



玩转户外全天候

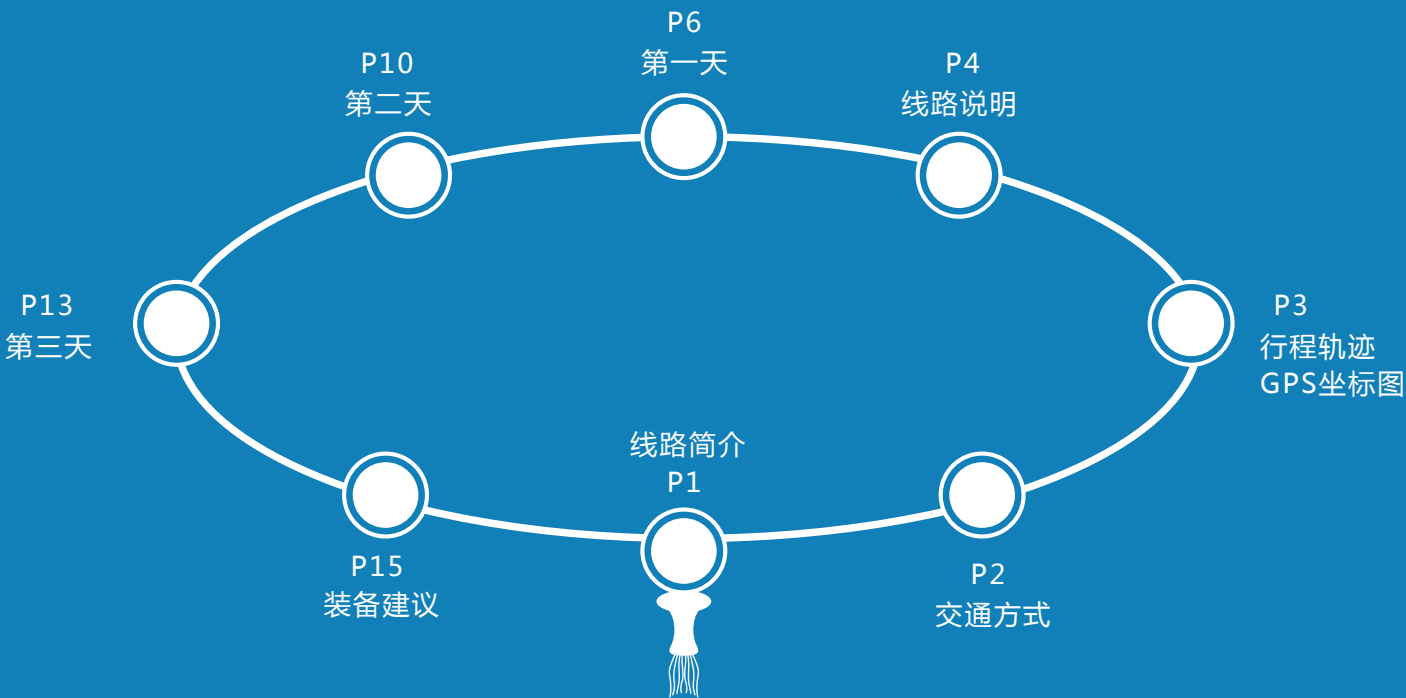


100条徒步路线之

虎跳峡

虎跳峡

作者：seasaky



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

虎跳峡穿越



虎跳峡，纳西语称“抚鲁阿仓过”，抚鲁为银石山，阿仓过为阿仓峡，全称为银石阿仓峡。它位于青藏高原、云贵高原的衔接部及滇西北横断山和滇东高原区两个地貌形态组合区域交界地带。

虎跳峡距离丽江纳西族自治县县城60公里，位于金沙江上游，全长17公里，有21个险滩，两岸雪山峭壁笔立于江面之上3000多米，是世界上落差最大的峡谷。整个虎跳峡分上虎跳、中虎跳、下虎跳三段，迂迴道路25公里，东面为玉龙雪山，西面为迪庆的哈巴雪山，各段江面奇窄，北岸只容一个单行的山道旁，飞瀑直泻，巨石横生。

上虎跳是峡谷中最窄的一段，离公路边的虎跳峡镇9公里，其江心雄踞一块巨石，横卧中流，如一道跌瀑高坎陡立眼前，把激流一分为二，惊涛震天。传说曾有一猛虎借江心这块巨石，从玉龙雪山一侧，一跃而跳到哈巴雪山，故此石取名虎跳石。中虎跳离上虎跳5公里，江面落差甚大，“满天星”礁石区是这里最险的地方。百米峡谷中，礁石林立，水流湍急，惊涛拍岸。从中虎跳过险境“滑石板”，即到下虎跳。下虎跳有纵深1公里的巨大深壑，这里接近虎跳峡的出口处，是欣赏虎跳峡最好的地方。伫立虎跳峡边，震耳欲聋的咆哮，那吞天吐地的气度，完全成了一种雄性威力的宣泄。众多的潜伏江底的虎跳石，阻拦激流涌泻的巨流，喷溅一道一道如翻江倒海般的巨浪，形成白浪冲天的雄奇景观。

虎跳峡峡口海拔1800米；南岸的玉龙雪山海拔5596米，临峡一侧山体陡峭，几乎是绝壁，无路可寻；北岸的哈巴雪山海拔5386米，临峡一侧山坡稍缓，这一侧有一条简易的碎石公路，贯通全峡，公路上方还有一条步行小路。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

徒步虎跳峡是经久不衰的一条热门徒步线路，从上世纪80年代起，国内外背包客开始寻山间小径穿越虎跳峡，近年来随着知名度的提升，越来越多的国内驴友也涉足这条路线，甚至一些旅行团也会借助汽车品位虎跳峡之美。作为一条世界级的徒步路线，在虎跳峡你可以同时体验到雪山的壮观之美，峡谷的深切之美及金沙江的奔涌之美。

最佳穿越季节：

徒步虎跳峡一年四季皆可，但是下雨天或者雨季（7、8月）尽量不要出行，道路湿滑，易发生落石和塌方，故最佳时间为5、6月和9、10月，10月之后，昼夜温差较大，虎跳峡徒步需要带足御寒衣物。

人员要求：

有一定户外经验及一定体力和耐力的人员

徒步起点：

虎跳峡镇（桥头）或者大具乡

徒步终点：

大具乡或者虎跳峡镇（桥头）

气候特点：

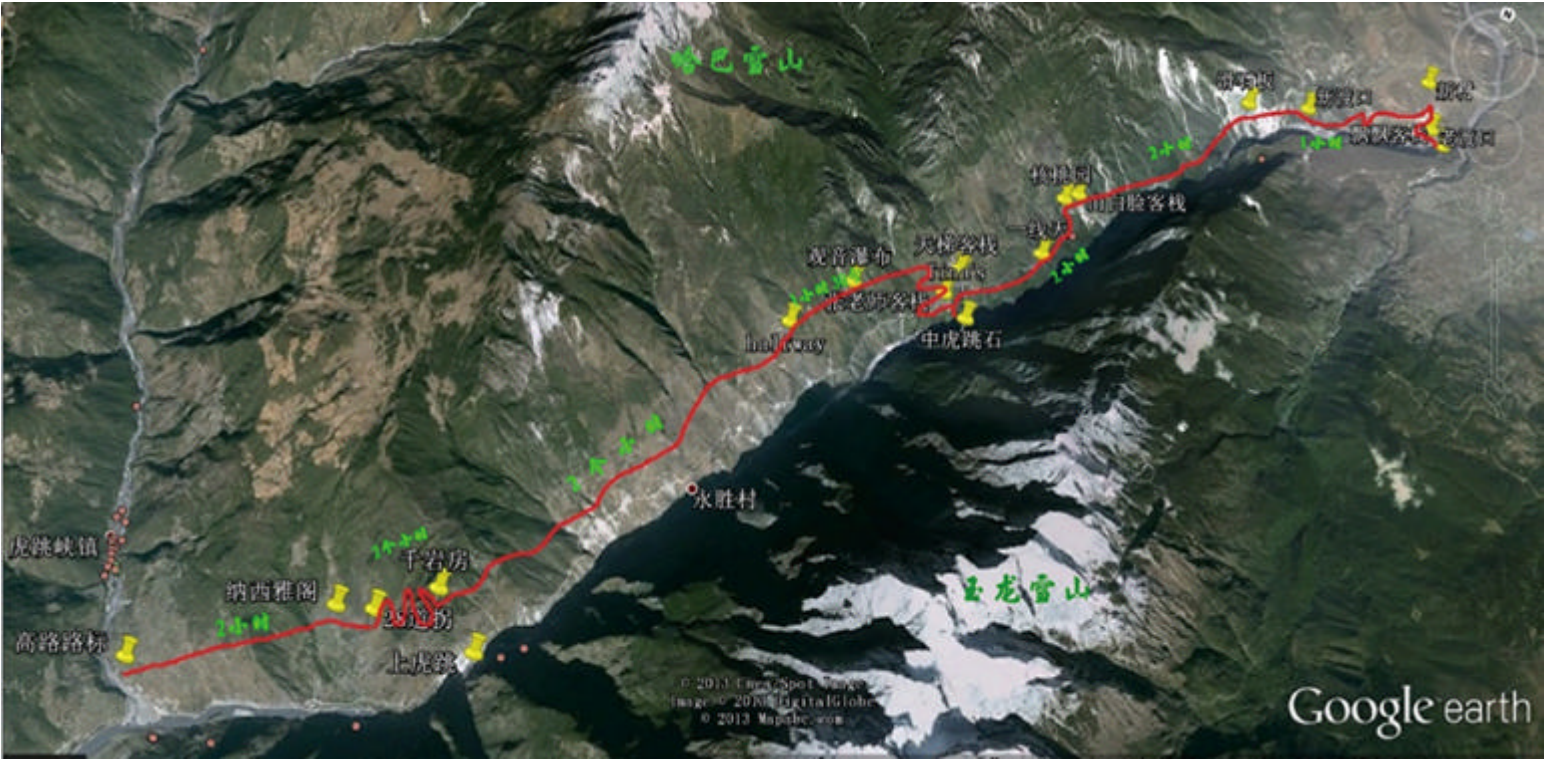
虎跳峡距离丽江和香格里拉很近，可以以丽江和中甸天气作为参考。

起点终点交通：

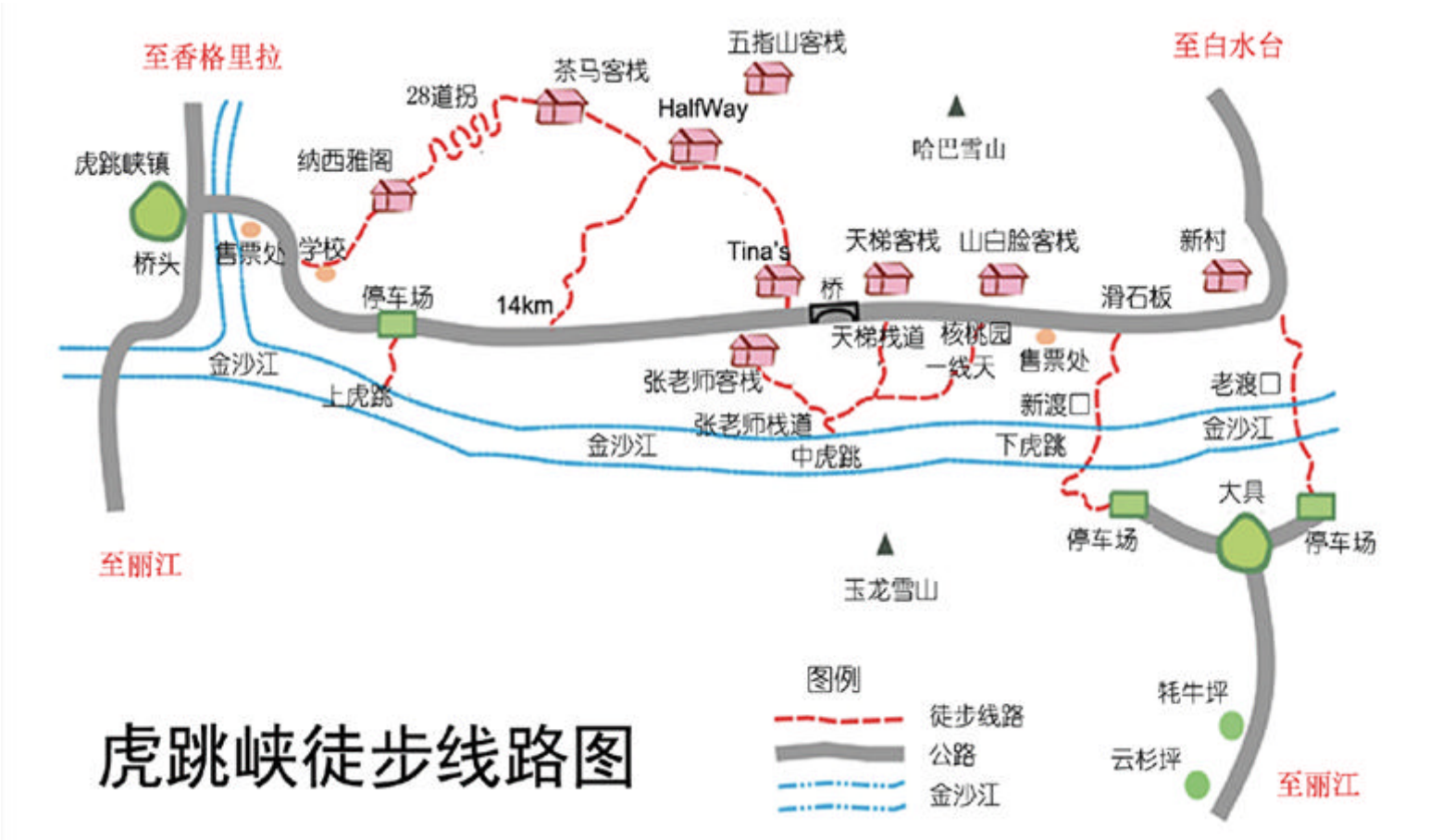
- ④ 往 丽江到虎跳峡每天8：30开始发车，途经石鼓、桥头，丽江客栈前台大多数也能联系到去虎跳峡的车辆，价格35元/人，多为拼面包车。
丽江到大具每天从7：30开始有公交车，行程70公里，价格大概在20—40元之间。
- ⑤ 返 桥头—丽江每天20：00前有很多班次回丽江，15—29元/人；包车小面150元左右。
Tina's（中峡客栈）有面包车前往丽江、香格里拉、桥头和新老渡口。
大具每天有两班车返回丽江，最后一班为下午1点半，当地也有小面包车前往丽江。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

行程轨迹GPS坐标图：



行程介绍：



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

线路说明：

虎跳峡全程36公里，从桥头到核桃园大概10-12小时左右，绝对高度落差不足1000米，一般穿越时间大概两到三天时间。不管从虎跳峡镇（桥头）还是大具开始徒步，徒步路线其实只有一条，不过是顺江而下和逆江而上形成了两条不同难度的路线。

第一条

顺金沙江而下，桥头-上虎跳-纳西雅阁-28道拐-Half Way（中途客栈）-Tina's（中峡旅店）-张老师客栈-中虎跳-一线天-核桃园-滑石板-下虎跳-老渡口-大具

第二条

这条路线是较为费力难走的徒步路线由西向东，24道拐全是消耗体力较大的上坡，是全程中最为难走的路段。第一条路线几乎是按第二条路线的反方向走，24道拐则是下坡，省时省力。

不过大多数驴友还是喜欢选择从桥头入，大具出，一来这样交通方便，桥头回丽江班车很少，搭香格里拉过来的班车几乎很难有空位，二来能省下80元的玉龙雪山门票和丽江古城保护费，而且穿越虎跳峡到大具后，回丽江的路上可以顺道去玉龙雪山的牦牛坪或云杉坪。

路线行程：





虎跳峡

虎跳峡 路线行程
D1—3

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 01

丽江-虎跳峡镇（桥头）-上虎跳-纳西雅阁-28道拐-茶马客栈-Half Way（中途客栈）（徒步6个小时）

早晨从丽江客运站（咨询电话：0888-5121106）乘8点30的班车到虎跳峡，车程2.5小时，每天只有两班，错过的话，可以称作前往香格里拉的班车，在虎跳峡镇（桥头）下车，不过只会在该班车没有坐满乘客的情况下才会销售到桥头的车票。如果人多可以包车前往，价格大约200元左右，沿途可以在石鼓镇欣赏长江第一湾。

抵达虎跳峡镇，下车徒步过桥便是虎跳峡景区售票处，买票入内，门票50元/人。在镇口学校的旁边就能见到徒步高路的标志。

虎跳峡徒步有高路和低路两条线路，低路是一条横穿峡谷的柏油马路，可以行车，近距离靠近金沙江，很多旅行团都会乘车游览此段。高路是虎跳峡上方的一条小路，又被称作“哈巴小路”，徒步虎跳峡指的就是高路这段。



第一天的行程便是从低路与高路的岔路口开始，由此上山。起初山路是已经修好的水泥路，道路左右两侧是麦田，和想象中的户外路线差别很大，只要沿着各种路标走就没有问题。

过了长胜村后，路开始变的崎岖，路的下方是虎跳峡，正前方是玉龙雪山，沿途会出现一些收费的拍照处。

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

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



约2小时的路程抵达Naxi Family（纳西雅阁），这是徒步虎跳峡第一个驿站，坐落在一个纳西村子里，面对玉龙背靠哈巴。在纳西雅阁吃午饭休息，补充能量，为下面虎跳峡最困难的一段做准备。不要错过纳西雅阁的茶水，非常特别，里面含有薄荷叶，非常清新解渴。



午饭休整后，出村子继续往上，穿越一片树林，大约半个小时就到了虎跳峡28道拐。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



约2小时的路程抵达Naxi Family（纳西雅阁），这是徒步虎跳峡第一个驿站，坐落在一个纳西村子里，面对玉龙背靠哈巴。在纳西雅阁吃午饭休息，补充能量，为下面虎跳峡最困难的一段做准备。不要错过纳西雅阁的茶水，非常特别，里面含有薄荷叶，非常清新解渴。



接下来是路途平缓的下坡，景色更美，右边是玉龙雪山（玉女十三峰），左边哈巴雪山，脚下是蜿蜒曲折的金沙江，前行约4公里到达Tea-horse Guest House（茶马客栈），稍作休息，再走4公里就可到达第一天的终点halfway（中途客栈）。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



从茶马客栈到Half Way(中途客栈)这段路一直在半山腰中行进，基本上是在一个等高线上，路虽然坎坷，满是石头疙瘩、土疙瘩，但是并不难走，沿途景色秀美，对面是玉龙雪山，脚下是深深的虎跳峡，如果天气晴朗的话，可以看到难得的玉龙雪山日照金山。

徒步大约1.5小时到2小时，便可到达Half Way(中途客栈)，海拔2200-2300米，这里有著名的天下第一厕。Half Way(中途客栈)背靠哈巴雪山，直面对岸的玉龙雪山，环境优美，住宿条件比较好，是广大驴友第一晚的下榻地。

注：

- 1、沿途很多地方有路标，注意看电线杆或者沿途石头上。
- 2、售票处距上虎跳观景区大概9公里，沿低路步行近2个小时。这里有小路可以爬上纳西雅阁，大约1小时，强度比较大。
- 3、沿途很多地方被圈起来，拍照收费，价格3-10元不等。
- 4、Half Way(中途客栈)往中虎跳方向走大概10分钟还有一家五指山客栈，如果Half Way(中途客栈)没有住处，可以考虑住到这里。
- 5、沿途注意山上落石，尤其是有瀑布的地方。



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，下颌保护系统，穿着更加舒适。



女式Omni-Tech奥米 • 防水夹克

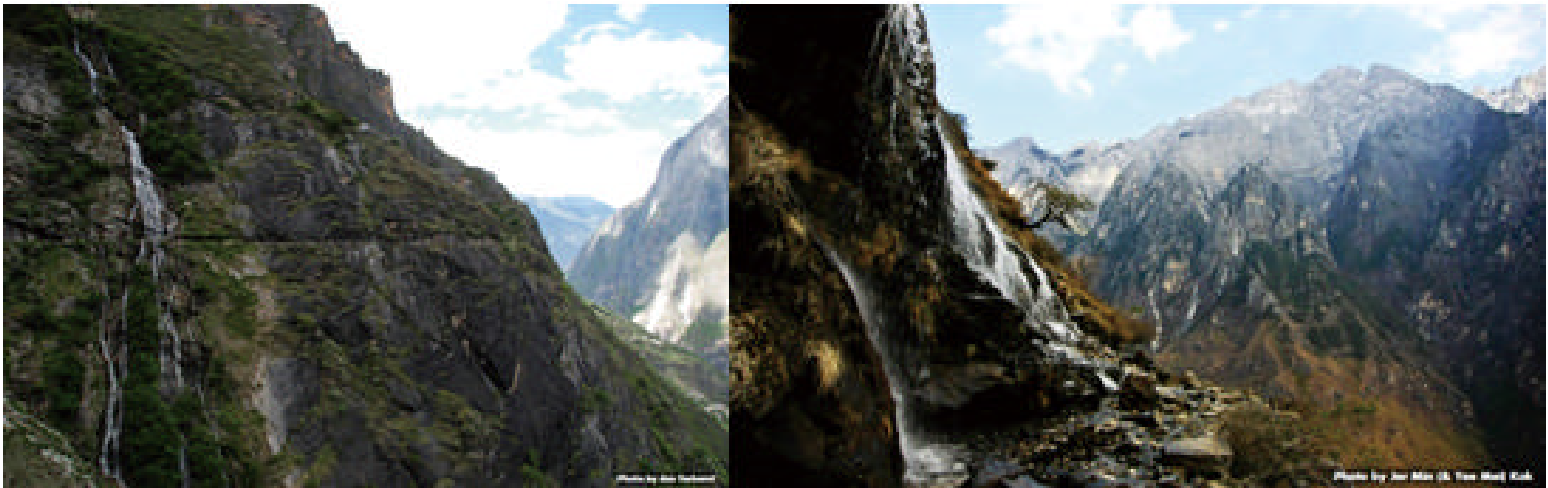
Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 02 Half Way（中途客栈）- Tina's（中峡旅店）- 张老师客栈- 张老师栈道 - 中虎跳- 天梯栈道/一线天- 天梯栈道/核桃园山白脸客栈（徒步5个小时）

今天路程相对较短，目的是为了预留出更多时间到中虎跳。



清晨天气好的话，早点起床，可以欣赏到哈巴雪山的日照金山。早餐后出发，从Half Way（中途客栈）到Tina's（中峡旅店）的有些上坡路，但是相对平坦，非常好走，快的话1个半小时就可以到达Tina's（中峡旅店）。



从Half Way(中途客栈)出发约半小时可以看到一条巨大的瀑布，被称作“观音瀑布”。瀑布落差达数百米，十分壮观。再走半个小时，又可以看到一条长三四百米，宽一两米的瀑布。此段路上时不时会出现一些瀑布，瀑布下相对湿滑，涉水通过时千万注意安全，不要滑倒，路的另一侧就是悬崖。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



从山上下来会先经过Tina's (中峡旅店) 的老房子，下到公路上后是Tina's (中峡旅店) 的新房子，往右沿着公路走到张老师客栈吃午饭。午饭后沿着著名的张老师栈道下到中虎跳（如果准备从天梯栈道返回的话，大家可以将背包先寄存在客栈），10元/人，身临其境感受虎跳峡的惊涛骇浪。



张老师栈道，大约1小时，快到中虎跳的时候会有一个168勇者梯，10元/人，过了勇者梯往前走就是中虎跳石，这里有两块虎跳石相隔不远，上虎跳石都需要收费，5元/人，上面都有中虎跳的牌子。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

从这里看虎跳峡的水近在咫尺，轰隆隆的水声蔚为壮观。在中虎跳游览一番，可以沿着天梯栈道上到公路边，再沿着柏油马路走近1个小时到达核桃园，也可以通过一线天上到核桃园，大概步行2个小时。



顺着虎跳峡往前走，大约10分钟处会有一个收费处，这就是“天梯收费处”，10块/人。过了收费处先走一段路，然后到一个岔路口，可以选择爬天梯或者继续走山路，走天梯比山路要节省很多的时间。天梯分为两段，第一段比较长，大概有五六十米，第二段天梯就短了很多，大概只有十几二十米的样子，两段天梯之间还需要走一段山路。这段山路一直呈垂直上升路线，有时候需要手脚并用，走起来非常费劲，甚至比28道拐更长更加累人。上完两段天梯后还需要爬一段山路才能上到公路上，预计1小时时间。



一线天是沿着山腰开凿出来的小栈道，因为在这里行走只能看到这边岩壁和对岸岩壁之间的一线天，故而得名。一线天长约6公里，这段路走起来非常险，除了坑洼的石头路外，很多地方路非常窄，仅能一人通过，岩壁边有辅助的铁索，摇摇欲坠，仅能给人一种心里的安全感。

到了核桃园就能看到村落，核桃园是一片散落在山坡上的混居者汉族、苗族、纳西族、藏族、傈僳族的村庄，整个村子被一片核桃树林环抱，是虎跳峡最宜人的地方。核桃园有两家私人旅馆，靠桥头方向的是Shanquan（山泉客栈），靠大具方向的是Woody Guest House（山白脸旅馆），今天在核桃园住宿。

注：

1、张老师栈道收费10元/人，天梯10元/人，一线天10元/人，虎跳石5元/人。住在张老师家可以省去栈道费10元，住在天梯客栈可以省去天梯10元。

2、一线天走的人相对较少，路也难走，如果徒步经验不足的驴友，最好选择天梯或者张老师栈道上中虎跳。

3、Tina's（中峡旅店）有面包车前往丽江或香格里拉，可以在Tina's（中峡旅店）预定车票，也可以在这里包车到核桃园甚至老渡口。

4、很多驴友走完中虎跳便会乘车返回丽江或香格里拉，或者乘车前往渡口，乘摆渡过江前往大具。

Day 03

核桃园-滑石板-下虎跳-新村-老渡口-大具-丽江（徒步大概5个小时）



今天路程更短，基本上是沿柏油路，相对轻松，但可能会叫人觉得无聊。
早晨早餐后出发，出了核桃园便可以看到下虎跳的收费站。沿着柏油路一路向东，大约2小时到达滑石板。



滑石板以一块巨大的岩壁，雨天时经常发生滑坡或者塌方，非常危险。滑石板左上方有一条小路可以拐上哈巴村的小路。沿着滑石板的盘山小路可以从公路下到江边，山路陡峭，这里就是下虎跳，江水湍急，峡谷深陷，也是新渡口的位置，路程大约1小时。
返回公路往新村方向走，下虎跳很快过去，玉龙雪山也逐渐消失在眼前。沿着哈巴雪山走一段，眼前突然开阔，大片的高山草甸，些许牛羊点缀其间，与之前虎跳峡的冷峻形成鲜明对比。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



大约走1个小时，到达新村，穿过新村，即可到达老渡口。沿着山路向下走，也就是对着白塔方向，找到小路后，再沿着小路绕到江边。不要被那条宽阔的向右边转的路迷惑了，那是采石场的车走的路，也绝对不可以向着河对岸的渡口直冲，下面是悬崖峭壁。从公路下到江边大约20分钟，从老渡口，可以乘摆渡过江抵达对面的大具，10元/人。



沿着飘飘小路大约10分钟可以爬到坡头，就到了大具到丽江旅游客运中心，也就是飘飘客栈。飘飘客栈是大具镇金宏村尽头的一处房子，还是央视拍摄基地，被称为虎跳峡终结者客栈，此时已成功完成了虎跳峡之旅。飘飘客栈的景色很美，如果住在这里，天气好时，早上从客栈窗口看出去，同时看到玉龙，哈巴美丽的日出。

注：

- 1、核桃园出发如徒步到老渡口有2小时10公里的行程，如乘车到老渡口10元/人，就简单多了。
- 2、新渡口偶尔会有大具的车辆接送，7公里10元钱，步行1个多小时。
- 3、雨季的7、8月不要下新渡口。因为雨季江水更湍急，新渡口摆渡时常取消，盲目下去江边还得原路爬回公路，多费力费时间。
- 4、老渡口附近会有陌生人收过路费，不要理他，这条路是不收费的。
- 5、大具到丽江最后一班车是下午1点半，如果错过，可以叫飘飘客栈联系面包车，回程路上可以顺道去玉龙 雪山的牦牛坪或云杉坪。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

装备建议

背包、速干衣裤、冲锋衣裤、保暖衣（如抓绒衣）、换洗内衣、袜子、徒步鞋、手电、电池、登山杖、帽子、水壶、一些高热量的食品（如巧克力、牛肉干等），药品（感冒药、肠胃药、创可贴等）及垃圾袋。



Columbia哥伦比亚
男式防晒降温速干帽



Columbia哥伦比亚
女式防晒降温速干帽



Columbia哥伦比亚
背包40L



Columbia哥伦比亚
500ML保温水壶

物资补给

Columbia哥伦比亚昆明百盛百货一店	昆明市三市街6号百盛商场5楼
Columbia哥伦比亚昆明王府井百货店	昆明沿河路7号王府井商场5楼
Columbia哥伦比亚昆明金格汇都购物中心店	昆明市白塔路131号汇都国际B座金格百货5楼
Columbia哥伦比亚昆明南亚风情店	昆明市滇池路南亚风情1楼
Columbia哥伦比亚丽江新华店	丽江市民主路262号新华宾馆

特色食物

虎跳峡的消费比较贵，虎跳峡的特色餐饮主要是当地的土鸡，还有金沙江的鲜鱼等，还有一些特色菜，如杜鹃花炒蛋、凉拌蕨菜、藜蒿炒肉、豆皮炒韭菜等，一定要先问好价格再点菜。

除此之外，由于徒步虎跳的西方人比较多，每家客栈大都能提供一些西餐餐饮，虽然不算太惊艳，但是值得尝试。

住宿

- 纳西雅阁（Naxi Family）：虎跳峡第一个驿站，背靠哈巴，面向玉龙，环境最美。
电话：13087422492，13988758424
- 茶马客栈（Tea-horse Guest House）：28道拐后的休息站，体力透支的旅游可以考虑在 这里休息。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

中途客栈（Half Way）：大多数穿越虎跳峡第一晚住宿地，名气很大，其天下第一厕及玉龙观景台一直是驴友们最向往的。

电话：13170795128，13988700522

中峡旅店（Tina's）：位于中峡最著名的客栈，位于张老师客栈及天梯客栈之间，这里可以预定车票前往丽江、香格里拉、桥头及新老渡口。

电话：13988771688，0887-8202258

张老师家：虎跳峡大名鼎鼎的客栈，因为张老师开凿了下中虎跳的路。

电话：15894362971

天梯客栈：虎跳峡另一家有名的客栈，因下中虎跳的天梯而得名。

山泉旅社（ShanQuan）：拥有传奇浪漫爱情故事的旅店，由残疾人夏山泉和澳洲姑娘玛佳共同经营。

电话：0887-8202222，15894367846

参考坐标

序号	地名	北纬	东经
1	纳西雅阁	27°11'10.21"北	100°05'21.67"东
2	28道拐	27°11'19.72"北	100°05'40.83"东
3	千岩房	27°11'33.77"北	100°06'09.45"东
4	中途客栈	27°14'29.13"北	100°08'29.41"东
5	观音瀑布	27°14'41.87"北	100°08'32.75"东
6	张老师客栈	27°15'13.34"北	100°09'26.27"东
7	中峡旅店	27°15'25.94"北	100°09'28.43"东
8	天梯客栈	27°15'27.96"北	100°09'28.54"东
9	一线天	27°15'28.63"北	100°09'43.63"东
10	核桃园	27°16'16.23"北	100°10'16.99"东
11	山白脸客栈	27°16'31.83"北	100°10'21.41"东
12	滑石板	27°17'51.93"北	100°12'05.40"东
13	新渡口	27°17'54.30"北	100°11'50.47"东
14	老渡口	27°18'23.25"北	100°13'40.31"东
15	飘飘客栈	27°18'11.31"北	100°13'58.58"东

应急电话

石鼓镇公安局：0888-5471081 丽江医院电话：0888-5124507



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！