



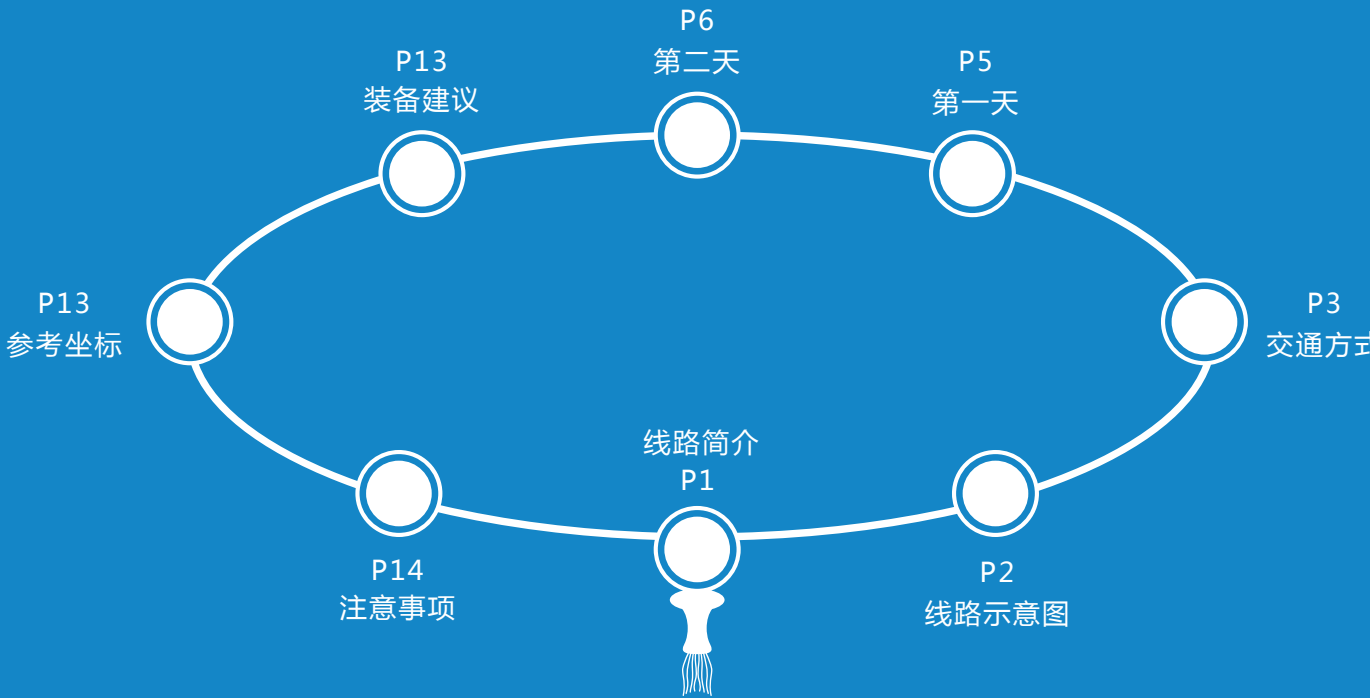
# 玩转户外全天候



100条徒步路线之  
**七藏沟**

# 七藏沟

作者：》放心去飞《



# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

## 七藏沟穿越

在从松潘到九寨沟景区的路上，有一个传说中的仙境。据说，它的美丽和神秘曾经被人们津津乐道，然后，它便被九寨沟鹊起的名声彻底埋没。老人们说，它比起九寨沟来毫不逊色，更为珍贵的是，它是一处静谧唯美的处女地，它就是七藏沟。

七藏沟最大的魅力，在于它的原始和安详。沿路的风景，没有一丝一毫人为开发的痕迹。行走在海拔将近4000米的山沟里，呼吸着最原始的空气，来到豁然开朗的长海子。碧波荡漾的海子，在湛蓝的天空底下尤为壮观。翻越垭口的成就感伴随着远近的雪山迎面而来，感觉到的是前所未有的震撼。草海是典型的高原湿地，尽管面积不如若尔盖的草海，但它的纯粹和原始让你不由自主地怦然心动。红星海子更是魅力难挡：仰面可见的雪山，寂静的山林，绿色的海子，无一不令人陶醉其间

七藏沟，是藏语的音译。这里方圆50公里都是荒无人烟的境地，因此没有良好的户外知识和户外生存经验的朋友，切不可贸然前往。沿途不可以随地生火、丢弃不可降解的垃圾，更不可以在海子里钓鱼。徒步是最贴近自然的旅行方式，但是户外规则不可不遵守，尤其是面对这样一个美丽的“处女”的时候。

七藏沟，位于四川省西北、川主寺镇北部，毗邻黄龙机场。在著名的黄龙景区和九寨沟景区的后山部分。方圆约五十平方公里，其间草深木繁，高峰林立，溪水潺潺却渺无人烟。七藏沟由卡卡沟、阿翁沟、红星沟等组成。

卡卡沟自沟口至美丽的长海约18公里。卡卡沟口海拔约3500米，长海子海拔约3800米。

阿翁沟自沟口至草海营地约10公里，沟口海拔约3500米，草海营地约3700米。

红星沟沟口位于黄龙机场北侧，至红星海子约24公里，沟口海拔3500米，红星沟垭口海拔约4600米，红星海子海拔4200。

此三条沟可以穿越。长海子需翻阅长海子垭口（海拔约4200米）距离约10公里，可到达阿翁沟草海。草海至红星海子约15公里。

从阿翁沟可以翻越垭口穿越至黄龙或者九寨沟。



# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

## 七藏沟穿越

从阿翁沟可以翻越垭口穿越至黄龙或者九寨沟。

七藏沟最美的时间在每年6月至10月。六月份高山杜鹃盛开，灿若云霞。10月满山黄金，璀璨夺目。

七藏沟徒步可分为一号线，二号线，三号线，一号线相对较轻松，二号线较一号线难度增加时间增长，三号线号称魔鬼线。但大部分驴友一般都是选择二号线，所以本攻略按二号线行程制作。

一号线：卡卡沟口---长海子---草海子----红星海子---红星沟；

二号线：卡卡沟口---长海子---草海子----红星海子----草海子---阿翁沟；

三号线：卡卡沟口---长海子---草海子----红星海子----九寨沟。



从卡卡沟口（海拔3100米）---16公里---长海子（海拔3728米）--10公里--草海子（海拔3300米）--8公里--红星海子（海拔4200米）--8公里--草海子（海拔3300米）---13公里-阿翁沟（海拔2830米）整个徒步穿越过程海拔上升近1000多米左右。

其中要经过草地、垭口、彩林、原始森林、湿地、雪山等，虽然整个海拔起伏不是很大，但是全程需要徒步的线路和地形比较复杂加上要趟水过河，如果遇上风雪将更加困难。难度系数应该属于中等偏上了，除了有徒步经验以外还需要一个强健的体魄和一份坚持的毅力，中间的撤出点，只能是调头或者从草海子出。但是现在有当地马帮在经营驮运服务，重包可以驮运，只需要轻装，如果不赶时间，相对来说，困难程度又要降低些许（强烈建议租马帮驮运重装，一个重包5天100元）。

从卡卡沟口进入沟内以后，一片深秋景色非常迷人，红的、黄的、绿的、白的等各种色彩和蔚蓝的天空融合在一起，像一幅美丽的油画。特别是中间的长海子、草海子、鱼海子、红星海子各有各的韵味，无法用笔墨所表达。

心动了嘛，再不疯狂我们就老了，在你还能走能爬的时候去看看她吧，多美的七藏沟啊！

# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

## 如何到达

一般有两种到达方式：一种从兰州出发，一种从成都出发。

因为本人是从成都出发，所以只对从成都出发了解。

如何到达成都就不用我说了。

成都出发：坐市区公交或者地铁到达茶店子长途汽车站，每天三班分别是早上6：45分、早上7：00、早上7：30分发往松潘县城的班车，票价115元（2元保险），（建议提前一天购买，因为班车班次少，加上汶川段在修路，双向单边放行，所以下午的班车停开

如果已修通请朋友们补充）。

成都西门汽车站和南门汽车站每天也分别有一趟发往松潘县城的班车，时间分别是上午7：00和上午的8：00。票价不详。

从成都茶店子汽车站出发，须经都江堰、汶川、茂县、到达松潘县，全程336公里。中间会停车休息两次。全程却需时8小时左右。

到达松潘县城后需要包车前往卡卡沟口（面包车200元左右），可以在松潘县城休整一天，采购食物和所需物品

县城不大，交通工具主要是摩的和面包车，有少数几趟公交。

县城主要景点：川主寺、松潘古城。

县城美食推荐：牛肉拉面、卤牛肉、风干牛肉。

县城住宿推荐：驴友客栈。

## 如何离开

从阿翁沟口出来以后直接上到国道，可以坐过路的中巴或者是包面包车到松潘县城，从县城汽车站坐返回成都的班车（建议松潘县城停留一晚，因为每天只有三趟班车。也可在进沟前与包车司机商定提前一天代买，每张票须加5至10元代买费）。

## 最佳时间

每年的6-10月，6月正是满沟高山杜鹃怒放的季节，秋季正是色彩斑斓的时候。

## 行程介绍

D1、成都---松潘县城---卡卡沟口---入沟营地

D2、入沟营地---牛棚---老林场---长海子

D3、长海子---4200垭口----草海子

D4、草海子---鱼海子---4600红星垭口---红星海子---草海子

D5、草海子---垭口4300----阿翁沟口（S301）---松潘县城

D6、松潘县城----成都

## 救援队伍

据咨询和了解，当地没有专业的救援队伍，有个消防队，可能可以提供救援。

但是成都的救援队却很多（只要做好准备和请好向导和马帮，一般是不会发生什么问题）。





# 七藏沟



七藏沟 路线行程  
D 1-6

# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

## Day 01

成都---松潘县城---卡卡沟口---入沟营地

距离400公里，须用时12-14小时，难度低

松潘，古名松州，四川省历史名城，是历史上有名的边陲重镇，被称作“川西门户”。县城不大，有时间白天可以去就近的川主寺，晚上可以游览松州古城，夜景非常的美。

川主寺始建于270年，处于松潘县城东北17公里处简称“卓仓贡巴”。解放初寺院共有房屋86间，占地27亩大殿雕梁画栋，雄伟壮观。寺内曾经供奉大小泥塑菩萨2018尊，铜铸菩萨1025尊，银子唢呐2对，大蟒号4对

唐卡350幅，经书3250卷，舍利塔2座，大小转经筒524个，木雕菩萨128尊，还存有黄金、白银等财产。

“文革”期间，寺院和财产遭到损毁，仅镇寺之宝、部分文物和经书得以保存。门票不详，因为本人没有进去。（请知道的朋友补充上）。街上的牛肉面馆，汤鲜，量足。牛肉也非常的好。镇上很多各类的饭店（以川菜为主）和旅游纪念品商店

镇上各种档次的住宿很多。相对来说还是比较不错的一个地方。（因为此处是去九寨和黄龙必经之地）。

松潘古城位于四川省西北部，有“川西北重镇”、“边陲重镇”、“战略要冲”之称。目前又是连接九寨沟黄龙、红原—若尔盖大草原等重要景区的枢纽。古城素有“高原古城”之称，是国家级文物保护单位。

现在县城的风貌依旧可见当年历史的痕迹：青色的城墙围绕着古城；城内房屋低矮，小巷众多，东、西、南北四条主街道宽大、分明地散布于城内；



年代久远的古桥，桥下流水潺潺的小河，河边的茶楼、藤椅，远处高大的城门，城门外的苍山……

目光所及之处，都给人一种时光交错的感觉。门票30元，城内大部分都是一些商铺，个人觉得还算值，夜景特别的美。

卡卡沟口（又称卡卡道班）离县城30多公里，面包车50分钟左右。（全程硬化路面，风景非常美）从县城到这面包车的包车价格200元。都是属于私人营运车辆。

走到沟口，往里看去，你就会被这种独有的风景所迷醉。一路的风尘和辛劳，此刻都消失无踪无影，剩下的只有兴奋和兴奋。

从沟口下到沟底有一条人马走出来的简易步道，土质路面，稍许碎石，坡度比较陡，一定需要注意安全。走下去需要20分钟左右。这也就是第一晚的营地所在地。（因为营地搭建在这的原因是沟底有小溪两条，地势相对平坦）海拔3200米左右。

当晚宿营地在就沟脚内。建议这晚早些休息，养足精神，接下来的四天都会比较辛苦啦。

# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

## Day 02

入沟营地---牛棚---老林场---长海子

距离16公里，须用时7-8个小时，难度相对较低

从沟底营地出发，须跨过一道溪，溪水比较急

很凉，有当地牧民用两颗树架的简易桥梁，不需要趟水过河，但是一定要注意安全，因为两颗树是直接架在上面，没有做任何固定，由于夜晚温度较低，很是湿滑，一定要利用好手上的登山杖，平稳、缓慢、一个一个通过，不要拥挤。

过了桥不要往左边的小道走，应该稍右转，穿过几米灌木，会看到一条直接上坡的小道，上坡后看到一个高原草坝子，那你就走对了。

在齐腰深的早坝子里有条踩出来的道，走过二公里后，有一个岔岔。记住一定要往右，不能往左，当时我们往左走的，多走出去三公里，到了一个荒废的牧场。害得我们又重新掉头。往右走的。

往右走二公里后，就到了狭谷边缘，沿着狭谷一直往里走。就对了。

过草坝子后，就是沿着狭谷前进了，刚开始路还是比较好走，比较宽敞的。

全天徒步16公里左右，中间还须过三条溪，溪不是很宽，但是高山雪水，刺骨，水流也比较急。一定要注意安全。在最宽的一条溪流处，当地有藏民架了简易木桥通行（收费10元每人）。



**友情提示：**从出发点走近8公里时，开始进入原始森林，一定要注意，这里是最容易迷失方向的，一定记住所有的岔路都不管，沿着靠溪边的路走就对了。

过了收费10元的桥后，就不会有岔路了。

因为你正在进入真正的无人区。

这里只有驴友在走，所以也被踩出来了一条道。很明显的区分开来。



# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

整个徒步过程须经一段原始森林，然后大部分时间是在山谷中间行走。

多是灌木丛，所以一定要避免划伤。



一路上水源补充都很充足，溪水可以直接饮用很干净。

风景和颜色也越来越迷人。

这就是长海子，全长2公里的样子非常的美，水特别蓝，到达这里，也就是今天徒步的休息点啦，再往前2公里的样子就到达今晚的营地。

（长海子营地）



营地海拔3728米。

有水源，所以做饭什么都不用担心。

但营地很不平整，相对第一晚营地来说要差很多。



# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

## Day 03

长海子---4200垭口----草海子

距离10公里，须用时7个小时，难度增加

从长海子营地出发，今天需要徒步10公里，今天还需要翻越4200多的垭口，如果天气好难度相对比雨雪天气要好很多。

早晨起床，外面冰霜一片，连溪水表面都结了一层冰，可见夜间温度多低，如果遇到雨雪天气，温度会更低所以睡袋和衣物一定要准备充足。

撤营后，不是继续往前，而是要从侧面的垭口翻过去。垭口海拔4200多。



# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

翻上4200米的垭口后几乎今天的徒步高度都在这个高度左右，沿途水源补给点只有二个，所以今天水源准备方面就需要划算好啦。整个徒步都是在高山上行走，植被也变得越来越稀少，都是碎石和一些苔藓植物，空气明显干燥和稀薄，体能消耗也非常大，所以一定要注意水源和呼吸的调节，适当的多休息休息。

当一直往前走5公里左右，会看到远处山脚有一个牛棚的地方（那里就是去草海的必经之路，也就说明快到营地了。）这里会有两条路，记住一定要往右边的方向走，不要图近走左边的融雪冲涮沟走。我亲眼看到一个从冲涮沟内走，摔下去的驴友。后来听说直接把小腿摔骨折了，还断了二根肋骨。（那边的确要近1公里的样子，但沟内土质加上碎石都是不成形很松散，表面是看不出来的，再加上很陡峭，容易发生事故。）宁愿多走几脚，也不能忽视安全。

草海子营地，海拔3300米，有水源，营地比较平坦。今天徒步相对也是比较辛苦的一天，虽然比起第一天距离近，但海拔高。体能消耗比较大。（在旺季时，这里会有当地藏民拿东西进来卖。方便面20元，啤酒20元，可乐15元，羊肉面35元。虽然有点贵，但也方便了好一口的驴友）。



## 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。

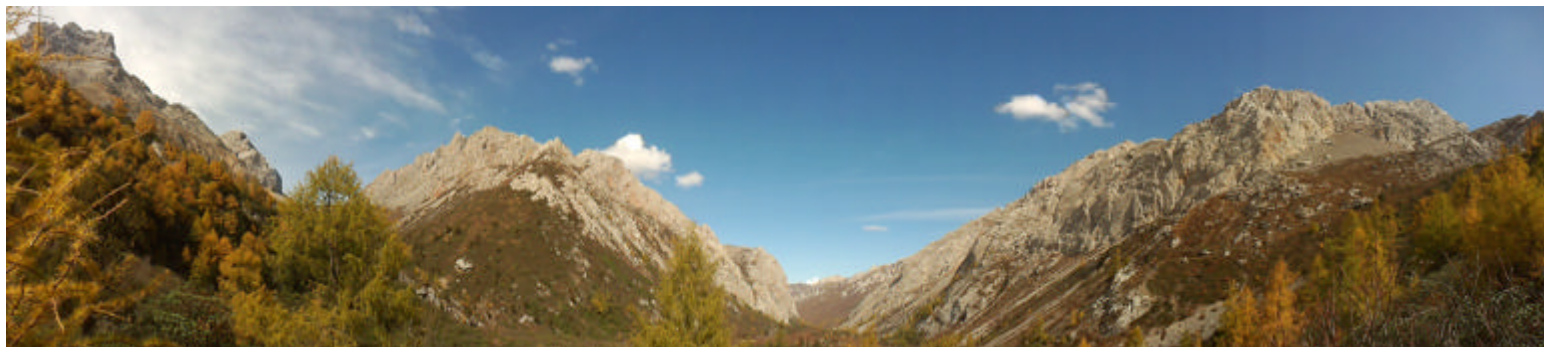


女式Omni-Tech奥米 • 防水夹克

# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

## Day 04

草海子---鱼海子---4600红星垭口---红星海子---草海子



距离10公里，须用时7个小时，难度增加

从草海子沿着山壁一直往上经过鱼海子，无名海子（已干涸），翻越海拔4600米（几乎是垂直的）的红星垭口，到达红星海子，再原路返回。



翻越红星垭口是件极其困难而痛苦的事情，因为近乎垂直的坡度，加上松散的石头，很是危险。以至于路上遇到很多最终没有爬上来，而放弃的驴友（因为必须翻越此垭口才能到达红星海子）。

美丽的红星海子，从红星海子后面的垭口再翻过去，据说就到了九寨沟的地盘了（也就是传说中的三号线）。

回到草海子营地，后经打听，从草海子营地骑马到红星垭口下（马不上垭口）往返是200元。有兴趣的驴子们可以考虑。



# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

## Day 05

草海子---垭口4300---阿翁沟口（S301）---松潘县城

距离13公里，须用时6个小时，难度较低

从草海子营地出发，沿着溪流一路往下，海拔逐渐下降，山路也相对比较平缓。一路上风景也非常的美。

路上无明显岔路，但需要注意的是，下到沟底，能看到大马路时。

有一个左右分岔的大路。一定要问好接的司机是在哪边的路口，以免走错。

从营地往进来的方向，顺着溪水往下走，需要趟一段溪水。接着进入平缓的山谷。

此处就是出阿翁沟的桥，当地藏民收费5元每人。过了河，再走4公里左右到达道路S301，与联系好的车，或坐公共交通返回松潘县城。



### 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



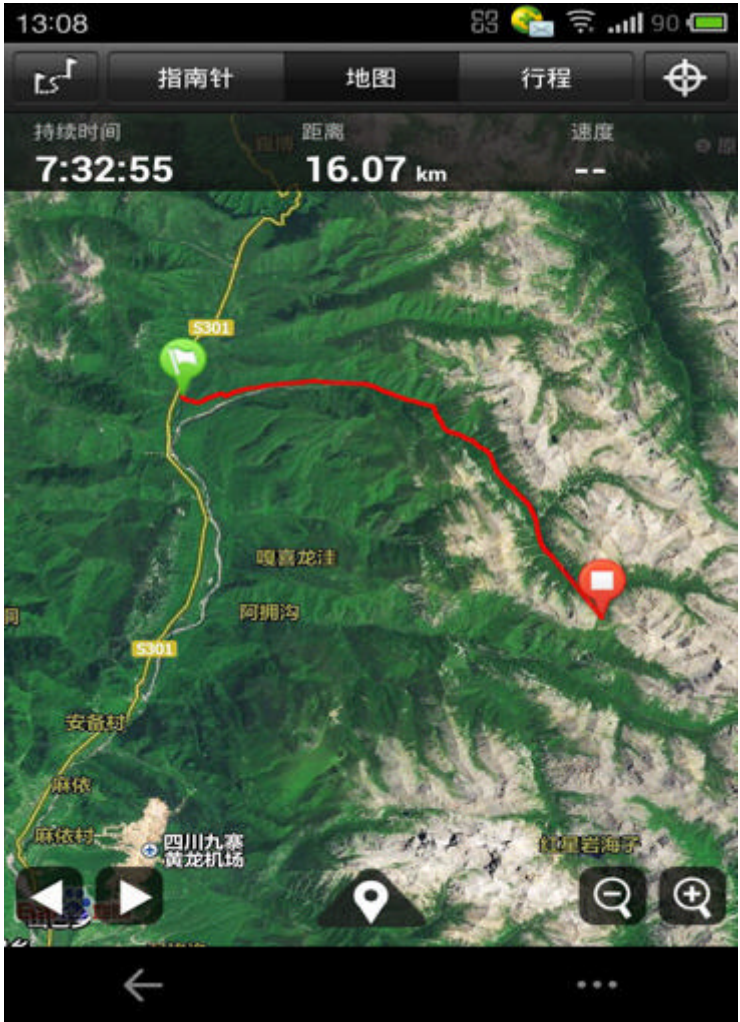
女式Omni-Tech奥米 • 防水徒步鞋

# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

## Day 06

松潘县城——成都

从松潘到成都的车票比来时贵，票价124元。时常和来时差不多，中间也是两个休息点。  
车票还是建议提前购买，提醒：车站只接受提前一天预订。



# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

## 装备要求

60L以上的主包（带防雨罩，建议还自备一个能装下大包的蛇皮袋、驮包时很有用）、一个20L的副包、四季帐、防潮垫、充气垫、-15度以下的睡袋（正标噢，入夜温度零下5度是很正常的，还要担心雨雪天气，温度更低）、冲锋衣裤、速干衣裤、抓绒衣服、保暖外套、快干抓绒内衣套、登山袜五双以上、徒步鞋、登山双杖、雪套（垭口和湿地）、帽子、头巾、防晒霜、墨镜、头灯、套锅、炉头、高山气缸、雨具、保温水壶、护膝等护具、个人清洁用品、个人药品（防高反药物）、食品等。



## 各点准确经纬坐标

|                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 卡卡沟口：103°41'44.68" 32°59'30.63"    | 长海子：103°49'37.24" 32°55'29.35"  |
| 草海子：103°47'9.19" 32°54'47.52"      | 红星海子：103°48'59.14" 32°51'28.49" |
| S 3 0 1：103°27'12.15" 32°32'30.79" |                                 |

## 当地住宿

整个县城客栈相对还是比较多的，因为临近川主寺，大部分都以家庭式客栈为主，价格适中。服务都很热情。友情提示：当地的热水器都是太阳能，如果喜欢洗热水澡的请在日落前解决。

## 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、七藏沟内为无人区，五天的徒步过程中，食物和易消耗用品一定要准备充足。中间无任何补给点。（水源不用担心，一路补水点非常多）

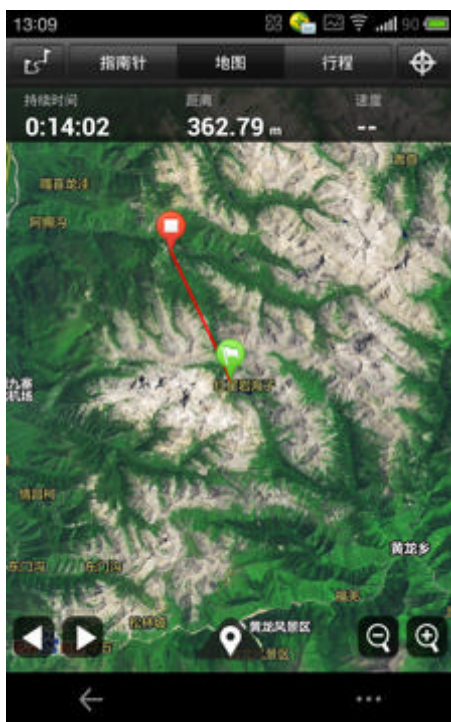
2、队员出发前一定需要有一个心理和生理的准备，线路看似难度不高，但整个徒步海拔都在3200以上，属于高海拔徒步，对身体和心理都是一种挑战。所以一定要检查好身体，并提前锻炼。心理上应保持轻松，不畏惧。

3、本徒步线路时间较长，岔路较多，强烈建议请当地向导和马帮，以提高安全系数，同时减轻自身徒步压力队员之间不应距离拉得太开。

4、七藏沟属于未开发地，暂且也没有收门票之类。所以倡议并请各位前往的驴友不要在沟内砍伐树木，钓鱼等破坏生态行为。特别是产生的生活垃圾，强烈建议全部带出。（如果体能允许，请尽量带走路上遗弃的垃圾）让七藏沟的美永远保持下去。



### 详细海拔和数据



第四天的轨迹，GPS数据有丢失



百度追踪，对数据丢失还是比较严重  
不过有驴友推荐“六只脚”

## 关于向导和马帮

此线路虽然有驴友无向导重装成功穿越，但综合各方面考虑，我还是强烈建议聘请当地向导和马帮。这条线路的向导和马帮很多，此处重点推荐有正规营业执照和手续的向导和马帮供驴友参考。

松潘县宏途马队：

阿华：15108178391

小冯：13778695391

他们马队是有正规工商注册，有合法运营手续的马队，他家的客栈也非常不错，可以提供包车，订票等服务。



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！