



玩转户外全天候

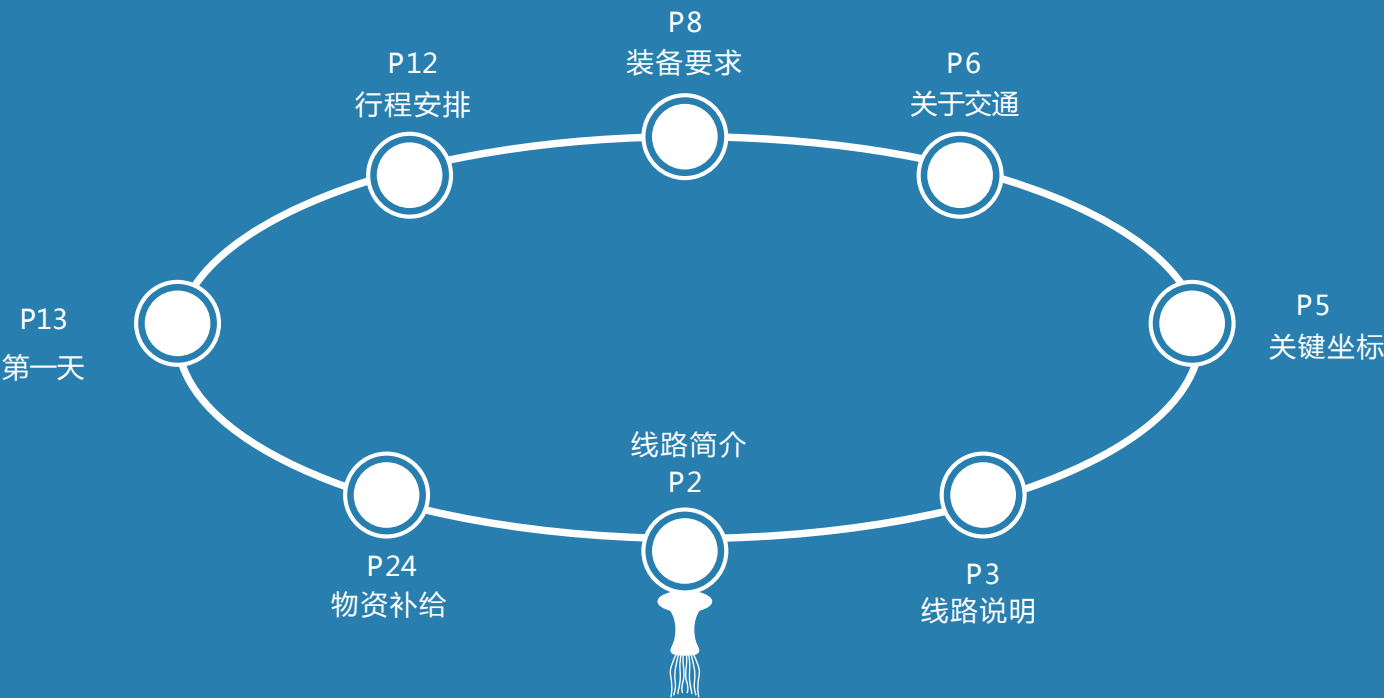
1



100条徒步路线之 珠峰东坡嘎玛沟

珠峰东坡嘎玛沟

作者：史瑞克



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

线路简介

珠峰东坡位于珠峰保护区内，国内少有人知，其壮观风景难以用美丽来形容。壮观的8000米级雪山群将出现在我们的眼前，世界第一的珠峰、世界第四的洛子峰，世界第五的马卡鲁，以及洛子中峰、洛子下峰、美丽的珠穆朗玛。7000米级的雪山数量更为庞大。在这里，艳丽的杜鹃花、巨大的柏树、浓密的沙棘树，时隐时现的飞禽走兽以及瀑布、湿地和湖泊，无限风光交相辉映，呈现出一幅美妙而奇异的自然画卷。

当然最大的诱惑，在山谷里可以从东坡看到世界第一高峰珠穆朗玛峰，第四高峰洛子峰和第五高峰马卡鲁峰的壮丽景观。蔚蓝的苍穹下，雪峰格外醒目，美丽的旗云景观犹如平视。由于角度、距离的差异，珠穆朗玛峰显得秀美、洛子峰显得娇柔，而马卡鲁峰则壮丽异常。

珠穆朗玛峰被藏族人民称为圣女峰，传说中它是长寿天女居住的宫室。洛子峰被藏族人民称为青春貌美的仙女。嘎玛沟位于定日县与定结县之间的嘎玛藏布及其西侧谷地，北至卡达藏布与嘎玛藏布的分水岭，南抵尼泊尔巴隆国家公园，东自陈塘，西抵珠峰东坡，是一条海拔从2000多米到5000多米的美丽山谷。整个山谷人迹罕至，发育着珠峰地区保存最好、面积最大的原始森林。从谷底嘎玛河与朋曲河汇合处海拔仅2100米直至珠穆朗玛峰相对高差达6000余米，在山谷中可以看到世界第一高峰珠穆朗玛峰、第四高峰洛子峰和第五高峰马卡鲁峰的壮丽景观。蔚蓝的苍穹下，雪峰格外醒目。

嘎玛沟长期与世隔绝，远离城市的喧嚣，没有外界的侵扰，唯一的交通工具是牦牛。上世纪20年代，英国探险家巴瑞先生在《珠峰考察》一书中赞誉嘎玛沟为“世界上最美丽的山谷”。上世纪90年代，美国高山研究所所长旦泰勒博士和美国国际生态研究中心主任坎贝尔博士合著的《西藏纪实》一书中称嘎玛沟为“世界十大景观之一”。时至今日，能到达嘎玛沟的人极少，这条美艳的山谷依然静偎在珠峰的怀中，独享着雪域净地的孤高与清傲。五月是嘎玛沟高原杜鹃盛开的季节，沿途超过十数个品种的杜鹃满山遍野的盛放，蔚为壮观。

陈塘，是“雪山精灵”夏尔巴人的聚集区。从20世纪20年代开始，他们就和珠峰攀登一起，成为一个传奇。一起走吧。美丽的喜马拉雅，是我们心灵的家！



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

线路说明

珠峰东坡环线有大环线和小环线，另有到达陈塘镇的陈塘线：

1．小环线：定日县曲当乡—优帕村（延确村）—小鸟措—小鸟拉垭口—卓湘—夏农—汤湘—措学仁玛—朗玛拉垭口—拉则—伦珠林村—延确村—曲当乡。



2．大环线：定日县曲当乡—优帕村（延确村）—小鸟措—小鸟拉垭口—卓湘—夏农—汤湘—热嘎—巴当—俄嘎—白当—俄嘎—巴当—热嘎—汤湘—措学仁玛—朗玛拉垭口—拉则—伦珠林村—延确村—曲当乡。本攻略中的大环线部分，已包含了小环线的攻略。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

线路说明



3、陈塘线：定日曲当乡—伦珠林—拉则营地—措学仁玛营地——汤湘—俄嘎—巴当—白当—BC—白当—傲嘎—巴当—汤湘—卓湘—沙基塘—晓乌米—陈塘—定结县—日喀则—拉萨。（也可以：定日县曲当乡—优帕村（延确村）—小乌措—小乌拉垭口—卓湘—夏农—汤湘—热嘎—巴当—俄嘎—白当—俄嘎—巴当—热嘎—汤湘—卓湘—沙基塘—晓乌米—陈塘—定结县—日喀则—拉萨）



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

大环线关键点坐标

优帕桥(徒步起点)：	28°4'45.39"北，	87°18'41.91"东
晓乌错营地：	28°1'29.28"北，	87°16'16.26"东
晓乌拉垭口：	28°0'35.46"北，	87°15'43.86"东
卓湘营地：	27°58'35.94"北，	87°13'15.24"东
错朗错：	27°59'13.86"北，	87°12'14.16"东
夏农牧场：	27°59'11.46"北，	87°11'26.64"东
汤湘观景台：	28°0'1.20"北，	87°10'0.36"东
若嘎（热布嘎）：	27°59'55.63"北，	87°9'42.48"东
巴当：	27°59'32.35"北，	87°8'56.30"
俄嘎营地：	27°59'20.24"北，	87°6'48.17"东
白当：	27°59'13.20"北，	87°5'28.26"东
珠峰东坡BC：	27°59'59.30"北，	87°1'4.12"东
措学仁玛：	28°1'57.36"北，	87°10'53.15"东
郎玛拉垭口：	28°2'22.98"北，	87°11'57.60"东
拉则错：	28°2'30.06"北，	87°12'57.52"东
轮朱林：	28°4'1.46"北，	87°16'3.46"东

陈塘线关键点坐标

牧场：	27°55'36.45"北，	87°14'09.80"东
沙基塘营地：	27°55'04.15"北，	87°15'06.75"东
木桥：	27°54'04.05"北，	87°16'04.48"东
晓乌米营地：	27°53'01.97"北，	87°19'47.68"东
陈塘镇：	27°51'37.72"北，	87°25'8.04"东

不可错过的拍摄点

1、晓乌错营地，拍摄马卡鲁和珠穆郎卓；2、晓乌拉垭口，拍摄马卡鲁和珠穆郎卓；3、卓湘，拍摄喜马拉雅山脉；4、汤湘营地，拍摄珠峰、洛子峰、马卡鲁、珠穆郎卓的日照金山以及嘎玛河谷；5、白当营地，拍摄珠峰、洛子峰、马卡鲁的日照金山；6、措学仁玛，拍摄珠峰、洛子峰、马卡鲁、珠穆郎卓的日照金山以及雪山倒影。

最佳出行季节

12月份到次年5月大雪封山，不宜前往。最佳季节为9、10月份，日照时间多，云雾少。5、6月份垭口雪大。7、8月份为雨季，很多时候雪山被云雾包围，不易看到，但是云海、日照金山一体的壮观景象多发生在这两月份。7、8月份月份嘎玛沟蚂蝗多，需要做好防护措施。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

关于交通

- 1、乘坐拉萨发往樟木的班车，在白坝下车。上午9点出发，下午6点到达白坝。然后乘坐定日到曲当的班车（此班车人少的时候不发车）。
- 2、乘坐拉萨-日喀则的班车到日喀则，换乘日喀则-定日的班车，然后换乘定日到曲当的班车。从曲当搭车或者包卡车到徒步起点优帕村。

拉萨到日喀则约250公里，路况良好，区间班车较多，大巴用时约5个小时，票价80元。坐最早的那班车，能赶上下午日喀则到新定日的班车。每天日喀则有2班车到新定日，分别是早上8点和下午1点半。日喀则至新定日，同样走318国道，约230公里，沿途要翻越海拔5248米的嘉措拉山垭口，路况良好，约需4个小时。定日----曲当班车 75元。
- 3、从拉萨租用旅游车辆。路况及用时可参考班车情况。从定日到曲当，会经过边防检查站和珠峰保护区的门票点（每人180元，一辆车400元）。拉萨4700越野车包车司机：次多，电话：13989988391；拉萨19座金龙车司机：格桑旺久，电话：13659530505。每天包车费800元，油费及司机食宿费另计。白坝-曲当，22座中巴包车费3000元，车主：尼玛才旦，13518924783，司机：桑杰，13889026202）。其实也是定日县-曲当乡的班车。
- 4、返程可参考以上行程。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

关于牦牛和牦牛工

珠峰东坡大环线，牦牛每头每天70元左右，牦牛工每天70元。如果穿越失败，就算第一天返回，租金也是以整个行程的天数计算。每头牦牛能驮运3个大包，但有的季节，牦牛中间无法吃到草，还要带些牦牛的粮草。牦牛如果心情不好闹罢工，连牦牛工都会没脾气的。如果是走环线出发地和结束地相同，费用按照实际发生天数计算。如果是走陈塘线，即从曲当进陈塘出，则要按双程时间付费。

牦牛工尽量提前预约下。曲当乡领导：普布扎西，13518929783；旦杰：13659579948

藏族老乡时间观念一般不强，会汉语的也不多。所以，有些事情要注意沟通的方式，最好不厌其烦地反复强调、对接。藏族老乡边点头边对你说“是的，是的”时，那只是他们的一种习惯，不一定真听懂了你的话。但请你一定记住，要尊重他们的风俗习惯。也不能因为付了费用，就可以颐指气使，互相尊重，和谐共处，才是王道。最好是通过乡里安排牦牛工和牦牛，这样万一出现不愉快，应该能解决得更好。牦牛行走得较快，所以一定要尽量和牦牛工沟通好，注意掌握行进速度。每天早晨出发前，要大致问清楚当天的路况及岔路情况。最好让牦牛工能在岔路口等一下，或者请他们做上标记。

关于边防证

1、持身份证或户口本到当地派出所或区公安局办理。2、边防证填写：日喀则地区包括仲巴县、萨嘎县、聂拉木县、康马县、亚东县、岗巴县、吉隆县、定结县（包括陈塘）、定日县（珠峰大本营、曲当乡、优帕村、嘎玛沟等）。最好添上曲当乡、优帕村、嘎玛沟、陈塘镇等地名，避免不必要的麻烦！3、从定日县城到最后回拉萨，共需要到派出所登记四次。其中不包括途中的身份证过电脑的盘查。4、西藏需要办理边防证的地区有：林芝地区、山南地区、日喀则地区、阿里地区。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

装备要求

登山包或者驮包(60L以上，用以牦牛托运装备)、冲锋包（小包，背负路餐以及其他随身物品）、背包防雨罩、冲锋衣裤（主要是防风保暖）、快干衣裤、抓绒衣裤、保暖衣、雨衣（非常重要）、登山袜（至少4双）、雪套（必须）、轻便凉鞋或者拖鞋（营地穿着方便）、护膝（有膝伤的队员推荐，下山对膝盖损伤比较大）、宽边遮阳帽（高原紫外线强烈）、太阳镜（必须，要不可能雪盲）、魔术头巾（2-3个）、头灯（备足并用电池）、防晒霜（如果不想被晒伤还是带上吧）、润唇膏（高原气候干燥）、手套（抓绒或者其他）、登山杖（很必要）、保温水壶（高原上热水很重要）、防水袋（用于睡袋以及其他衣物防水亦可用大塑料带代替）、睡袋（至少800克以上羽绒，夜间部分营地温度在-10左右）、防潮垫（充气垫在高原环境下不适宜使用，不建议）、军刀（尽量携带）、火种（建议携带）、救生卡（本人血型、药物过敏史、紧急联系人电话）、个人药品、其他个人用品（身份证，相机、充电器、电池等）。



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



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

风险评估及应对

- 1、遭遇暴风雪：垭口遭遇暴风雪是常见现象，遇到这样的恶劣天气后，要充分评估后，在不危及安全的情况下，完成当天的任务。如果有一项不确定因素，立刻在安全的地方扎营，等待好天气通过。
- 2、高原反应：行前要进行适应性锻炼，提前到拉萨适应环境。如在徒步过程中遇到高原反应后，应认真观察评估，如出现肺水肿等严重高原反应症状，应立即下撤到低海拔地区。
- 3、滑坠及扭伤：一般危险的路段，要先行探路，确认一切安全的情况下，让队员通过，避免滑坠现象出现。关节扭伤一般是最常见伤害，徒步过程中一定必备登山杖，充分热身后，有效地防范身体扭伤。轻微扭伤，用云南白药处理，绷带固定。如果扭伤严重，无法赶上大队伍行程，要安排协作或者队员陪同走交通最方便的村落。
- 4、蚂蝗及蚊虫：嘎玛沟夏季穿越原始森林，身体很容易粘附到蚂蝗。裤脚、袖筒用胶带封口，不留空隙让蚂蝗钻入。隔20多分钟检查一次清理。裤兜里装入一定的碘盐。随时涂抹在身体上。（蚂蝗具有活血化瘀的功效，适当叮咬对身体有益）

关于通信

西藏旅行，除了地级市和县城外，联通、电信信号很弱，一般山区基本没有信号。本次行程徒步过程中最后一个信号点在达姆普（热布村进沟不久），过后都没有信号，出山地方轮朱林村有信号。建议徒步过程中准备卫星电话，以备救援用。

关于食品

徒步线路上没有物资补给点（夏季6-8月密闭、错郎、夏浓、汤湘、俄嘎、白当会有牧民放牧），所有食物都从拉萨准备好，按照人数及徒步时间准备适当的事物，建议多带高热量事物。例如：士力架、巧克力、牛肉干等。

关于充电

西藏边缘地带供电不足，山区基本都用太阳能电板，曲当乡供电不稳定，最好提前就充足相机电池。徒步过程中需准备备用电池，露营时电池需要保暖，以免跑电。

关于救援

珠峰东坡、嘎玛沟徒步穿越线路海拔高、自然条件美丽却恶劣，交通、通信、医疗条件都非常受限。除了队伍尽量携带部卫星电话以外，相关救援、咨询等，可联系西藏蔓峰户外探险公司。目前为止，该公司是组织珠峰东坡、嘎玛沟徒步穿越最专业的户外组织。西藏蔓峰户外探险公司联系人：汗斯，联系QQ：1192873246。联系电话：400-891-6266。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



穿越线路示意图



穿越线路海拔示意图



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

行程安排

- D1、拉萨（3660）-羊卓雍错-卡努拉冰川-江孜宗山古堡-日喀则（3890）
- D2、日喀则—白坝（4100）-扎西宗-曲当（3650）-优帕村（3750）
- D3、优帕村（3750）-晓乌错（4650）
- D4、晓乌错（4650）-晓乌拉垭口（4900）-卓湘（兰花谷）（4000）12km,徒步6小时，上升350米，下降900米
- D5、卓湘（兰花谷（4000）-措朗措（4320）-夏浓牧场（4400）-汤湘观景平台（4550）
- D6、汤湘观景平台（4550）-嘎玛沟（4260）-巴当（4310）-俄嘎牧场（4690）9km，徒步5小时，上升450米，下降350米。
- D7、俄嘎牧场（4690）-白当（4950）-东坡大本营（5310）-俄嘎（4690）（目前为止每一个拍摄到过珠峰东坡大本营的标志，
东坡大本营只是当年藏队在尝试勘察从东坡登顶时的临时性营地，我们只能尽量上行）24km,徒步9小时，上升650米，下降650米。
- D8、俄嘎牧场（4690）-巴当（4950）-汤湘观景平台（4550）
- D9、汤湘观景平台(4550)-错学仁玛(4950)
- D10、错学仁玛(4950)-郎玛拉垭口(5350)-拉则错(5050)-新嘎
- D11、新嘎-轮朱林(4250)-曲当（3890）-白坝
- D12、白坝-日喀则-拉萨





嘎玛沟

嘎玛沟 路线行程
D1-12

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 01

拉萨-羊湖-卡诺拉冰川-江孜-日喀则

从拉萨出发沿机场高速，过机场隧道、雅江大桥后，右转行至曲水大桥，之后翻越岗巴拉山。岗巴拉山这边的雅江拉萨河谷地海拔只有3650左右，而岗巴拉山另一侧的羊湖湖面海拔有4440米，上山途中可以看见山上利用羊湖和雅江河谷巨大落差建立起来的羊湖电站。上山前有限速登记点，西藏有很多公路都是有限速登记点的，这里开始登记以后下一个登记点是在浪卡子县城前。

羊湖全名“羊卓雍错”藏语意思是：山上牧场的碧玉般的湖泊，就像她的名字一样，登上岗巴拉山以后你将知道的确如此。碧玉一般的丝带一直到尽头的宁金抗沙雪山，绝对让你震撼。羊湖山顶有个停车场，进入停车场就要购买羊湖门票，自己决定是否进入，也可以在路边停车注意安全。下山徒步中还有一个观景台，不收费可以去看看，角度不错。但有块石碑照相的话是要收费的。之后下山沿

公路前行，有两个观景平台，在公路快到便捷土路的时候，天气好的话可以看见中国和不丹边境的库拉岗日雪山。之后浪卡子午餐，推荐浪卡子的藏式火锅，味道很不错，浪卡子街上的旅游饭店最好不要去菜贵还不好吃。午餐后，沿公路前行，到达卡诺拉冰川，观看卡诺拉冰川。卡诺拉冰川过后，有一段之直路是拍摄宁金抗沙的好地方（画皮2的取景地），翻越斯满拉山，欣赏满拉水库，来到后藏重镇江孜，远观宗山古堡，也可以去参观白居寺。之后沿年楚河谷地（西藏最著名的粮仓），经白朗，住宿后藏首府日喀则。

友情提示：如果想拍羊卓雍措日出，建议7点前就从拉萨出发。记得把保暖衣物放在车上方便拿的地方。到达日喀则后，可以参观扎什伦布寺，也可以转扎什伦布寺外的转经道。



Day 02

日喀则-拉孜-嘉措拉山-白坝-加乌拉山-扎西宗-曲当-优帕村(徒步起点)

早餐后，沿国道318前翻越一个垭口后，来到拉孜县城，拉孜县城之前有个左拐岔口是去萨迦寺的，有兴趣的可以前往。

出拉孜县城不久以后，是查务乡这里有限速检查站，而且是个岔口，右拐是去阿里的路，我们是左拐上山，翻越嘉措拉垭口，嘉措拉垭口海拔5200，有个5248的厕所。下山路上有珠峰观景平台，这里天气好的情况下可以看见珠峰、洛子峰、马卡鲁，和加乌拉山和我们徒步过程看到的角度都不一样。

之后在白坝午餐，午餐后要经过鲁鲁边防检查站，请准备好边防证和身份证，在司机后面排队登记。过鲁鲁以后不久，我们左拐进山，这是通向珠峰的土路，要进过珠峰景区切检查站，检查门票。

记住门票一定要在定日县城买好，负责检查站的人可能让你返回定日县城重新购票再来。之后开始漫长的翻山，土路。在山顶有观景平台，但是建议在山腰处拍照，山腰处的角度要好，不仅可以拍到珠峰、洛子峰、马卡鲁峰、卓奥友峰、格重康峰，还可以拍到更西的拉布吉康峰、西夏邦马峰。下山，在扎西宗右拐是珠峰北坡大本营的路，左拐是我们此行的目的地曲当（卡达）。

大约两个半小时以后到达曲当，先去卡达边防派出所登记，之后去乡镇府租用牦牛。曲当的牦牛工时间观念比较淡，一定要说好明天的集合时间。曲当有招待所可以住宿，也可以直接到徒步起点优帕村或者热布村扎营。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 03

优帕村 (3900) -达姆普-晓乌错 (4650)

今日徒步4--5个小时，拔高约800米。

从优帕村出发到晓乌错基本是三个比较大的爬升段，刚到高原就要攀升这个高度，有一定的挑战性。对于还没完全适应高原的人来说，开始不要急于赶路，一定要先慢慢适应。前三天是适应期，之后就可以根据自己的体力来调节自己徒步的速度了。

从优帕村到热布村，出热布后就是爬升，爬升完以后有一块大的草地，之后切到河谷过一个小石桥。开始第二段爬升，第二段爬升后面有两块大石头，路从石头中间过，石头上有玛尼堆，来到第三个平台--达姆普。达姆普是一块水流平缓的大台地，夏季会有野鸭。沿右边穿过达姆普后，开始第三段爬升，一直到一片开阔的河谷，沿着河谷上行，穿过一段石头墙以后大约半个小时就到晓乌错营地了。

湖在营地的左边。晓乌错营地对面能看见明天我们将要翻越的晓乌拉垭口。晓乌错营地是观看马卡鲁和珠穆郎卓的好地方，只是这个地方好天气的概率极低。



Columbia哥伦比亚 Outdry立体轻盈防水鞋

连续爬升路段推荐使用Columbia 哥伦比亚 Outdry立体轻盈防水鞋，是一款轻盈的防水多功能徒步鞋，其鞋帮采用独特立体轻盈防水科技Outdry，用焊缝科技配合织物网状布料以确保其透气舒适，将防水层立体铸合于鞋的内壁，配合防

水弹性鞋面以热压技术固定鞋形，鞋的内壁与鞋面层合二为一，形成强力防水保护层，有效阻挡水分渗入及避免细沙积聚于鞋内，减轻多余水分及湿气，以及降低行走时，细沙对脚踝的磨损，令双脚保持清爽舒适。

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

Day 04

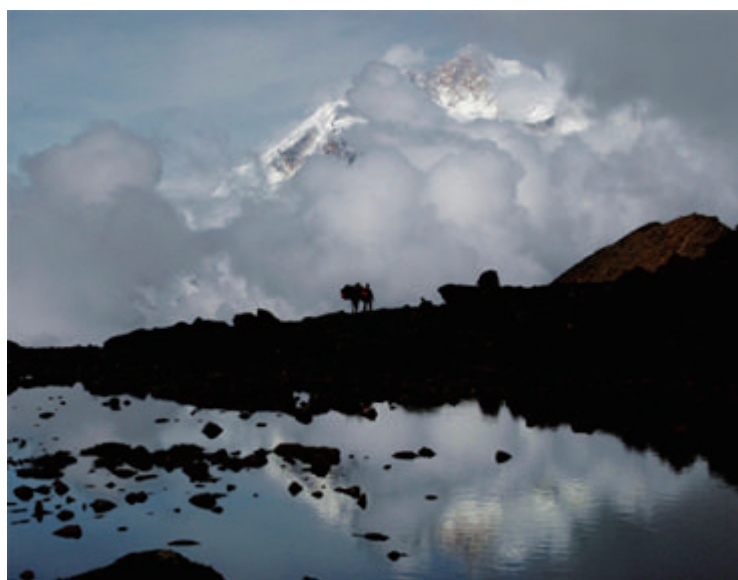
上晓乌错(4650)-晓乌错上-晓乌拉(4900)-雪若河谷-卓湘(3900)

今日徒步7-8个小时。

早起，珠峰地区的好天气一般都是在早上，赶在日出之前出来看山。之后早餐，上行至上晓乌错上（上晓乌错有上下两个湖）。然后直线上升，翻越晓乌拉。晓乌拉有两段爬升，在第一段爬升徒步可以俯瞰上晓乌错，视角不错。第一段爬升完成后，有个二级平台，穿过二级平台是第二段爬升，此时我们就可以看见晓乌拉上飘扬的经幡了。第二个爬升较小。

晓乌拉上有飘扬的经幡还有当年抗击廓尔喀民族的藏长城，晓乌拉也是观看马卡鲁和珠穆朗玛的好地方，特别是马卡鲁。另外观看马卡鲁比较好的地方是嘎玛藏布河谷和桑穷拉垭口。之后下山，下山的路基本是在右边，后半段是比较陡的滑坡路，注意安全。在这段陡路上，天气好的时候你可以看到整个雪若河谷，河谷的尽头就是我们今天的扎营地卓湘营地。

雪若河谷很美丽，杜鹃、各种灌木、溪水、各种大石头。下山后路在溪水的左边，直到过了一大片小乱石以后过一座木桥路来到右边，之后是大片



的草地，很适合扎营，但为了明天的路短一点，我们还将继续前行，进入松树林，之后来到卓湘营地。卓湘是个不错的营地，河水从营地左侧静静流过。营地边还有一块藏文书写的森林保护的牌子。

卓湘是个三岔口，往北上山就是去珠峰东坡、嘎玛沟上游；往东沿着溪流上山就是晓乌拉；过木桥沿着溪流向西南进入嘎玛沟，



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 05

卓湘（3900）-密闭-错郎-夏浓牧场（4400）-汤湘（4550）

今日徒步6-7个小时。

继续早起，在卓湘小河里可以拍到对面雪山的倒影。早餐后，一出发就开始翻山，这段爬升主要是要原始森林里，这段森林是嘎玛沟森林分布的最上端，属于老年期了，有很多大树，之间会有大棵的杜鹃树。期间会过一条小溪，继续上行，在森林尽头，山脊上可以拍照，这里是俯瞰嘎玛沟的最好地方。之后继续演山脊上行至密闭，密闭是一块大草场，8月的时候全是鲜花。



连续两个横切以后，我们将看到沟底的错郎。密闭横切以后，如果天气好的情况下，就能看见珠峰了。错郎的湖水不同的天气会呈现不同的颜色，我们还可以对面山坡上一会要横切的上山路。下山来到错郎湖边，休息，之后沿着刚才看到的横切路上山，山脊上有玛尼堆，翻过山脊以后是夏浓下牧场。牧场尽头的山上有大片没有土的地方，那是我们一会要走的路。下山，沿牧场前行，过一条小溪，来到牧场左边的草地，直行翻山，翻山后有两路，一条往右，一条往左，沿往左的路前行，来到一块河边的草地，就到了夏浓牧场上。过河的路在左边，过河是通过河中间的一块石头，注意安全，防滑。



过河后路向右，然后上山，夏浓牧场上的这段爬升还是比较大的，慢慢爬吧。到了山顶以后，前行就可以看见我们今天的营地汤湘了。下山，来到汤湘营地。



Columbia哥伦比亚 Outdry立体轻盈防水鞋

户外徒步推荐Columbia春季新款轻便多功能徒步鞋。它的鞋帮是采用网布鞋面配合焊缝技术来减轻鞋面的重量，Outdry立体轻盈防水技术，全面阻隔水分。中底的Tech-lite轻盈缓震技术给予你舒适的体验和缓震保护。让你穿起来感觉更轻盈。



男式Outdry立体轻盈防水鞋

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。穿上它，让它和热爱徒步的你永不疲倦，一直行走路上！



女式Outdry立体轻盈防水鞋

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 06

汤湘 (4550) -若嘎-巴当-俄嘎 (4690)

今日徒步6-7个小时。

继续早起哦，珠峰东坡的天气，要拍到好照片的话我们还是养成早起的习惯吧。汤湘营地是我们本次徒步难得的观景平台，在这里你可以同时看见珠峰、洛子峰、马卡鲁、珠穆郎卓、托拉岗波切等一系列雪山。是拍摄雪山全景的最佳地点之一，另一个拍摄点是措学仁玛。

日照金山、珠峰云海、或许全是大雾就看你的人品了！

早餐后我们从汤湘平台下行至河谷的若嘎营地，过营地的小桥后有小幅上升，之后来到巴当营地，巴当营地继续前行一段，我们要急速上升，并横切一段大滑坡。此处经常有滚石，最好顺序通过，注意安全。通过大滑坡后，经过几个横切，看到一大片草地的时候，我们今天的宿营地俄嘎就到了。



Day 07

俄嘎 (4690) - 白当 (5000) - 东坡大本营 - 俄嘎 (4690)

今日徒步7-8个小时。

还是早起吧，俄嘎营地是一个比较低凹的地方，要拍摄珠峰和洛子峰的话还是白当营地比较好，所以早起吧。

从俄嘎到白当的路由两条从俄嘎向上延伸的山脉，路在右边的山上，但是左边的山脊同样可以上去，建议上去的时候走左边，拍摄视角更好。回来的时候

再走右边下山。

白当是一个大牧场，天气好的时候白当的尽头就是珠峰和洛子峰巨大的山体。白当夏天6-8月中是有牧民放牧的。之后一直向上，尽可能接近珠峰，但在下午3点之前最好返回。珠峰东坡大本营目前为止没有任何标志，尽可能接近吧！

晚上返回俄嘎营地。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 08

俄嘎 (4690) - 巴当-汤湘 (4550)

今日徒步5个小时。

一路下山，今天我们继续扎营汤湘吧，等待明日的日照金山。

傲嘎营地、巴当营地之间，有一段碎石坡很难走，但沟里更难走。一是河水比较大需要踏着石头走，其次是沟底的碎石坡也很滑。



Day 09

汤湘(4550)-措学仁玛(4950)

今日徒步5小时。

早起吧，你懂得。

早餐后，沿汤湘平台前行，起初的路比较平缓，一直在二级平台上缓上，平台的左边可以看到巨大的冰川遗址。

之后路转向右侧山根开始上山。在连续的爬升和横切以后，翻越山脊来到了刚才退化冰川右边的一条山谷，翻过山以后能看见山谷中央的巨大的乱

石滩，正对面是托拉岗波切雪山。

沿右侧小路上升，会过一条小河，小河中间有一块被雷劈成两块的大石头，过河后沿草原上行一段后，回到措学仁玛下营地，营地右边有一个小湖。大队伍可以选择在这里扎营。小队伍的话建议继续上行至措学仁玛营地。

措学仁玛是拍摄珠峰、洛子峰、马卡鲁、珠穆朗卓雪山倒影的最佳地点。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 10

措学仁玛(4950)-郎玛拉(5440)-拉则(5050)-轮朱林(4250)

今日徒步8个小时。

早起，等待日照金山还有我们梦寐以求的日照金山倒影吧。



早餐后，沿小路开始爬升，到郎玛拉垭口前有三段爬升。第一段是一个大土包，并比较陡，注意安全。爬升途中回望蓝的让你心醉的措学仁玛。到达一个平台以后，我们可以看到措学仁玛周边的其余四个高山湖泊。

第二段爬升先是沿左侧山根上行，之后向右横切，横切的路上方有块悬着的大石头。横切之右手边，路边有玛尼堆。然后各小幅下降，之后开始第三段爬升，爬过一个乱石坡以后你将看到郎玛拉上飘扬的经幡。郎玛拉垭口海拔5400米。让我们再回望一下那些雪山和嘎玛沟就下山了。

下山的路很长，如果今天不想多走了可以选择在郎玛拉下的拉则营地（垭口下面，河谷左边的大草地）扎营。下山途中会路过拉则错，一个狭长的高山湖泊，路在湖尾右边上山到拉则错右边的高地上通过拉则错，之后下到湖头。

继续下行，至谷底，这时可以看见谷底的草地。到谷底以后下山的路在河谷的左边，期间有拉则、新嘎两个可以选择的营地扎营，不想扎营的话就一口气走完吧。一直下行，最好会走到通往卡达普的公路上（土路），过一座小铁桥，公路一拐弯的时候你将看到山下的轮朱林村以及卡达藏布和卡达河谷。这里开始也有手机信号了，可以给家里、朋友报个平安了。



车可以开上来接，也可以在轮朱林接。珠峰东坡嘎玛沟大环线徒步就此结束了。



Day 11

轮朱林-曲当-白坝-拉孜-日喀则

伦珠林是喜马拉雅山麓的一个小村，它的一边是卡达藏布，一边是朗玛拉雪山。从伦珠林村包货车到曲当乡，开始返程。

Day 12

日喀则-拉萨

如果是包车，江孜宗山古堡、白居寺都值得去看一看。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

关于住宿:

8264拉萨驴友大本营--暮野驴舍（八角街店） 电话：0891-6364648 400-684-6668-2
8264拉萨驴友大本营--拉萨暮野雅舍（仙足岛别墅店） 电话：18389018204
8264拉萨驴友大本营--拉萨暮野甜甜小筑 电话：13789230066 QQ:852149294
拉萨图南居客栈：城关区仙足岛东区9号，电话：13910171344
曲当乡珠峰宾馆：一间房4张床，每张床50元。
白坝雪域E族饭店：标间160元/天，24小时有热水



物资补给:

Columbia 哥伦比亚百货大楼店	西藏拉萨市北京中路拉百购物广场二楼
Columbia 哥伦比亚百益百货店	西藏拉萨市城关区宇拓路8号百益百货四楼

特色美食:

娜玛瑟德餐厅：主营印度餐、尼泊尔餐。
东乡手抓羊肉：纯正的羊肉，味道非常好。

西藏深度线路推荐:

希夏邦马南坡大本营徒步、冈仁波齐转山、库拉冈日雪山徒步、雅拉香波环线、甘丹寺、桑耶寺徒步、墨脱徒步、转加拉朝圣

游记推荐:

- 1、=边界=：穿越喜马拉雅，寻夏尔巴秘境--从珠峰东坡走进嘎玛沟
<http://bbs.8264.com/thread-1256837-1-1.html>
- 2、阳光之驴：一路追寻生命的纯真——从珠峰北坡、南坡到东坡
<http://bbs.8264.com/thread-1766763-1-4.html>
- 3、sean-xjj：穿越云端，徒步世界第三极：记珠峰东坡，希夏邦马峰南坡徒步游记
<http://bbs.8264.com/thread-1452170-1-1.html>

攻略作者：



史瑞克，山东人。户外运动爱好者，新闻记者，“让爱随足迹延伸”户外微公益项目创始人，户外资料网（8264.com）攻略特约撰稿人。2004年开始户外，足迹曾涉及藏、新、川、滇、陕、冀、京、浙、鲁等地，尤喜全负重高原长线徒步穿越。

感谢本攻略有贡献的俱乐部及驴友：西藏蔓峰户外探险公司领队汗斯；=边界=；阳光之驴；sean-xjj



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！