



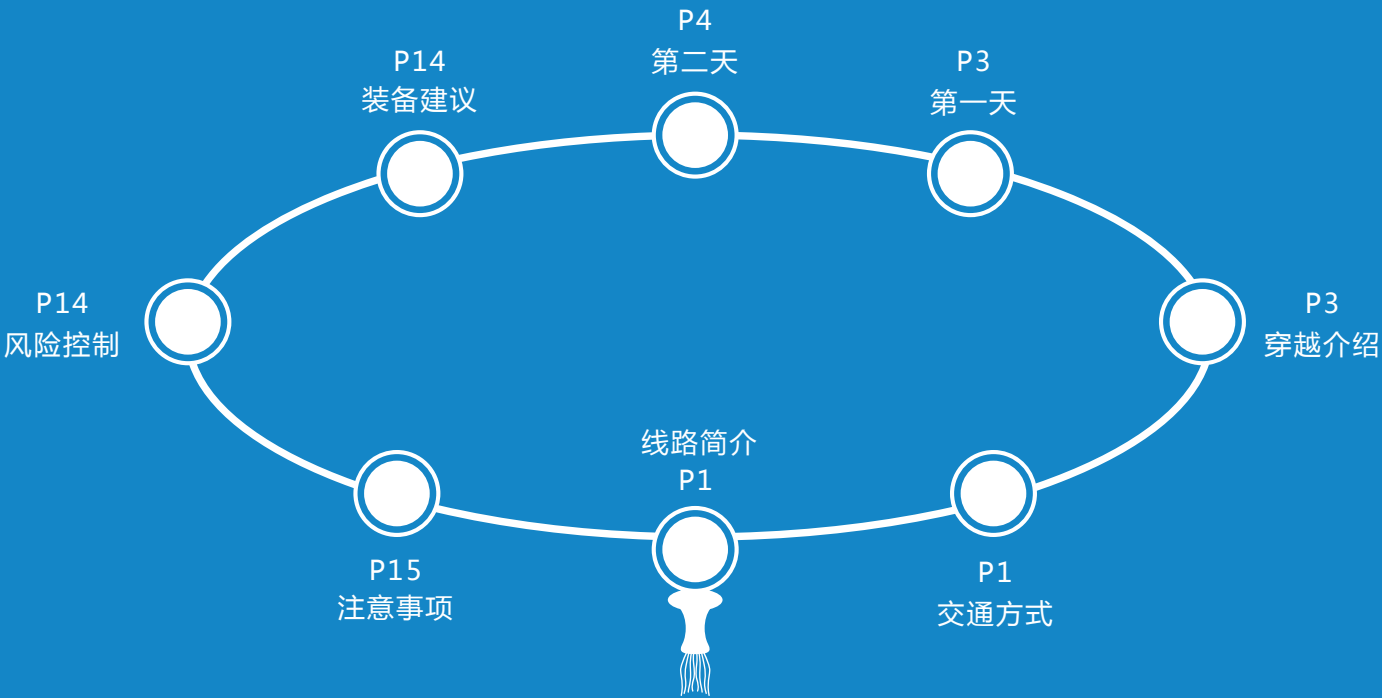
玩转户外全天候



100条徒步路线之
四姑娘山龙眼

四姑娘山龙眼

作者：行摄匆匆



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

线路简介



龙眼，位于四川省四姑娘山大山深处，遥远而隐秘。

龙眼最早被四姑娘山当地药农采药的时候发现，即使是日隆镇上，很多当地人都没听说过“龙眼”。龙眼四周被海拔5千米左右的雪山环绕，山腰处数十条瀑布飞流而下，小的几十米高，大的上百米，其中一处自山腰一洞中喷射而下，落入下面石台分成几股，再下，再分，颇为壮观，如龙吐水，故名“龙眼”。

龙眼穿越，有四条不同的进山路线，风景也各不相同，时间和路程也相差甚远。按照普通驴友体力，最快的穿越线路需要徒步6天，最长的路线大概在12天左右可以走完。

穿越介绍

进山的四条路线分别是日隆的海子沟、长坪沟，老卧龙的耙子桥和耿达进入。其中耙子桥是最容易的，只需翻越一座海拔4720米的垭口即可；其次是日隆的海子沟进去，正常情况下需要3天时间，需要翻越两座4700米的垭口；由长坪沟进入的路线也要翻越两座雪山垭口，据说比海子沟路线要更难走些；由耿达出山则是沿沟而下，经过两个很危险的‘冲天坡’。

交通方式

- 1、全国各地成都集合；
- 2、成都包车到日隆镇，最好让向导联系日隆镇的车子来接。

人少也可以选择班车，成都新南门汽车站电话：028-85433609，85442046；

- 3、卧龙包当地面包车返回成都；

节假日班车比较紧张，最好提前预定来回车票；把当地面包车司机电话预存在手机中，方便联系；节假日容易堵车，多预留一些在路上的时间。



四姑娘山龙眼

四姑娘山龙眼 路线行程
D 1 - 8

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

线路行程

日隆镇—海子沟—大黄棚子—犀牛海垭口—热水垭口—热水沟营地—耙子桥垭口—龙眼垭口—龙眼平台—龙眼沟—耙子桥牛棚—石遭垭口—卧龙。



风险预估

- 1、每天徒步时间较长，大多数天要徒步8—11小时；
- 2、海拔上升下降很大，经常一天之中海拔上升或下降1000米以上；
- 3、海拔较高，要翻过4个4600米以上垭口，最高4720米，少数队员会有高原反应；
- 4、马匹过不了垭口，需要自己负重或请背夫，增加徒步难度；
- 5、要穿越很多碎石坡，还有雪地横切，雪地行走，有一定危险性，影响行进速度；
- 6、路迹不明显，岔路较多，无手机信号，很容易迷路。

Day 01

成都 (500米) — 映秀 — 卧龙 — 日隆镇 (3110米)

从成都去四姑娘山有四条公路可以选择，但没有一条是好走的。要么修路，要么交通管制，要么绕很远的道。这么说吧，如果你早上6点从成都出发，晚上12点之前能到日隆镇就算幸运的了！

如有可能，还是走成都—映秀—卧龙—日隆镇比较好，这条路线最短，但卧龙一带山上时有落石，要注意安全。建议让日隆镇的向导派车到成都来接，这样比较省事，而且实惠。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 02

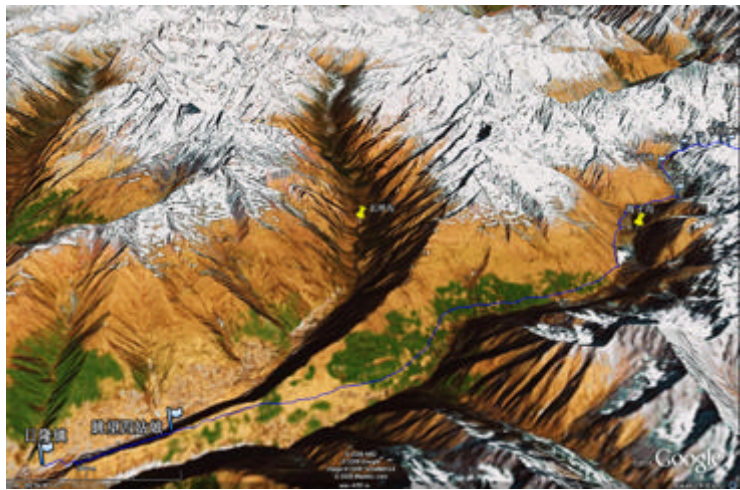
日隆镇 (3110米) — 海子沟 — 大黄棚子 (3950米)

徒步7小时，大约17公里，海拔上升840米,下降0米,标准

难度：★★ 今天的路比较好走,海拔缓慢上升

强度：★★★ 第一天高原徒步，队员需要慢慢适应

风景：★★★★ 四姑娘山、海子沟



日隆镇 (徒步起点) : N30 59.793 , E102 49.886 , 3110m

锅庄坪 : N30 59.946 , E102 50.963 , 3513m

大黄棚子营地 : N31 03.640 , E102 57.167 , 3950m

9点左右，我们从日隆镇出发，龙眼穿越拉开序幕。记住第一件事是先去买门票，这里查得比较严，被查出来逃票可能会被罚款的。大约徒步1小时，到达锅庄坪，这里是四姑娘山最佳观景点之一。



11：30到达打包尖，这里是一个中途休息点，聚集了好多游客，可以在这里休息和午餐。



13：30到达大海子，拍照纪念。经过三个多小时的穿越， 大概在16：00全体队员到达今天的营地大黄棚子，途中经过花海子，可以留影合照。今天难度不大，正好让队员对高原有个适应过程。这里有两个牛棚，可以在里面扎营。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 03

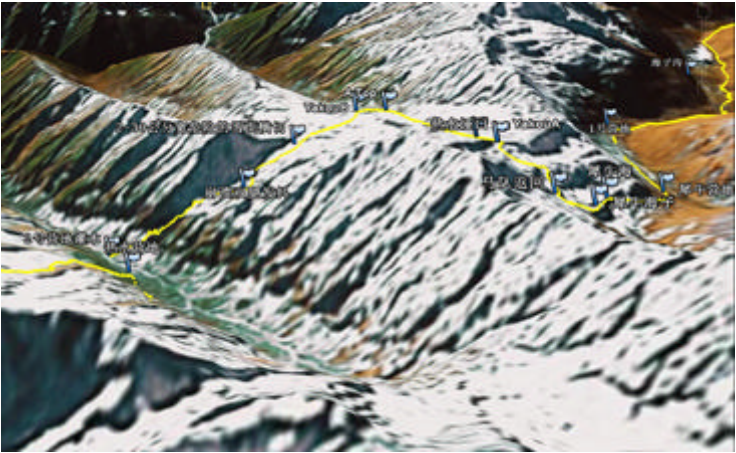
大黄棚子 (3950米) — 犀牛海垭口 (4600米) — 热水垭口 (4680米) — 热水沟营地 (3470米)

徒步11小时，约11.5公里，海拔上升730米，下降1210米。挑战级

难度：★★★★ 下坡的路比较难走，还容易迷路

强度：★★★★★ 强度很大，大约徒步11小时

风景：★★★★ 四姑娘山迷人风光



大黄棚子营地：N31 03.640，E102 57.167，3950m

犀牛海：N31 04.809，E102 57.794，4315m

犀牛海垭口：N31 04.577，E102 58.254，4600m

热水垭口：N31 04.294，E102 58.721，4680m

热水营地：N31 04.526，E103 00.133，3470m

7：30出发，不一会就开始爬坡。



9：20到达犀牛海。



大约10点，上到一个平台，因为前面的积雪很厚，坡度变陡，马队在这里返回。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

过了大平台，就是踩着积雪走向犀牛海垭口。



12点左右，我们终于到达犀牛海垭口（4600米）



在犀牛海垭口稍做休息，我们就走向另一个垭口——海拔4680米的热水垭口。两个垭口之间不远，海拔相差不大，约2小时可以到达。

正所谓上山容易下山难，但我们往往都会忽视这点，只把到达最高点当作主要目标。下山的路很不好走，一会雪坡横切，一会碎石坡狂奔，基本没有什么路印可寻，只好跟着向导的脚印走。

我们都低估了今天下山的难度，因为积雪覆盖的原因，原有的路印完全看不到了，向导们都是凭着感觉在雪地开路，我们在后面跟，不小心就会陷进雪地里，特别是有几段陡峭雪坡的横切走得我们胆颤心惊。

经过这一路狂奔，全体队员终于在19：00天黑之前下到了海拔3470米的热水沟营地。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 04

热水沟营地 (3470米) — 耙子桥垭口 (4700米) — 龙眼垭口 (4720米) — 龙眼平台 (4460米)

徒步11小时，海拔上升1250米，下降260米。挑战级

难度：★★★★ 上下垭口都是乱石坡，海拔较高

强度：★★★★★ 徒步时间11小时左右，体力消耗很大

风景：★★★★ 垭口风光、远眺龙眼



热水营地：N31 04.526，E103 00.133，3470m

耙子桥垭口：N31 05.501，E103 00.999，4700m

龙眼垭口：N31 05.948，E103 01.114，4720m

龙眼平台：N31 06.243，E103 01.131，4460m

经过一夜的休息，队员们的状态有所恢复，今天又是挑战的一天。7：30出发，开始的一段大家走得很轻松，之字型攀升。随着海拔的上升，我们的视野变得越来越开阔，这时云海已经弥漫了整个热水沟，连我们的营地也看不见了，远处的雪山从云海中冒出来格外的耀眼。



海拔过了4000米后队伍就慢慢拉开距离，有些队员出现高反。

最后的一段碎石坡很陡，还要横切，这时我已经是十步一踮了，走一会停一会。最后我干脆手脚并用，采取爬的方式，发现轻松很多，也安全很多，就是姿势难看点。

中午2点，我终于上到海拔4700米的耙子桥垭口，此时我们已经走了6个多小时，上升海拔1230米。



在耙子桥垭口休息、拍照、等待后队。我问向导唐三哥：“龙眼垭口还有多远？”向导说，一会儿就到了。结果向导说的这个“一会儿”一下子又让我们爬了2个多小时的碎石坡。

终于，在晚上7点之前，我们到达今天的营地——龙眼平台。队员们都精疲力尽，早早睡觉。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 05

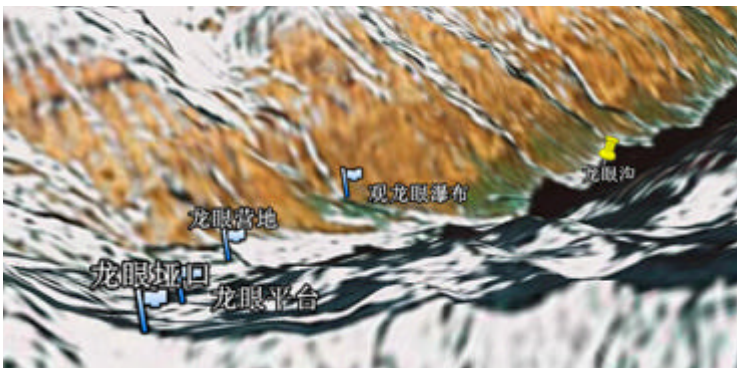
龙眼平台（4460米）— 龙眼沟营地（3970米）— 龙眼瀑布（3830米）— 龙眼沟营地（3970米）

徒步5小时，海拔下降630米，上升140米，标准-

难度：★★★★ 路迹不明显

强度：★★★★ 轻松享受的一天

风景：★★★★★ 龙眼平台、龙眼瀑布



龙眼平台：N31 06.243，E103 01.131，4460m

龙眼沟营地：N31 06.804，E103 01.145，3970m

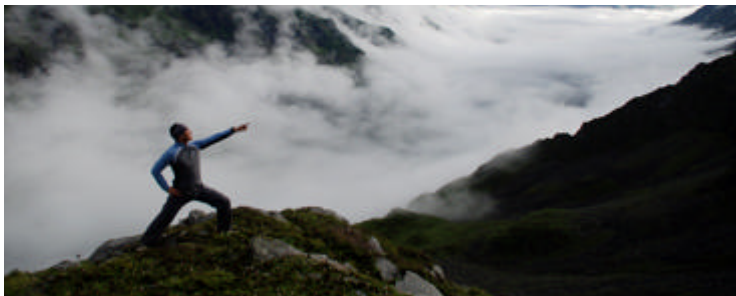
龙眼最佳观景点：N31 07.239，E103 01.469，3830m

今天是休整的一天，也是享受的一天。

龙眼平台是一个很好的观景点，运气好的话可以在这里看见雪山、云海、山谷、瀑布、野牛等。



喜欢摄影的可以早起，在营地四周走动；喜欢睡懒觉的可以睡到自然醒，遇到好的天气，拉开帐篷就可以欣赏到美景。



午饭后拔营，约两小时到达龙眼营地。随后在向导的带领下参观龙眼瀑布，来回大约三小时。

（今天的这组照片由山北小蜜蜂提供，在此致谢。）



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 06

龙眼沟营地 (3970米) — 龙眼垭口 (4720米) — 耙子桥牛棚 (3370米)

徒步8小时，海拔上升750米，下降1350米，标准+

难度：★★★★ 翻越龙眼垭口

强度：★★★★ 海拔上升和下降较多，徒步时间较长

风景：★★★★★ 龙眼瀑布，龙眼平台，垭口风光



龙眼沟营地：N31 06.804，E103 01.145，3970m

龙眼垭口：N31 05.948，E103 01.114，4720m

耙子桥牛棚：N31 03.279，E103 02.658，3370m

天气变坏，晚上下了一场大雪。



8：00出发，大约4小时上到龙眼垭口，之后就是一路下坡。



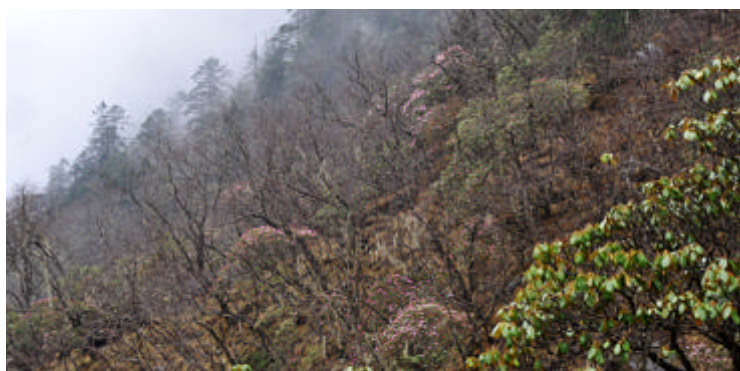
离开雪线之后，就是这种碎石坡了。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



海拔直线下降，沿途景色也发生了很大的变化，我们看见漂亮的杜鹃花了。



下午四点，到达今天的营地耙子桥牛棚。营地四周的景色不错，5月，正是杜鹃花开的季节。



有个牛棚真好，我们在里面躲雨，烘烤被淋湿的衣服和鞋子。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 07

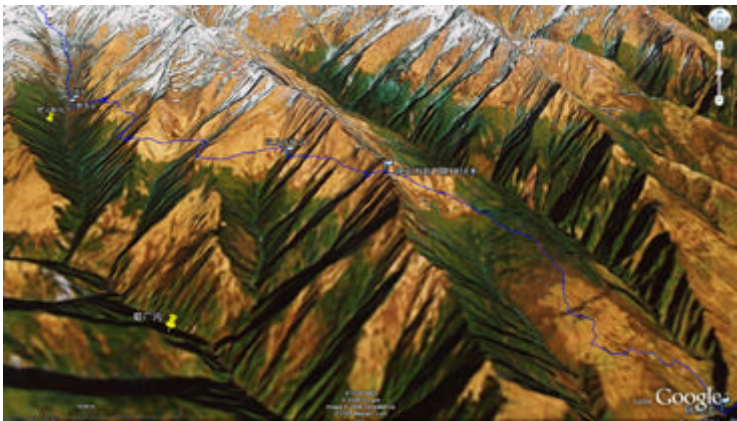
耙子桥牛棚 (3370米) — 石遭垭口 (3900米) — 卧龙 (2050米)

徒步11小时，约18公里，海拔上升530米，下降1850米。

挑战难度：★★★★ 翻越石遭垭口，有几处危险路段

强度：★★★★★ 海拔上升和下降很大，徒步时间很长

风景：★★★ 穿越杜鹃林



耙子桥牛棚：N31 03.279，E103 02.658，3370m

石遭垭口：N31 01.106，E103 06.211，3900m

卧龙：N30 59.910，E103 08.517，2050m

8：30出发，唐三哥说今天的难度不大，只走8小时就可以扎营了，并且不用翻垭口，队员们一听轻松了许多。先爬升了200米，然后就是沿着山坡横切，之后一直走在半山腰上。



雾很大，能见度很低，我们必须保持队形，紧跟向导的脚步。



14：30到达唐三哥所说的营地。见我们状态这么好，唐三哥说按这个速度我们今天天黑之前可以走到卧龙。跟队员们商量，大家一致同意继续赶路。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

16：00，到达海拔3900米的石遭垭口，来不及拍照，我们匆匆下山。

17：00，先头部队下到海拔3200米的杜鹃林，大片盛开的杜鹃花和满地的花瓣吸引了我的眼球，我开始放慢节奏，边走边拍。



18：10，我们终于走出那片美丽的杜鹃林，看见一片绿色的大草甸。



19：00，全体队员安全下到海拔2050米的卧龙镇。但我们到达的是老卧龙，离新的卧龙镇还有6公里。叫了一辆面包车，把我们拉到新卧龙，找到一个可以洗澡的宾馆，终于可以好好腐败和享受了。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 08

卧龙 (2050米) — 映秀 — 成都 (500米)

担心堵车，一大早就出发了。地震后卧龙——映秀一段路况很差，不时有大石头从山上落下，要注意观察。9点就到了映秀，可是遇到交通管制，只好就地腐败、打牌消磨时间。天黑前赶到成都，重回纸醉金迷的日子。



最佳季节

龙眼适合徒步穿越的季节是5月—10月，而以7、8月为最佳，因为可以看到漂亮的龙眼瀑布。
高原天气多变，可能中午大太阳，下午就飘雪，正所谓十里不同天，一天之中有四季。徒步的时候要带衣服，勤换衣服。

食品计划

个人食品计划由三部分组成：行动粮、路餐、备用粮。
行动粮，可以边走边吃的零食：巧克力、果仁、奶糖、饼干，小包牛肉干等。
路餐，中午休息时吃的食品：烤馕、面包、火腿肠、榨菜等。
备用粮，紧急和意外情况下才吃的食品：压缩饼干、能量棒等。
早餐和晚餐建议以小组为单位组织炊事，每小组4—6人。早餐：面条、粉丝、燕麦粥等；晚餐3--4个菜，主食米饭或面条，再配一些老干妈、咸菜、双汇牛肉之类等。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

装备要求

个人装备：快干衣、快干裤、羊毛袜、宽边遮阳帽子、手套、冲锋衣、冲锋裤、雨衣、抓绒、头巾、保暖服、高帮徒步鞋、轻便凉鞋、护膝、保温水壶、登山杖、大背包腰包、头灯、户外眼镜、防晒霜、防水袋、羽绒睡袋（舒适温度-10度以下）。

公共装备：急救包、对讲机、GPS、炉头、气罐、套锅、帐篷、防潮垫。

药品清单：感冒药、肠胃药、消炎药、清火药、抗高原反应药品、跌打药、抗过敏药、晕车药、维生素C、眼药水、清凉油、驱风油等；



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

风险控制

这次活动的或有风险主要有以下几个方面：

- 1、高原反应。**部分没有高原经验的队员可能会有不同程度的高原反应。出发前让新人了解高原反应相关知识，克服恐惧心理，适当服用红景天、高原安等药品，控制高原徒步速度，出现严重高反及时下撤到低海拔地区。
- 2、失温。**高原天气变化快，徒步过程中要多带衣服，勤换衣服。出现失温征兆时立即停止徒步，换上保暖衣服，必要时扎好帐篷，钻进睡袋取暖。
- 3、滑坠。**遇到危险路段，不要冒进，应安排有经验的人打保护。
- 4、交通事故。**从成都到日隆镇路途遥远且路况较差，容易引发交通事故。我们应采取以下措施：找正规公司的车辆，尽量不走夜路，轮流派人在副驾位置观察路况、监督驾驶员安全行驶，不赶路、不超速。
- 5、队员下撤。**如果出现队员因身体原因不能走完全程，安排协作和队员陪同下撤，确保下撤队员安全。
- 6、一定要请向导。**这条线路非常少人走，路况复杂且没有路迹可寻，也没有手机信号。即使在四姑娘山，也只有少数当地向导能够带路。

救援电话

- 1、四川省登山户外运动协会**
办公电话：028-85438819
救援电话：028-85437679，13981907558
- 2、户外救援热线：**028-96111
- 3、四姑娘山风景名胜区管理局：**0837-2791867，2791063

当地美食

正宗川菜、成都小吃、沿途鱼庄。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

当地客栈

成都龙堂国际青年旅舍

地址：成都青羊区宽巷子26号

电话：028-86648408 传真028-86245901。

位置好，档次高，价格偏贵；

成都四号工厂国际青年旅舍

地址：四川省成都市中同仁路小通巷四号

电话：028-86265770 传真028-86263806。

价格适中，我最喜欢的青年旅馆；

成都驴友记青年旅舍背包客栈

地址：四川省成都市星辉西路任家湾23号

电话028-83222271。

四姑娘山山之旅背包客栈

地址：四川省小金县日隆镇四姑娘山

电话：0837-2791966，13309049528。

四姑娘山初见客栈

地址：小金县日隆镇省道303旁(近日隆镇卫生院)

电话：18090243512 18681089559。

周边线路

- 1、四姑娘山长坪沟——毕棚沟穿越；
- 2、四姑娘山二峰登顶；
- 3、四姑娘山三峰登顶。

作者简介

行摄匆匆，深圳登协高级教练，资深领队，酷爱徒步，喜欢摄影，曾经带队贡嘎徒步、云南滇西北徒步、尼泊尔珠峰地区徒步、夏特古道穿越、龙眼穿越、莲花湖—伍须海穿越、墨脱徒步、南迦巴瓦大本营徒步、喜马拉雅“四大名沟”徒步新疆K2大本营&迦舒布鲁姆大本营徒步；四川四姑娘山二峰登顶、云南哈巴雪山登顶、青海玉珠峰登顶，四川雀儿山登顶等。

行摄匆匆擅长开发和设计徒步线路，游记图文并茂，攻略详细实用，在中国几大户外网站有着广泛的影响力，他所写的攻略常常被后来者作为行动指南，如尼泊尔珠峰地区徒步、西藏“四大名沟”徒步、巴基斯坦K2大本营徒步等。他的游记和图片目前已被全国多家杂志采用，如：山野中国户外、户外探险、环球人文地理、旅行者、旅行家、旅游、摄影之友、风景名胜、航空画报、经理人、深圳特区报等。

邮箱：xscmbtt@hotmail.com；

微信公众号：徒步中国(xscmbtt)

当地向导推荐

唐三哥：13558589268，因带队龙眼穿越而出名；

卢老六：0837-2791335、2791139，13778473427，网上口碑较好。

参考游记

- 1、行摄匆匆：我离你如此之近又与你擦肩而过——四姑娘山龙眼穿越

<http://bbs.8264.com/forum.php?mod=viewthread&tid=278480>

- 2、Nailo：格瑞游记----“远古的秘境，人世间的净土”——龙眼归来

<http://bbs.8264.com/thread-67900-1-1.html>

- 3、盛开的格桑花：密林中穿越，在绝望中前进——四姑娘后山搜寻记

<http://bbs.8264.com/forum-viewthread-tid-837647-page-1.html#pid14017575>



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！