



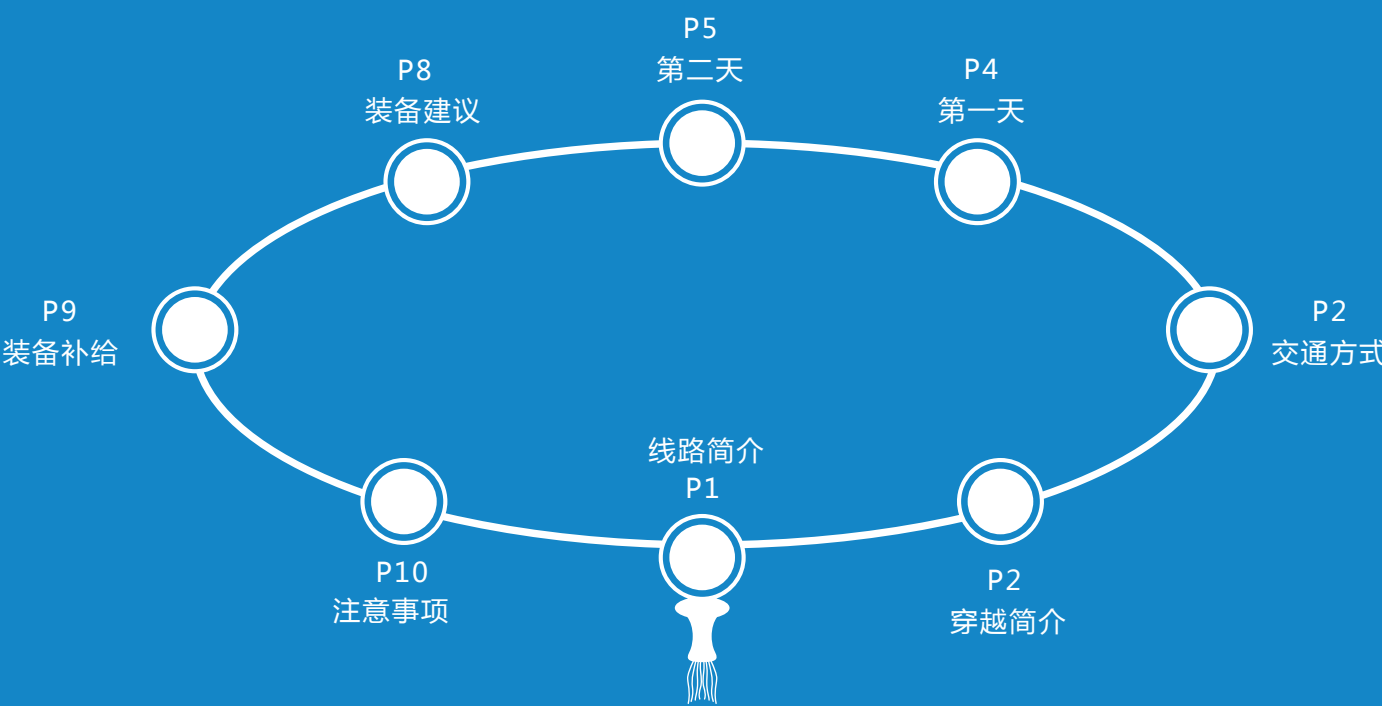
玩转户外全天候



100条徒步路线之
库伦沙漠

库伦沙漠

作者：体元



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

八百里瀚海 — 库伦沙漠

两天两夜，圆草根儿一个沙漠穿越梦

库伦旗位于内蒙古自治区东部、通辽市西南部约140公里处，南与辽宁省的阜新、彰武两县接壤，东、西至北与本市的科左后旗、奈曼旗为邻。

地理座标为：东经121°09′ — 122°21′，北纬42°21′ — 43°14′，总土地面积4654平方公里，辖3乡5镇6个苏木、185个嘎查村、10个国有林牧场；有蒙汉回满等11个民族，17.2万人口。

库伦沙漠横贯库伦旗北部全境，绵延近百里，形成了宏伟壮观的沙漠风光，素有“八百里瀚海”之称。

库伦沙漠总面积近300平方公里，长约60公里、宽5约公里，海拔250-300米之间，是东北地区最大的沙漠带。

近年来库伦旗大力发展沙漠旅游产业，但真正徒步负重穿越沙漠的探险者还是不多。

古寺庙建筑群也是这里的一大独有的景观，兴源寺、福源寺、象教寺吸引着众多的海内外游客，已形成了沙漠风光、民族风情为基调，集草原、古迹、湖泊、沙漠等景观于一体，融经贸活动、文化主流、旅游风光为一体的旅游新格局。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

八百里瀚海 — 库伦沙漠

穿越线路简介

库伦沙漠位于内蒙古东部，在国内沙漠里相对来说属于小沙漠，此沙漠呈东西狭长走势，中途下撤点多，可以选择自西向东穿越，也可以选择自东向西，本次选择自西向东反穿越，从库伦旗东庙村进入沙漠腹地进入沙漠，直线穿越在新艾里银沙湾景区撤出。

全程需徒步30公里，含中途休息补水及拍照共耗时12小时。

库伦沙漠自西向东反穿越行程

彰武县（早晨到达）→库伦旗→东庙村→Day1赵家洼子（无名营地扎营）→新艾里→Day2银沙湾景区（沙漠边缘扎营）→库伦旗三大寺→彰武县



交通方式

火车，这也是主要推荐的交通方式，可以直接到达库伦旗站，然后包车到东庙村。由于库伦站车次少，也可以选择到达通辽站或彰武站再转客车去库伦。自驾自己导航，线路很简单，不推荐飞机。



库伦沙漠

库伦沙漠 路线行程
D 1 - 3

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

D1

抵达彰武县后5块钱打车（三轮摩托）就可以到彰武汽车站，早晨7点49分有彰武——库伦旗的班车，这种客车安全上没问题，但速度一般，不足100公里跑了两个小时。

上午10点顺利抵达库伦旗，库伦旗很小，无法补给装备，但是有小超市可以采购食品，中午找家餐馆先美餐一顿，这也是进沙漠前最后一次美餐，一定要注意饮食卫生，不要吃刺激性的食物，防止进沙漠后出现肠胃疾病。



午餐过后，整理好行囊，准备出发。选择包一辆面包车比较实用（库伦面包车比较多），连装备带人都能装得下，记得留下司机电话，并跟司机讲好到出口去接大家，费用连送带接200多块钱一辆车。到东庙村大概50公里的路程，但是去往东庙村只有一条公路，道路很窄很颠簸，大概下午1点20分到达东庙进入沙漠的入口，步行穿过一条土路就到达沙漠边缘了。



把背包调整到最舒适的位置，一定要把背包罩绑紧，最后合个影出发。队伍开始在沙子中行进，刚进沙漠都会有些小激动，尽管边缘的沙子被越野车压的偏硬，但50斤的负重走起来并不是很轻松，沿着东北方向朝着沙漠腹地走了一段，脚下的沙子开始下陷了，行走有些吃力，特别翻越沙丘的时候，有种走一步退一步陷一步的感觉。

Columbia哥伦比亚 Omni-Tech 奥米 • 防水皮肤衣

夏季徒步，时晴时雨推荐使用Columbia超轻防水皮肤衣，采用Omni-Tech奥米 • 防水技术，全缝线位密封设计，防水更加持久。



男式Omni-Tech奥米 • 防水皮肤衣

防风帽和下摆抽绳收缩调节，袖口采用魔术贴调节。门襟带有荧光条设计，夜间出行更加安全。带有收纳袋，方便打包。



女式Omni-Tech奥米 • 防水皮肤衣

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



晚餐吃了煮了方便面，是加了裙带菜的方便面，搭配了火腿和榨菜，虽然吃了很多沙子，但我认为这顿饭是绝对的人间美味。

晚餐后，夜幕降临，感受着那份空灵的寂静，远离城市色彩斑斓的夜晚、远离城市车水马龙的穿梭、远离城市紧张繁忙的工作，不是逃避，是灵魂的重生，是生命的另一种诠释。

D2

早上6点起床，客观的讲起的有些晚，个人建议沙漠穿越应该趁着早晨温度低出发多走出些路程来，既能提高行进效率又可以减少体能在高温下的损失。日头微微露出来，阳光透过云层打在帐篷上很温暖，营地特别的安静，站在沙丘上，炉头烧水的声音都依稀可见。

早餐准备了紫菜蛋花汤和红枣燕麦八宝粥搭配了一些烤馍片，很丰盛。

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

红枣燕麦八宝粥做法：将水烧开，把干枣片放入沸水中煮一下，放几块冰糖，把燕麦倒入锅内稍微煮一下，关火，倒入一罐八宝粥搅匀，即可实用。切记千万别把八宝粥放沸水中煮，很容易糊锅，味道不错可以尝试。

收拾好营地队伍出发了，上午的风沙特别大，让行军变得举步维艰，感觉耳朵眼、鼻孔里、牙缝间全进了沙子，细细的沙子吹打在脸上有些疼痛，背包罩也被吹掉了好几次，如果不是重装真的有种被吹飞的感觉。远处沙丘顶上的沙子像被风卷起来一样悬浮在半空中，给沙漠蒙上了一层神秘的面纱。



刚进沙漠大都喜欢爬沙丘，可以说是见沙丘就上，然后再往下狂奔，体验站在沙丘顶上那种征服感和向下狂奔的刺激感。

但是真心消耗体力啊，建议不要无休止的爬沙丘，体验一下即可，尽可能的绕开沙丘迂回通过。

有可能是体力的下降，也可能是经常停下来拍照的原因，行进速度不是很快，由于风沙较大，每行进一段都会用GPS调整行进方向。

尽可能的少走冤枉路，因为在地图上看沙漠地形特别简单，但是亲身进入实地却发现放眼望去都是连绵起伏的沙丘，不太容易辨别方向。

中午大家简单的补充了一些路餐，在干燥的气候下加上强风沙真的吃不下。

深处大漠，谁肯放弃这天堂与地狱之间的美景，拍一些沙漠比基尼留纪念还是很有意义的事。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



沙漠怪圈



沙漠之源

下午15点30分抵达了撤出点新艾里正北方向的沙漠边缘选择了露营点，相当于提前完成了穿越任务，今日实测行进15.7公里，大家真的有些累了，没有扎营，原地休息了起来。

在沙漠的最后一个夜晚，所以大家选择在沙漠边缘扎营，一是想留住沙漠里最美好的记忆，二是方便第二天随时撤出。玩耍过后，简单吃了晚餐，最幸福的是可以稍微放开一点喝水了。



随着夜幕的降临，吃饱喝足开始筹备今夜的篝火庆功晚会，沙漠边上干的木柴很多，队员们分头出去拾取木柴。

架好了木柴找了一些干的早引燃了篝火，庆功晚会正式开始，胜利的欢呼声中划破了沙漠中寂静的夜空。随着火焰的熄灭，队员们也陆续回到帐篷，用湿巾擦了擦脸，敷上了一个面膜，太享受了，这是一个美好的夜晚。

两天两夜，圆了草根儿们一个沙漠穿越梦！



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

D3

今早睡了个懒觉，没有开火吃饭，自然醒后收拾好营地就在银沙湾蒙古大营撤出了沙漠，继续行进一段土路绕到一座桥上渡过养畜牧河，我们等到了事先联系好的面包车司机老包，装车收兵。



上午10点40分抵达库伦旗，司机老包为我们做了导游参观了库伦三大寺，观看了兴源寺法会。这里的寺庙属于藏传佛教，而且都没有门票的。

中午找了家饭店请司机一起吃了个饭，刚在沙漠出来的人啊，风卷残云的一顿猛吃，司机都惊呆了。下午买了些当地的牛肉干，给司机加了些钱给直接给我们送到了彰武，在彰武找了家洗浴中心洗了个澡，伟大的旅程就到这里了。



装备建议

公共装备

手持GPS、指北针、地图、应急药品。

个人装备

重装背包、帐篷、睡袋、防潮垫、营地灯、头灯、徒步鞋（高帮款）、雪套、速干衣裤、皮肤风衣、冲锋衣、备用的袜子内衣、太阳镜、遮阳速干帽子、登山杖一对、炉头、套锅、气罐、便携碗筷、唇膏、防晒霜、个人洗漱用品（从简）、相机（加个便携式三脚架）、手机移动电源等。

- 1、库伦沙漠只有一小部分地点没信号，可以不带卫星电话。
- 2、注意相机手机防沙，准备相机手机专用的防沙套或用避孕套保鲜膜代替。
- 3、带两个面膜，晚上睡觉前弄一个很舒服。



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

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

物资补给

Columbia哥伦比亚维多利亚商厦

内蒙古包头市昆都仑区维多利亚商厦四层

当地特色美食

美味香正宗宫廷八珍熟食

“美味香正宗宫廷八珍熟食”挖掘总结历代皇宫药膳、融祖传百年卤汤之精华，根据宫廷40多味中草药配制。在制作上坚持采取传统工艺，精心选料，使宫廷熟食系列达到味正香醇、色鲜、嫩烂之特点，具有滋阴壮阳，健脾强身之功效，是老少皆宜的美食佳品。本系列食品绝不含增香剂、色素、防腐剂等任何化学制剂，将绿色、健康的经营理念呈现给消费者。

酱卤系列

八珍卤精腿，八珍卤翅尖，八珍卤鹅翅，馋味卤鸡翅，酱爆鸡脖，爆花猪蹄，秘制老鸭，五香酱狗肉，八珍猪手。

川味麻辣系列

麻辣鸭头，巴蜀熏肉，什锦肉丸，水晶肘子，麻辣鸡肚，香辣鱼干，五香熏鱼。

肠类凉拌风干系列

红油猪耳，精肉肠，朝鲜泡菜，风味拌菜，油冻猪蹄，思乡情肠。

彰武手把羊肉

手把羊肉，就是挑选膘肥肉嫩的羊，就地宰杀，扒皮入锅，放入佐料，进行蒸煮。操作简单明快，只加一小把盐(也有的不加盐，吃时蘸盐)，火候恰如其份，血水消失不久，肉熟而不硬，吃起来又鲜又嫩，十分可口。因为净手后吃肉时一手把着肉，一手拿着刀，割、挖、剔、片，把羊骨头上的肉吃得干干净净，所以得名“手把羊肉”。手把羊肉和阜新地区早年蒙古族同胞游牧生活有关。当年这里的蒙古族同胞以食肉为主，于是就有了这种独特风韵的羊肉的吃法，并延续至今。

手把羊肉的色、香、味、形都代表了阜新地区蒙古族牧民粗犷、豪放、热情、虔诚和好客的性格。如今，手把羊肉已成为彰武乃至阜新地区待客的美味佳肴。

阿尔乡开河鱼

阿尔乡镇在彰武城西北52公里辽宁和内蒙古交界处。阿尔乡多沙漠、泡子、沼泽，这里的泡子多出野生的鲫鱼。每年春天开河时节，人们都来这里吃“开河鱼”，有的从沈阳、阜新、盘锦、通辽等地专程赶来。

开河时节。鱼未进食，味道鲜美异常。而且阿尔乡的鱼都是野生的，纯绿色食品，又都鱼籽满腹，营养价值特高。一般鲫鱼是主菜，每人一条，盛到自己的碟里，红的酱、黑白相间的鱼，金黄的鱼籽，色、香、味俱佳。这里的鱼用同样的方法，到其他地方就烹调不出和这里一样的味道。可能是这里的水经过硅砂过滤，矿物质金额微量元素丰富的缘故。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

注意事项

- 1、沙漠的沙子无孔不入，务必要做好防沙工作，登山鞋一定要穿高帮的，搭配雪套，相机一定要加防沙套。
- 2、水，沙漠里最核心的问题。此线路全程无水源补给，一旦水出现问题两种方法，一是有机会在交叉线路上偶遇到穿越的越野车然后怎么要水就看个人本事了，二是撤出到沙漠南侧养畜牧河寻找水源。
- 3、重量，为了减轻负重要想尽办法，除了选择轻量化的装备之外尽量两个人一个帐篷，三个人一套炉具。
- 4、沙漠中的生物，只有虫子，边缘有野鸡，没有猛兽袭击，植物普遍都有刺。
- 5、当地以蒙语为主，个别人的汉语水平一般。

周边线路推荐

1、阿日昆都冷草原旅游区

在这条宽约五公里，长约四十公里的地带上，至今仍保存着比较原始的草原景观和民族特色，草原上有数条小河流过，草质丰美，是优质天然牧场，每年夏季，都有众多的蒙古包和牛、羊、马群汇集在这里，绵延数十里，成为蒙古族牧民的游牧场和夏营地。这里还栖息着数十种野生动物，是狩猎的理想地方。加之各种奇花异草随处可见，因而极富魅力，堪称内蒙古一流的草原景观。现在，建成了多处牧民新村，一排排整齐的砖瓦结构平房和成片的蒙古包毡房错落有致，景象动人。

2、陈国公主墓志铭

奈曼旗青龙山公主驸马合葬墓里出土的一盒墓志铭，是迄今为止在哲盟发掘众多的辽墓中唯一出土的墓志。墓志用绿色砂岩携刻，志石与志盖均为正方形，边长89.5厘米，通高28厘米，4个斜面上线刻有12个大致相同的人物，头顶着十二生肖，中央阴刻篆书“故陈国公主墓志铭”，志石厚12厘米，楷书志文书法工整，字迹完好。它的出土，补充了《辽史》记载中的不足之自，开拓了辽史研究的新课题，为考据辽代历史提供了重要的实物依据。

3、舍力虎旅游区

位于奈曼旗人民政府所在地西南六公里处，是全国三百个大型水库之一，但主坝极短，堪称一绝。水库呈带状，东西长25公里，南北宽2.5公里，周围是白沙丘和森林，随水势曲折延伸，极具趣味。开发成旅游区后，到处红柳成荫，景色幽雅，被誉为“沙海乐园”。开发建设的九九曲水、江南渔村，鸳鸯桥、观湖亭、滑沙场等景点及众多水上活动项目令人留连忘返。南方蛮子、金马驹、金白菜的传说，给舍力虎旅游区增添了几分雅致、几分神秘。远眺湖水，绿波荡漾，显现出金沙碧水，巧夺天工的神奇景象。

4、燕长城

燕长城穿越通辽市南部奈曼旗和库伦旗，境内段长徽约125公里。燕长城从赤峰市敖汉旗宝国吐苏木荷叶花嘎查延伸进入奈曼境内土城子乡的高和，经七家子、杏树园子等村，直达牛河边，后以河代城，北溯20公里，又起自牛河东岸继续向东延伸，经蛤蟆山北麓、扣根南、朝阳沟等地，伸向库伦旗平安乡的西下洼，再向东延伸，直至库伦旗先进苏木，然后进入辽宁省阜新县境内。通辽市境内燕长城段为夯土板筑，残高1米至2米，底宽6米至8米。

5、大乐林寺

大乐林寺，全称为吉祥密乘大乐林寺，位于通辽市西拉木伦公园北侧。大乐林寺始建于1993年，经通辽市人民政府批准，为满足哲里木盟广大信教群众的愿望，以原莫力庙为模型而建（又说该寺前身为莫力庙，移地重建）。1997年9月落成，总投资约800多万元，占地面积约13500平方米。1997年，经内蒙古自治区人民政府批准，为喇嘛教依法活动场所。该寺有喇嘛18名，宗教职员13名。每年农历正月十五、二月初八、四月初八、六月十五、十月二十五日举行祈愿会、嘛呢会、吉祥颂、满金大会。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

6、双合尔山白塔

座落在科尔沁左翼后旗阿古拉苏木的双合尔山上，建于清雍正十二年（1734年），是自治区重点保护文物。塔身为砖石结构，通高13米，形状似北京市北海公园白塔。塔由塔基、塔座、塔身三部分组成。塔基砖石砌成，高2米，方形，每面长9.1米，南北两侧修有2米宽的台阶，南台阶9层，北台阶7层。塔座，成多棱形，用青方砖砌成，四面有砖雕如意图案和吉祥结，两侧雕蹲形小狮子。塔身分塔底、塔肚、塔顶3部分，塔底为圆柱形，3层，塔肚为瓮形，四面刻砖画和文字，文字和图画雕刻精细，线条流畅。塔顶分7层，活佛的骨灰在其中。塔顶为铸铁金铎形，上有佛教图案，金铎上有铜质鎏金的月亮、太阳、火炬。塔顶的罗伞下悬挂4个铜制小铃。塔身柱为檀香木主芯建成。

7、章古台佛塔

位于奈曼旗章古台苏木所在地，建于清中叶，为自治区重点保护文物。该塔由青砖砌筑，塔身通高4丈多，底宽2丈多。塔上圆下方，共分5阶。上两阶呈圆状，有铜顶箍、十三天、佛眼等。佛眼分东、西、南、北四向，内有4尊佛像，为首者是佛教格鲁派鼻祖宗喀巴。下3阶呈方形，每阶有若干佛像浮雕，四面对应，工整美观。

当地俱乐部

怡然户外俱乐部	阜新深呼吸户外
联系人:鞑鵬	地址：矿总院东门南100米
联系电话：13470352191	联系电话：3383283 2886808

当地客栈

天安旅店	鑫丽红旅馆	宜家快捷旅馆
地址：西环路与解放大街交汇处	地址：中华路与人民大街交汇处西段	地址：清真路10-5门
亚都快捷旅馆	宾悦旅馆	
地址：西环路51-2门	地址：二号地老站路29-5门	
电话：0418-3692999	电话：0418-7734900	

最佳穿越时间

每年的5月、9月 这个时候的气温恰到好处，有机会观赏日出、日落、星空等美景。

人员要求

库伦沙漠穿越难度较低、安全指数高、线路简单，对体能要求不高，适合大众人群，时间少、经费少、经验少的初级驴友既能体验到大漠风光又能积累经验。

参考游记

六人小团队库伦沙漠30公里全线重装穿越 一次旅行，一部路书！
<http://bbs.8264.com/thread-2130148-1-1.html>



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！