



Columbia

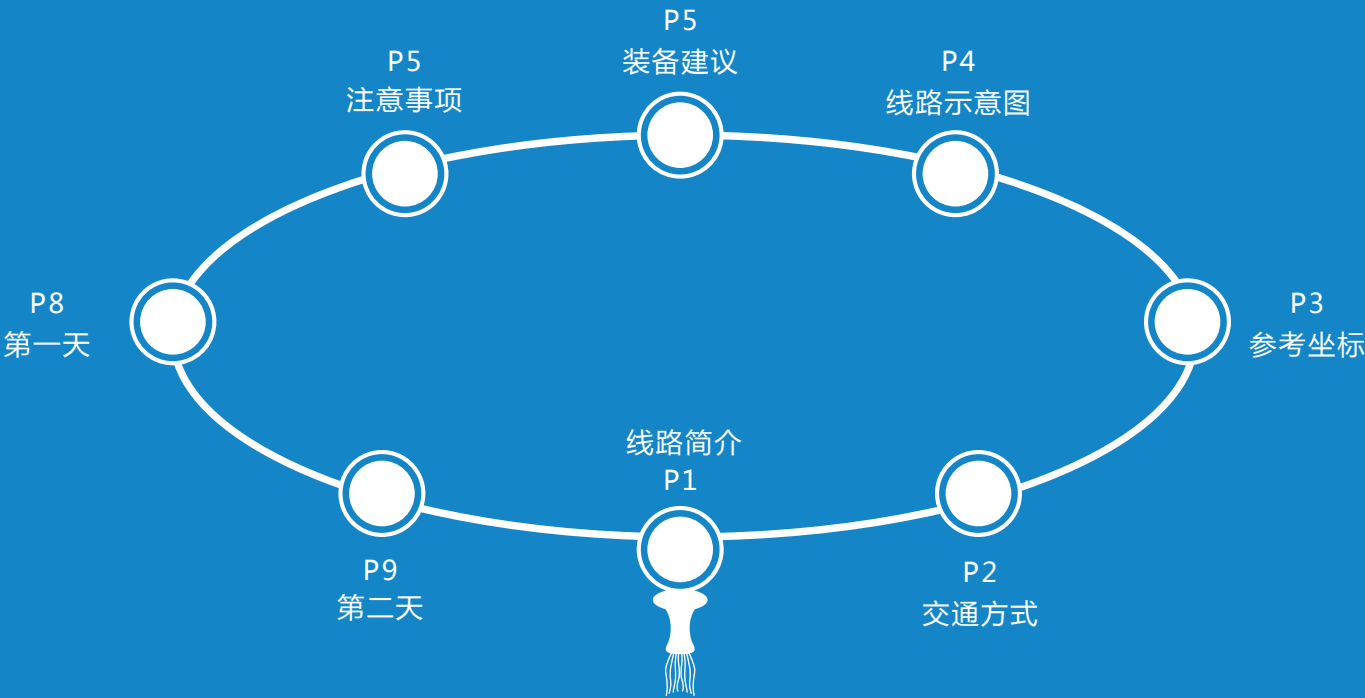
玩转户外全天候



100条徒步路线之
泸沽湖稻城亚丁

泸沽湖稻城亚丁

作者：史瑞克



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

在国内的户外圈中，有“十大徒步线路”之说。随着时代的变迁，有些线路已风光不再，有些线路已被后浪推到了“沙滩”上。但也有些线路，却历久弥新，一直闪耀着迷人的光辉。

泸沽湖--稻城亚丁徒步，毫无疑问为后者中之一。

泸沽湖位于四川省凉山彝族自治州盐源县与云南省丽江市宁蒗彝族自治县之间，是云南省海拔最高的湖泊、四川省面积最大的淡水湖，有“高原明珠”之称。湖面海拔约2690米，面积约48.45平方公里。

湖边的居民主要为摩梭人，也有部分纳西族和普米族同胞居住。

摩梭人至今仍然保留着母系氏族婚姻制度，“走婚”习俗、“女儿国”的传说为泸沽湖蒙上了一层神秘的色彩。同样有着独特习俗的彝族、普米族等少数民族，为这颗高原明珠又增添了人文的光辉。

乘猪槽船划向泸沽湖的深处，水清草美花奇，心也会随之宁静下来。无论白天还是夜晚，无论是湖心荡舟还是湖边静坐，宁静的泸沽湖，都会把你的心绪抚平，这是一个可以平静内心的好地方。

稻城亚丁风景区，位于四川省甘孜州南部稻城县日瓦乡境内。

亚丁在藏语中意为“向阳之地”，景区海拔2900米，面积5.6万公顷。

仙乃日（观音菩萨）、央迈勇（文殊菩萨）、夏纳多吉（金刚菩萨）三座神山，谓三怙主雪山，使这里成为佛教圣地、水蓝色星球上的最后一块净土，在藏区24圣地中排第十一位。

景区内的洛绒草场、牛奶海、五色海、卡斯地狱谷等地，风光绝美，远非文字所能形容。

泸沽湖--稻城亚丁徒步，有A线和B线之说，B线用时稍长、难度稍大。但大多数驴友选择的是走B线，所以本攻略按B线走法制作。

此线路还有正穿与反穿之说：正穿，即以泸沽湖（准确点说应该是温泉村）为起点徒步到亚丁；反穿，即以亚丁为起点徒步到泸沽湖（准确点说应该是温泉村）。



综合海拔高度、难度及大多数驴友的走法，本攻略采用的是正穿的走法。

A线：温泉村—下依吉—卡瓦—俄牙同—东义—各瓦—卡斯—日瓦；

B线：温泉村—利加嘴村—屋脚乡——羊棚—达克谷多垭口—卡尔牧场—雀儿山—邛引村—卢杜村—通天河—东拉村—杜鲁村—四家村—金矿—嘎洛村—嘎洛牧场—嘎洛垭口—夏洛多吉垭口—冲古寺。

泸沽湖--稻城亚丁徒步，从海拔2600多米的温泉村出发，最低经过海拔2200米的通天河谷，再攀升到海拔4900多米的夏洛多吉垭口，虽然海拔起伏较大，因为时间较长并且大部分驴友是轻装徒步，海拔攀升有一定的过渡，难度不算太高。

但同样因为时间较长，对人的体力、耐力和意志也都是一个考验。综合评价来说，本线路难度不大，强度则属于中等偏上，是一条大多数驴友经过努力都可以完成的线路。

泸沽湖--稻城亚丁徒步，把两处绝美之地连结起来。此外，期间经过的邛引村、嘎洛村等世居深山中的村子，如隐世之地，令人神往。

沿途的深山密林、纵深河谷、积雪垭口、似锦繁花、波浪翻滚的青稞，迎风飘扬的经幡，也使这条线路回味无穷.....

你，真的还能hold住吗？

一起走吧，天亮就出发！

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

如何到达

1、从丽江出发：从丽江到泸沽湖，可以在丽江汽车客运站乘坐班车，或者在古城乘车场乘坐旅游专线车，行车时间约为7个小时。

班车发车时间为：

7:10、9:00、9:30、10:30、13:30、14:00、15:30。票价80元。

也可以在宁蒗县转车去泸沽湖（行程有特殊安排的话）。班车终点为落水村。

可以在落水村住宿，也可以在落水村包当地小面去里格半岛等各自目的地。小面可议价，价格不贵。旅游专线车终点为里格半岛。人多的话，从丽江直接包车当然会更方便，不表。

2、从成都出发：从成都火车站乘坐到西昌站的火车，从西昌乘坐长途客车到泸沽湖的落水村。

火车车次，推荐K9483、T8869、T8865这三个车次，从成都的发车时间分别为：18:05、20:31、21:08。到达西昌站（注意，是西昌站，不是西昌南站！）的时间分别为4:32、6:31、7:06。

早晨到达西昌火车站后，在火车站广场上就有开往西昌长途汽车站的公交车，非常方便。西昌距泸沽湖258公里，行车时间约为7个小时，后半段盘山公路比较崎岖，坐轿一般。西昌到泸沽湖有两班班车，发车时间分别为8:40、9:30。不过，赶早点乘最早那班车显然更靠谱。

3、从昆明出发：从昆明客运站有发往宁蒗县的班车。从宁蒗县转车到达泸沽湖。

泸沽湖门票80元/人，相关证件能免票或者优惠。

4、从泸沽湖到达温泉村：一般是从泸沽湖包车到永宁乡温泉村。途中在永宁乡购买青菜、大米、肉类等食物。从落水村包小面包车到温泉村，行车时间近1小时，小面包车价格一般约二、三百元。



如何离开

1、从亚丁村去稻城县，从稻城县乘班车到香格里拉（中甸），返回到丽江。有时间的话可继续在香格里拉和丽江游玩。从稻城到香格里拉行车时间约12个小时，车票要提前一天购买。

2、从亚丁村到稻城县，从稻城县乘班车到康定县。在康定县住宿一晚后再乘班车到成都。

3、稻城亚丁机场已于2012年6月开工建设，现已试飞成功，2013年9月通航，开通至成都、重庆两条航线。

最佳时间

每年的5月至10月。雨季鲜花盛开，秋季五彩斑斓。

行程介绍

D1：泸沽湖--温泉村--利家嘴村--屋脚乡河谷营地

D2：屋脚乡河谷营地--水洛嘎--牛棚--达克谷多垭口

D3：达克谷多垭口--雀儿山垭口--塔斯沟垭口--塔斯沟--邛引村

D4：邛引村--邛引山垭口--卢杜村--通天河谷--水洛桥

D5：通天河营地--东拉村--杜鲁村--金矿--白水河--嘎洛村--嘎洛牧场

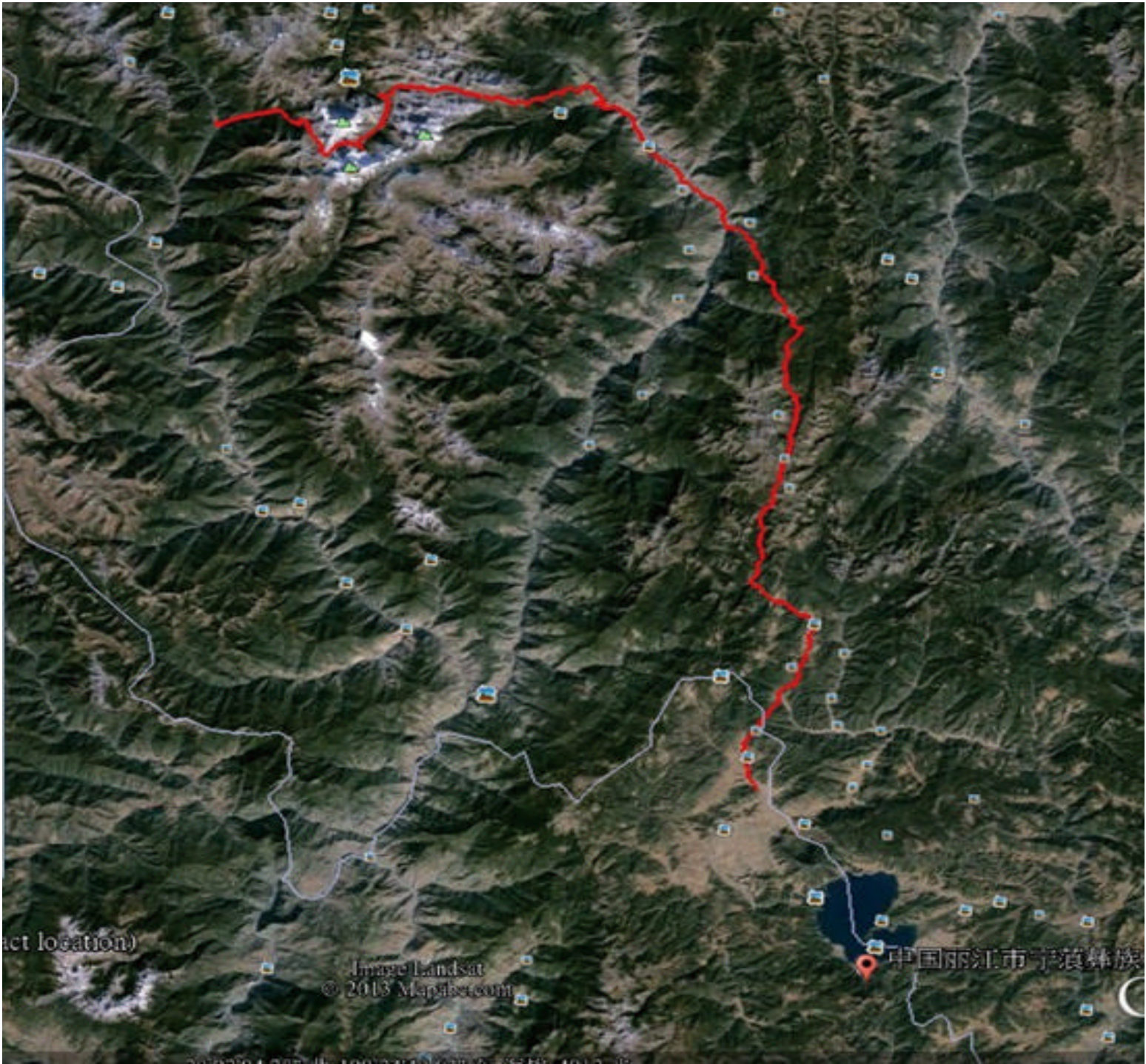
D6：嘎洛牧场--夏诺多吉垭口

D7：夏诺多吉垭口--冲古寺--亚丁村

D8：亚丁村--冲古寺--洛绒牛场--牛奶海--亚丁村：

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

线路图或GPS轨迹图



关键点坐标

温泉村：N27°49.596' E100°45.664'	金矿：N28°24.315' E100°35.281'
利加嘴：N27°54.133' E100°43.002'	嘎洛村：N28°25.665' E100°33.428'
达克谷多垭口：N28°02.959' E100°43.025'	嘎洛牧场：N28°25.098' E100°27.751'
雀儿山垭口：N28°05.368' E100°43.212'	嘎洛垭口：N28°25.450' E100°28.871'
邛引村：N28°13.754' E100°43.532'	夏洛多吉垭口：N28°25.349' E100°25.485'
邛依垭口：N28°15.189' E100°42.704'	隆隆坝：N28°27.231' E100°20.592'

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

徒步穿越线路图



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

装备要求

60--70L背包（带防雨罩，最好再购买上装化肥的那种蛇皮袋）、小容量随身背包、帐篷、睡袋、冲锋衣裤、速干衣裤、长袖T恤、抓绒衣裤、排汗保暖内衣、防水徒步鞋、速干袜3双、遮阳帽、头巾、防晒霜、登山杖、墨镜、雨衣、头灯、炊具、保温水壶、护膝等护具、个人清洁用品、个人药品、零食等。



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

注意事项

- 1、泸沽湖主要为摩梭人居住地，请务必尊重当地少数民族习俗，尽量不要以“走婚”为题和当地人开玩笑；随着旅游业的发展，有些行业也已经出现，如果有邀请你“走婚”的，请自重。
- 2、本线路历时较长，中间村落较少，行进中也很难遇到当地的村民，而途中分岔路口很多，所以强烈建议雇请向导和马帮，提高安全系数。
队伍行进中请不要相距太远。
- 3、后半段行程海拔较高，请注意高反、感冒等可能带来的安全隐患。
- 4、在到达亚丁景区后，建议不要立即赶往稻城，强烈建议在亚丁景区安排一两天的时间游玩，因为亚丁景区非常美。

关于向导

虽然此线路有驴友重装无向导无马帮徒步穿越成功的先例，但综合安全、出行质量等综合因素考虑，还是强烈建议要聘请向导和马帮。

这条线路上的向导有很多，这里仅推荐几个有一定名气和口碑的几个，供驴友们参考。

- 1、阿独枝：13578362495；
- 2、八斤：13688769449

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

当地客栈

- 1、泸沽湖客栈很多，既有接待游客用的宾馆、酒店，各个村子也有接待驴友的客栈，里格半岛的住宿价格相对较高。
- 2、亚丁景区外围有不少藏式客栈，但在旅游旺季，床位非常紧张。除了一些接待驴友的客栈外，甚至一些藏家客栈走廊上都躺满了人，仅一个铺位就要收100元。
- 但不会出现无地方住宿的情况，只是有可能条件比较艰苦。

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



泸沽湖稻城亚丁徒步行记 NIKON D80 [18-135mm F3.5-F5.6] F5.3 1/200s ISO200



泸沽湖稻城亚丁

泸沽湖稻城亚丁 路线行程
D 1 - 8

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 01

泸沽湖--温泉村--利家嘴村--屋脚乡河谷营地

温泉村是云南茶马古道上的一个重要驿站。物价不高，青菜10元一盘，肉菜15-20元一盘。如今温泉村的街面已经重新铺设了平整的石子路，在这样的路上走很有感觉，只是少了点古驿站的沧桑。古老的茶马古道使这个小村子形成了独特的文化，卡拉OK厅、咖啡馆、水馆什么的在这个村子里格外显眼。温泉村当然要有温泉，温泉既有公共的，也有单间，在徒步前，可以泡下温泉活络下筋骨。

从温泉村出发，沿着石子路出村后是水泥路，路面平整。实际上，这段徒步也可以租三轮车或者拖拉机代替，不到一个小时的时间到达拖其村，这是一个普米族村庄，一般也可以此地为真正的徒步起点。

拖其村位于一个非常开阔的谷地。沿着河谷走左拐上一个山坡，起伏并不太大。翻过山坡，行进两个小时后，眼前就会出现另一个谷地村落。村子前一排排栅栏为这个村子增添了不少诗情画意，甚至一头头小猪在田间地头为你的取景作点缀。这个村子就是利加嘴村，进村前的那段栅栏旁的下坡路，是一个很好的摄影位置。

沿路进村后，也到了吃午饭的时间，路边能找到补水点。午饭毕休息后，沿着村路前行，出村过一道小桥。继续上山进入密林。穿过密林，是一个高地平坝，一排排小木桩在这块平坝上排成一排，形状很好看。木桩下面，则是初生的嫩苗。

今天行走的小路非常明显，不用担心迷路问题。过利加嘴村后，沿山路走4个小时，就到了今天的羊棚营地。羊棚营地也叫八一营地。羊棚营地位于一个瀑布处的河谷里，在道路的左侧，比较明显的地标就是在河谷里突出出现的一个类似小山头一样的巨石。



河谷非常开阔，是个很理想的水源地。这个营地风光优美，河谷两侧是高山草甸，远处是茂密的森林。

今天行进路程并不长，也不太艰苦，完全可以作为整个行程的热身。到达营地的时间比较早，可以好好地休整下。今天如果不想扎营，也可以继续走到屋脚村住客栈。屋脚村是一个蒙古族村庄。

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户外抓地的技术，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

Day 02

屋脚乡河谷营地--屋脚村--羊棚--达克谷多垭口营地

从河谷营地出发，沿着明显的山路过两个垭口，就拐到了宽宽的土路上，一直走近三个小时的马路，稍有些枯燥。屋脚村有客栈、小卖部，还有一个卫生室。

从羊棚开始，就进入了传说中的蚂蝗区。实际上，如果天气好，蚂蝗几乎看不到影儿。今天不停地上坡下坡，村庄大多建在了河谷里。秋季时，村庄周围的庄稼地里，金色的青稞、泛黄的玉米，在蓝天白云的映衬下，构成了一幅和谐的画面。此后海拔开始上升，一直到达克谷多垭口营地。营地是过一条小溪后的山坡上。这个营地条件比较差，地面不平整，有很多植物和牛粪。取水也要返回到下面的小溪取水。如果继续向前走，在雀儿山垭口前的一个山坳里，有一个石头垒起的牛棚，可以作为临时营地。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 03

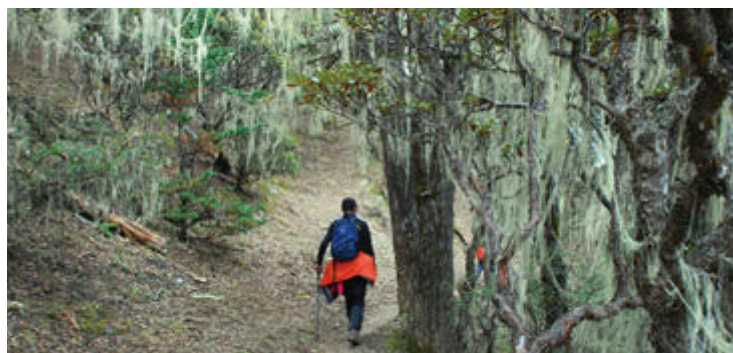
达克谷多垭口营地--雀儿山垭口--塔斯沟垭口--塔斯沟--邛引村

雀儿山垭口前营地的海拔3600米。从这里一路缓坡上行，大约一个半小时后，就能到达塔斯沟垭口。密林中的小路虽然仍然比较明显，但路不太好走。特别是到达垭口时，如果天气不好，更要注意添加保暖衣物。从塔斯沟垭口一路下行，风景变化较小，人也更容易疲惫。塔斯沟也是一个非常开阔的优秀营地，甚至能委托向导买到新鲜的牛奶。

顺着山路拐来拐去，当你快要接近河谷的时候，世外桃源一般的邛引村就出现在眼前。

邛引村在左前方对面的山坡上依山势而建，山下就是一个面积非常大的牧场，牧场里几棵大树孤独地站在那里。

一条弯弯曲曲的小河从村边流过，村前一个大玛尼堆处经幡飘扬。在过村前的小桥前，这段路是拍摄邛引村极好的位置。



据说邛引村曾经上过国家地理杂志的封面，这个信息没有验证过，但邛引村确实如一个隐士，安静地独守着一个风水宝地。邛引村营地，一般建在村前那个玛尼堆的旁边，就在小河的边上，这可以称得上是一个五星级的营地。当然，村里也有个可以接待的家庭旅馆。不过，这么好的营地，放弃扎营实在太可惜。在邛引村可以进行补给，甚至可以买上一袋子苹果让马帮带上，可以买到啤酒，也可以买只羊改善下伙食。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 04

邛引村--邛引山垭口--卢杜村--通天河谷--水洛桥

今天是暴走的一天，大约徒步9个多小时。

早餐后，沿进村的路穿过邛引村，开始爬村后的邛引山。这个爬坡有一定的坡度，树高林密。过了海拔3900米的垭口后，就能看到远处的通天河。从垭口开始下坡，一直下到半山腰的平路上。这段平路，有一段是有手机信号的。秋季时，路边的楸树已经开始变红，秋色显得浓了起来。

沿着山路下到海拔2200米的通天河，是曲曲折折的盘山路，绕过一圈又一圈。如果想走近路，可以看好通天河的方位，自己走山脊或者山腰的小路。路上有几处碉楼的遗迹，据说是元末明初丽江木氏土司修建的军事建筑。

下到通天河边的公路后，就有小卖部可以补给了。到公路后，要注意沿着公路向左走，或者向左望去你就能看到水洛桥。过水洛桥后大约再走20分钟，公路两边出现几栋小房子。向右侧的河边望去，有块比较平整的沙滩，这就是通天河营地。

在通天河营地，可以补给。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 05

通天河营地--东拉村--杜鲁村金矿--白水河--嘎洛村--嘎洛牧场

第五天和第六天的行程，可以根据实际情况灵活掌握进度。我们当时是一天就从通天河营地走到嘎洛牧场了。当然走得很艰苦，特别是后半程断水后，那滋味.....不爽啊。

从通天河营地到金矿再到嘎洛村，可以包拖拉机或者大卡车，不过费用不菲。如果选择徒步的话，今天要做好防晒的准备。沿途的村庄，有小卖部可以提供饮料。这两天的行程非常简单，沿途有村庄也不用担心迷路的问题。就是甩开膀子你使劲走路就行了。建议在金矿就要考虑补充水问题。因为此后补水比较困难。过了金矿到达白水河后，开始沿盘山路上坡。此后又是无何止地沿着山路狂奔。

值得注意的是，快要到达嘎洛村时，不要进村，在村前的小山坡就要左拐上山，这是直接去嘎洛牧场营地的路。如果进到村里兜一圈，会走太多的冤枉路。嘎洛牧场非常广阔，水质一般，但可以花钱请村民从村里带水上来。如果需要，可以从村民家里买上只鸡改善生活。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 06

嘎洛牧场--夏诺多吉垭口

出嘎洛牧场营地不久，道路会有个明显的岔路。此时要沿着向左侧的岔路走。今天的行程比较艰苦，一路海拔高，路程也比较长。前几天的密林已被低矮的灌木丛取代，叶子已经泛黄发红，呈现显明的高原秋季色彩。途中经过嘎洛山垭口，有个牧场，一般在餐吃午饭。希望有个好天气，不至于在雨中煮方便面.....

Columbia哥伦比亚 Omni-Tech 奥米 • 防水夹克

早晚温差较大，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

后面的道路虽然都是山间窄窄的山路，但岔路已经很少。小路基本是在半山腰慢慢地盘着升向垭口。海拔越高，薄雾开始笼罩。到达营地时，已经7点了。营地气温非常低，牧场上有石头垒的牛棚，不愿意扎营的话，可以在牛棚住宿。

今天高原秋季的风光已经无保留地展现出来。



Day 07

夏诺多吉垭口--冲古寺--亚丁村

过夏诺多吉垭口不久，下到半山腰的时候，就已经进入稻城县境内，马帮就不能再继续向前走了。此后要自己背大包下山，一直到亚丁景区的公路。途中遇到岔路，选路迹明显的路走即可如果运气好的话，能遇到返程的马帮，可以继续让马驮着装备下山。

亚丁景区内不允许扎营。冲古寺能不能住宿，也要看运气。但出景区大门后，可住宿的地方很多。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 08

亚丁村--冲古寺--洛绒牛场--牛奶海--亚丁村

从亚丁村经景区大门，重新返回冲古寺。如果去洛绒牛场和牛奶海、五色海的话，可以走马道和栈道，也可以坐景区电瓶车。但在旅游旺季，坐电瓶车要排很长时间的队。在电瓶车道上徒步时，一定要注意安全。

洛绒牛场面积非常大，徒步去牛奶海的路，在牧场右侧山脚下。去牛奶海路程较长，后半程海拔拔高比较明显，气温下降也比较快。如果体力好的话，建议到牛奶海和五色海看下。从洛绒牛场返回亚丁村的电瓶车道上，是拍三神山日照金山不错的位置。但景区很大，要预留好徒步回亚丁村的时间。



推荐游记

1、今朝有酒醉：花季、雨季，走过天堂和地狱---泸沽湖穿越亚丁纪实

<http://bbs.8264.com/thread-133429-1-1.html>

2、Thuleapple：从女儿国到天堂之路（泸沽湖--亚丁穿越）

<http://bbs.8264.com/thread-155395-1-1.html>

3、史瑞克：以后再也不虐了--我的泸沽湖稻城亚丁徒步行记

<http://bbs.8264.com/thread-570163-1-1.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！