

雪花 勇闯天涯 攻略

华润雪花啤酒 | 中国国家地理 出品

雪花 勇闯天涯 冲破雪线

雪线巅峰时刻
勇闯精神不息



目录 CONTENTS

—— 导语

—— 路线安排

—— 冲破雪线——贡嘎徒步线路图

—— 具体行程

—— 结束语

—— 徒步线路重要提示

—— 沿途海拔情况

—— 附录

P01

P02

P03

P04

P13

P14

P15

P16

贡嘎雪山，5300米的雪线，既是严苛恶劣的生命禁区，更是人类勇于极限探索、自我超越的巅峰临界点。

“冲破雪线”，意味着对体能、技巧和意志力的全方位考验，攀岩速降、高空断桥、负重徒步……正是“雪花勇闯天涯”各路英雄用武之地。

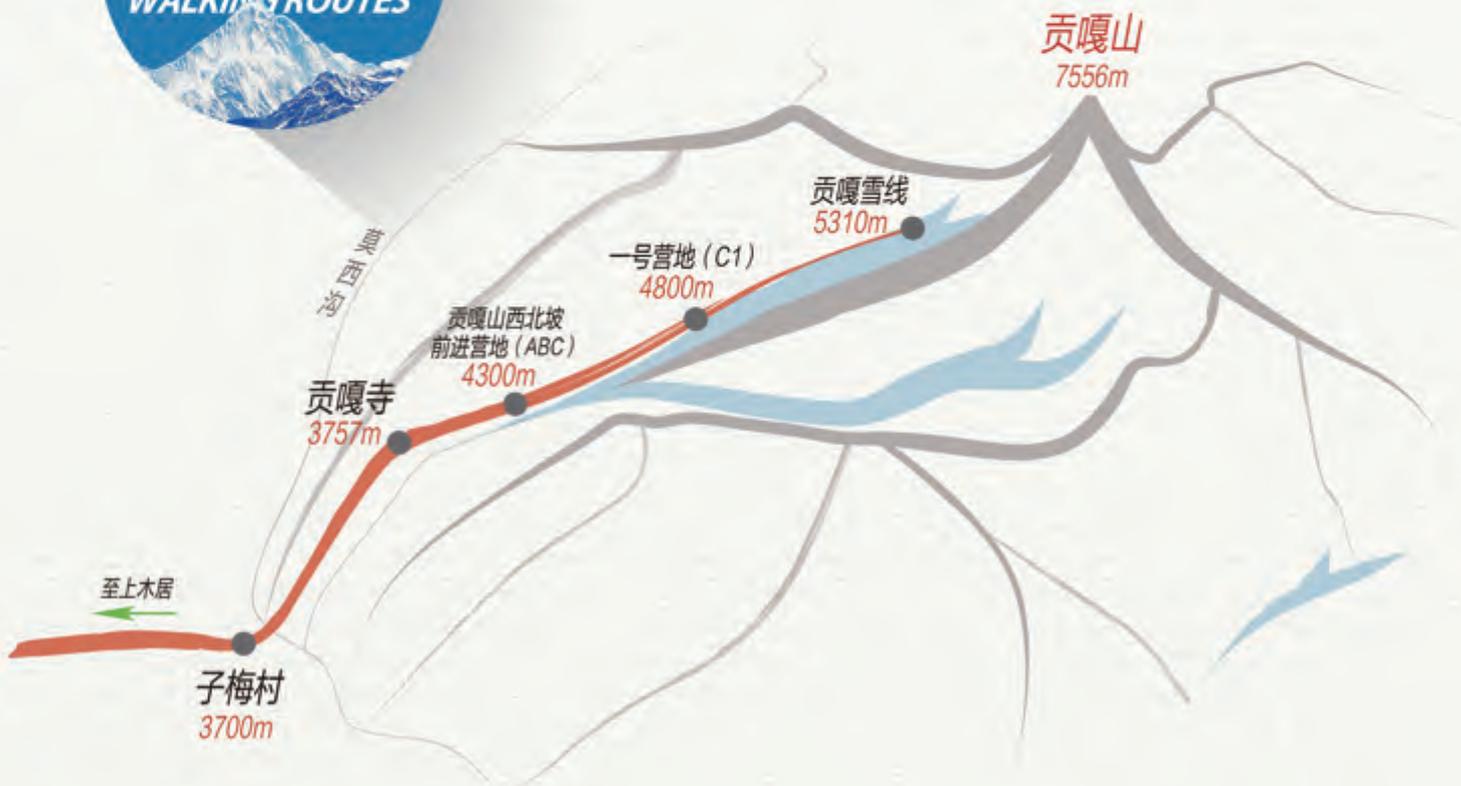
“雪花勇闯天涯2012冲破雪线”活动所选择的贡嘎西北攀登路线，是贡嘎山极具挑战意义的攀登路线。队伍从康定出发，经上木居、贡嘎寺、ABC、C1，徒步攀登冰峰林立的“生命禁区”贡嘎雪山，以冲破海拔5000余米的贡嘎雪线为终极目标，在千年冰封的雪线之上传递着传承不息、前行不止的雪花勇闯天涯精神。



- DAY1** 康定集合
- DAY2** 康定—六巴乡—上木居（乘车）
- DAY3** 上木居—子梅垭口—子梅村（乘车）—贡嘎寺（徒步）
- DAY4** 贡嘎寺大本营—贡嘎山西北坡ABC（徒步）
- DAY5** ABC高山适应（徒步）
- DAY6** ABC—C1（徒步登山）
- DAY7** C1—冲破雪线—ABC（徒步登山）
- DAY8** ABC休整一天
- DAY9** ABC—贡嘎寺大本营—子梅村（徒步）—上木居（乘车）
- DAY10** 上木居—六巴乡—康定（乘车）
- DAY11** 康定返回各地



冲破雪线 徒步路线图 WALKING ROUTES



具体行程

Day 1-2

康定—六巴乡—上木居

乘车175公里 海拔2616—3768米

“跑马溜溜的山，康定溜溜的城……”一首优美动人的《康定情歌》，使康巴高原上这座历史文化名城享誉海内外。所有勇士汇集在康定城，正式拉开了冲破雪线的活动序幕。



早上，在康定的情歌广场举行启动仪式，然后是分发装备、体检、活动介绍、队员相互介绍，一整天的时间安排得满满的。回望城外的跑马山，云雾缭绕，只依稀看见一片摇曳的风马旗，所有人都在心里祈祷，接下来的旅程能遇到阳光灿烂的好天气。

启动仪式结束后，大家踏上征程，乘车前往今天的目的地——上木居，途经海拔4298米的折多山垭口。折多山是大渡河、雅砻江流域的分水岭，也是汉藏文化的分界线，翻过了折多山，就正式进入了康巴藏区。折多山的山路正如它的名字一样，“折”太多，所以当地人常说：“吓死人的二郎山，翻死人的折多山。”

晚上6时许，到达上木居。上木居是个安静的小村庄，它位于离子梅垭口最近的山谷中，在这里还有客栈可以住，非常舒适。

一天的奔波丝毫没有减轻大家的热情，晚饭后，大家跟在美丽的藏族姑娘身后，手拉手围着篝火且歌且舞。那一刻，没人会去想接下来的行程会如何艰苦。然而，队伍的减员已经悄悄开始，南方来的帅气的健身教练在出发不久就发生较严重的高反，经过队医协商，小伙子决定留在上木居。他甚至都没机会看一眼贡嘎。

具体行程

Day 3

上木居—子梅村—贡嘎寺

乘车20公里 徒步25公里 海拔3768—3757米

从上木居出发到子梅村，可以在上木居跟客栈老板联系好车子。从子梅村开始，车辆已经不能通行，只有窄窄的一条马道通向贡嘎寺，大概需要徒步3小时左右。



上午9点，队伍乘车向子梅村出发，绵延不断的惊险山路比昨天更加难行，中巴车换成了小面，才能勉强在急拐弯的山路上前行。

到达子梅垭口后，一定要下车欣赏风景。这里是遥望贡嘎最好的地方，与贡嘎直线距离仅为5公里，可这不到5公里的距离，却要步行整整2天才能到达。大部分时候天气都是云遮雾绕，贡嘎山的模样只能靠想象。

中午到达子梅村，从这里开始，队员们就要背上所有的装备徒步。马上就要奔向雪线，多数队员都开始兴奋。正在此时，又一名队员出现不适，血压飙升到180，遵循医嘱，这名队友只能退回上木居，他也只能懊恼地坐在石头堆上，望着远处被云雾遮挡的贡嘎寺。很多时候，我们尝试着用高度去丈量自己的旅程，但其实每个人心中都有一个自己的雪线，无论多高，突破过去，就是新的风景。

傍晚，队伍到达位于贡嘎山主峰脚下的老贡嘎寺。老贡嘎寺始建于13世纪中叶，至今已有600余年历史，为历代贡嘎活佛之修行闭关圣地。由于老贡嘎寺高寒偏远，平时只要一两个喇嘛在那里念经和打扫寺庙，其余的僧人多在六巴乡新贡嘎寺。我们遇见了好心的喇嘛贡布，他不仅把自己的床位让给了队员，还跟我们聊起了冲破雪线的活动，他说会为我们念经，为我们祈求平安。



具体行程

Day 4

贡嘎寺大本营—贡嘎山西北坡前进营地(ABC)

徒步12.5公里 海拔3757—4300米

本日的行程比较长，较为艰难，需要提前备好干粮。

ABC位于贡嘎山脚下，是一片较为平整的草地，非常适合扎帐篷搭建营地。在ABC可以看到贡嘎雪山山峰，附近还有贡嘎冰川，能近距离看见漂亮的冰塔林、冰洞等。



早上8点，队伍出发，在晨雾里沿着峡谷穿行，沿路能听见冰川融水汇成的溪流声响。雨说下就下，说停就停。沿着乱石坡不断爬升，在迷雾里看不清前路。

12公里的山路，大概走了6-7个小时，下午3点多到达营地。

到达ABC后，细雨升级为鹅毛大雪。在大雪中扎帐篷并不是件轻巧的活，加上高反，几乎所有人都拧着眉头咬着牙。夜里，大家全聚集在帐篷里，或是喝姜汤，或是聊天休息，用各种不同的方式抵抗着高反。虽然所有人都被糟糕的天气和高反折磨着，但所有人心里都存着那个愿望：冲击雪线。



具体行程

Day 5

贡嘎山西北坡前进营地(ABC)

由于海拔剧增，加上几天的辛苦跋涉，队伍决定最好还是在ABC先休息一天，多适应一下高山环境；同时以整理一下第二天上一号营地(C1)的装备，为明天的冲击C1做好准备。



早上天空依旧飘着小雨，勇闯队伍在营地中进行结点操作技术培训，专门请来了专业资深户外人士来为勇闯队员讲解装备、结点操作方法等。队员们积极学习，认真提问，为冲雪线做充分准备。

指导老师现场具体讲解各种攀冰工具的用途，以及正确的使用方法。详细讲解了安全带、牛尾绳、主锁丝扣、上升器、下降器、冰爪和冰镐的使用方法，务必保证勇闯队员的登山安全。

中午后，在教练的带领下，勇闯队员们在营地附近穿上全部的攀冰装备进行实践，队员们的模拟训练都很认真，有不懂的地方也及时跟老师沟通，团队之间一片和谐。晚上根据训练结果，结合队员们各自的体能和技术水平，大家被分为了AB两组，将先后冲向最高点！



具体行程

Day 6

前进营地(ABC)——一号营地(C1)

徒步3.5公里 海拔4300—4800米



今天勇闯队伍队员从ABC营地出发，用时约2个小时，成功抵达海拔4800米的C1营地！由于更换营地，故需要带好C1扎营的装备。

ABC到C1海拔增速更快，且一路更加艰险，需要特别小心。漫长的碎石坡路尽头便是冰川，冰舌破碎，需要高度注意。C1地点处于冰面与石头交接处，可扎营数量地点极少，条件恶劣，有可能伴随着石崩、雪崩。

中午，队员们开始从ABC营地负重徒步出发，穿越草地，翻过乱石坡，走过十分险峻且狭长的山脊路，在越来越稀薄的空气中，凭借顽强的毅力和坚定的信念到达C1，海拔高度也由4300米上升到4800米。

下午，队员们在C1营地进行了攀冰实践，将之前学过的知识和练习过的技能动作进行了再巩固，教练对每一个队员都进行了悉心指导。

晚上，在C1扎营又是另一番挑战。C1位于冰川底部，环境较为特殊。大家的帐篷都搭在冰脊与冰裂缝之间，地面崎岖不平。为了让帐篷不倾斜，队员们努力用扁平的石头将地面铺设得较为平坦。夜里躺在帐篷里就能听到地下冰川的咚咚水声，天上的电闪雷鸣，这真正考验了队员们的勇气和意志力。真正的挑战从这里开始！



具体行程

Day 7

一号营地(C1) — 冲破雪线 — 前进营地(ABC)

攀登500余米 徒步4公里 海拔4800—5310米

今天是冲破雪线的日子，也是最危险最艰难的环节。要选择一个适合的天气进行，务必穿戴好攀登雪山的装备，结伴而行，小心攀登。如遇身体状况或其他情况不允许进行攀登时，需在同伴或协作陪同下撤。

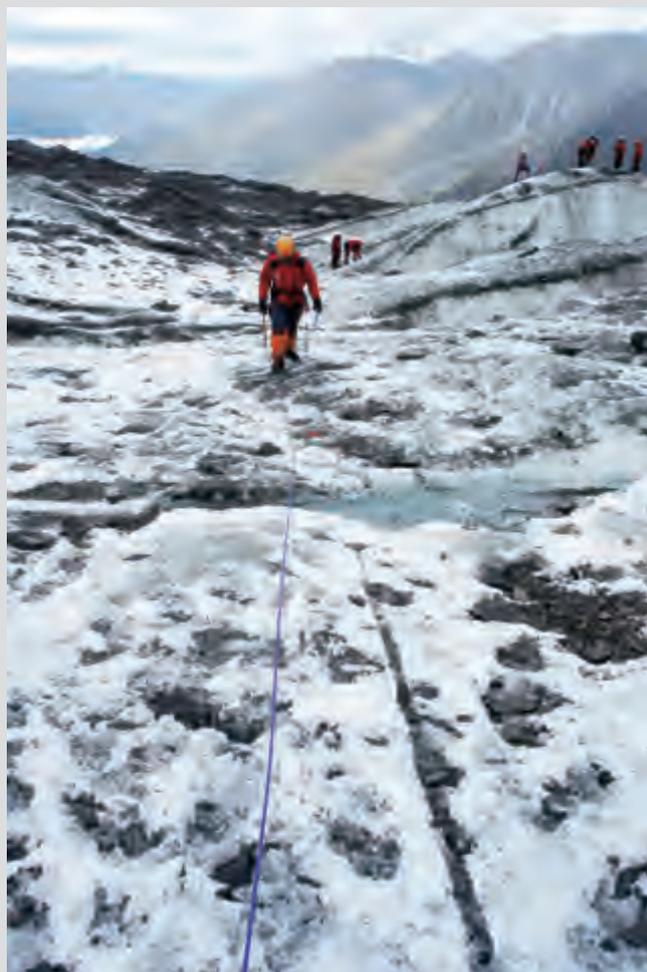
雪线攀登的截止时间为12:00，因此要安排好时间，切勿超时而行。



上午9点，勇闯队伍从C1营地出发后即遭遇了大型雪崩。当时情况十分惊险，队员们在教练和协作的提示下原地卧倒，将头盔向前。不出几秒，豆大的雪粒砸在了队员们的头盔和身上。约1分多钟后，雪崩的威力慢慢退去，队员们慢慢平复心情，互相鼓励安抚，抖擞精神，继续向上冲！

勇敢的队员们不畏艰险，仍然坚持冲到了5300米的雪线。冲击成功后，大家都很激动，付出的努力没有白费！由于天气过暖，长时间处于雪线范围内存在极大风险。在专业教练的建议下，队员冲击雪线成功后，连同C1营地也进行了撤除，绝对地保证了全体人员的安全。

傍晚，所有队员都撤回ABC营地，大家围坐在主帐篷里，分享着自己今天的感受。听着教练对于今天雪崩以及冲雪线情况的分析和总结，大家都非常感动，这成为所有队员毕生难忘的珍贵经历！



具体行程

Day 8

前进营地(ABC)

经过了雪线冲锋, 身体和心理都得到了极大的考验, 为了能够安全返回, 最好还是在ABC多休息一天, 以养足精神和体力, 同时更充分地感受下贡嘎雪山的魅力。



昨日, 勇闯队伍在经历了雪崩的洗礼后, 依然义无反顾地完成了冲破雪线的目标, 之后顺利下撤, 所有人的体能消耗都很大。今日在 ABC 营地进行了一整天的休整。

今天的天气很好, 阳光明媚, 有大把时间用来看花、看草、看雪山, 对着贡嘎山晒太阳, 以及进行各种各样的娱乐活动。很多队员在营地拍摄贡嘎山的美景, 感叹不止。还有的队员徒步到附近的山脊湖和莲花洞感受别样的风采。

在 ABC 营地的最后一天, 大家都非常珍惜。晚饭后队员们兴致高涨地开始了跳远比赛, 先由当地的藏民老乡开始, 男队员们和女队员们纷纷加入, 大家互相鼓劲, 各自施展本领, 其乐融融的氛围让大家更加不舍。

进山 7 天, 之前所有抱怨与艰辛, 此刻都成为了甜蜜的记忆。当所有人冲破雪线后, 在冰川之上的纯净之地都见到了绝美的风景, 似乎也看到了未来人生的前景。此次冲击雪线的活动, 不仅将自我带到了新的高度, 更将人生提升到新的境界, 无论以后还会经历怎样的挑战, 我们都会乐观坚定地向前, 达到自己的梦想之地。

具体行程

Day 9

前进营地(ABC) — 贡嘎寺大本营
贡嘎寺大本营 — 子梅村 — 上木居
徒步37.5公里 乘车20公里 海拔4300—3768米

今天，勇闯队伍从海拔 4300 米的 ABC 营地集体下撤，陆续回到上木居。

下山途中，贡嘎主峰从层层云雾中显身，大家都兴奋得纷纷驻足观望。尽管这几天看过许多次，但每次出现在眼前时都是那么亲切和激动。想到就要离开这座已经相处了好几天的雪山，大家都忍不住再多看几眼，希望能够将贡嘎深深留在心中。

从 ABC 营地下撤到贡嘎寺，依然穿过几片乱石坡，涉水过草地，但是大家的速度明显快了很多，带着胜利的喜悦，边走边欣赏着一路上的风景。到了贡嘎寺，大家都没有过多地停留，稍



今天下撤可以一天就从 ABC 直接到子梅村，然后在子梅村乘车到上木居，今晚睡在舒服的床上安安稳稳地做个好梦。

作休息便继续上路。从贡嘎寺到子梅村的路途较为轻松，大家的心情轻松愉快，互相鼓励着便到达了村口。

从子梅村坐车一路颠簸回到了“人间”上木居，喝着温暖的酥油茶，吃着热乎乎的饭菜，看着满格的手机信号，大家都颇多感慨。在我们出征时，上木居的登巴客栈老板七十多岁的母亲，因为太担心我们，特地去寺庙为我们上香祈福。此次队员们亲历雪崩，能够全身而退，真要感谢她的真诚祈祷！



具体行程

Day 10-11

上木居—六巴乡—康定

乘车175公里 海拔3768—2616米

从白雪皑皑的冰川之地，回到了满是色彩的峡谷，来的时候，道路两旁的树林还是满满的绿色，出山的时候，已是秋意正浓。

此时的川西，正是最美的时节，阳光洒满万物，金色涂满树梢。藏民的艰辛都将这个季节收获，而我们也收获了生命中最重要的体验和感悟。

傍晚抵达康定县城。此次活动的所有队员都聚在宾馆里庆功。一杯啤酒不足以承载我们的喜悦，我们就一瓶接一瓶地喝；再多的言语也装不下临别的不舍，那就举着酒杯歌唱。而此时涌上心头的更多的则是感谢。



新都桥处在公路318国道南、北线分岔路口，被称为“摄影家走廊”。这里的藏式民居极有特点，还能远眺蜀山之王贡嘎山。

塔公草原位于四川甘孜藏族自治州康定县内，是甘孜州最著名的草原，以高耸的雅拉雪山、起伏的草原和草原上金碧辉煌的“木雅经塔”为主，有塔公寺、塔公寺塔林、雅拉雪山等景点。

交通：到达康定可以直接乘坐飞机抵达康定机场，抵达后游客可以乘坐机场大巴前往康定县城，大约一个小时车程；从成都新南门旅游客运中心、石羊车站、城北汽车站乘坐到康定的班车，也是不错的选择。

建议出行天数：2天

最佳出行时间：5-6月

出行推荐



木格措由芳草坪、七色海、杜鹃峡、药池沸泉、木格措（野人海）和红海、黑海等景点组成。景区以高原湖泊、原始森林、温泉、雪峰、奇山异石及长达8公里的干瀑峡，构成了秀丽多彩的景观。



结束语 CONCLUSION



短短 10 天的时间，让大家从陌生到相熟相知，甚至一起经历生死。冲击雪线让我们达到了人生新的高度，而五湖四海的朋友更拓宽了人生的宽度。来一个扎实的拥抱吧！它是我们再见的约定。“雪花勇闯天涯——冲破雪线”让大家有了别样的人生，追求更高、更卓越的人生如同雪花啤酒的文化一般，正是品牌的这种不断超越的精神，让雪花啤酒更加深入人心。

雪花勇闯天涯队伍从子梅村直到贡嘎雪线，冒着变幻莫测的雨雪天气，穿越了延绵不断的乱石坡，历经了猝不及防、令人心悸的雪崩，最终安然冲破雪线，功成身退，这本身就是一种巨大的成就。面对这座高峰登顶伤亡率最高的雪山，大家的目标只有一个，那就是通过不断地攀登，闯过环境严苛恶劣的冰川，以到达人生的最新高度。

冲破雪线的艰险难以言喻，成功与胜利的魅力同样无与伦比。这次“雪花勇闯天涯——冲破雪线”的队员是从各地层层选拔而来的，大家来自不同省份、不同行业，有老有少，有

爱跑马拉松的、爱玩跑酷的，也有随队的背夫和年轻的女队医们。在前进营地（ABC），爱唱歌的四川小伙用川剧腔大唱《最炫民族风》、《Hey, Jude》，把我们逗得前仰后合。就连平常板着脸装严肃的队员也像返老还童似的，跟背夫向导们比起了立定跳远，在大家纯真的笑声中扭了老腰，闪了脚踝，摔了跟头……

大家笑成一片，抱在一起，所有人都变成了小孩，芝麻大的笑话就能笑得前伏后仰，甚至由此引发人生观、价值观的巨变。或许有人会不以为然，不就是一次短暂的苦旅嘛！但真正经历过生死的人只会笑而不语。的确，

有些事情只可意会不可言传，那种对自我的挑战、对生命的超越，必须亲身经历才能有所感悟。而伟大的贡嘎，也在阴沉多日、在我们完成卓越冲击后，分外慷慨、毫不羞涩地对我们绽露了真容，冥冥之中，似乎万事皆是天意。

坐在从康定飞往成都的飞机上，得以从另一个角度欣赏这座“蜀山之王”。从最初的看山不见山，到大本营第一眼的看山是山，再到经历雪崩后的看山不是山，我们对人生的感悟也随着这座山发生着变化。而此刻，贡嘎山遗世独立地从云层里露出来，它就是我们爬过的贡嘎山么？

贡嘎山概况

贡嘎山是国际上享有盛名的高山探险和登山圣地，但贡嘎山也是最难以征服的大尺度极高山，其登顶难度远远大于珠穆朗玛峰。据统计到目前为止，仅有24人成功登顶，却有37人在攀登中和登顶后遇难，这其中包括14名日本人。登山死亡率远远超过珠峰的14%和K2峰的30%，仅次于梅里雪山和雅拉雪山。

贡嘎山攀登史

早在1878年奥地利人劳策最先进入山区考察。

20世纪30年代初，瑞士人洛克·海姆也曾进山考察。

1932年美国人Terris Moore与Richard Burdsall首次登顶贡嘎山。

1957年中华全国总工会登山队（中国登山队前身）6名队员成功登顶，4名队员遇难。

1982年日本队松田宏也在距贡嘎山顶峰50米处遭遇雪崩，但在坚持19天后成功得救。

1982年美国队D. Coffield 与D. Kelley登顶该峰。

1983年瑞士队3人登顶，但一人在下撤中因雪崩遇难。

1984年德国人Heinz Zemsch, Gerhard Schmatz, Hans Engl成功登顶。

1998年韩国队沿危险的东北山脊第一次登顶贡嘎山，但有一人牺牲，之前几次登顶均是通过西北山脊完成。

1999年日本人登顶成功，这是人们第一次沿东坡过北山脊翻越西北山脊攀登贡嘎山成功，同时也是第一次春季攀登贡嘎山成功。

2002年法国Antoine和Laurent沿西坡西北脊传统线路登顶。

气候特征

该区属温带高原气候，立体气候变化较大，每年6-10月为雨季，11月至翌年5月为旱季。山下年降水量800-900毫米，多集中在7、8、9三个月。夏季云量大，日温差也大，在海拔5000米的山上，白天在阳光的照射下气温可达0℃，而一到晚上气温则常下降至-10℃以下。旱季里天气晴朗，比同纬度其他地区还要温和，一年里气温最高的是7月份。登山活动多选择在旱季和雨季交替期。贡嘎山地势高低悬殊，自下而上处于亚热带、暖温带、寒温带、亚寒带、寒带、寒冷带、冰雪带7个气候区。

贡嘎攀登线路

1932年美国队开辟了西北山脊的路线，1998年韩国队开辟了东北山脊的路线，后者也是唯一的一次东北山脊的成功。这70多年总共有，8支队伍的24个人及24人次登顶，其中5次是沿西北山脊突破的。今后攀登高手的目标是最难的南山脊和西南山脊路线。

西北山脊(贡嘎寺)攀登线路

一般多从贡嘎西坡进入西北山脊的引山梁，登到西北山脊之后，是45-50° 以上的硬冰坡，并伴有雪崩危险。引山梁是垂直相交于西北山脊的三道山脊，东西走向。一般采用最北山脊攀登，1989年法国人开辟了中间山脊路线，最南山脊是1984年开辟的。

西北山脊特点是横穿破碎陡峭的冰雪丘地形。尤其在海拔6300米处，最大的垂直冰雪丘形成一个准卫峰6344米，之后有80米的下降。

登顶前山脊：离开卫峰，最后一段主山脊为岩冰混合线路，难度UIAA标准为II级。

登山一号营地海拔5310米：位于最北“引山脊”的山肩。

登山二号营地海拔5900米：位于西北山脊上，引山脊的交界处。

登山三号营地海拔6700米：位于登顶大坡的下段，有小雪台允许扎一个帐篷。

沿途海拔情况



康定 折多山垭口 六巴乡 上木居 子梅垭口 子梅村 贡嘎寺 贡嘎山西北坡前进营地(ABC) 一号营地(C1) 贡嘎雪线

友情提示

高原适应十要诀

大部分人初到高原，都有或轻或重的高原反应，高原反应的轻重程度因人而异，一般而言，年轻人要好过中老年人和儿童、青少年。对于长期生活在低海拔地区（诸如东部沿海地区）的人员而言，初次上高原，海拔2000米以上就会有轻微的高原反应前兆比如易饿、头痛、失眠等等，此时注意尽量不要感冒；当海拔超过3000米时，很多人会出现明显的高原反应，比如喘气、嘴唇发紫等等；长期从事身体锻炼、体质较好的人可以坚持到4400米左右。如果时间充裕，建议海拔上得不要太急，在3500米左右休息一至三天，适应之后再进入更高海拔的地区，这样可以大大降低高原反应的强度。在进入高原前3~5天可以服用景天红花胶囊，此药可提高缺氧耐受力、缓解疲劳、提高免疫力。具有预防、缓解、防止高原反应的发生。需要注意的是，离开高原回家后需继续服用2天，可防止发生晕氧。

除此之外，如果做到如下10点，将会轻松应对高原反应：

别冲动

这一点尤其针对没有去过高原的山友。切忌见到圣城拉萨等美景，就心潮澎湃、激动万分，以免导致内分泌失衡。保持一个平和随意的心境，是非常有必要的。

勤更衣

高原的气候，每天的早晚温差比较大，很可能中午的时候穿抓绒还嫌热，晚上却要穿羽绒。所以，不论何时，手边多带一件衣服，热了记得脱、冷了及时穿。减少感冒发生的几率。

多喝水

多次、少量的饮水，有利于身体的自我调节。所以保温水壶应随身携带（睡觉时可放在手边），无论在哪，记得经常补充水分，但要注意每次不要喝得太多。

免油腻

初上高原，人体的各种器官都处在自我调整之中。吃饭时注意少食过于油腻的食物，以避免给消化系统增添负担。

戒饮酒

虽然喝酒会在短时间内使人有身体发热的感觉，但这是一种错误的取暖方式。摄入酒精会增加心血管系统的负荷，也会对神经系统产生不良作用，不仅不利于调整状态，还可能产生不适。

少抽烟

对于有吸烟习惯的山友，初上高原，要减少或者停止吸烟，以免影响呼吸系统的血氧交换。

勿早睡

初上高原，很多人因缺氧产生昏昏欲睡的感觉，而很早就上床睡觉。但这样，却容易在半夜醒来，而且接下去不易入睡，因而得不到良好的休息，甚至会打乱了生物钟，导致以后几天均受影响。比较好的办法是，根据自己平时的睡眠习惯即可，略微再推迟1小时左右也无妨。

要通风

在房间内或帐篷内休息时，要注意良好的通风。住在房间里可以适当开窗，住在帐篷中则注意拉链留缝。高原的空气本来就稀薄，如果再处于封闭环境中，循环呼吸固定体积的空气，更容易缺氧，导致头疼和其他不适。

积极适应

初上高原，最好的适应方式，既不是原地不动，也不是大运动量地四处活动，而应该保持一定的活动，主动、积极地进行自我调整。比如，在营地或驻地附近散步。

充分沟通

如觉得自己的身体状态有异样，可以向有经验的人反应，比如领队、教练、队医，听取他们的意见，进一步做好调整和适应。如发现身边有人出现特别异样的反应（比如神志模糊、嗜睡不醒等），应及时向教练或队医报告。

装备建议

个人装备: (尽量精简)

- + 登山包(女 50 ~ 60 升, 男 60 ~ 70 升)、背包防雨罩;
- + 小背包或腰包 1 个;
- + 高帮防水登山鞋;
- + 冲锋衣、裤、抓绒衣裤;
- + 排汗内衣;
- + 羽绒服;
- + 睡袋: 舒适温度 -10 度, 1200 克左右的羽绒睡袋, 注意做好防水保护
- + 防潮垫;
- + 头灯、手电, 备用电池;
- + 登山杖;
- + 墨镜;
- + 雪套;
- + 护膝、遮阳帽、雨衣、防晒霜、个人餐具及特殊用品;
- + 个人证件、纸巾、多用刀、毛巾、防水袋、塑料袋、相机、电池、笔记本、笔、牙膏牙刷(或口香糖)、
- + 钱及信用卡、针线、个人特殊药品等;

食品及药品

- + 食品
方便面、面包、麦片、方便粥、榨菜、维 C 糖、火腿肠、牛肉干、大白兔奶糖、巧克力、口香糖、真空包装肉食品若干、红牛、果珍、咖啡、便携蔬菜及水果若干。
- + 药品
内用药: 肠胃康、日夜百服宁(防治感冒)、加合百服宁(防治头痛)、诺氟沙星(抗菌消炎)、泻立停、利君沙、施尔康(补充维生素和微量元素)、维生素 C。
外用药: 急救包(各种外伤处理纱布、脱脂棉、胶布、绷带及创可贴等)、云南白药喷剂、消毒酒精、碘酒及药棉、云南白药、防蚊虫叮咬水及净水药片。
抗高反药品: 肌苷药片、乙酰唑胺、洋参片等。

雪花
勇闯天涯
冲破雪线

雪花 勇闯天涯 攻略

华润雪花啤酒 | 中国国家地理 出品