



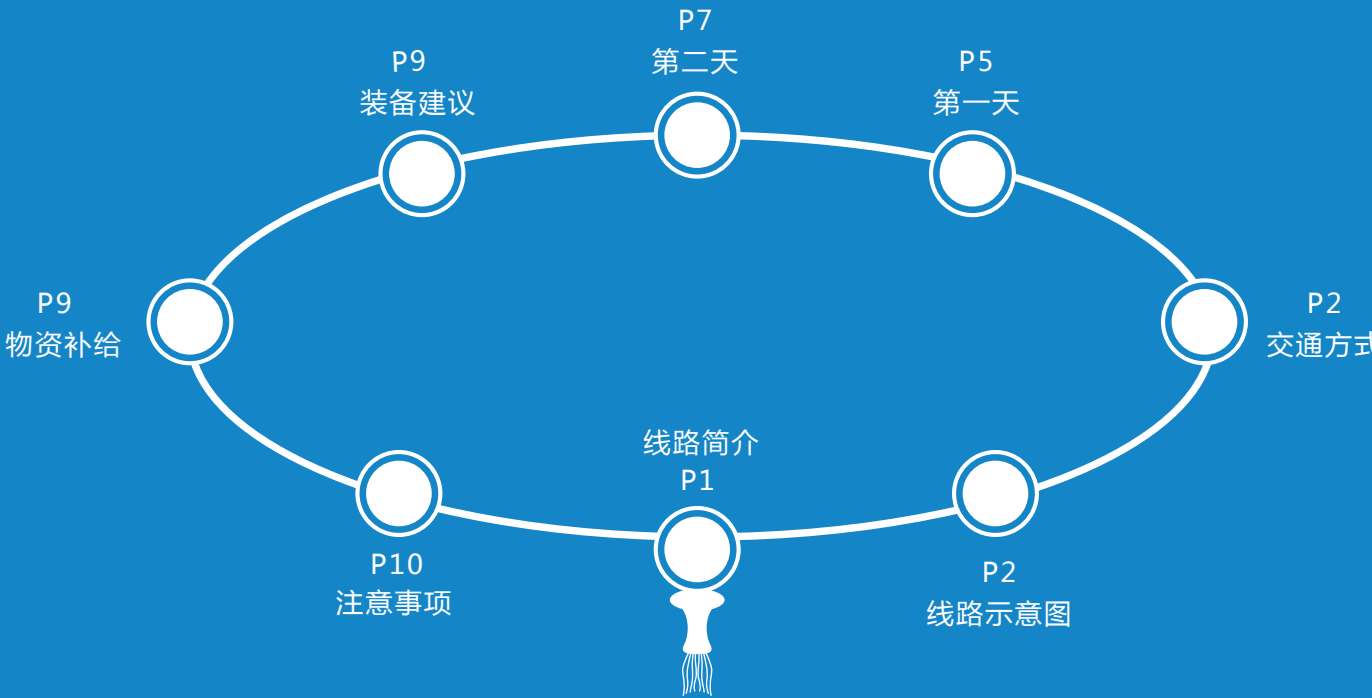
玩转户外全天候



100条徒步路线之
孟屯河谷

孟屯河谷

作者：耳钉



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

吉祥之地 — 孟屯河谷

孟屯河谷风景区位于阿坝州理县西北部的上孟乡，下孟乡境内，景区面积714.5平方公里，海拔高度位于1900米至2000米之间，光照1672小时，年平均气温10摄氏度，干燥度1.38度。风景区除孟屯古堡外，主要风景点集中于上孟地区。

在这里居住着离汉族最近的溪谷居民、格萨尔王的后裔——嘉绒藏族，白云缭绕群山环抱，经幡飘动灵光闪耀。嘉摩墨尔多圣山护佑下的麦多什古神山（雪隆包5726）、希尔基斯朵神山、万年雪山等散布于“吉祥之地”上孟地区。

上孟是藏语“什古”的音译，意即“吉祥之地”，因地处孟屯河上游故名上孟。孟屯河谷宿民皆为嘉绒藏族，人口约六千人。这里有离成都最近的喇嘛庙，藏式的居住群楼和藏家风情，别具一格的生活方式和穿着服饰尽显自然神秘之美。孟屯河谷风尘卓绝，四季气候宜人，在围绕雪隆包的24条沟谷汇聚在这里。



远古时代的地质运动和冰川侵腐形成河谷内的众多海子，理县37个海子有17个在孟屯河谷，玉佩般环绕在山神的腰间。她是闪耀在青藏高原坡基裙里的一颗玲珑之珠，高差超过3000米。龙门山脉与邛崃山脉在这里邂逅，造就了罕见的地质。地貌构造景观区，典型的亚高原季风气候孕育了极其丰富，完整的原始生态群落。

孟屯河谷因其得天独厚的人文风情、尚未开发的原始古朴的自然风光吸引着众多驴友，更是成都大学、成都理工大学等众多高校艺术院系的写生基地，四川摄影家协会的摄影天堂，给艺术家们提供了众多的创作灵感。四川摄影学会的向心杰老师倾其多年心血完成的《孟屯河风情》摄影画册还获得了第十二届中国人口文化奖铜奖，使孟屯河谷为更多的摄影旅游爱好者所知晓和追随。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

吉祥之地 — 孟屯河谷

交通方式

班车	成都市茶店子客运站(028-87506610)每日有2班发往理县的车，在理县薛城镇下车，车程3.5小时，从薛城到上孟乡需要在薛城镇包车前往，50元左右.当然如果是外地游客，价格会高一些，这就看你自己怎样砍价了。
包车	成都到薛城178公里，柏油路，路况较好，车程3.5小时。 薛城到上孟乡政府27公里，土路，约需1小时。 现在孟屯河谷还需要门票。
住	上孟乡政府定有几家接待站，给游客提供餐饮服务价格由乡政府统一制定，8-10元/铺，早餐3-5元/人，晚餐5-10元/人。
最佳出行时间	一年四季都可。



路线行程

薛城镇→ 上孟乡（海拔2000M）→ 高桥沟营地（海拔2712M）→ 大海子（海拔4000M）

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

线路看点

太上老君留连之地（老君沟）

相传太上老君化作一骑驴老者，云游四海，偶到一沟，见此地青山绿水，万木长青，古树参天，飞瀑淙淙，便下驴步行于其间，几日方才离去，却留下他的屁股印、脚印及驴蹄印，如今依稀可见，此沟因此而得名老君沟。老君沟奇险幽深，君临天下，为孟屯河谷自然景观之典型代表。特别是麦多什古神山（万年雪隆包5726）及其围绕她的九个海子（高山湖泊）以及高寒地质、地貌和生态景观。堪称一绝。其中千丈瀑布、万亩杜鹃、千亩冰川、高山草甸、原始森林、高山红叶尤其著名。

这里是进入雪隆包的通道，雪隆包海拔5527米，山顶的万年积雪点缀着群山，围绕雪隆包的是九个漂亮的海子，目前很少有人能够到达这里。沟内千山峭立、万壑奔流、高树觐天、峻岩积雪、岫奇壮观，站在雪隆包山峰，观赏雪山银海，放眼望去，长空旷野，雪山玉立天际，云海漂浮、轻纱漫舞、白浪滔天，时而银峰突兀，时而红霞满天、“流光则万岭嵌空，懈影则知岩熯斓”。奇峰怪石林立，大树高耸入天，每到夏天，各种杜鹃花竞相开放，各种野兽出没，秋天的红叶，把群山染成色彩斑斓的风景画，这里是省内外较有名的登山基地。

格萨尔王弃羹之地（木厂沟）

据传格萨尔王东征，到达征地边缘，缴获少量大米，命御厨煮羹，因初食此物，不谙技法，手捞米而食之，弃羹于营旁湖中，次日，见湖水泛白，林疑是弃羹混合所致，遂名此湖为米汤海子，后留传至今。木厂沟地势抬升剧烈，植被带发育完整而丰富，箭竹成林、沼泽遍布、冰雪瀑布群集，雪隆包下米汤海子神秘绚丽。

神龙出水之地（白树桥）

白树桥龙嘴是孟屯河源头，沟内有众多的高山湖泊，融地、水、物、气景于一体，碧水连天、令人神往，怪石林立、漂砾遍布、刀截斧劈、险峻奇趣、天高地远、图像万千，有鬼斧神工，聚自然雕刻之妙。瀑布悬泉飞瀑、景色各异、银河直下、滚珠溅玉，仿佛引人进入了神话般的境界，与雪山相配套的山水映衬，阴森险峻与明丽灿烂构成了从地狱到天堂的人间奇景。其奇特之处在于，孟屯河之水由石龙喷水而出，雄奇壮观，亘古不绝。此地比邻黑水县，天然牧场开阔，牛羊成群，野生动物众多，自然风光美妙绝伦，堪称孟屯另类。

地矿森林（一匹沟）

一匹沟由于处于龙门山脉花岗岩走滑矿带之上，地质地貌典型而奇特，矿产资源丰富，地质景观独特。沟内瀑布众多；奇峰怪石林立，是科考、探险旅游的天堂。一匹沟有一个长海子。还有几个稍小的海子。湖水深不见底。青蓝青蓝的似上帝的蓝翡翠，在高山的拥抱中波澜不惊。一丝波纹都没有。像圣洁的姑娘藏在深山中。厉尽艰辛才能看到，深蓝色的湖水。面积1.92平方公里。湖面程狭长形。长1.2公里。宽0.8公里，并有高寒鱼类生长，海拔3100米。

母亲之河（瀑布沟）

瀑布沟又称塔斯坝沟，沟口距上孟乡1公里，是距上孟乡最近的风景点。塔斯坝沟水质优良，偏硅酸含量高，孕育了健康矫健的孟屯人民。瀑布沟内原始森林密布，梯级瀑布成群，小巧玲珑，婉约雅致，由于路途较近，是走读孟屯山光水影的理想去处；雪山映衬下的高原湖泊、高山草甸、大瀑布、奔腾咆哮泛着白色波浪的孟屯河谷、藏羚羊。适合徒步、休闲、周末游、穿越、攀岩等户外运动。其中海拔5527米的雪隆包迄今为止只有极少数登山队登顶，为后来人留下了许多悬念。



孟屯河谷

孟屯河谷 路线行程
D1-3

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

D1

薛城镇→上孟乡→高桥沟营地

孟屯河谷位于阿坝州理县上孟乡、下孟乡境内，距理县县城50公里，距成都196公里。海拔2500米左右，最高峰雪隆包5527米。这里日照充足，年平均日照1672小时，平均气温10摄氏度。地处青藏高原东部，地势起伏较大，属典型的亚高原切割地貌及气候。在孟屯河谷景区内是可以露营的、条件相对很好，地势很平坦。在营地有当地人居住，所以供给是非常齐全的。大家可以带着自己喜欢的食物在那里烧烤，篝火晚会，都是非常不错的。



从成都出发进入汶川，经过近四个小时的车程，终于来到我们目的地的入口，薛城镇，镇不大，在窄窄的山谷中，抬头见山，街上是藏汉混居。3层小楼，窗户上挂着香肠腊肉，让人一时会以为身在成都郊区，街上穿汉服说四川话的人分不清是藏是汉，小店一家挨一家。



客车是不能直接进到孟屯河里的，只能在镇里包车，从这里到上孟，用了约一个小时左右，我们的车停在里，走下车川西高原特有的山与雾。

卸下行李，我们就开始出发了，今天的目标是高桥沟。高桥沟拥有大片草甸，非常适合露营。路是弯弯曲曲，穿岩过壁，一直向前，渐渐感到习习的寒意，沿途两旁，不知名的树木，或悬壁两旁，或毗邻相拥，零零散散地穿插在枝藤交织，密不可分的万树丛中，高举欢呼的双手，迎接贵宾一般。



说不出名字的草本植物开在路边，一株株在山间绽放灿烂，在静静聆听着客人的脚步声，在默默无闻中生长，为大地，为飞禽走兽酝酿着香甜。一根左右拐（当地向导命名的一种山藤），像桑巴舞步。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

从骨子里迸发着一种桀骜不驯的气概，挺起腰板，直冲天空，顽强地刺穿层层树冠和荆棘，高高地仰起头来，去迎接每一缕阳光慢慢的，路就越来越狭窄，天气好的时候，这里的路是有一点软的泥土路，但是要下雨了，这里便是一片泥泞，所以不管天气如何，大家最好是备一双防水的徒步鞋。越往里面走，一路而来的河水就越活泼，水得温度就冷冰。冻得刺骨。两旁的树也越来越高达起来。沿着这样的路，大约走了1个半小时，今天的最后一个景点.千丈索桥出现在眼前。桥下涧水隆隆，一阵山风将它掀得“吱嘎吱嘎”。晃动。这里没有指示，只有一个石头上用油漆写下“古战场”临时作为指示牌。



到达高桥沟营地，眼前出现的就是草甸与战争遗留下来的古碉堡。述说着当年的烽火往事。孟屯河谷沟内是可以通向黑水县的，曾经在这里是与黑水部落必争之地。

我们顺着古老的碉楼走到了草甸中心，就看见了两座木头房子，这里居住的是当地的嘉绒藏族人。在高桥沟，地势相对平坦，有很大一片草甸，非常适合露营。

虽然这里一片绿茵，但是依然要注意保暖，因为此时的海拔已经上升到2700米，又在沟内，所以保暖工作一定要做好，防晒工作也不能马虎。这里就是大本营，因为要到大海子还需要5~6个小时的时间，所以需要在这里做休整。靠在当地人的房屋旁边就可以扎寨露营了。

露营的时候一定要听从经验丰富的领队和向导指挥，千万不能图安逸，跑到看不见人烟的地方露营。这里有两家当地人，平时就是放点牛羊，偶尔徒步2个小时到乡上购买一点生活物品，进一点货。有时候有客人，就给客人们卖一点食品。



晚上露营的时候，一定要垫好防潮垫，因为高原上露水重。睡袋一定要是羽绒睡袋，舒适标-10度的睡袋，能保证你在寒冷的山里温暖。

第二天再换上干结的袜子，继续行走。

Columbia哥伦比亚 Outdry立体轻盈防水鞋

路况复杂，环境多变，推荐穿着Columbia防水多功能徒步鞋，Outdry立体轻盈防水鞋帮配合保护性鞋头，持久保持干爽和轻便。



男式Outdry立体轻盈防水鞋

Techlite轻盈缓震技术结合多元稳定缓震中底，给予舒适体验及缓震保护，无痕Omni-Grip奥米•户外抓地技术配合微型鞋钉设计，抓地耐磨。



女式Outdry立体轻盈防水鞋

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



在高桥沟可以带着一些自己串的烧烤来，不过需要自己带着碳，与火炉来，啤酒店主有卖。在草甸上有主人家搭建的石桌与简易木椅，烧烤的时候，大家坐着比较方便。这里的牛羊不怕生，吃烧烤的时候他们几乎是围着游客。



友情提示：从沟口到大本营大约15公里左右，一路海拔逐渐递升，虽然沿途绿茵花开，植被丰富，但是毕竟是高海拔地区，驴友们一定要提前吃红景天等药物。途中没有任何供给，食物与水都需自己带，到高桥沟的时候是可以不需要向导的，但是到大海子一定需要向导，因为越往里面走，交错的路越多，怕误入深林。

孟屯河谷向导费用：150元。

马匹费用：300元—400元一匹（负责接送）。



D2

高桥沟营地→千丈瀑布→大海子

高原的天亮的比较早，早上晨雾缥缈，在山谷间飘荡，把山头轻轻围住，仿佛像个娇羞的姑娘，露出一点点面孔，看着这群不速之客。天慢慢的亮起来，雾霭也渐渐散去，天空的颜色慢慢转为淡蓝色。草甸绵延向山谷的远处，不知何处。



晨光下的古碉堡，随着经幡，更加神圣。牛羊在悠闲的吃着草。仿佛岁月将这里洗礼，已经忘却那段悲壮的岁月。

与当地入坐一坐，谈谈前面的风景，惬意的吃着早餐。看着这世外桃源，来过的人，是何等的荣幸，在这片净土上，纯粹过。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

收拾好行李之后，我们继续出发，在去大海子的途中，体能要求较高，因为海拔陡然上升，从海拔2000多米直升海拔4000米。在这个时候，再次提醒各位驴友，一定要雇佣向导，因为途中尽是野生森林，一个不小心误入，很难出来。因为在山谷里，是没有手机信号的。沿着弯曲的小路，一路行走，听到远处传来轰鸣的水声。瀑布倾盆而下，水滴溅起水花四处飞窜。从雪山上带来的雪水沁骨，即使是8月份的盛夏，也只能远观。



随着海拔的升高，也有了不同的植被变化，沿途就是一个天然的自然教学场地，有很多不认识，但是却长得娇美的植物。经过4个小时的徒步，我们终于到达大海子。美丽的大海子像一颗明珠，躺在群山的怀抱之中，发出幽静的蓝光。



在这里要介绍一下大海子，大海子位于老君沟，老君沟是进入神山雪隆包的通道，雪隆包海拔5527米，山顶的万年积雪点缀着群山，围绕雪隆包的是九个漂亮的海子，名曰“九道海”，目前很少有人能够到达这里。

沟内千山峭立、万壑奔流、高树飏天、峻岩积雪、岫奇壮观，站在雪隆包山峰，观赏雪山银海，放眼望去，长空旷野，雪山玉立天际，云海漂浮、轻纱漫舞、白浪滔天，时而银峰突兀，时而红霞满天、“流光则万岭嵌空，懒影则知岩幔澜”。奇峰怪石林立，大树高耸入天，每到夏天，各种杜鹃花竞相开放，各种野兽出没，秋天的红叶，把群山染成色彩斑斓的风景画，这里是省内外较有名的登山基地。因为官方上很少有对大海子的介绍，而向导也没有对我们说那么多，所以我们只能静静的观看这一刻的美景。

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

D3

大海子→高桥沟→上孟乡

我们今天是按照原路返回，这个时候进入山谷是要靠运气的，8月对于外面是一片晴朗，但是对于山谷，却是多雨季节，所以第三天，又恢复了蒙蒙雾态。收拾完行李，我们按照原路返回。路边的花朵儿沾着露水，显得格外清新。

今天的安排较为轻松，因为没有赶路的任务，一路上时急时缓，风景好的地方走慢点儿，风景一般的地方跑快点儿，拍照耍水。不过还是没有跳下去，就是在河边拍照留影。



经过5个小时，我们到达上孟乡，再次回望这个嘉绒藏族的世外桃源，伴随着向日葵的金黄灿烂，我们不禁挥手告别，虽然还有很多我们不明白，但是沿途美景已经让我们大饱眼福。



装备建议

背包（带防雨罩）、帐篷、睡袋、防潮垫、冲锋衣、冲锋裤、抓绒上衣、排汗内衣、吸汗棉袜、脚套、徒步鞋、登山杖、炉头、炊具、气罐、头灯、太阳镜、帽子、个人餐具、相机、雨具、防晒霜、高能食品、个人洗护用品、湿纸巾、矿泉水、个人常用药品及抗高反药品、垃圾袋。



Columbia哥伦比亚
男女通用防晒帽



Columbia哥伦比亚
男女通用防晒帽



Columbia哥伦比亚
背包40L



Columbia哥伦比亚
650ML防滑水壶

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

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

注意事项

- 1、孟屯河谷最佳旅游季节一年四季皆可。春季万物复苏，夏季繁花盛开，秋季红叶绚烂，冬季银装素裹。
- 2、山路岔路众多，易迷路，大家在行走途中一定要在一起，紧跟向导领队，禁止单独行事。
- 3、一般孟屯河谷适合两天游，三天时间看风景比较充裕。在高桥沟有当地人提供供给，但是越往里面走是没有任何供给的，所以大家一定要备足足够的粮食与水行动。
- 4、沿途植被茂盛，行走途中禁止抽烟。可在休息时间抽，烟头务必要熄灭，请小心用火。
- 5、孟屯河谷属于高海拔地区，大家一定要提前吃红景天，不要因为兴奋在山上过多运动，否则会引起高原反应。孟屯河谷的海拔逐渐上升，所以大家一定要听从向导与领队的指挥。
- 6、若大家要往高桥沟内继续行走，一定要雇佣马匹与向导，切不可独自前进。

住宿推荐

孟屯河谷风景区接待中心

有大餐厅，房间为三人间，是现有接待能力最大最好的一家，位于上孟乡政府大院内。
周仁忠，电话：0837-6833130。

孟屯河源藏家接待站

位于村口，系4-6人间。
主人叫燕朋，电话：15183708061。

可以住高桥沟最高停车场三宝客栈

老板张三宝，藏民，电话：13778471366。沿路叉口多，临近时可打电话询路。
理县旅游局咨询电话：0837-6822888。

当地俱乐部

西科征途户外俱乐部

电话报名：18281552600（杨帆）

成都足迹户外俱乐部

电话：18780156499秋妹）
QQ：765042525（藏家女）
电话：18728592588（玛吉阿米丹）
QQ：1780482785（玛吉阿米丹）

山人行户外俱乐部

QQ：714960247（在草原仰望蓝天）
联系方式：13540428590

四川175户外

地址：春熙商汇广场21楼25号
电话：18280180269（大鹏）
电话：13679027745（小风）

当地美食

腊肉

上孟乡的菜主要是为川菜，当地腊肉很有名，当地老乡做腊肉的猪一般要喂上一年，腌制的调料只用料，然后把肉放在自家的火塘上面用烟熏，吃的时候先烧膜肉皮到皮软，然后浸泡清洗，刮掉烧掉的部分。放在锅里煮，就可以吃了，象这样的正宗腊肉在宾馆是不容易吃到的。

若尔盖牦牛肉

若尔盖牦牛肉，是四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县的著名特产，此品具有低糖、低盐、低脂肪，高营养、肉质鲜嫩、天然野味的特点，对增强人体抗病力、细胞活力和器官功能均有显著作用，是符合当今世界广大消费者绿色需求的营养食品和保健食品。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

松潘贝母

松潘贝母是四川省阿坝州松潘县的特产。川贝母是享誉世界的名贵中药材，松潘贝母是川贝母的代表。松潘贝母获国家地理标志证明商标。贝母为百合科多年生草本植物的鳞茎，是止咳化痰的一味常用中药。按其产地划分，产于浙江的叫浙贝、产于四川的叫川贝，产于安徽的叫皖贝等等，在各地产的贝母中，四川产的川贝质地最优。川贝又以产于松潘的松贝最好。

贝母属百合科，多年生草本，春生夏萎、鳞茎扁球形，叶在下部对生，上部曲如卷须。春季开花，花呈钟状，淡黄绿色。花与果实均可入药，但以果实入药为主。近年来，以贝母为主药配制的川贝枇杷糖浆、贝母雪梨膏、贝母二冬膏，川贝精片等中成药畅销国内外。川贝母是享誉世界的名贵中药材，松潘贝母是川贝母的代表。松潘县贝母人工种植技术基本成熟，已发展贝母种子基地20亩、种植基地1000亩。计划种植2万亩。

2013年，经国家工商总局商标局认定，“松潘贝母”荣获中国国家地理标志证明商标。

洋芋糍粑

九寨沟藏胞制作的洋芋糍粑，即是以土豆为主要原料烹调的膳食。制作时先将土豆煮熟，剥皮，然后在专用器具里捶捣，使之成为粘性很强的阉干糊状物，食用时切成块状煮入酸菜汤内即成。吃时再根据各处口味放入精盐、红油辣椒或伴以蜂蜜、炒黄豆面等，味道鲜美，营养丰富。

周边路线推荐

桑登寺

是离成都最近的喇嘛庙，供奉有活佛神石。另外，每年一度的庙会（农历四月初十）从青海、甘孜等地赶来的喇嘛和当地信众一起观佛、晒佛，盛况空前。桑登寺有佛手印石头和唐卡，可谓是佛教信徒不可不去的圣地。

瀑布沟

瀑布沟又称塔斯坝沟，沟口距上孟乡1公里，是距上孟乡最近的风景点。瀑布沟内原始森林密布，梯级瀑布成群，小巧玲珑，婉约雅致，由于路途较近，是走读孟屯山光水影的理想去处；雪山映衬下的高原湖泊、高山草甸、大瀑布、奔腾咆哮泛着白色波浪的孟屯河谷、藏羚羊。适合徒步、休闲、周末游、穿越、攀岩等户外运动。其中海拔5527米的雪隆包迄今为止只有极少数登山队登顶，为后来人留下了许多悬念。

一匹沟

一匹沟由于处于龙门山脉花岗岩走滑矿带之上，地质地貌典型而奇特，矿产资源丰富，地质景观独特。沟内瀑布众多；奇峰怪石林立，是科考探险旅游的天堂。一匹沟有一个长海子。还有几个稍小的海子。湖水深不见底。青蓝青蓝的似上帝的蓝翡翠，在高山的拥抱中波澜不惊。一丝波纹都没有。像圣洁的姑娘藏在深山中。历尽艰辛才能看到，深蓝色的湖水。面积1.92平方公里。湖面程狭长形。长1.2公里。宽0.8公里，并有高寒鱼类生长，海拔3100米。

木厂沟

据传格萨尔王东征，到达征地边缘，缴获少量大米，命御厨煮羹，因初食此物，不谙技法，手捞米而食之，弃羹于营旁湖中，次日，见湖水泛白，林疑是弃羹混合所致，遂名此湖为米汤海子，后留传至今。木厂沟地势抬升剧烈，植被带发育完整而丰富，箭竹成林、沼泽遍布、冰雪瀑布群集，雪隆包下米汤海子神秘绚丽。

成都户外俱乐部推荐

- 1、星期八户外俱乐部
- 2、老兵俱乐部
- 3、成都驴友俱乐部
- 4、成都一米户外



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！