

 Columbia

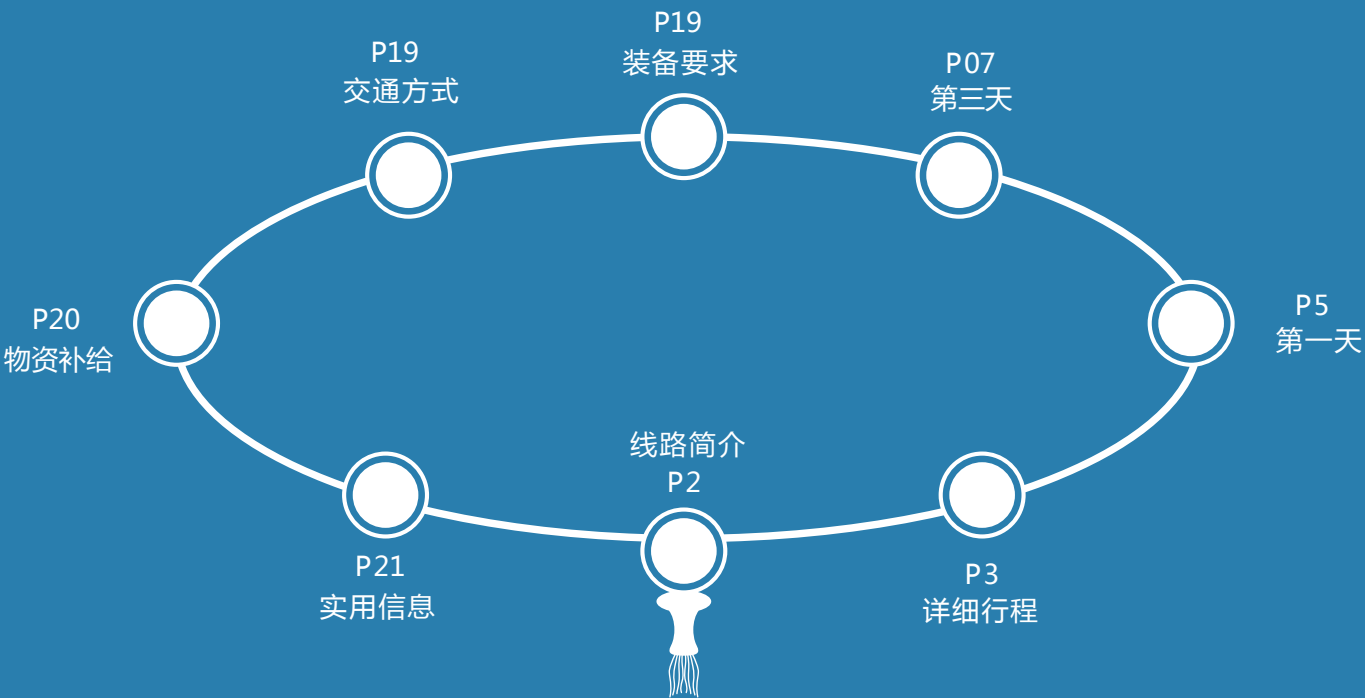
玩转户外全天候



100条徒步路线之
特拉木坎力冰川

特拉木钦力冰川

作者：行摄匆匆



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

线路简介

位于中国和巴基斯坦交界的喀喇昆仑山脉，方圆15公里之内，耸立了41座6500米以上山峰，25座7000米以上雪山。4座8000米以上雪山：乔戈里（又称K2，8611米）、加舒布鲁姆I（8068米）、布洛阿特峰（8047米）、加舒布鲁姆II(8035米)。克勒青河谷夹在喀喇昆仑山脉和阿吉里山脉之间，是中国境内喀喇昆仑山冰川发育的高度密集地，有10条长度在18—40公里面积在70—300平方公里的大型冰川。走在克勒青河谷，你可以近距离欣赏加舒布鲁姆冰川（Gasherbrum Glacier）、Udok冰川、Singi冰川以及特拉木坎力冰川（Teram Kangri Glacier）。

特拉木坎力冰川位于喀喇昆仑山脉的特拉木坎力峰（海拔7463米）下，冰川长28公里，面积为125平方公里，冰川末端海拔高度为4520米，冰川冰净储量为27立方公里，是一座名副其实的“固体水塔”。特拉木坎力冰川最奇异的自然景观是高达数十米的冰塔林，自海拔5200米处发育向下至海拔4520米的冰川末端，长度在11公里以上。

特拉木坎力冰川入选《中国国家地理》杂志中国最美六大冰川，排名第二，仅次于西藏的米堆冰川。但在我看来，特拉木坎力冰川比米堆冰川更加的壮观和漂亮。特拉木坎力冰川虽然惊艳无比，但因为它深藏在克勒青河谷深处，远离城市和道路，徒步来回需要12天以上，所以迄今为止，只有极少数的冰川科考家、摄影家和驴友有幸一睹它的风采。



特别提示

1、审批手续麻烦

由于徒步区域位于中国、巴基斯坦和印度边境地区，所以需要新疆军区和兵团旅游局的批文。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

2、沿途风景震撼

可以看见四座8000米雪山：K2、布洛阿特、迦舒布鲁姆I和迦舒布鲁姆II和四大冰川：舒布鲁姆冰川、Udok冰川、Singi冰川以及特拉木坎力冰川。

3、所需时间较长

只去特拉木坎力冰川，来回需要徒步12天以上，如果还要去K2意大利营地，则需要徒步19-21天。

4、与驼队关系密切

由于徒步区域为喀喇昆仑山区，没有任何补给，加之经常深水过河，所以需要当地驼队协助，否则很难完成目标。

详细行程：

- D1 苦鲁勒村（3535米）—“两叉”营地（3766米）
- D2 “两叉”营地（3766米）—“一线天”—2号羊圈（4320米）
- D3 2号羊圈（4320米）—阿格勒达坂（4818米）—1号红柳滩（4008米）
- D4 1号红柳滩（4008米）—2号红柳滩（4038米）
- D5 2号红柳滩（4038米）—加舒布鲁姆大本营（4231米）
- D6 加舒布鲁姆大本营（4231米）—小草原（4340米）
- D7 小草原（4340米）—特拉木坎力冰川（4545米）
- D8 特拉木坎力冰川（4545米）—小草原（4340米）
- D9 小草原（4340米）--加舒布鲁姆大本营（4189米）
- D10 加舒布鲁姆大本营（4189米）—1号红柳滩（4008米）
- D11 1号红柳滩（4008米）—阿格勒达坂（4818米）—1号羊圈（4245米）
- D12 1号羊圈（4245米）—“一线天”—两叉营地—苦鲁勒村（3535米）
- D13 机动时间，建议特拉木坎力冰川多呆一天，可以进入冰川腹地





特拉木坎力冰川

特拉木坎力冰川 路线行程
D1-13

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 01

苦鲁勒村(3535米)- “两叉” 营地 (3766米)

徒步16公里，约6小时，海拔上升350米，下降150米。

难度：★ 没什么难度

强度：★★★★

第一天高原徒步，很多人需要慢慢适应

风景：★★ 主要河谷风光



苦鲁勒村：N36 23.840 E76 39.743

下河谷点：N36 19.763 E76 39.165

两叉营地：N36 18.494 E76 36.546



徒步从苦鲁勒村开始，先沿东南方向抄近路到叶尔羌河边，这里有一条通往伊力克矿区的简易公路。这里5月份的天气还比较暖和，中午穿快干衣和抓绒即可，早晚要多加一件冲锋衣和抓绒裤。

徒步2小时后，有一个岔路口，离开简易公路，向左边的河谷靠近，沿一条陡峭的小路下到谷底。



沿河谷底部徒步2-3小时，有明显的路迹，就到达今天的目的地——“两叉”营地。“两叉”是两条河谷的交汇处，这里河谷开阔，地势平整，水源充足，便于队伍休整。营地有几处可供选择，只要有水源和红柳即可。



Day 02

“两叉” 营地(3766米)- “一线天” -2号羊圈 (4320米)

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

徒步12公里，约5小时。海拔上升560米。

难度：★★★★

沿途有岔路，一线天比较陡峭，营地海拔较高

强度：★★★★ 缓慢上升，逐步适应

风景：★★ 河谷风光，有一些变化

两叉营地：N36 18.494 E76 36.546

一线天起点：N36 17.586 E76 34.967

过沟底：N36 16.008 E76 34.549

一号羊圈：N36 14.882 E76 33.680

二号羊圈：N36 14.075 E76 34.476

离开“两叉”营地，徒步20分钟左右到达两条河谷的交叉口，这里就是驴友通常所说的“两叉”口。我们在这里左拐。



从“两叉”口继续徒步40分钟左右，到达传说中的“一线天”路段，此处从河谷左侧上山，沿着半山坡陡峭的小路行走。“一线天”是河谷的极狭窄处，这里两岸山体陡峭壁立，如刀削斧劈，峡谷最窄处只有2-3米，河水从石门状狭缝中咆哮奔涌而下，从狭缝中仰望，青天只露一线。路径则在两岸山体上，高约百米，盘转而上，曲折险要，驼队通过时要极为小心。



大约半小时后，再次下到河谷底部。这里是两条河谷的交汇处，右拐后沿河谷左侧前进。



沿着河谷左侧前进，之后上到左侧山坡，再沿着路迹下右边河谷底部，这里是河谷狭窄处，穿过干枯的河谷，转到另一河谷左侧。



绕过一个小土坡，视野逐渐开阔，这里就是黄石滩，沿途随处可以扎营。再次下到河谷，拐弯之前有一堆大石头，可以在此休息。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



大石头之后左拐,徒步3公里左右到达一号羊圈，一号羊圈其实没有羊圈，但有一块很大的平地，适合大部队扎营。离开一号羊圈，继续徒步3公里左右到达二号羊圈。这里是离阿格勒达坂最近的营地，海拔4320米。部分队员会出现高反，要注意休息。二号羊圈有很多羊圈，下雨天可以在羊圈里面扎营。唯一的不足是水源较远。



Day 03

2号羊圈(4320米)-阿格勒达坂(4818米)-1号红柳滩(4008米)

徒步20公里，约8小时，海拔上升500米，下降810米。

难度：★★★★ 下山比较陡峭，要穿过很长的乱石坡

强度：★★★★★ 路程长，海拔高，最困难的一天

风景：★★★ 克勒青河谷和喀喇昆仑群山

2号羊圈：N36 14.068 E76 34.465
阿格勒达坂：N36 10.878 E76 37.271
驼队下河谷点：N36 07.449 E76 38.670
1号红柳滩：N36 06.616 E76 39.074
离开2号羊圈就是一个大缓坡，之后是一个缓坡接一个缓坡，大约2小时之后，海拔上升到4800米，右手边有一个小的湖泊，可以在此休息和午餐，去湖边拍照。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

从湖边到阿格勒达坂很近，大约15分钟就到了。达坂视野开阔，可以远眺喀喇昆仑群山和克勒青河谷。下达坂开始的一段比较平缓，之后进入一条大石头溪谷。

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走，行走在路上，享受徒步的乐趣！



女式Omni-Tech奥米 • 防水徒步鞋

其实，正确的道路在右边的半山坡，要横切过去，仔细查看，有明显的路迹。

但不一会又是一段又宽又长的大石头路段。路迹有时候清晰，有时候模糊。感觉路迹不明显的时候，寻找玛尼堆，按玛尼堆的指引走就对了。大石头后半段要横切到河谷的左边，那里有一条比较开阔驼道。



到达河谷口左拐，向河滩方向走去。



注意，这里不要急于下河滩。

因为克勒青河谷两岸非常陡峭，驼队无法下去，必须找到合适的缺口。靠左侧的山边行走，直到找到唯一的缺口为止。如果自己找不到，就原地等待驼队。

这个缺口是上下克勒青河谷的唯一通道，全是乱石堆，驼队行走非常困难。



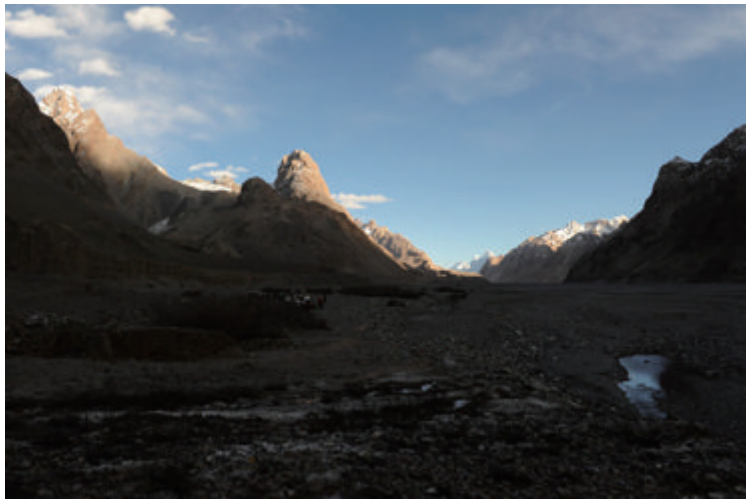
远远看去，克勒青河谷白茫茫一片，好像是水，下到谷底一看，其实都是沙土，走在上面很舒服。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

这里是一个关键的岔路口，向左是去迦舒布鲁姆大本营方向，向右是去K2大本营方向。我们是向左行进。



沿着克勒青河谷的左侧徒步，大约半小时后到达今天的营地1号红柳滩（迦舒布鲁姆方向）。



Day 04

1号红柳滩(4008米)-2号红柳滩(4038米)

徒步6公里，约2小时，海拔上升30米
难度：★ 有几处过河
强度：★ 轻松的一天
风景：★★ 克勒青河谷风光
1号红柳滩：N36 06.616 E76 39.074
2号红柳滩：N36 03.997 E76 40.266
因为昨天翻达坂队员和驼队都很辛苦，如果今天再长距离赶路到加舒尔布鲁姆大本营，队员和驼队都会拖垮，所以选择徒步到较近的2号红柳滩休整。



沿着河谷左侧行走，开始有几处浅水可以自己跳过去。



快到2号红柳滩的时候有一条大河，需要骑毛驴或骆驼才能过去。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



2号红柳滩是我们最喜欢的营地，因为这里有温泉水，可以冲凉和洗衣。徒步三天之后在这里休整一天，对整个队伍来说都是有益的。而且，驼队也不愿意连续两天赶路。可以放一些多余的物资在2号红柳滩，返回的时候再带上。

Day 05

2号红柳滩(4038米)-加舒布鲁姆大本营(4231米)

徒步24公里，约8小时，海拔上升200米
难度：★★ 过水较多，有几处大水
强度：★★★★ 路程较长
风景：★★★★ 克勒青河谷风光、迦舒布鲁姆群山



开始沿谷左侧行走，徒步两小时约9公里，前面有一条大河挡住了去路，即使脱掉鞋子也很难过去，在这里等待驼队到来，骑骆驼过河。



2号红柳滩：N36 03.987 E76 40.269
骑骆驼过河点：N36 00.240 E76 42.587
午餐休息点：N35 58.490 E76 42.219
迦舒布鲁姆大本营营地：N35 54.529 E76 45.009

今天的路程比较长但比较平缓，要多次过河，有时候骑骆驼，有时候自己跳过去。经过2号红柳滩的休整，队员们的状态都调整到最佳，今天尽量早一点出发。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

过河之后，向右横穿克勒青河谷到达河谷的右侧。



之后的路比较好走，看着迦舒布鲁姆冰川，从河谷右侧向左侧直插过去。

今天的营地是迦舒布鲁姆大本营，天气好的话可以看见迦舒布鲁姆群山。如果时间宽裕，可以在这里多呆一天，向上去到迦舒布鲁姆冰川腹地。这里的营地有几处可选，只要平坦、避风、有水源即可。如果是我，再加上一条，能看到好的风景。



Day 06

加舒布鲁姆大本营(4231米)-小草原(4340米)

徒步16公里，约6小时，海拔上升110米。
难度：★★★★ 多次深水过河
强度：★★★★ 今天徒步强度不大
风景：★★★★★ 冰川和雪山带给你震撼



迦舒布鲁姆大本营：N35 54.520 E76 45.048
下河谷点：N35 54.023 E76 45.866
迦舒布鲁姆冰川：N35 53.711 E76 45.908
小草原营地：N35 49.080 E76 46.814
早起拍摄迦舒布鲁姆群山日出。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



离开营地，从河谷左侧狭窄处下到河谷底部，但还是沿着右侧行走。离开营地大约一小时，在河道的拐弯处，一个巨大的冰塔林突然展现在我们眼前，让我们都大吃一惊。因为这个冰塔林实在是太壮观了，而且离我们如此之近，近到触手可及，这个冰川就是迦舒布鲁姆冰川。它来源于两座8000米雪山：迦舒布鲁姆I和迦舒布鲁姆II，冰川末端直达海拔4000米的克勒青河谷，毫无遮拦，洁白纯净，气势恢宏。



这里是拍照的好地方，可以多呆一会。迦舒布鲁姆冰川上的冰水汇集成一条又宽又深的河流，这里只有骑上骆驼才能通过。

小草原有几处营地可供选择，但水源都有点远，留心观察，择机扎营。



离开迦舒布鲁姆冰川之后，接着就是雪山的盛宴。布洛阿特（8047米），迦舒布鲁姆II（8035米），迦舒布鲁姆I（8068米），一一展现在我们眼前。



Day 07

小草原(4340米)-特拉木坎力-冰川(4545米)

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

徒步22公里，约8小时，海拔上升200米

难度：★★★★ 难度一般

强度：★★★★★ 徒步距离较长，营地海拔较高

风景：★★★★★ 特拉木坎力冰川



小草原营地：N35 49.076 E76 46.821

Singi冰川：N35 46.642 E76 50.253

特拉木坎力湖边营地：N35 43.945 E76 57.921

特拉木坎力冰塔林入口：N35 43.790 E76



过了Singi冰川，左前方远远地就可以看见特拉木坎力冰川了。



但要走近特拉木坎力冰川还需要3个小时以



特拉木坎力冰川脚下有一个小湖，在湖边找一块平坦的地方扎营。这里是五星级营地。



从湖的右边上坡，走向冰塔林。特拉木坎力的冰塔林很壮观，可以深入腹地游玩，绝对是你终生难忘的极致体验。



好好享受来之不易的美景吧，除了冰川，回头你还可以看见迦舒布鲁姆I和迦舒布鲁姆II。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



如果你有时间，沿着特拉木坎力冰川右边的山坡继续前行，你将看到特拉木坎力冰川的全貌，眼前的美景震撼到你窒息！

夜晚也请不要偷懒，冰川、雪山、湖泊、星星和月亮，这里是拍星轨的最佳地点，一旦错过，终身遗憾，因为，这辈子你可能不会再来这里了。



Day 08

特拉木坎力冰川（4545米）-小草原（4340米）

徒步22公里，约7小时，海拔下降200米
难度：★★ 难度不大，有几次过河
强度：★★★★ 距离较长，海拔较高，徒步有

今天开始返程，但风景依然美丽。如果来的时候天气不好，今天正好是个弥补的机会。所以，有些回头路还是值得一走的。早点起床，守候日出，再次给你震撼！



特拉木坎力湖边营地：N35 43.883 E76 57.840
上Singi冰川点：N35 47.382 E76 49.345
小草原营地：N35 49.074 E76 46.820



找到一个有水的地方，可以拍摄雪山的倒影。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



再次经过Singi冰川，可以找一个比较近的点爬上去拍照。晚上继续小草原扎营，好好休息。

Day 09

小草原(4340米)-加舒布鲁姆-大本营(4189米)

徒步19公里，约7小时，海拔下降150米。
难度：★★ 有几处过河
强度：★★★★ 赶路的一天
风景：★★★★★ 雪山和冰川的震撼



今天是赶路的一天，尽量早点出发。沿途风景不错，雪山和冰川应接不暇。
小草原营地：N35 49.074 E76 46.820
过河点：N35 50.873 E76 46.156
迦舒布鲁姆冰川：N35 53.685 E76 45.901
迦舒布鲁姆老营地：N35 54.532 E76 45.010
迦舒布鲁姆新营地：N35 56.692 E76 43.195



为了赶路，今天没有在迦舒布鲁姆大本营原来的营地扎营，而是继续往前多走了3公里，在一个避风有水源的地方扎营。这个营地不错，只是离大本营远了点，看不见迦舒布鲁姆。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 10

加舒布鲁姆大本营(4189米)-1号红柳滩(4008米)

徒步23公里，约7小时，海拔下降180米
难度：★★ 有几处过河
强度：★★★★★ 赶路的一天
风景：★★ 河谷风光



迦舒布鲁姆营地：N35 56.689 E76 43.205
骑骆驼过河点：N36 00.655 E76 41.972
2号红柳滩：N36 04.003 E76 40.269
1号红柳滩：N36 06.611 E76 39.098
沿途没有什么风景，又是原路返回，所以今天是纯粹的赶路。



早点到达1号红柳滩，好好休息，明天又是辛苦的一天，因为要翻过阿格勒达坂。

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

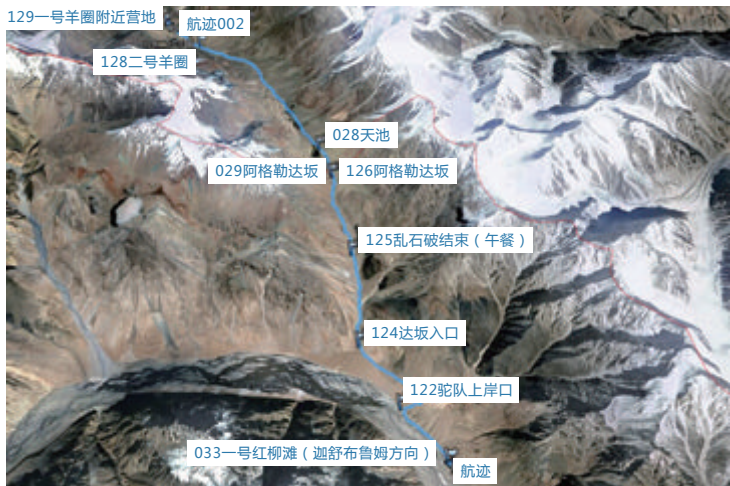


Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 11

1号红柳滩(4008米)-阿格勒达坂(4818米)-1号羊圈(4245米)

徒步23公里,约9小时,海拔上升810米,下降580米。
难度：★★★★ 过河、乱石坡
强度：★★★★★ 翻越阿格勒达坂,又是辛苦的一天
风景：★★★★ 河谷、达坂、雪山风光



1号红柳滩：N36 06.611 E76 39.098
驼队上岸点：N36 07.357 E76 38.372
阿格勒达坂：N36 10.877 E76 37.276
二号羊圈：N36 14.068 E76 34.465
一号羊圈附近营地：N36 14.616 E76 33.635

今天又是辛苦的一天，因为要翻越海拔4818米的阿格勒达坂。虽然已经没有了高原反应，但对于连续徒步了10天的队员们来说还是个挑战。而且因为时间关系，我们今天要尽量多赶路，为的是明天能够返回苦鲁勒村。

离开1号红柳滩，沿着河谷右侧行走，找到驼队上岸的那个唯一的缺口。这个乱石沟驼队比较难走，建议队员下来徒步。



进到阿格勒达坂那个山谷口，开始还有一段长长的乱石坡。



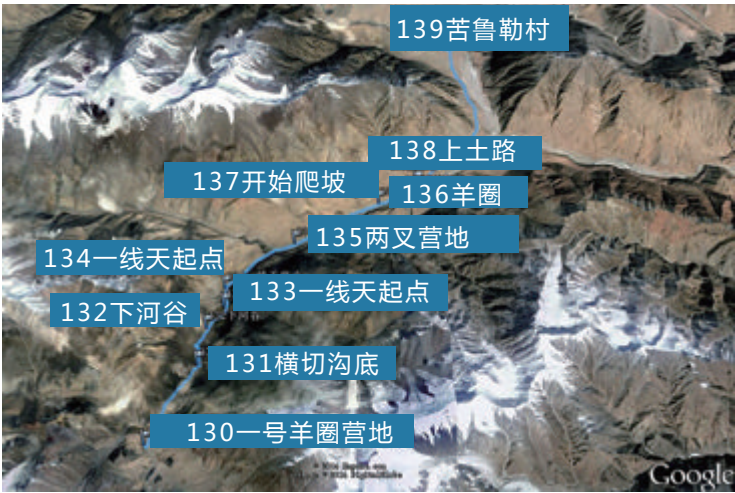
徒步约6小时左右，到达海拔4818米的阿格勒达坂，之后就是一路下坡，经过二号羊圈，我们继续前行，在一号羊圈附近扎营（河谷左侧的一块开阔草地）。



Day 12

1号羊圈- “一线天” - “两叉” 营地-苦鲁勒村

徒步30公里，约8小时，海拔上升150米，下降800米。
难度：★★ 原路返回，比较简单
强度：★★★★ 两天的路程一天走完
风景：★★ 河谷风光



1号羊圈营地：N36 14.618 E76 33.638
“一线天” 起点：N36 17.177 E76 34.994
“两叉” 营地：N36 18.539 E76 36.526
上土路点：N36 19.940 E76 39.489
苦鲁勒村：N36 23.935 E76 39.514

今天继续赶路，要把两天的路程压缩到一天。今天的路程虽然很长，但因为一路下坡，走起来相对轻松。如果提前跟车队讲好，可以让他们到河谷的上岸口迎接，少走10公里。



驼工是按他们的习惯计算天数的，如果两天的行程压缩到一天，要跟驼队提前协商好。
虽然沿途景点跟来时一样但感觉完全不同，记忆中的一些标志性参照物一晃而过，速度大大出于我们的意料。



Day 13

机动时间，后面几天的行程有点赶，可以选择其中一天休整。或者在特拉木坎力冰川多呆一天，深入冰塔林腹地。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

交通方式:

- 1、乌鲁木齐集合。
- 2、建议乌鲁木齐坐早班飞机到喀什，8：50和9：00的航班比较合适，中午可以到达喀什。
- 3、下午越野车喀什出发，晚上住叶城，车程260公里，大约4--5小时。
- 4、叶城—麻扎—苦鲁勒村（3535米），290公里，约8小时。叶城出发，沿新藏公路行驶。进入山区后，山岭崇峻，河谷深陡，道路险要，尤其是翻越3221米的阿卡孜达坂和海拔4920米的赛力亚克达坂时，道路弯急窄滑，车辆宜极慢速行驶。到达麻扎兵站时右拐，沿分支再行进42公里即到达伊力克检查站。库地和伊力克设有检查站，盘查较严，通过需要一些时间。
- 5、提前跟司机约好出山时间，让车队头一天晚上赶到苦鲁勒村。第二天早一点出发，当天可以赶回喀什。全程540

最佳季节:

克勒青河谷夏季雨水太大，过河困难，而冬季冰天雪地，也不好通过，适合徒步的季节是4-6月和9-10月，而5月则是最佳徒步季节。

我们徒步的时间是5月26日到6月12日。这个季节的喀喇昆仑山区气温比较暖和，白天10-20度，穿快干衣+抓绒即可，但早晚稍凉，晚间最低可到0度以下，上身冲锋衣+抓绒，下身冲锋裤+抓绒，怕冷的人最好多带一件羽绒服，睡袋-5度以下。

喀喇昆仑山区天气多变，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。夏季河谷风大，偶尔会有沙尘暴。徒步的时候要带衣服，勤换衣服。公里，越野车12小时左右。

装备要求:

准备一大一小两个包，大包给骆驼驮，小包自己背。大包可以是坚固的驮包、驮袋或背包。

参考清单如下：●为必备，○为依个人情况选择而定。

- 快干衣1-2件
- 快干裤1-2件
- 快干排汗贴身内衣2-3件
- 快干排汗内裤（长）1-2件
- 三角裤2-3件，最好轻薄排汗，质量好一点的
- 运动袜3-4双，其中至少一双羊毛袜
- 宽边遮阳帽子
- 保暖手套
- 冲锋衣、冲锋裤、雨衣各一件
- 抓绒上衣
- 抓绒裤、保暖服（300克以上），怕冷的人带上
- 登山杖2根
- 大背包或驮包1个，男队员70L左右，女队员60L左右
- 小背包或摄影包1个
- 背包防雨罩1个
- 头灯1个，头灯备用电池2组
- 防水袋2-3个（大小型号）
- 睡袋1条，舒适温度-10度以下
- 防潮垫1块

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

- 高帮徒步鞋1双
 - 轻便凉鞋1双
 - 护膝2个，膝盖有伤的人最好带上，下山时对膝盖有保护作用
 - 保温水壶1个，1升左右
- 个人用品（身份证，相机、充电器、电池、垃圾袋，洗漱用品，卫生纸，湿纸巾等）
 - 瑞士军刀1把，男队员必带，女队员随意
 - 纸笔



Columbia哥伦比亚
男式防晒遮阳帽



Columbia哥伦比亚
女式防晒速干遮阳帽



Columbia哥伦比亚
背包40L



Columbia哥伦比亚
500ML保温水壶

物资补给:

Columbia哥伦比亚天山百货店	乌鲁木齐市天山百货大楼 5 层
Columbia哥伦比亚美美百货店	乌鲁木齐友好北路589号美美百货四楼
Columbia哥伦比亚友好商场店	乌鲁木齐友好北路518号友好商场4楼
Columbia哥伦比亚友好购物中心店	乌鲁木齐市北京北路147号汇嘉时代购物中心3楼

公共装备:

- 急救包：2个
- 对讲机：3个以上
- GPS：2个以上
- 炉头、气罐和套锅若干
- 帐篷：两个公用一个

药品清单:

- 药品全靠自带，旅行社不提供。请参照药品清单和个人习惯装备。●为必备，○为依个人情况选择而定。
- 感冒药1-2盒。感冒灵、康泰克、泰诺、白加黑等，选自己适用的感冒药，高原上是很容易感冒的
 - 肠胃药1-2盒。黄连素、氟派酸、香莲胶囊、整肠丸等，选自己习惯的一种即可，在路上拉肚子可是很烦人的
 - 消炎药1-2盒。头孢、阿莫西林等
 - 清火药1盒。一清胶囊、清火片、牛黄解毒片等
 - 抗高原反应药品（第一次上高原的人必备）：高原安3盒，按5天使用量携带，百服宁或布洛芬镇痛片1盒
 - 跌打药：创可贴、活络油、云南白药喷剂、扶它林、伤湿止痛膏等
 - 抗过敏药：开瑞坦、息斯敏、皮炎康等
 - 晕车药、维生素C、眼药水、清凉油、驱风油等
 - 其它个人习惯性药品
- 高原天气多变，比平时容易患病，药品多带为好

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

食品计划:

食品计划可以有多种选择：1、交给徒步公司，队员只带零食；2、队员自行解决，按天量化；3、分小组合伙开炉，小组商量解决。

费用预算:

进山许可证：3000元/团	导游费：500元/天
批件费：5000元/团	骆驼费：170元/峰/天
环保费：300元/人	驼工费：60元/人/天
管理费：300元/人	越野车：4500元/辆/趟，行李车：5000元/辆/趟。
丰俭由人，到底需要多少费用就看你需要怎样的服务了。	

参考游记:

- 1、行摄匆匆：骑着骆驼去K2
<http://bbs.8264.com/thread-2174417-1-1.html>
- 2、昊昕：探秘喀喇昆仑，穿越克勒青
<http://bbs.8264.com/forum.php?mod=viewthread&tid=2117505>
- 3、新疆老安：重装徒步在空气稀薄地带，记乔戈里峰徒步
<http://bbs.8264.com/thread-1154632-1-1.html>

实用信息:

- 1、救援电话
 - 1、乌鲁木齐山友救援队：15899100113，13579956100
 - 2、蓝天救援队：4006009958
 - 3、喀什地区公安局：0998—2822028
 - 4、叶城县公安局：0998—7281605
- 2、客栈
 - 1、喀什麦田国际青年旅舍，地址：喀什市人民东路南一巷十一中向前300米，电话：0998-2620595
 - 2、喀什骆驼国际青年旅舍，地址：喀什市吐曼路148号，电话：0998-2832609
 - 3、喀什老城青年旅舍，地址：吾斯塘博依路233号（艾提尕尔清真寺西300米），电话0998-2823262
 - 4、麦田国际青年旅馆，地址：乌鲁木齐市友好南路726号，电话：0991-4591488
- 3、美食

羊肉串、烤包子、手抓饭、拌面、馕坑肉、大盘鸡、手抓羊肉、烤羊排、馕、哈密瓜、西瓜、葡萄干等。
- 4、探险公司
 - 1、喀什新陆国际旅行社：0998-2523325，2524505，2535278
 - 2、新疆小羊军团：0991-4523559，4523597
 - 3、新疆登山协会：0991-3660722
- 5、户外店

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

- 1、哥伦比亚天山百货店：乌鲁木齐市天山百货5楼
- 2、哥伦比亚友好商场店：乌鲁木齐市友好北路518号友好商场4楼
- 3、哥伦比亚友好购物中心店：乌鲁木齐市北京北路147号汇嘉时代购物中心3楼
- 4、喀什北山羊店，地址：新疆喀什大众蓝湾路南湖边，电话：0998 - 2972272

6、周边线路

- 1、迦舒布鲁姆大本营徒步
- 2、K2大本营徒步

作者简介:

行摄匆匆，深圳登协高级教练，磨房资深领队，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、巴基斯坦K2大本营徒步，尼泊尔安娜普尔纳大环徒步，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。

注意事项:

1、当地旅行社

由于这条线路的特殊性：批文难办，驼队因为语言障碍无法直接联系，还有车辆、向导、后勤等一系列问题，去特拉木坎力冰川徒步一般要找新疆当地的旅行社合作。

推荐喀什新陆国际旅行社，联系方式如下

总经理：董庆国，电话：13095196695

副总经理：陈贞宇，电话：13399981234/13239981234，QQ：1434009259

向导：白春禧，电话：13579053366，QQ：1137097365

2、驼队管理

徒步活动是否成功很大程度上取决于驼队的配合力度。由于驼工大多只会维语，只有个别驼工能讲简单汉语，给相互交流带来困难。驼工主要来自苦鲁勒村，驼工头是丹尼尔，他不会讲汉语。尊重驼工，不要认为自己给了钱就是爷，想怎么使唤就怎么使唤，凡事多沟通，平时也要多一些互动；出发前，把行程和费用讲清楚，最好请人翻译，用文字固定下来；驼队有自己的规律，比如每天什么时候出发？在哪些地方扎营？让他们改变习惯是很困难的。

3、高原反应

徒步海拔在3535米—4818米之间，高反最有可能发生在前三天，特别是第三天翻越海拔4818米的阿格勒达坂。建议高反严重和身体不适的队员这一天选择骑骆驼。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

4、过河安全

克勒青河谷徒步涉水次数较多，有些河水很深，而且流得很急，因此队员过河必须非常谨慎。河水超过膝盖的地方必须骑骆驼过河；不能一个人擅自过河，至少两人同行。

5、队伍管理

队伍大了就难管理，最怕各自为政，自以为是。所以要约法三章，警钟长鸣：队伍分成前、中、后三队，用对讲机保持联系；坚持两人同行原则；最快的不能超过前队，最慢的不能慢过后队。

6、安全保障

如果有队员因身体原因下撤，安排一名驼工和两匹骆驼陪同下撤到苦鲁勒村；最好携带一部卫星电话，出现紧急情况方便与外界联系；强制队员统一购买户外保险。

7、过关手续

因为喀喇昆仑山区属于军事控管地区，所以需要提前做好新疆军区、新疆建设兵团旅游局的批文，还要在户口所在地办理边防通行证，通行证上面必需写上叶城、西合休乡、苦鲁勒村（或伊力克）这三个地名。如有可能增加：K2大本营，红其拉甫口岸，喀什，塔什库尔干县，西藏阿里地区等。



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！