线路二：喇嘛垭—波密线

喇嘛垭乡→拉在垭口→下则通村→乃干多村→虎皮坝→冷谷寺→虎皮坝→日贡→热梯→拉托卡垭口（4500米）→波密乡（乘车）→巴塘。
全程约70公里，徒步5天左右，沿途马道明显平缓，风险较小。

线路三：喇嘛垭—巴塘线

喇嘛垭→拉在垭口→下则通村→乃干多村→虎皮坝→冷谷寺→虎皮坝→日贡→热梯→劳者龙巴垭口（4810米）→扎萨通村→扎瓦拉垭口（5022米）→巴塘。
这条线路便是传统的川藏驿道，1958年318公路通车后驿道渐渐荒芜，线路约120公里，约为7—8天路程，全程马道明显，其中巴塘—扎萨通段已于2012年末修通公路，扎萨通村可租车去往巴塘县城。
翻越扎瓦拉垭口有南线和北线两种走法，南线（驿道）翻越扎瓦拉南垭口（5022米），北线（小路）翻越扎瓦拉北垭口（4945米），两个垭口相距1.5公里，翻过垭口约5公里处两线汇合。

线路四：喇嘛垭—毛娅草原线

喇嘛垭乡→拉在垭口→下则通村→乃干多村→虎皮坝→冷谷寺→虎皮坝→日贡→热梯→劳者龙巴垭口（4810米）→扎萨通村→格木村→达休阔→哈嘎拉垭口（4800米）→哈日沟→毛娅草原→318公路（乘车）→理塘。
这是一条围绕格聂五分之三圈的转山线路，全程徒步约140公里，7—8天时间，全程马道明显，垭口道路清晰。这条线上可以有两种线路变化，一是哈嘎拉垭口前左拐，走过哈嘎拉措，翻过5010垭口和5060垭口，顺沟往北一路下行，途径亚莫措更海子，经益金村通往318公路。二是哈嘎拉垭口前左拐，走过哈嘎拉措，翻过5010垭口、5060垭口、5100垭口，穿过海子群，从哈日翁青措尾穿进哈日沟。

线路五：北南纵穿线路

理塘→毛娅草原→哈日沟→5230垭口→喀麦隆沟→5250垭口→冷龙沟→冷谷寺—虎皮坝。
徒步5天，高难高危线路，5250垭口为冰川垭口，有冰裂缝，不推荐尝试。取决于不同垭口的选择，北南或南北纵穿还可以走出几种变化。

线路六：格聂转山，围着格聂画个圈

喇嘛垭乡→拉在垭口→下则通村→乃干多村→虎皮坝→冷谷寺→虎皮坝→日贡→笑基隆帐山谷→岛岛山谷→耶勒沟→拉普垭口（5040米）→格木村→达休阔→哈嘎拉措→5010垭口→5060垭口→5100垭口→上下海子→哈日翁青措→若根措→毛娅草原→阿沙沟→阿萨古垭口（5066米）→波德弄巴→俄堆村—喇嘛垭。
全程约200公里，徒步15-16天，大部分路段有路迹，进入希曲河谷的波德弄巴以后路段，桥断路毁，行走极为艰难，不推荐。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



交通方式

1. 全国各地成都集合；
2. 成都坐去巴塘或稻城的大巴在理塘下，大巴一般两天到达，中途在康定停留一晚，也可以先在成都坐大巴到康定，再买票坐大巴到理塘；
3. 理塘包小面包车或越野车到喇嘛垭，全程80公里，约3小时；
4. 有信号的地方打电话通知理塘的司机到哈日卡迎接；
5. 托人提前买好理塘到康定的大巴，再在康定坐大巴到成都。
6. 大巴司机都很有经验，时间掌控很好，值得信赖。节假日班车比较紧张，最好提前预定来回车票；把当地面包车司机电话预存在手机中，方便联系；节假日容易堵车，多预留一些在路上的时间。

行程线路

格聂地区徒步资源非常丰富，但目前还鲜为人知，各种线路和走法尚待开发。本次我们选择的徒步线路是一条相对人少但比较安全的马帮线路：

喇嘛垭乡→拉在垭口→下则通村→乃干多村→虎皮坝→冷谷寺→虎皮坝→夯达→热梯→劳者龙巴垭口→扎萨通村→达休阔→哈嘎拉垭口→无名营地—哈日沟（上车点）→毛娅草原→鹤尼乡→318公路—理塘。



格聂转山

格聂转山 路线行程
D1-3

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

格聂大环-路线简介

- 1. 格聂适合徒步的季节是5月—10月，而以10月为最佳，6-8月也不错，可以看见漫山遍野的鲜花。
- 2. 高原天气多变，可能中午大太阳，下午就飘雪，正所谓十里不同天，一天之中有四季。徒步的时候要多带衣服，勤换衣服，注意防水保暖。

总的来讲，这是一条难度适中、风景优美、较少人走的徒步线路，值得向大家推荐：

- 1. 全程徒步7天145公里，每天徒步6—10小时；
- 2. 多角度近距离观赏格聂，可以看见格聂东坡、南坡和西坡；
- 3. 沿途风景优美，雪山、湖泊、高山草甸、瀑布、溪流、牦牛交相辉映；
- 4. 海拔较高，要翻过2个4800米左右垭口，少数队员会有高原反应；
- 5. 全程可以雇佣马帮，路迹较为明显，相对比较安全，适合大部分驴友；
- 6. 部分路段要涉水，水不深但有些刺骨。



Day 01

理塘（3960米）→ 铁匠山垭口（4730米）→ 喇嘛垭乡(3700米)

坐车3小时80公里，海拔上升770米,下降1030米。 **轻松**

难度：★★ 经过海拔4730米的铁匠山垭口

强度：★★ 一直坐在车上

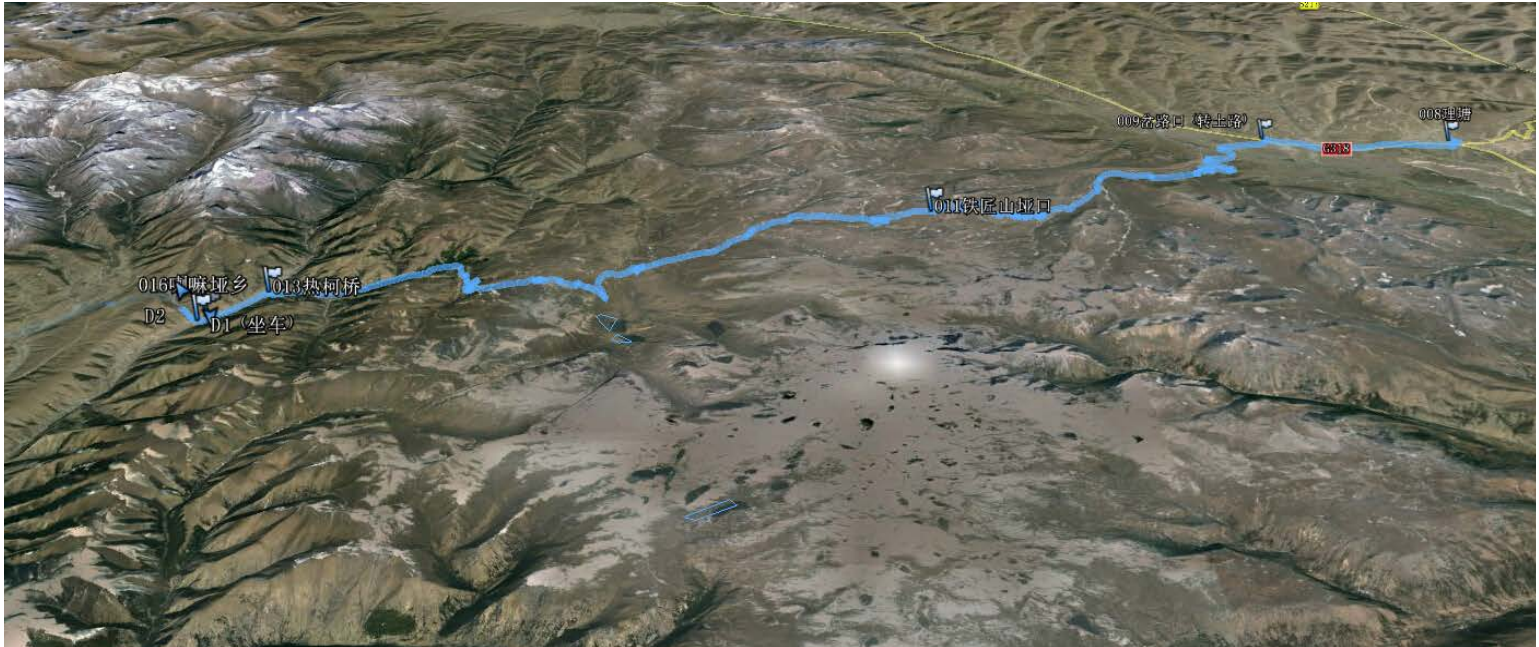
风景：★★★ 垭口可见格聂山

理塘：N29 59.552 E100 16.515，海拔3960米

铁匠山垭口：N29 53.690 E100 03.181，海拔4730米

喇嘛垭乡：N29 50.029 E99 49.345，海拔3700米

在成都或康定坐班车到理塘客运站，理塘包面的或越野车到喇嘛垭乡。理塘到喇嘛垭乡80公里，开车约3小时。晚上可以住藏民家，喇嘛垭乡旅游比较发达了，有手机信号但没有网络，有小商店，可以补充物资。这里部分藏民会讲汉语，提前跟马帮把所有细节讨论清楚，以免产生不必要的误会，确保第二天8点之前出发。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 02

喇嘛垭乡(3700米)→拉则垭口(4060米)→然日卡村(则通村)(3780米)→乃干多村(3720米)→冷达营地(3820米)

徒步9小时23公里，海拔上升778米，下降720米。 **挑战**

难度：★★ 上下垭口都是乱石坡，海拔较高

强度：★★★★★ 第一天高原徒步就是长距离，而且要翻越4060米的拉则垭口

风景：★★★★★ 走近格聂群山



喇嘛垭乡：N29 50.029 E99 49.345，海拔3700米

拉则垭口：N29 50.564 E99 48.000，海拔4060米

野温泉：N29 50.284 E99 46.752，海拔3800米

然日卡村：N29 49.456 E99 46.290，海拔3780米

乃干多村：N29 47.513 E99 44.744，海拔3720米

冷达营地：N29 46.861 E99 41.300，海拔3820米

第一天要争取早出发。因为马帮需要磨合，浪费掉一些时间，直到8：45我们的徒步才正式拉开序幕。



有时走大路，有时抄小路，10点到达海拔3975米的小平台。在此休息、马叉。



10：20，我们到达海拔4060米的拉则垭口，可惜天气不好，未能看见格聂山。



之后就是一路向下，11：40到达海拔3800米的路边野温泉，我们在这里一边泡温泉一边吃午餐，好不惬意！



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

离开野温泉不远，就是下则通村，但我看到的牌子上写的却是然日卡村。



爬一个小坡，之后就一直走在大路上。

我们的脚步开始放慢，休息的次数增多，队伍也拉开了距离，14：40到达海拔3720米的乃干多村，向左去章纳乡，向右就是去虎皮坝。



我们在乃干多村躲雨，短暂休息，这里有小商店，可以买到可乐等饮料，之后继续赶路。快到冷达的时候，向导扎巴喊住了走在最前面的我们，他带我们走右边的小路去看海螺，此时云雾散去，让我们有幸第一眼看见格聂山。



17：10，到达海螺。海螺早已不在，现在藏于新冷古寺，属于冷古寺三大镇寺之宝之一。拍了几张照片后，我们就直奔今天的营地。17：30到达海拔3820米的冷达营地，部分队员出现高反和身体不适。



这个营地介于冷达和虎皮坝之间，环境不错，也可以看见格聂，是马帮喜欢的营地。但我建议继续前行3公里到达虎皮坝新冷古寺附近扎营，因为那里离格聂更近，视野更好，而且第二天徒步的难度会降低一些。



马帮为什么喜欢在这里扎营，因为第二天马帮是走左边山谷的马道，如果到虎皮坝，第二天要走3公里的回头路。

去虎皮坝扎营的前提是队员要多走3公里，这样第一天的徒步将达到27公里，对很多队员来说都是一个挑战。建议身体不适和体力较弱的队员选择坐车或骑马。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 03

冷达营地(3820米) → 冷古寺(4110米) → 新冷古寺(3920米) → 夯达营地(3910米)

徒步9小时23公里，海拔上升836米，下降667米。
难度：★★★★ 岔路较多，少有人迹
强度：★★★★★ 强度很大，大约徒步9小时23公里
风景：★★★★★ 近距离观赏格聂东坡和南坡



冷达营地：N29 46.861 E99 41.300，海拔3820米
冷古寺：N29 49.181 E99 38.644，海拔4110米
新冷古寺：N29 47.788 E99 39.720，海拔3920米
夯达营地：N29 44.414 E99 38.419，海拔3910米

8：55从冷达营地出发，顺着大路走，9：50到达岔路口，直走到老冷古寺，左拐是去新冷古寺。



11：30到达海拔4110米的冷古寺，但这里已经人去楼空，大部分喇嘛都转移到新冷古寺了，连三大镇寺之宝也转移到了新冷古寺。
因为今天的路程较远，还有部分是未知路段，我们得抓紧赶路。我们原路返回，在有经幡的岔路口选择右边的近路。



12：50到达海拔3920米的新冷古寺，部分队员买30元门票参观新冷古寺。此时正好是喇嘛午饭时间，场面非常壮观。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

新冷古寺附近有一条上山的路，通往格聂南坡，很少人走，连我们的向导扎巴也不知道，可以请寺庙的喇嘛指路。



13：20离开新冷古寺，接着就是极速爬升，其实这条山路还是很明显的，13：45到达海拔4060米的小平台，之后就是不停上上下下了。



14：30到达一片大草甸，这里是看格聂南坡的最佳位置之一，我们在此马叉。



这里有两个选择，走马道的要直行向左下方横切，负重自虐的可以选择走右边的小路向上横切，走到靠近格聂冰川的山脊上。我们选择的是向左下方横切。

18：00，我们终于到达海拔3910米的夯达营地，这个营地离查冲西1.5公里，就在马道边，是观看格聂南坡的最佳位置之一，我们都很喜欢。



Columbia哥伦比亚 Omni-Tech 奥米·防水夹克

户外露营，日夜温差巨大。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。一件衣服三种穿法。



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

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 04

夯达营地(3910米) → 车木喇嘛(4070米) → 热梯营地(4140米)

徒步4小时13公里，海拔上升424米，下降96米。 **轻松**

难度：★ 一直沿着大路走

强度：★★ 最轻松的一天

风景：★★★★ 早晚两个营地的风景都很美



夯达营地：N29 44.414 E99 38.419，海拔3910米

车木喇嘛：N29 44.770 E99 34.188，海拔4070米

热梯营地：N29 45.431 E99 31.751，海拔4140米

连续两天高强度的徒步，很多队员的体力都出现透支。正好今天的路程比较短而且都是平路，我让队员们睡到自然醒。9：45，队员们在轻松愉快的气氛中出发。



12：00到达海拔4070米的车木喇嘛，这里又可以看见雪山了，我们在此休息和午餐。



14：30到达唐三哥所说的营地。见我们状态这么好，唐三哥说按这个速度我们今天天黑之前可以走到卧龙。跟队员们商量，大家一致同意继续赶路。

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

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 05

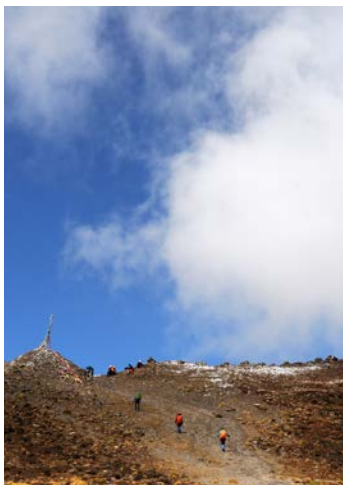
热梯营地(4140米) → 劳者龙巴垭口(拉托卡)(4815米) → 扎萨通营地(3780米)

徒步7小时18公里，海拔上升811米，下降1077米。 **标准+**
难度：★★★★ 沿途有岔路
强度：★★★★★ 海拔上升下降很大，翻越4815米的劳者龙巴垭口
风景：★★★★★ 垭口可以看见格聂群山



热梯营地：N29 45.431 E99 31.751，海拔4140米
劳者龙巴垭口：N29 46.689 E99 27.450，海拔4815米
扎萨通营地：N29 49.316 E99 24.909，海拔3780米

9：30从热梯营地出发，一直沿着大路走，11:15到达一个岔路口，往左是去巴塘的公路（翻越拉托卡垭口），往右是去劳者龙巴垭口，走马道。



12：20到达海拔4680米的小垭口。这里已经可以看见劳者龙巴垭口的方向了。
12：50到达海拔4815米的劳者龙巴垭口，再次看见格聂群山，我们在此休息、午餐、拍照。

下垭口开始的一段是一个很长很长的陡坡。



14：00下到底部，以为到了，其实这只是第一段。沿着大路走一会，紧接着又要沿着山谷的右边下到更深的山谷。



进入原始森林，沿途秋色不错，垂直下降，没玩没了。
14：40，我们终于上到土路，之后的路就好走多了。



15：30到达海拔3780米的扎萨通营地。营地很漂亮，我们都很喜欢。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 06

扎萨通营地(3780米) → 达休阔(打雪)(3970米)

徒步7小时20公里，海拔上升379米，下降180米。
难度：★★ 路迹比较明显，沿途有多个村庄
强度：★★★★ 徒步距离较长但海拔基本没什么变化
风景：★★★★ 河谷风光，看不见格聂群山



扎萨通营地：N29 46.861 E99 41.300，海拔3820米
午餐小木屋：，海拔4070米
达休阔（打雪）营地：N29 47.788 E99 39.720，海拔3920米

今天相对比较轻松，因为一直走在海拔4000米以下的山谷。9:50出发，天空中下着小雨，我们一起在雨中。沿途开始见到很多小村庄。
中午12点，我们在路边的一个小木屋休息和午餐。



16：00到达海拔3970米的达休阔（打雪）营地。营地不错，队员们都走得很轻松。但为了第二天翻垭口更顺利，建议继续前行4公里左右在扎营。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 07

达休阔 (3970米) → 哈嘎拉垭口(4790米) → 无名营地(4430米)

徒步11小时31.5公里，海拔上升1132米，下降624米。
难度：★★★★ 三过冰河，岔路较多
强度：★★★★★ 海拔上升和下降很大，徒步距离最长
风景：★★★★ 沿途风景一般



达休阔 (打雪) 营地：N29 57.534 E99 26.336，海拔3970米
建议营地：N29 59.326 E99 27.338，海拔4045米
假垭口：N30 03.723 E99 33.254，海拔4580米
哈嘎拉垭口：N30 03.885 E99 34.512，海拔4790米
无名营地：N30 04.728 E99 38.124，4430米

9：50出发，时间有点晚，我们对今天的苦难估计不足。
草地上披上了一层薄霜，似乎在告诉我们温度零度以下。



沿途有很多适合露营的地方，11：10发现一个最合适的营地，建议之后的队伍把前一天的营地改到这里。



12：00到达一个岔路口，我们选择了过桥。
12：40，意想不到的事情发生了，我们要连续过河，河水很凉，好在水不深。男队员自己过河，女队员由向导和马夫背着过河。第一次觉得很好玩，第二次就感觉很痛苦了。



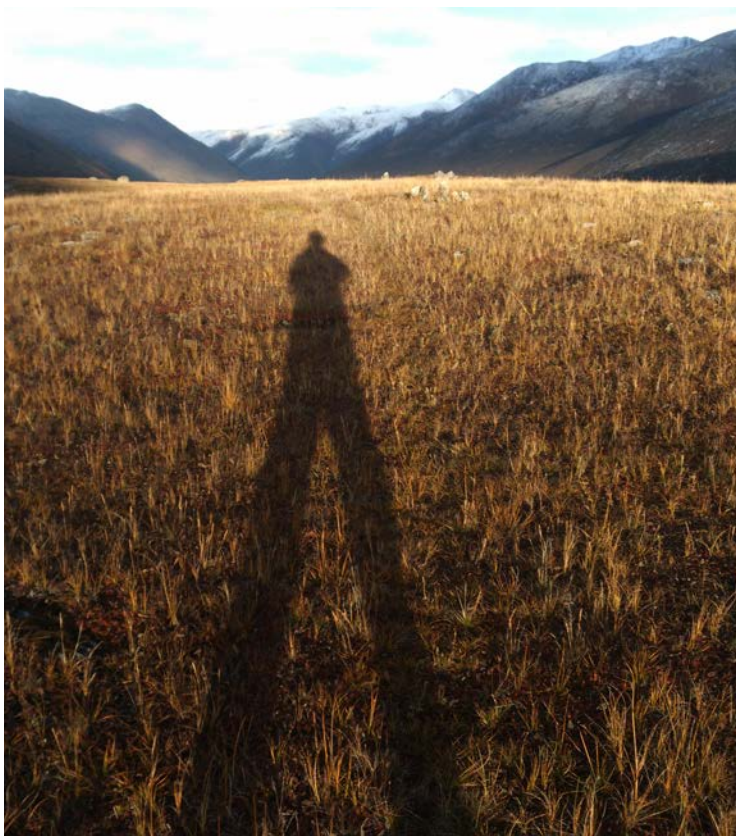
时间过得很快，但垭口还遥遥无期，我开始催促队员们加快速度。再也不用过河了，我们开始爬坡，17：08总算爬上一个垭口，一看海拔表，才4580米，真正的垭口还在更远的地方。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



这一段几乎把所有的队员都走到崩溃，天色渐晚，营地还不知道在哪里，我加快脚步，追赶前队，18：20终于到达海拔4790米哈嘎拉垭口。



来不及停留，我赶紧下山，长长的影子提醒我太阳很快就要落山了。

虽然我们很想尽快扎营，但前方的马帮一直没有找到合适的营地。直到20：30，我们终于可以在一个相对平坦的地方扎营了，我们把这里称之为无名营地，海拔4430米。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 08

无名营地(4430米) → 哈日沟(4245米)

徒步5小时17公里，海拔上升266米，下降329米。 **轻松**

难度：★★ 路迹比较明显

强度：★★★ 一路下降，比较轻松

风景：★★★ 河谷和草原风光



无名营地：N30 04.728 E99 38.124，4430米

哈日沟：N30 06.925 E99 44.547，海拔4245米

若根措：N30 09.710 E99 44.437，海拔4325米

鹤尼乡：N30 13.283 E99 49.192，海拔4200米

10：15开始下山，先拍了一张大合影照以示纪念。

10：55下到哈日沟，河谷的右边有几个野温泉，但我们归心似箭，没心思光顾。河谷左右两边都有路，我们走的是右边的马道。



14：30到达哈日卡，名字是当地人发音，这里有一个寺庙，车子可以开到。但我们去的时候还在修路，我们又多走了3公里，马帮在这里返回，从右边山上抄近路，2天可以返回喇嘛垭。



15：30，终于与等在前面的车子回合，一番讨价还价，司机答应每辆车加150元带我们绕道去看若根措。



从徒步的终点哈日卡到理塘约80公里，开车两小时左右。徒步7天145公里，我们重新回到理塘，迎接我们的是一场接一场的腐败。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

注意事项

1. 格聂徒步线路较多，难度不一，请根据自身条件选择合适徒步线路，并提前做好功课；
2. 走过这条线路的马夫不多，而且这里的藏民大部分都不会讲汉语，最好请一个懂路又懂汉语的向导带路，方便交流；
3. 这里的马帮有个习惯，自己也要骑马，所以，租马的时候要把马夫和马匹的数量和价格都谈清楚；
4. 格聂旅游局的旺堆局长是喇嘛垭乡人，他正在大力推广格聂旅游，有关马匹、车辆等事宜可以请他帮忙联系，出现纠纷也可以请他出面协调；
5. 我们这次徒步有两天的营地安排不太合理，应做相应调整；
6. 现在车子可以开到虎皮坝，第一天为了节省体力和节约时间，建议身体不适和体力较弱的队员坐车或骑马到虎皮坝。第一天的营地也建议到虎皮坝（新冷古寺附近），减轻第二天的压力；
7. GPS数据以我实测为准，可能有误差；地名参考当地人发音，非官方；
8. 推荐为我们提供全程服务的成都山人行俱乐部、马帮队长多吉和90后向导扎巴。

装备要求

个人装备

快干衣、快干裤、快干排汗贴身内衣、羊毛袜、宽边遮阳帽子、手套、冲锋衣、冲锋裤、雨衣、抓绒衣、羽绒服（300克以上），高帮徒步鞋、护膝、保温水壶、登山杖、大背包、小包或摄影包、头灯、墨镜、防晒霜、防水袋、睡袋（舒适温度-10度以下）、防潮垫。

公共装备

急救包：2个 对讲机：3个以上 GPS：2个以上 炉头、气罐和套锅：若干 帐篷：两人共用一顶。



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

参考游记

1. 行摄匆匆：寻找最后的香巴拉——四川格聂转山
<http://bbs.8264.com/forum.php?mod=viewthread&tid=2248175&page=1&extra=#pid54801187>
2. 守静笃：因为你，我在这里——格聂神山大转记
<http://bbs.8264.com/thread-1618675-1-1.html>

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

食品计划

个人食品计划由三部分组成：行动粮、路餐、备用粮。

行动粮，可以边走边吃的零食：巧克力、果仁、奶糖、饼干，小包牛肉干等；

路餐，中午休息时吃的食品：烤馕、面包、火腿肠、榨菜等；

备用粮，紧急和意外情况下才吃的食品：压缩饼干、能量棒等。

早餐和晚餐建议以小组为单位组织炊事，每小组4—6人。早餐：面条、粉丝、燕麦粥等；晚餐3--4个菜，主食米饭或面条，再配一些老干妈、咸菜、双汇牛肉之类等。也可以跟马帮协商，一起购买食品，一起炊事。

当地救援队

1. 四川省登山户外运动协会

办公电话：028-85438819

救援电话：028-85437679，13981907558

2. 户外救援热线：028-96111

3. 甘孜州山地救援队熊安平：13990487899

当地客栈

1. 成都龙堂国际青年旅舍

地址：成都青羊区宽巷子26号

电话：028-86648408 传真028-86245901

位置好，档次高，价格偏贵

2. 成都四号工厂国际青年旅舍

地址：四川省成都市中同仁路小通巷四号

电话：028-86265770传真028-86263806

价格适中，我最喜欢的青年旅馆

3. 成都驴友记青年旅舍背包客栈

地址：四川省成都市星辉西路任家湾23号

电话：028-83222271

4. 康定拥珠客栈

电话：0836--2832381

川藏队苏拉王平他们常住的地方，老板高先生（也叫拥珠先生）是藏民，也是苏拉的朋友

5. 康定喜博酒店

地址：甘孜藏族自治州康定县炉城南路（烟草公司对面）

电话：400-8773-277，0836-2818688

当地美食

正宗川菜、成都小吃、沿途鱼庄。

1. 康定巴倒烫

2. 康定好吃街啤酒广场

3. 理塘东坡饭店

4. 理塘重庆饭店

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

当地户外俱乐部和向导推荐

1. 成都山人行旅行户外俱乐部

地址：成都市青羊区清江中路63号金沙览胜2栋2单元6楼18号

24小时咨询热线：13518180162

QQ：196177820

联系人：风狼，可提供全程后勤服务；

2. 理塘旅游局旺堆局长：13990474838，喇嘛乡人，可找他咨询格聂旅游、联系车辆和马帮等

3. 洛绒多吉：15884047694，马帮队长。汉语较好，熟悉线路，好打交道。

4. 四郎扎巴：15281554268，向导，一直前面带路。90后，汉语很好，性格开朗，能歌善舞，免费讲解格聂景点，深受女队员喜爱。

周边线路

1. 稻城亚丁； 2. 川藏线； 3. 贡嘎穿越。

作者简介

行摄匆匆，深圳登协高级教练，资深领队，酷爱徒步，喜欢摄影，曾经带队贡嘎徒步、云南滇西北徒步、尼泊尔珠峰地区徒步、夏特古道穿越、龙眼穿越、莲花湖—伍须海穿越、墨脱徒步、南迦巴瓦大本营徒步、喜马拉雅“四大名沟”徒步、巴基斯坦K2大本营徒步，尼泊尔安娜普尔纳大环徒步，新疆K2大本营&迦舒布鲁姆大本营徒步；四川四姑娘山二峰登顶、云南哈巴雪山登顶、青海玉珠峰登顶，四川雀儿山登顶等。

行摄匆匆擅长开发和设计徒步线路，游记图文并茂，攻略详细实用，在中国几大户外网站有着广泛的影响力，他所写的攻略常常被后来者作为行动指南，如尼泊尔珠峰地区徒步、西藏“四大名沟”徒步、巴基斯坦K2大本营徒步等。他的游记和图片目前已被全国多家杂志采用，如：山野中国户外、户外探险、环球人文地理、旅行者、旅行家、旅游、摄影之友、风景名胜、航空画报、经理人、深圳特区报等。

QQ:xscmbtt@hotmail.com；

微信公众号：徒步中国(xscmbtt)



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！