



Columbia

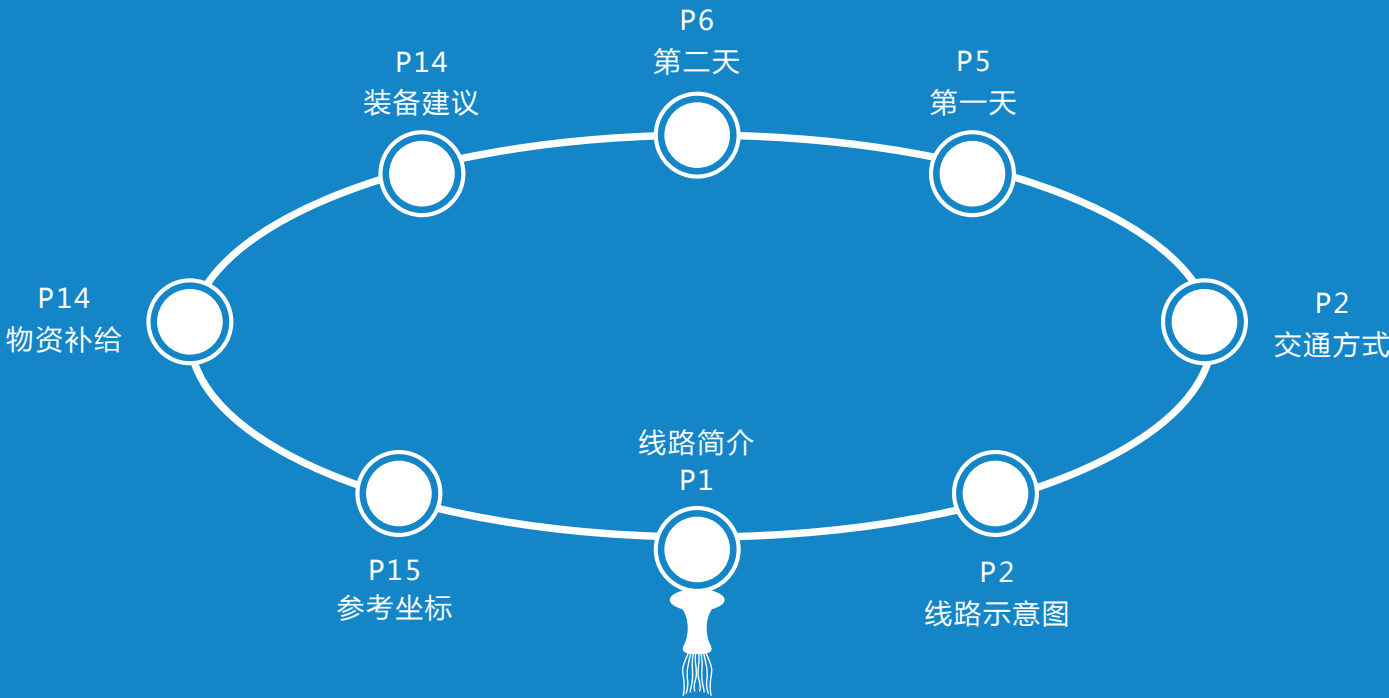
玩转户外全天候



100条徒步路线之
虎牙大峡谷

虎牙大峡谷

作者：小柒



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

虎牙大峡谷介绍

绵阳往北一个小时车程，便进入莽莽大山，由海拔400米的成都盆地进入上千米的山地。岷山山脉像一座大门，把守着松潘高原，四五千米的身躯阻挡了东面来的气流，形成了气候屏障，100公里以内，已是一山两世界。

复杂的地理环境和接近地球极限的生物垂直分布，使这里富集了高品位的旅游资源。岷山主峰雪宝顶（海拔5588米）峥嵘崔嵬，北坡有著名的黄龙寺，而南坡却鲜为人知，笔者多次前往雪宝顶东南麓的虎牙地区，这里虽然没有黄龙彩池那种光鲜夺目，但它旅游资源的丰富性及体验性是黄龙所不能比拟的。趁虎牙尚未被开发为景区，各位随小柒前来一同体验，如要前往，请爱护环境。

虎牙大峡谷位于雪宝顶东南麓，地跨平武和松潘。从虎牙乡向西便进入峡谷中心地带，徒步者前往的主要是两条沟，一条是去欣赏紫柏杉大瀑布，一条是沿以前马帮所走的小道穿越松潘。沿途还有村民的只两个村落，上游乡和高山堡，且人家不多，希望打算穿越的朋友在离开虎牙乡之前购买好所需补给。

虎牙河贯穿全境，这里降水充沛，发源于雪宝顶的涪江在进入其下游200公里的绵阳城区时，已是一条波澜壮阔的大江，峡谷内瀑布不计其数，各具特色。大龙口瀑布，高25米，宽20米；一线瀑，高50米，宽2米，象条银线自天而下；回头旋瀑布，高500米，宽20米；紫柏杉瀑布，高1000多米，宽10余米；五珠堂大瀑布，高50米，宽10米，被誉为雪宝顶下第一瀑；花花水平沟瀑布群，有9条瀑布，分布在5公里峡谷内，其中有条3级瀑布高300米，宽10余米；牙羌河拉拉沟瀑布群，有40余个瀑布分布在20公里的峡谷内。这里既有亚洲最大的滑板瀑布；这里也有高山草甸，每到夏天，百花怒放，绿草茵茵；这里还有原始森林，仲秋之后，彩叶缤纷，万紫千红；这里也是冰雪世界，寒冬时节，冰瀑矗立，鬼斧神工。

除了高山、草地、海子、瀑布群，这里的动植物多样性极高。峡谷是自然保护区，林区内有大熊猫、金丝猴和雪豹，他的旅游品味极高，不仅是国内罕见，也是世界一流。是藏在川西群山中的瑰宝。当前还不被熟知，交通也不是很方便，污染很少，保持了原始生态，适合徒步穿越旅游。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

虎牙大峡谷

【去程、返程交通方式及价格】

去程

一、自驾（绵阳-虎牙藏族乡229.7公里）

从绵阳出发沿S205向平武方向开，过江油、平武后在两河堡进入松平路，过水晶镇9公里左右在木瓜墩有座小石桥，左拐后9公里左右便抵达虎牙藏族乡，目前在上游村和高山堡中间修了一道门，没有在里面预定房间的外地车辆碰上门口有警察是无法进入的（可以联系高山堡的村民进入）。

二、班车

乘车线路：绵阳 → 平武 → 虎牙

1. 平政车站 → 10:30 平武客运站（¥42）

绵阳平政车站乘车，每天滚动发车。需要时间4个小时。

2. 平武客运站 → 虎牙（¥15）

正常情况一天三班去虎牙11:00，13:40，16:00。需要时间1个小时。

建议搭乘平政汽车站早上7:00那班，可以赶上平武去虎牙的第一班车。

返程

一、自驾

大姓乡如果有人来接，可以出岷江乡后左拐沿G213过茂县回成都，全程279.8KM，也可以出岷江乡后右拐35KM抵达松潘。

二、包车

出发前提前订好大姓乡去松潘的车，一般是200~350元（按下山后接应地点的远近收费，有一段路况非常糟糕，过了大姓乡就是上好的柏油路）。

三、班车

松潘 → 成都 每天一班，早上6:30 票价¥125 全程318.3KM。

松潘 → 绵阳 每天一班，早上7:00 票价¥105 全程335.7KM 车程8~9个小时。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

野外行程介绍

D1：绵阳→平武→虎牙乡→高山堡

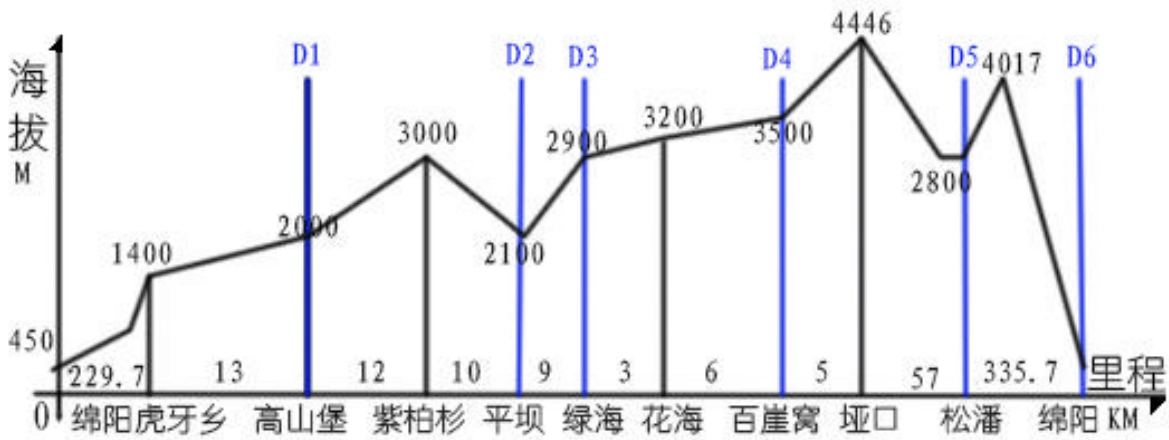
D2：高山堡→平坝→紫柏杉→平坝

D3：平坝→C1→绿海

D4：绿海→花海→百岩窝

D5：百岩窝→垭口→大姓乡→松潘

D6：松潘→黄龙→绵阳





虎牙大峡谷

虎牙大峡谷 路线行程
D1-6

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

D1

绵阳 → 平武（4小时）→ 虎牙乡（1小时）→ 高山堡（乘车20分钟）

如果你要实现这个行程，又是打算自己赶班车去，那必须按下面这个时间计划，因为平武去虎牙的班车不多，一天只有三班。

7：00平武车站 → 10:30平武客运站

11:00平武客运站 → 12:30虎牙

你可以在虎牙乡坐最后的补给，虎牙乡到高山堡没有车，这13KM你可以选择走路，如果运气好有顺风车可以做，不然只有花50块钱坐个摩托。

（没错就是这么贵，还有人开价200的），你尽可能的发挥自己的讲价天分吧。

绵阳 → 虎牙乡 229.7KM



虎牙—高山堡途中，公路外侧的瀑布



高山堡，吴姐家



高山堡



在上游村看虎牙大峡谷

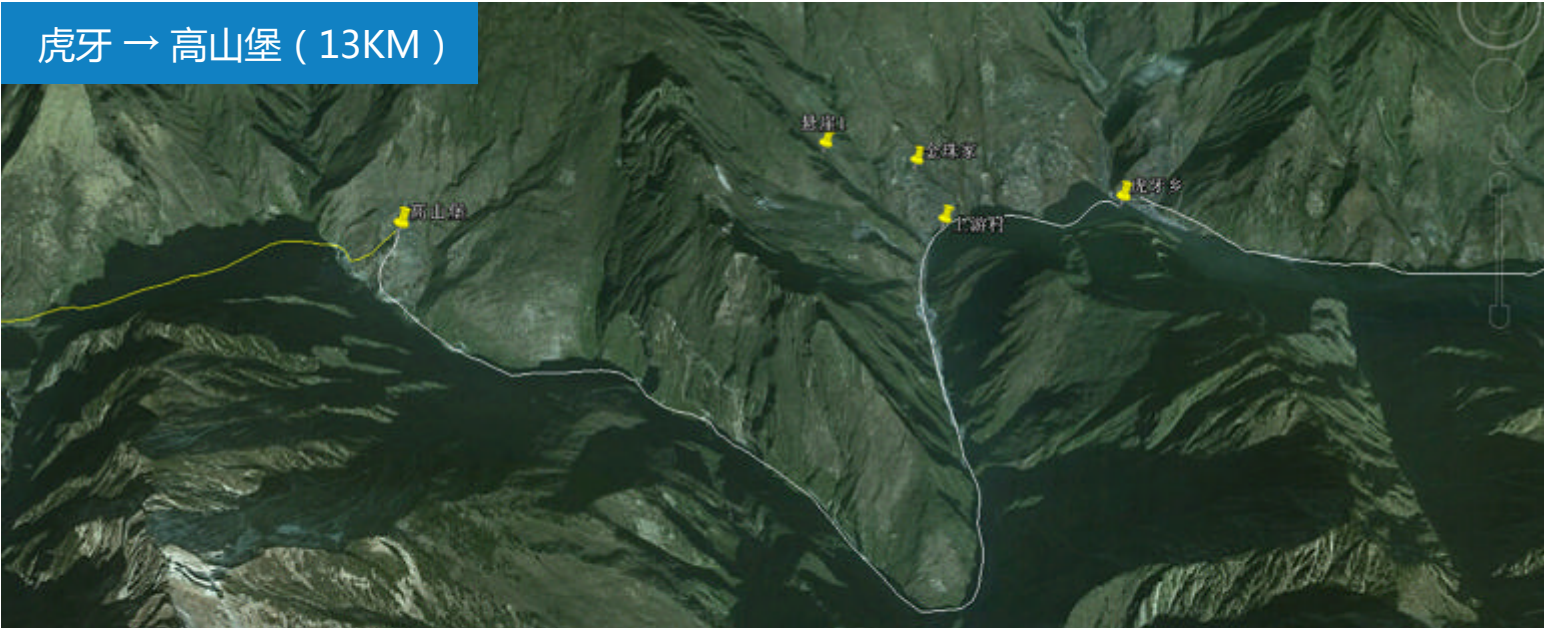
如果是走路，只有一条路，沿着公路走，看见有个寨子在山坡上，这便是高山堡。

这里交通不是很方便，还是建议大家从绵阳或者成都包车前往。

在高山堡，是没有商业旅馆的，可以住在吴姐家，就在吴姐家吃住，2011年的时候20元/人，2014年是80元/人。

今天主要是赶路，沿途200多公里从平原进入山地，海拔由450米上升到2000米。到了高山堡，找好马匹和向导就早点休息吧。

虎牙 → 高山堡（13KM）



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

D2

高山堡 → 平坝（2.5KM ,1小时）→ 紫柏杉（9.5KM ,4小时）→ 平坝（9.5KM ,3小时）可选行程

今天是可选行程，如果时间比较紧张可以不要这天行程。选择去，如果没有马匹和向导，建议把帐篷扎在平坝大桥处，轻装前往。

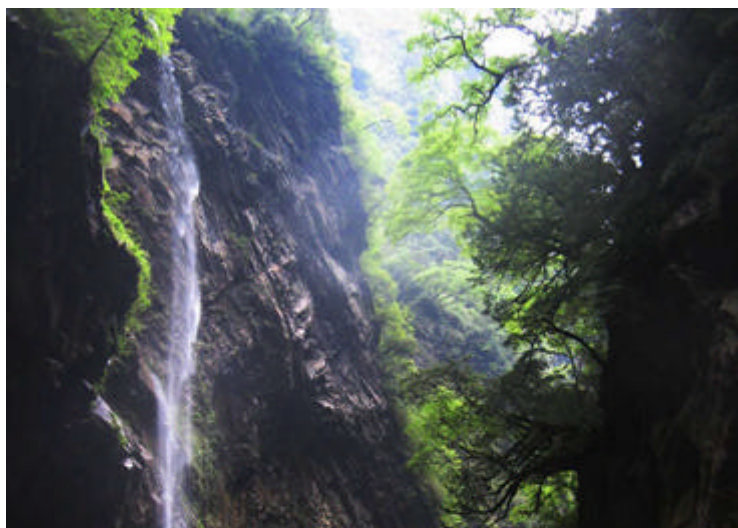
如果有马匹和向导，可以和向导商量，第二天在平坝见面，从紫柏杉返回后，可以在露营区扎帐篷，也可以返回高山堡。

从高山堡出发后，继续沿公路前进，4KM左右（1个小时）抵达平坝大桥处。



平坝大桥

看见大桥后，不要过河。右转下公路，沿小路走，这就是紫柏杉方向。（建议轻装前往，只带一顿路餐即可）



前往紫柏杉的瀑布群



前往紫柏杉的瀑布群

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



外侧是瀑布，下面是悬崖！



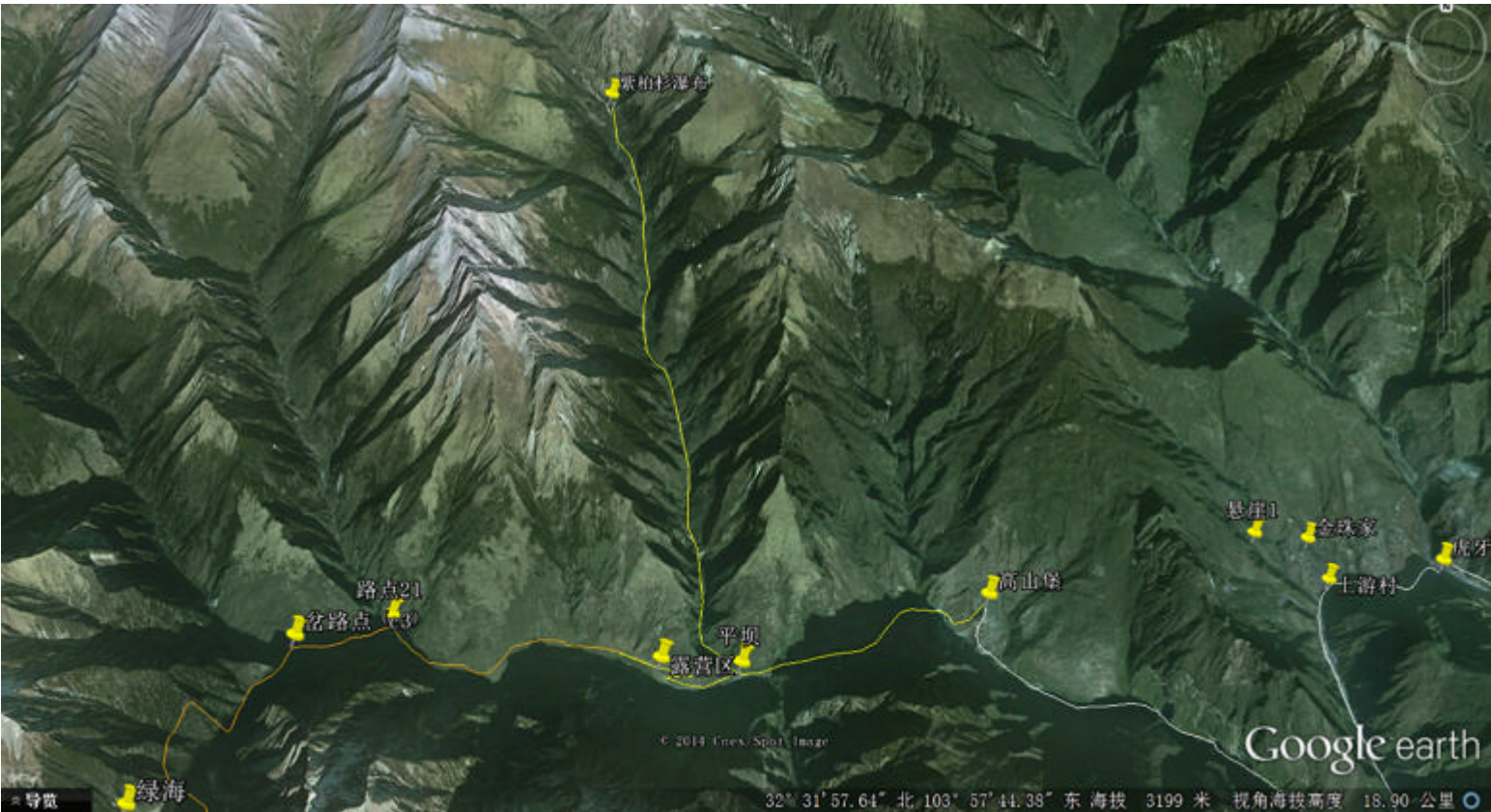
出瀑布区后沿山路走，因为紫柏杉有人炸矿（非法采集矿石资源），所以这条路非常明显，一路没有岔路，大概4个小时后可以抵达紫柏杉。

在经过一根长的独木桥之后，就可以看见紫柏杉大瀑布了。



在瀑布前停留一会，原路返回，大概需要2.5~3个小时，抵达平坝大桥。随后在平坝露营区休息。

取水就在虎牙河中，水质干净，还是建议烧开饮用。



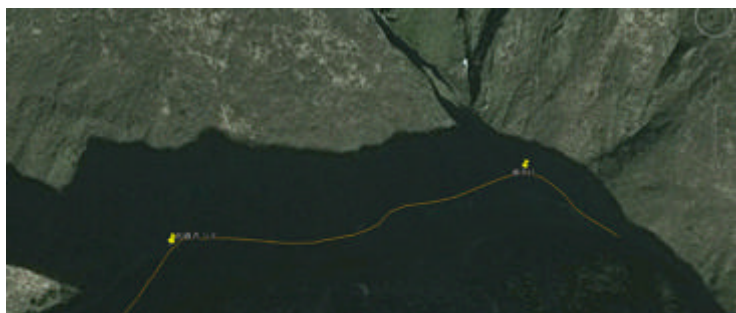
Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

D3

平坝 → C1 → 绿海(9KM，海拔上升800M)

出发后，沿虎牙河前进，过了平坝草坪，前面就没有水泥路，沿泥土路继续前进。

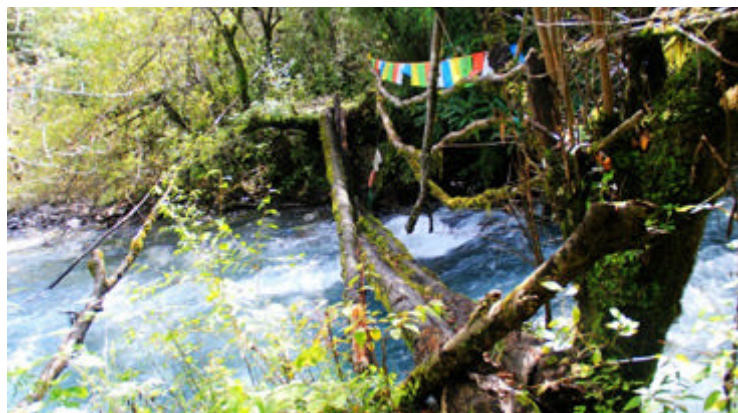
需要注意的是沿平坝一直走大概两个小时，在图中C1位置有条小路，就要左转去绿海，不转会一直走到雪宝顶去。



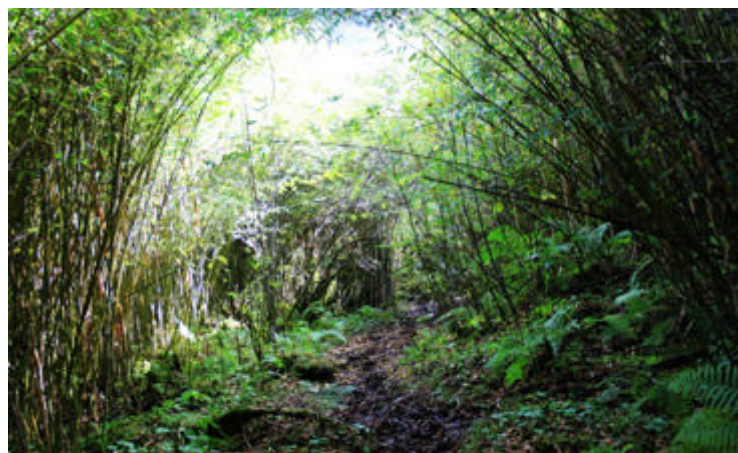
图中，路点21就是C1，这个地方小路明显，沿小路走马上就会看见一个桥。



过河以后，就是在这样的树林中穿梭。



岔路口（C2和C3位置）有这样的一座独木桥，桥上有明显的经幡，从这里再次过河。有经幡的地方一定要沿着经幡走，所以从这里过桥。

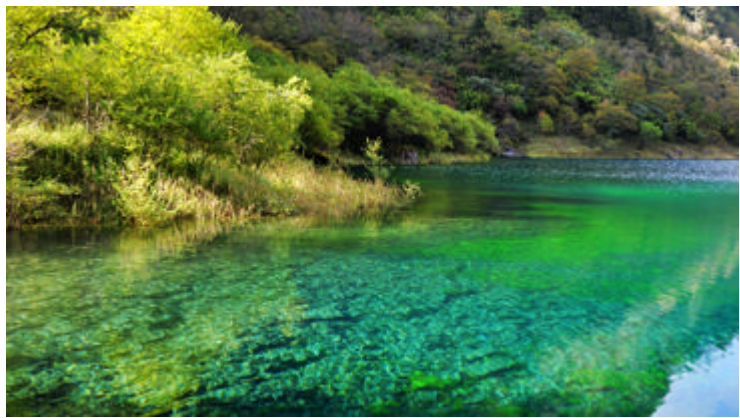


过桥后又在竹林中行走，这里是大熊猫的自然保护区，还有金丝猴、盘羊、雪豹这些动物！一路攀爬，海拔上升到3000米左右的时候出现一个平坝，当地人管这个坝叫“校场坝”

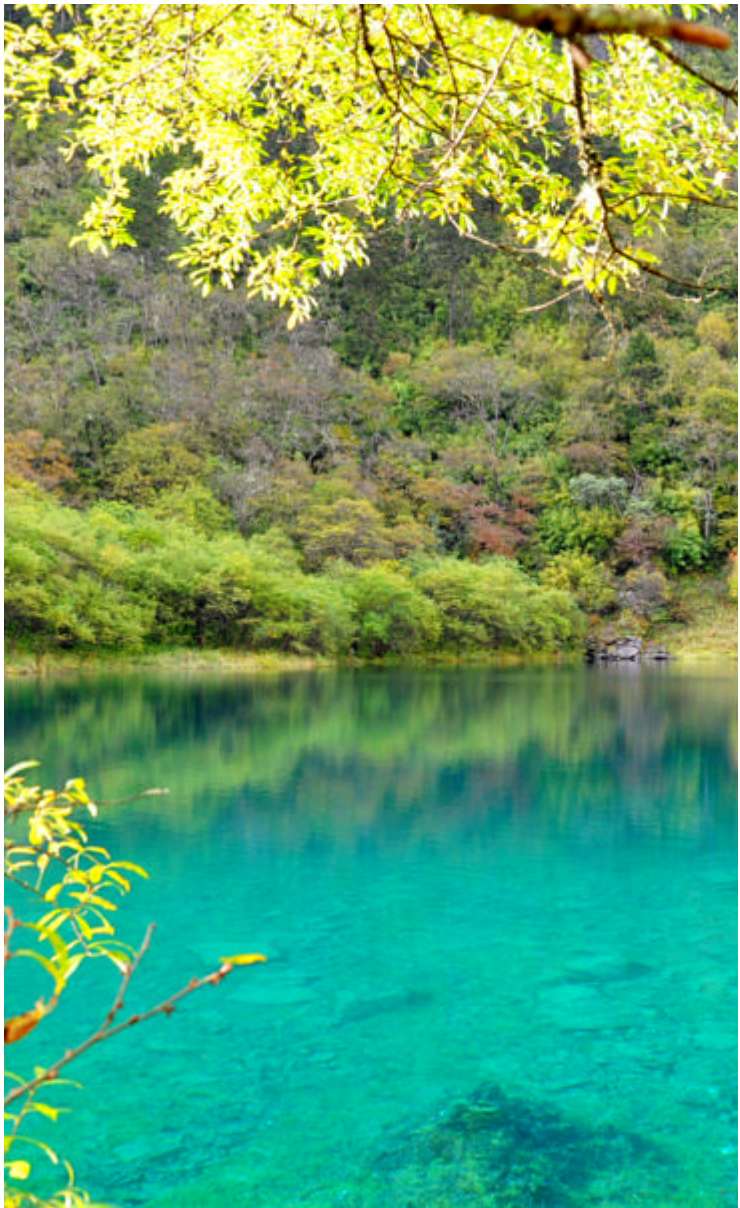


到了校场坝，沿路进入右边的山体，下一个坡，大概100米以后便看见绿海。校场坝到绿海的路上，在经过一块岩壁时，有一个岔路，岔路左走（向上）是去百崖窝，右走（向下）是去绿海，绿海GPS坐标为 N32.49011111 E103.8802972 海拔：2998。绿海是今天的露营点，方便取水，只是海子周围空地较少，如果人多，建议在校场坝扎营。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



绿海，和九寨不一样的是在这里你不用看人头，还可以直接在湖边扎帐篷！



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

D4

绿海 → 花海 → 百岩窝(9KM，海拔上升600M)

今天主题是花海，早上起来原路返回，登上小山坡的时候，看见昨天那个岔路口，如果不去花海可以直接上山，如果要去花海则返回校场坝。回到校场坝，找到昨天走的那天路，经过校场坝这片草地后，又开始登山。进入登山状态不久，会看见一个岔路，右边（水平方向）是去百崖窝的路，左边（垂直方向）是去花海的路。在登山的山路上，天气如果好可以回望雪宝顶。



随着海拔上升，灌木层被地衣、苔藓、蕨类取代，视野逐渐开阔。在到达林线附近，这里海拔已经超过3000，不远处山顶已经有积雪，可以在这里欣赏美景稍作休息，高海拔地区，停止运动后注意保暖。休息片刻，沿左侧山谷前进，登上一个小山岗，花海就出现在眼前。



这是花海全貌，现在是枯水期，4月，花海会开满花！丰水期，湖面可以达到对面松林位置。花海坐标为 N32.46209167 E103.8707167海拔：3110，可以在花海用路餐，并在花海取水，补给，下午的行程沿途是没有水源的，但是注意花海里面水草生长旺盛，请烧开后饮用。

用完餐休息一会，继续下午的行程，下午从海拔3110的花海到达海拔3500的百崖窝，虽然看起来只有400米的海拔上升，和6公里的路程，但这的海拔超过3000，氧分压在110毫米汞柱左右，比标准海拔低了500左右，请一定放慢行走速度，避免出现高原反应。

高海拔运动还是很累的，坚持住，继续攀登，看见一片平坝（N32.47885278 E 103.8568806,海拔3447），这里是七星包地区了，七星包的来名则是因为这片地区，附近有七个小山包。这是一片冷杉和高山苔藓的混合林带，海拔再升高，就不会有乔木了，苔藓也会被地衣取代，这里是北纬32度，林线海拔在3600~3800之间。要看到林线，当然得有比这个海拔要高的山体。

这片林子很有意思，由于西面山体阻挡，东部来的暖湿气体源源不断给这里输送水分，造就了这个林子有如此湿润的空气保证苔藓的生长。

这里的苔藓足足有半尺厚，苔藓中还间杂各种菌类。我们还发现了一株珊瑚菌。

另外来这里的朋友可以认识一下冷杉，林子里有结紫色松塔的树木，松果有一种特殊的香气，这个就是冷杉，他的这个特殊香气可以被人类利用，提炼精油。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



我们今天的露宿点“百岩窝”，传说有一百个崖窝，随便挑来住，其实，这是一片冰川地貌，巨大的石块见证了上个冰期冰川对这里地貌的蚀刻，周围山体角峰、刃脊林立，七星包地区就是冰川侵蚀堆积的交错带。好了，在百岩窝扎帐休息，附近雪山融化后形成的小溪从营地附近过，可以取水饮用。这里海拔3500，来看看这里的夜吧！



Columbia哥伦比亚 Outdry立体轻盈防水鞋

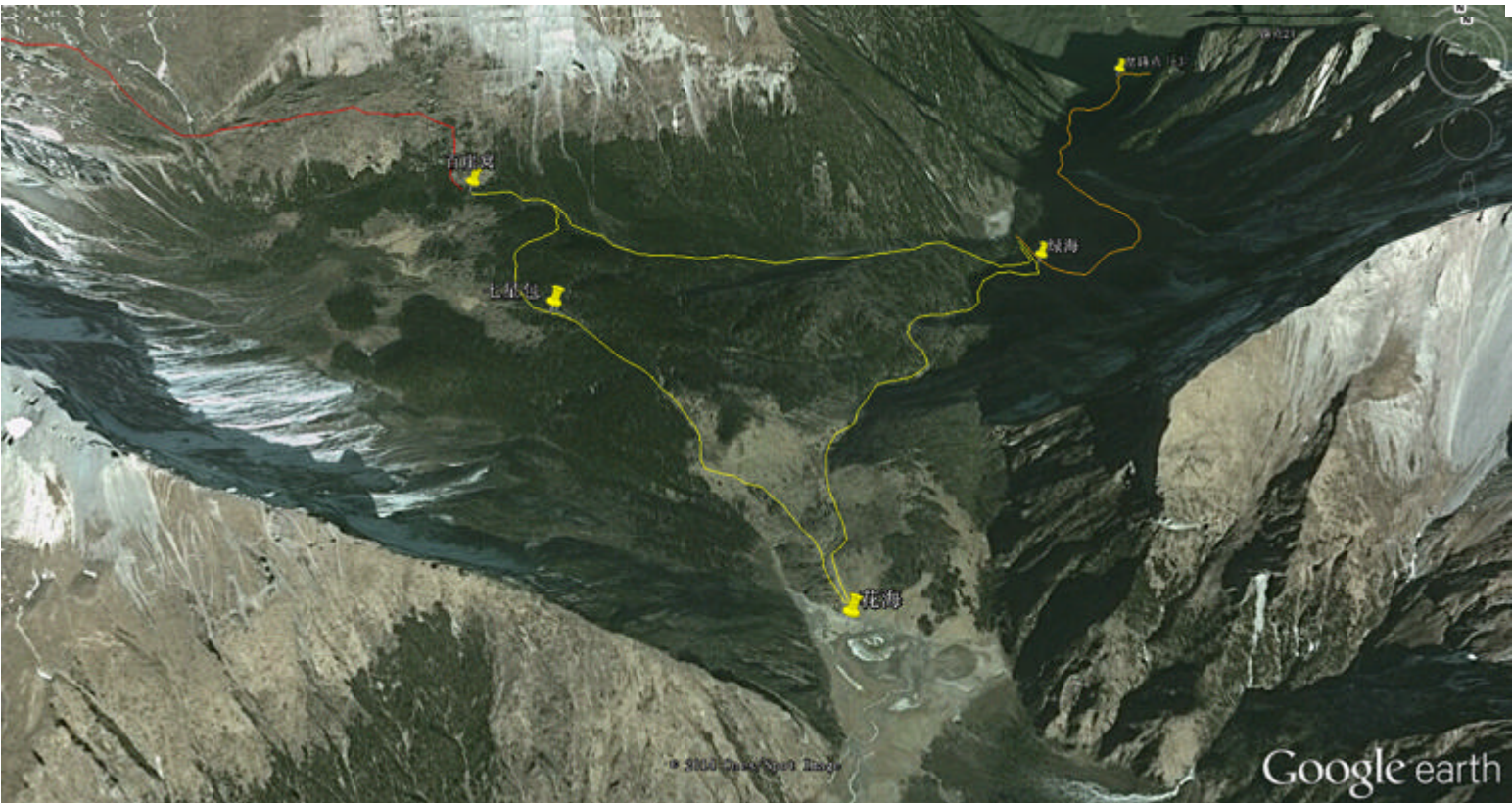
徒步路况复杂，建议使用Columbia轻身防水多功能徒步鞋，Outdry立体轻盈防水技术透气结构，持久保持干爽和轻便，Techlite轻盈缓震技术中底，给予舒适体验及缓震保护，无痕Omni-Grip奥米•户外抓地技术，抓地力强。



男式Outdry立体轻盈防水鞋



女式Outdry立体轻盈防水鞋



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

D5

百岩窝 → 垭口 → 大姓乡 → 松潘（海拔上升900米，爬坡5KM，下坡4KM后，车辆可以前来接应）



早上从岩窝出发，今天行程会很辛苦，这五公里是两点间的直线距离，很多地方的坡度很大，爬起来比较吃力，大家注意保持体力，在垭口附近，海拔接近4400，氧分压很低，一般平原的人，都会感觉疲劳，头疼。注意不要奔跑，如果过于疲劳，请缓慢行走，同行的人也要相互照顾一下。

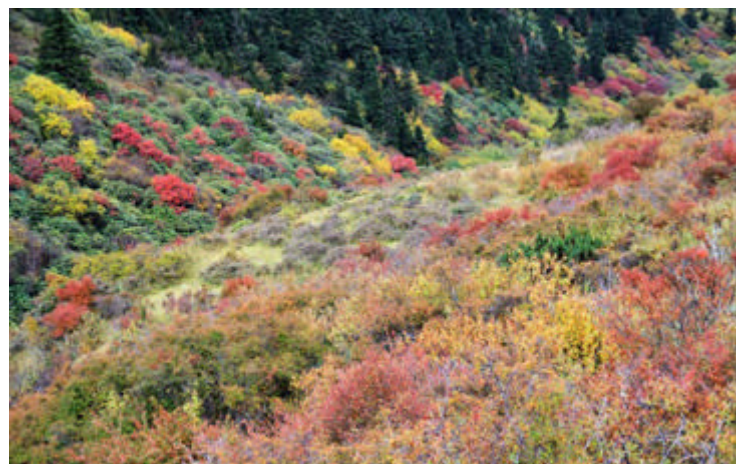


（垭口：N32.50118333 E103.8053389 海拔：4446）经幡密集处，就是垭口！这是藏民的信仰，请大家不要坐在上面，和用脚踩地上的经幡，这对藏民来讲，都是非常不礼貌的。

在垭口停留一会沿山谷下山，下了这个满是乱石的陡坡，可以看见一个小海子，沿海子出口的小溪一直走到泥土路处，可以约好司机，在这里接你们。



走出林区，灌木也被草甸取代，周围都是终年不化的雪山，天气晴朗的话，登上草甸就可以远远望见垭口，但从看见垭口，到抵达垭口，还要经过一个小时的努力。



D6

松潘 → 黄龙 → 绵阳（335.7KM 9小时）



每次过黄龙垭口都能看见云瀑，不知道你们是不是这样的？有一年我看见蓝天，还有雪宝顶，那云海是从黄龙山谷一点一点溢出来的，那是动态的美，美惨了！！

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



D5轨迹

租马和包车非必须，可以在大姓乡搭车去松潘

绵阳 → 平武 ¥ 42	平武 → 虎牙乡 ¥ 15 虎牙租马 ¥ 400/天
大姓乡 → 松潘 包车 ¥ 200/人	松潘 → 成都 ¥ 125 松潘 → 绵阳 ¥ 105

- 虎牙高山铺吴姐：15984649267提供住宿。
- 虎牙黄司：18780593717提供虎牙包车服务。
- 王杰才：13881107083，王杰发：13981162256租马。
- 杨胜奎：13551484399大姓乡—松潘包车。
- 风行者自驾俱乐部：13088081262提供成都出发的车辆租赁和领队服务。

本文作者“小柒”，添加柒旅行微信公众号“sevenhike”回复“虎牙”可以获得虎牙地区的其他地点GPS坐标，以及虎牙地区的等高线地图。

推荐住宿

绵阳

城区住宿非常容易，不过推荐住在凯威斯酒店，因为笔者就住在同一栋楼上，可以提前和我联系，比携程还要优惠哦！

虎牙

虎牙没有商业旅馆，可以住在吴姐家。虎牙马夫尼窝汝的侄子小王，最近也打算修个大房子，可以接待旅行者，要是房子修好了，我会及时在博客中更新。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

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

装备建议

帐篷、睡袋（舒适温度不低于-5度，5-10月份）、防潮垫、背包、随身小背包或腰包、快干衣服、冲锋衣、冲锋裤、登山鞋（防水类）、登山杖、抓绒衣、抓绒裤、棉袜、帽子、墨镜、个人特殊药品、水壶、饭盒、个人日常用品、炉具、路餐食品等。



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
500ML保温水壶

推荐美食

江油肥肠

老火车站，城东粮站对门的“雍肥肠”
虹桥宾馆与中坝剧场之间的“宋肥肠”

绵阳吃货一条街

四川省绵阳市涪城区中心医院附近马家巷（不要忘记绵阳米粉、酸辣粉、梓潼片粉）

平武特产

天麻、核桃、老腊肉

周边线路推荐

七藏沟徒步穿越 小寨子沟

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

重点路标 GPS 数值

上游村：	32°31'38.34" N	104°03' 20.53"E	海拔：1595
高山堡：	32°31' 04.38" N	103°59' 33.61"E	海拔：1995
C1（岔路口）：	32°30' 35.15" N	103°54' 36.18"E	海拔：2349
C2（岔路口）：	32°30' 23.12" N	103°53' 31.03"E	海拔：2546
绿海：	32°29' 24.4" N	103°52' 49.07"E	海拔：3012
花海：	32°27' 43.53" N	103°52' 14.58"E	海拔：3110
百崖窝：	32°29' 11.22" N	103°51' 07.51"E	海拔：3510
垭口：	32°30' 4.26" N	103°48' 19.22"E	海拔：4446
石屋：	32°28' 31.84" N	103°51' 56.1"E	海拔：4005
泥土公路起点：	32°30' 41.34" N	103°47' 10.66"E	海拔：3855

特别提醒

- 1、高山堡一带有蚂蟥，如果要在林子穿梭，请使用长脚袜，并把裤子袜子扎好，每次休息时，应检查是否有蚂蟥，不慎被咬伤，轻拍虫体周围皮肤，喷上碘伏，等虫体自行脱落，切不要硬拽，避免虫体口气滞留体内，引起感染。多数人被蚂蟥咬伤，不会出现大问题，少数出现过敏反应，因立即终止旅行，前往就医。
- 2、虎牙可进入性差，路程艰苦，最好雇佣马匹驮运行李。
- 3、海拔每上升1000米温度下降6度，请自觉根据自己身体状况决定带多少温标的睡袋。
- 4、因高海拔运动，不建议感冒患者前往。



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！