

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 翻越喜马拉雅

如何征服冒险者乐园
成为骨灰级户外玩家



目录 CONTENTS

—— 导语

—— 路线安排

—— 翻越喜马拉雅——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

P16

P17

P17

P18



喜马拉雅，全球海拔至高地带、地球上最难以逾越的屏障之一，自古以来是严苛恶劣的生命禁区，更是人类极限探索、自我超越的巅峰临界点。

雪花勇闯天涯此行，从海拔3700米的布达拉宫，历经海拔5248米的西藏嘉措拉山口，穿越远古冰川开凿出的冰河通道，置身珠穆朗玛全景山水画卷，最终抵达海拔1300米的加德满都谷地。一路跨越中尼这两个地球高差最大的国家。有驴友这样形容，这条线路给人两种选择，要么成为骨灰，要么成为骨灰级户外玩家。

翻越喜马拉雅，意味着对体能、技巧和意志力的全方位考验，驰骋荒野、极限攀爬、涉险冰川、负重徒步……正是这一极具挑战意义的翻越，坚定了队员们挑战自我、战胜险阻的决心，不要成为骨灰，誓将成为骨灰级玩家！



- | | |
|-------|-----------------------------------|
| DAY1 | 拉萨集结 |
| DAY2 | 拉萨高原适应 |
| DAY3 | 拉萨—日喀则—定日县（乘车） |
| DAY4 | 定日县—曲当乡（乘车） |
| DAY5 | 曲当乡—优帕村（乘车）—晓乌措（徒步） |
| DAY6 | 晓乌措—小乌拉垭口—扎普美（徒步） |
| DAY7 | 扎普美—卓湘—夏农—汤湘（徒步） |
| DAY8 | 汤湘—俄噶—白当—汤湘（徒步） |
| DAY9 | 汤湘—错学仁玛—郎玛拉垭口—拉贡（徒步） |
| DAY10 | 拉贡—轮朱林村（徒步）—曲当乡（乘车） |
| DAY11 | 曲当乡—聂拉木县—樟木镇（乘车） |
| DAY12 | 樟木镇—樟木口岸—加德满都（乘车，中途继续徒步体验珠峰南坡2小时） |
| DAY13 | 加德满都自由活动，庆功会 |
| DAY14 | 加德满都乘机返回国内 |



翻越喜马拉雅 徒步线路图 WALKING ROUTES



DAY 1 & DAY 2

拉萨

一个人，用自己的脚步，丈量着自己的世界。因此，海拔3700米的拉萨，虽然让人眩晕，但丝毫没有阻挡人们对它的向往，这个被称为“日光之城”的圣地，被众多驴友视为心中的天堂。

队友们在拉萨集结，休整，适应高海拔。

初次到拉萨或身体有明显反应的朋友，建议在拉萨停留一日作休整，让身体有个适应的过程。不宜安排过满的行程，尤其是远距离的行程。可以就近在拉萨市区转转，尝尝藏餐，逛逛八廓街、大昭寺，晒晒太阳拍拍照，晚点还可以看看夕阳，尽量让身体放松一些。然后晚上好好地睡一觉，养好精神，为后面行程做好准备。



推荐游览地点：

布达拉宫

像北京的天安门、上海的东方明珠电视塔一样，布达拉宫为拉萨的地标性建筑，布达拉宫被称为“世界屋脊明珠”，它是青藏高原上的骄傲，也是西藏曾经的政权中心。这座世界上海拔最高最雄伟的宫殿里，收藏着极为丰富的文物和工艺品，同时也珍存着独一无二的雪域文化遗产。

备注：参观布达拉宫的朋友需要提前一天订票，而且每日限人数进入。



大昭寺

是朝圣者必到的地方。有很多藏民在此磕长头，在这里你可以感受到信仰的强大魅力。趁人少的时候，在大昭寺里静静地转一圈，为每盏灯填上酥油，许个愿。然后到庙顶的平台上席地而坐，晒着太阳看来往的人群，听耳畔的清风拂过，仿佛自己的心灵也得到洗礼。



纳木错

纳木错，藏语意为：天湖。位于拉萨以北当雄县境内，距离拉萨240公里，是藏区三大圣湖之一（其余两个是玛旁雍错、羊卓雍错）。拉萨市区多家旅行社均有纳木错一日游项目，一般是早上出发，3—4小时抵达，游玩2—3小时后，原路返回。

交通：在拉萨游览推荐两种交通方式，市内可以坐人力三轮车，远离市区则可以选择包车。

DAY 3

拉萨 - 定日



沿北线走，沿途会经过羊湖（羊卓雍错）、卡诺拉冰川、江孜。途中时间充裕的话，可以看看碧玉般的羊湖和壮美的卡诺拉冰川，卡诺拉冰川过后，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。之后沿着年楚河谷地，经白朗至日喀则。因为当天要赶到定日，所以沿途不能过多停留。出发早的话，大概中午晚一点儿的时候到日喀则。

日喀则最有名的景点当属扎什伦布寺，可以去走走转经道，敬仰下佛像。

离开日喀则后，经过拉孜县城，出县城不久后有限速检查站，而且是个岔口，左拐上山，会翻越嘉措拉垭口，海拔5200米左右，下山路上有珠峰观景平台，天气好的话可以看见珠峰、洛子峰、马卡鲁峰和加乌拉山。晚上到达新定日（白坝），休息，住宿。

由于之后有更严峻的徒步任务所以这一次行程的安排，并没有多余的时间欣赏，好在沿途的风光不错，远山伴着白云，在阳光下随着阴影在不停地变幻。路两旁种满了青稞和油菜花，色彩斑斓，景色深远悠长。沿途经过的村庄，简朴而不张扬，与周围的风景浑然一体。沿途海拔甚高，路两旁的山并不见得险峭，每经过一个山坳口，可看到祈求平安的五彩经幡悬在头顶，随风飘扬。山坳的不远处，可以看到延绵的冰川，洁白的雪山，一切都是那么的美，近得仿佛触手可及。



拉萨休整好后，今日队友们迎着朝阳出发前往定日（白坝）。拉萨到定日距离509公里，全程柏油路面，比较好走，但因多地限速，行车时间大约需要9—10小时。

具体行程

DAY 4

定日 - 曲当乡

全程138公里, 沿318国道到珠峰自然保护区岔口之后全程搓板路、土路路面, 行车缓慢, 预计6小时车程。



备注: 次日将从定日县的曲当乡出发, 途经桑穷拉山、莎吉塘等地到达核心区。这段行程需要很好的体力, 否则进入核心区后会很吃力。除徒步方式以外, 这段唯一的交通工具就是牦牛与马匹, 一般进入嘎玛沟至返回需要10天左右的时间。牦牛队出租一般是每头40元/天, 向导费40元/天(负责驱赶牦牛)。



定日白坝过后不久, 要经过鲁鲁边防检查站, 要查边防证和身份证。过鲁鲁边检站后, 左拐进山就是珠峰国家公园的大门, 之后就是通向珠峰的土路。进珠峰景区需要检票, 门票需在定日县城买好。之后开始漫长的翻山, 全是土路, 曲折颠簸。

途中有一观景台, 场地比较开阔, 头顶悬满经幡。此处可以看到珠峰、洛子峰、马卡鲁峰、卓奥友峰, 还可以看到更远处的希夏邦马峰, 是绝佳的拍照地点。天气好的情况下, 这些世界级的高峰可以尽收眼中, 让人震撼、激动无比。

过观景台后, 行一段路程, 至扎西宗乡, 在此吃午餐。可以补充一些食物和饮料, 还可以体会下这里藏民的风土人情。扎西宗左拐后一直走, 就会到达此次徒步的起点: 曲当乡。

晚上在曲当住宿, 奔波一天, 可以好好休息下。可出门看看晚霞, 看看远山。明天开始进山徒步, 挑战才刚刚开始。

具体行程

DAY 5

曲当乡—优帕村—晓乌措

曲当到优帕村的一段土路，可以坐车前往，半小时内，行至河边的钢架桥下车，开始正式进山徒步。

今日徒步5—6个小时，高差约800米。从优帕村出发到晓乌措基本是三个比较大的爬升段，刚进山就要爬升这个高度，有一定挑战性。对于刚刚适应高原环境的朋友来说，不要急于赶路，一定要先慢慢适应，根据自己的体力来调节徒步的速度。

爬升过程中会经过草地、河谷，有很多石堆路，走起来比较费劲。之间会沿着一段开阔的河谷一直上行，沿途植被覆盖多，溪流潺潺。走累了可以找块大石头背靠着歇息，旁边的溪水清澈干净。到中午时，可选个离溪水近的地方午餐，可看看河谷的风景。

我们在爬升途中遇到降雨，雨水还比较大，午餐是在雨中吃完的，但谁会介意呢，我们当此为乐趣。在雨中，队友互相帮着热食物，一起吃，有说有笑。午餐完毕，接着赶路。还是沿着河谷上行，穿过一段石头墙，经过半小时后就到达晓乌措营地了。

晚上扎营露宿，旁边是美丽的湖泊。晓乌措海拔4656米，第一晚就在如此高海拔，跋涉了一天，有些队友身体有些不适。雨停后，空气清新无比，山风吹得人有些发凉。晚上夜空中悬起一轮圆月营帐中，我们度过了人生中海拔最高的一次中秋夜。

这一夜，大家都在思考一个问题，坚持还是放弃。因为明天将有一个残酷的现实摆在大家面前，过了晓乌措，就只能前进，无法后退。因为晓乌措宿营之后一天的行程中，有一个无比巨大、陡峭的下坡，再想攀登返回几乎不可能。有重新攀上的力量，还不如继续前进。因此晓乌措之后，要么就放弃、要么坚持到最后，每个队员不得不要做出抉择。

继续前行，意味着无论多么艰苦、多么危险，都必须去克服；放弃，则意味着此次挑战之旅的结束。晓乌措营地之夜成为很多队友的不眠之夜。



全程6.4公里，优帕村：海拔3986米；晓乌措：海拔4656米，较易行走，大多路段可以骑马，大队伍徒步预计7小时。

DAY 6

晓乌措—晓乌拉垭口—扎普美(徒步)



清早的晓乌措，抉择时刻终于来临：坚持还是放弃。最终，有1/4的队友选择了放弃下撤。对于他们的选择同样要给予钦佩：有时候，放弃比坚持需要更大的勇气。他们在审慎权衡自己的能力后选择放弃，也把更多的保障和机会留给了剩下的队友。

而剩下的队员从晓乌措营地出发迈出第一步后，就正式踏上了没有退路的征程。向着前方的路，前进，不断地前进！

今天的行程距离6.4公里，需翻越4906米的晓乌拉垭口，之后经过陡峭的碎石坡下到河谷。徒步需6~7小时。

早餐后，上行会经过一个湖泊，沿着湖边石头堆里走，路滑注意安全，骑马的最好下来牵着走，不然容易溅起一身泥。过了湖泊是一个几乎直线上升的陡坡，看着都让人生畏。经过了这次爬坡，队友们才真正领略了徒步翻山的挑战。当你看见飘扬的经幡的时候，证明已经到了晓乌拉垭口，可以稍微舒口气了。晓乌拉也是观看马卡鲁和珠穆朗卓的好地方，特别是马卡



鲁，非常清晰，感觉离你很近。

过垭口后，一段平缓的碎石长坡，走起来不算费劲。之后，是一个陡峭的碎石坡，坡是沿着山腰下去的，左边是悬崖，只能靠右贴着山腰走，坡的尽头是一片水草丰美的河谷。这个陡峭的碎石坡走时要格外注意，脚下的碎石容易滑落。

经过这个陡坡时，我们又不幸迎来了下雨。雨中的碎石坡路更难走了，湿滑泥泞，有点危险。我们撑着雨衣在雨

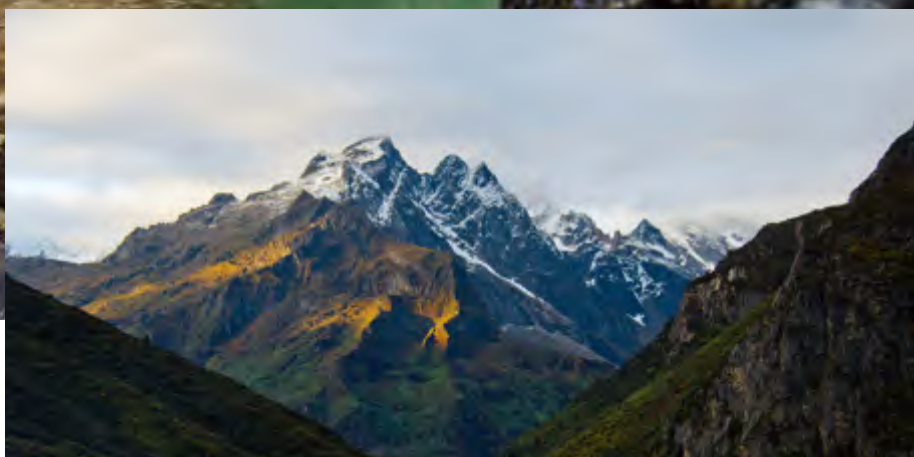
中等候，等雨小些的时候一口气下到坡底。然后踏着一块块的石头过了一个河地，河中还有一座小木桥。前方开阔的河谷草地上，先到的队友已经搭起了帐篷生起了火。今晚的住宿，就在这美丽的河谷。

河谷真的美到极致，让你忘了雨中跋涉的苦累。杜鹃花、各种灌木、溪水、大石头，抬眼望两侧都是高耸入云的山峰，雨雾中更显神秘动人。

DAY 7

扎普美—卓湘—夏农—汤湘

全程8公里，扎普美：海拔4042米；汤湘：海拔4515米。
虽然海拔上升不多，但路途上下起伏，对体能考验很大。大队伍徒步需8~10个小时。



从扎普美拔营出发，下一个小缓坡，然后向上进入一片茂密的松树林。这就是高原徒步景观差异带来的非凡体验，昨天还在草地和石堆中跋涉，今天一下子就进入茂密森林中穿行。松树林茂密得看不到天空，狭窄的林间小道，灌木树枝纵横交叉的，而且是曲折的上坡路，穿过这片森林着实要费点劲。

穿过树林后再跋涉一段，来到一片平缓的草地，还有小河，这里就是卓湘。在卓湘小河里可以拍到对面雪山的倒影。卓湘过后又开始翻山，爬升一片原始森林，之间有很多大树，还有小溪。继续上行，在森林尽头，山脊上可以拍照，这里是俯瞰嘎玛沟最好的地方。

之后继续沿着山脊上行至密闭，密闭是一块大草场，据说8月份的时候全是鲜花，我们到达此地是在9月下旬，鲜花少了些，但足以赏心悦目。接着连续两个横切，我们将看到沟底的错郎。密闭横切以后，如果天气好，就能看见珠峰了。错郎的湖水不同的天气呈现不同的颜色，甚是奇绝。

下山来到错郎湖边，休息，吃午餐，有美丽的湖泊相伴，甚是惬意。之后沿着横切路上山，山脊上有玛尼堆，翻过山脊之后就是夏农牧场。大片的草地，还有河流，此刻你能想象藏民在此放牧的情景。过河的时候要踩着石

头过，注意防滑。

过河后，路向右，然后上山，爬升还是比较大的，慢慢走吧。坚持到山顶后，就到了汤湘。汤湘是一个天然的观景台，底下是深深的峡谷，对面可以同时看见珠峰、洛子峰、马卡鲁峰、珠穆朗玛。经过几天的辛苦跋涉，当你爬到山顶来到汤湘观景台，坐在草地上欣赏世界级高峰的壮美、神秘，你会觉得所有的艰辛都是值得的。那一刻的震撼、激动和感慨，会在你心中留下深深的印记。

从观景台下山，来到汤湘营地，今晚在此露营。

DAY 8

汤湘—俄噶—白当—汤湘



陡峭的下坡可到达河谷，之后较平缓的上升，经陡峭的碎石坡、漫长草坡到达白当（此处可近距离观看珠峰东坡），往返行程10—11小时。

汤湘后，有小分队前往俄噶、白当，大队伍在汤湘休息。

清早的汤湘，当队友从营帐中出来，想必会被眼前的美景惊呆了。抬眼望去，群山云海，日照金山，美得无法形容，只能惊叹我们人品大爆发了。

早餐后，小分队从汤湘出发，行至河谷的若嘎营地，过营地的小桥后开始有小幅上升，一直走之后来到巴当营地，巴当营地继续前行一段，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，俄噶就到了。

俄噶营地是一个比较低凹的地方，从俄噶到白当的路有两条从俄噶向上的山脉，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的巨大山体。之后一直向上，尽可能接近珠峰。珠峰东坡大本营目前还没有确切的标志，尽可能向前吧，但在中午前最好返回。

晚上返回汤湘，与大队伍会合。

经过几天的徒步之旅后，队员们早已适应高海拔的折磨和碎石路的摧残，学会了用欣赏美景缓解艰苦跋涉的苦累。

具体行程

DAY 9

汤湘—措学仁玛—朗玛拉垭口—拉贡

全程11公里，海拔上升885米，下降620米，从汤湘较平缓地上升到措学仁玛，翻越海拔5400米的垭口，漫长下坡，陡峭碎石路（至措学仁玛可骑马），大部队徒步约8~9个小时。



早餐后，沿汤湘平台前行，起初的路比较平缓，路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，连续的爬坡来到一条山谷，翻过山以后能看到谷中央巨大的乱石滩，然后经过小河沿草原上行，来到措学仁玛营地，营地右边有一个小湖。在湖边休息，午餐。后面等待我们的是又一个巨大挑战——翻越朗玛拉垭口。

到朗玛拉垭口有三段爬升，第一段是一个比较陡的大土包，注意安全。爬升途中可以回望蓝得让人心醉的措



学仁玛。到达一个平台后，可以看到措学仁玛周边的其他四个高山湖泊。第二段爬山沿着大石头走，路边有玛尼堆。然后小幅下降，开始第三段爬升，爬过一个乱石坡后就可以看到朗玛拉上飘扬的经幡。朗玛拉垭口海拔5400米，这里可以回望下那些壮美的雪山和嘎玛沟，之后就是下山了。

这个漫长的下山被队友们称为“绝望坡”。全是碎石路，向下还是向下，仿佛无休无止，让人抓狂。下山最难受的是膝盖部位，累了就适当休息会儿。很多队友走得很疲惫、痛苦，但只能坚持。下山的途中会经过一个狭长的高山湖泊，路在湖尾右边，上山到拉贡错右边的高地上，通过拉贡错，之后下到湖头。继续下行，至谷底，可以看见谷底的草地。然后沿着谷底左边，来到拉贡营地，今天漫长又痛苦的跋涉结束。晚上扎营休息。

具体行程

DAY 10

拉贡—轮朱林(徒步)—曲当(乘车)



全程 5 公里, 徒步行程约 3 小时, 行程较轻松。

今天的行程比较容易, 路程短, 路也好走。因为是山里徒步的最后一天, 大家脚步比较轻快, 希望尽快回到曲当, 那里有美味的泡面, 有舒服的床, 可以洗个痛快的澡, 在山里, 这些都太奢侈。

从拉贡一直下行, 走到通往卡达普的公路上(土路), 过一座小铁桥, 公路一拐弯, 你将兴奋地看到山下的轮朱林村以及卡达藏布和卡达河谷。在这里也开始有手机信号了, 可以给家人朋友报个平安。车可以开过来接, 然后坐车回曲当乡。

山里的徒步正式结束。

具体行程

DAY 11

曲当—聂拉木—樟木（乘车）



山里待久了，突然回到有水有食物有床铺的曲当乡，那种感觉也是刻骨铭心的，仿佛一下从地狱回到人间。后面的行程就算是人间之行了，当然，我们还在喜马拉雅，翻越喜马拉雅征途还未结束。

曲当早餐后，驱车前往边境口岸樟木。途中还是沿着弯弯曲曲的搓板路回到定日，然后从定日沿着318的康庄大道直奔国土尽头。

沿途的蓝天、白云、群山、河谷、草地、狗、羊，还有别具特色的藏民房，是藏地最美好的馈赠，用心去欣赏并铭记吧。

后面的行程依旧是翻山越岭，之后会到达边境聂拉木县，需要下车检查边境证、护照和身份证。过了聂拉木县后开始前往边境小镇——樟木。此刻，我们已到喜马拉雅山南麓了，受印度洋暖湿气流影响，路边的景观植被开始如电影般迅速切换，森林、瀑布、雾气、花草不断映入眼帘。我们从雪山、高原、荒草地、戈壁一下子跳进了热带雨林中。自然景观的变幻就是这么奇妙无比。

傍晚时分来到樟木小镇，进出的尼泊尔卡车提示我们已在国境的边缘了。樟木小镇在喜马拉雅南麓山脉的半山腰上，右边是巨大的峡谷。这是一个繁忙热闹的小镇，各种商品应有尽有，边境贸易繁忙。

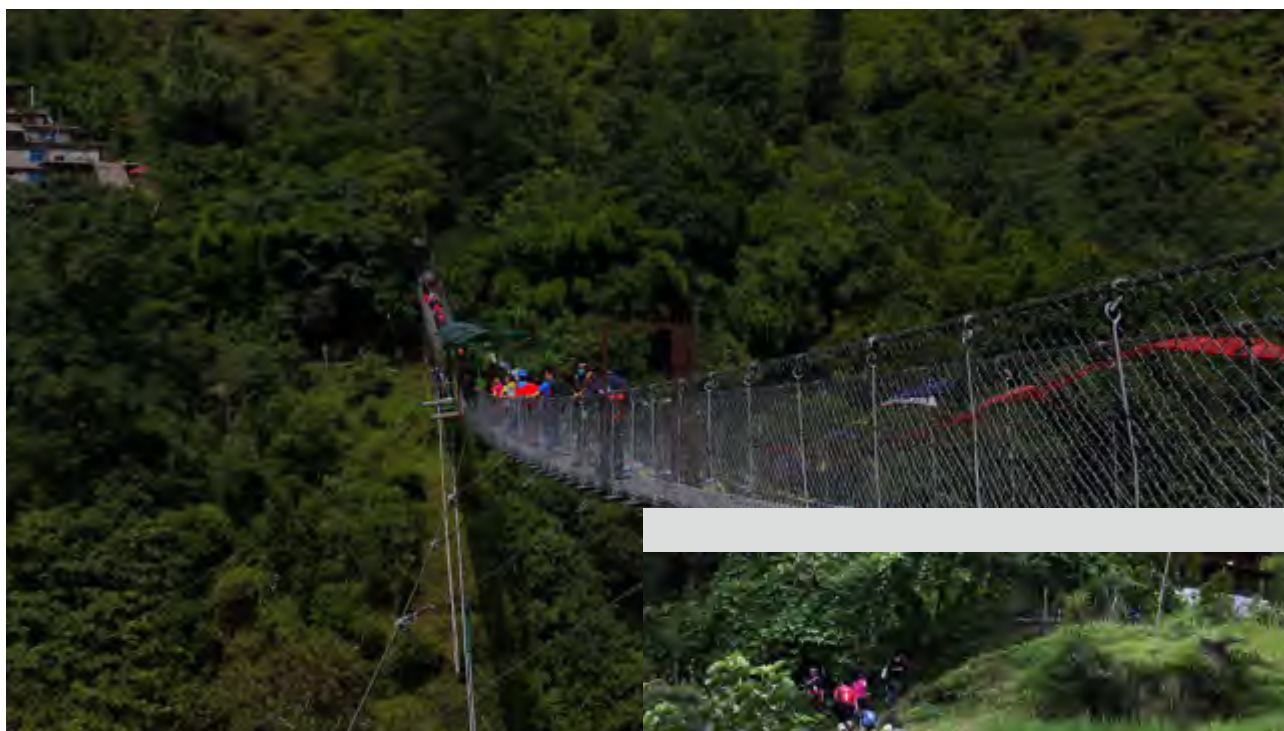


备注：樟木镇，古称“塔觉嘎布”，藏语为“邻近的口岸”。它东南西三面与尼泊尔接壤，距拉萨736公里，距加德满都120公里。樟木镇与日喀则之间每天都有长途班车，如未计划前往尼泊尔，可在此选择返程。

具体行程

DAY 12

樟木—加德满都



乘车, 中途体验徒步2小时左右

通过中尼友谊桥出境进入尼泊尔。开关时间10:00 (中国)。(尼泊尔与中国有2小时15分的时差), 进入尼泊尔境内约1个小时后进行体验式徒步(沿着跨越峡谷的吊桥到达对岸, 从半山徒步向上, 体会喜马拉雅山脉南坡不同于北坡的湿润气候, 感受丰沛雨水带来的茂密植被, 壮观的峡谷。)之后驱车前往加德满都。



DAY 13

加德满都



加德满都推介

加德满都是尼泊尔首都，街道上穿着校服的孩子，裹着纱丽的妇女，拥挤的小巴，嘈杂的街道，随处可见的寺庙，贪吃的猴子，慵懒的狗，无一不散发着这个城市独有的韵味，繁忙中的悠闲、混乱中的有秩序，矛盾而又和谐。

加德满都是一座拥有1000多年历史的古老城市，它以精美的建筑艺术、木石雕刻而成为尼泊尔古代文化的象征。尼泊尔历代王朝在这里修建了数目众多的宫殿、庙宇、宝塔、殿堂和寺院等建筑，在面积不到7平方公里的市中心有佛塔、庙宇250多座，全市有大小寺庙2700多座，真可谓“五步一庙、十步一庵”，因此，有人把这座城市称为“寺庙之城”、“露天博物馆”。

游览加德满都建议早上选择在泰米尔区吃一顿地道道的尼泊尔早餐，然后前往泰米尔集市购物，步行穿过集市前往最为知名的景点——杜巴广场，仔细观察路过的不同国籍的游客，安静地坐下观赏建筑。之后租车前往博德纳佛塔，虔诚祈祷并参观这座规模最大的佛塔建筑，之后来到城市的最高点——猴庙，在傍晚时分俯看整座加德满都市，同时与当地猴子亲近玩耍，感受自然。



交通：来加德满都，最方便的交通工具就是出租车，游客可以选择包车在市内的几个知名的景点内穿梭，也可以选择步行，真实地去做一日尼泊尔人。

建议游玩时间：2天

建议游览时间：10月—11月最佳

结束语 CONCLUSION



“一路艰辛，一路美景，一路坎坷，一路收获。在勇闯的路上，我们从未停止探索的脚步，我们一起翻越喜马拉雅，挑战严酷的高海拔环境、领略绝美风光，让生命在此绚丽绽放，将勇闯进行到底！”此次翻越喜马拉雅活动正印证了雪花啤酒勇闯天涯“积极、进取、挑战”的品牌理念，激励着每一个人在积极奋进的人生道路上，不断前行，不断挑战。

雪花勇闯天涯队伍从曲当到樟木，行走在地球上距离太阳最近的阳光地带，穿行于聂拉木高山峡谷间茂密的寒温带针叶林，直至喜马拉雅山脉上的佛国——尼泊尔，在充满中世纪古城韵味的加德满都完成整个“勇闯传奇”。如果自己都不相信自己，别人是不会相信你自己的！这是一条不断翻越，不断进取的雪山之路，海拔会告诉你，除去克服，只有克服……

背上的包袱会一点点地腐蚀你的精神和意志，海拔的升高，伴随的只有

离死亡无限接近！“坚持很难，但坚持住了，一定很美丽。”正如活动领队鼓励队员们那样，坚持徒步翻越喜马拉雅的勇士们亲临雪域，零距离欣赏到了绝世美景，仰视世界最高峰珠穆朗玛和第五高峰马卡鲁，俯瞰万丈深谷，漫步高山草甸、观赏高原瀑布，触摸高山湖泊（海子），嗅闻高原花草芬芳，在高山流水中淖足……

当然，最令人欣慰的不是自然风景，而是通行队友们之间的相互关照、帮助和激励。在旅行过程中，手机没

有信号，更没有网络。

习惯了用短信、微信、微博等对外联络的都市人，顿时不知所措。在徒步的日子里，所有人不得不放下心中惦念的工作和平时生活，没有办法与亲人和朋友沟通和问候，只有默默地祝福和等待。

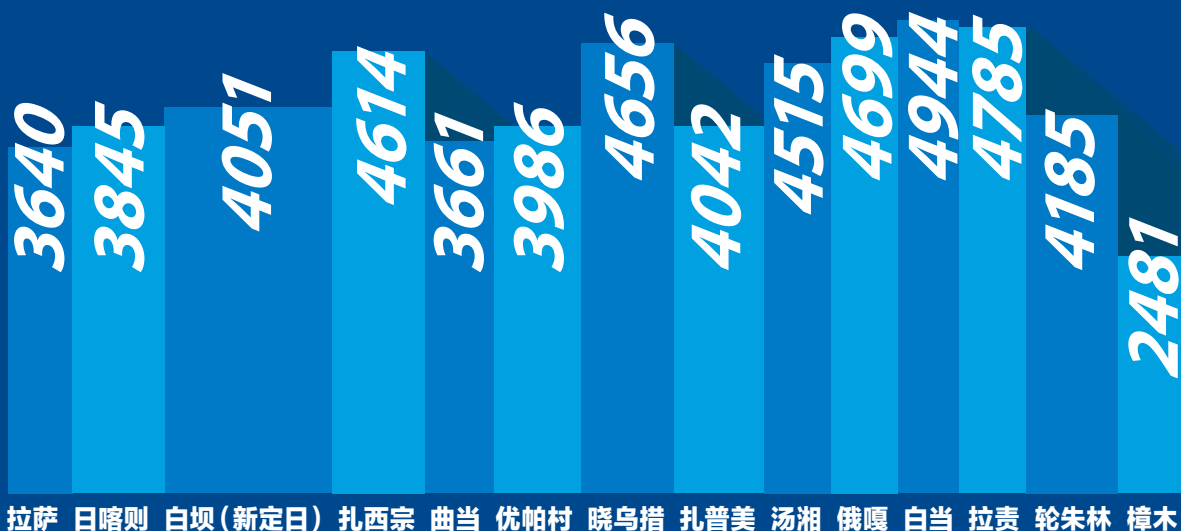
在这种特殊的环境里，队友们靠的是彼此之间的信任，相互关照和帮助，用行动和语言激励战友继续前行，勇闯天涯。

徒步线路重要提示

- **高海拔:** 徒步全程55.7公里, 需要徒步6天时间, 全程几乎都在海拔超过4000米的高山草甸行进。
- **高强度:** 第二天徒步开始, 马上要下一个落差近800米的山坡, 如果下了这个山坡再想退出徒步返回到起点, 几乎是不可能的事情, 体能消耗和继续前行差别不大。所以, 需要在第一天徒步后就对自己体能进行一个正确的评估, 选择继续前行还是返回曲当等待, 徒步全程几乎不能骑马, 全部需要自己行走。
- **救援:** 徒步线路难度主要在高海拔、碎石坡, 没有发生重大地质灾害的可能, 除了可能发生扭伤外, 几乎没有其他受伤的可能, 如果发生扭伤, 除了极少地段可以间歇性骑马(全程不到六分之一, 而且危险性大), 其他路段还是需要伤者自己坚持, 或者由8个人轮流用担架抬出。

沿途海拔情况

单位: 米



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 and 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。

沿途通讯概况

手机通讯情况

- + 拉萨到扎西宗全程基本有移动和联通手机信号。
- + 扎西宗到曲当全程基本有移动手机信号, 扎西宗过后无联通手机信号。
- + 曲当, 第一天徒步进入河谷后全程徒步过程中均无手机信号, 徒步下山到轮朱林后有移动手机信号。
- + 定日到樟木全程基本有移动和联通手机信号。
- + 尼泊尔可以使用移动国际漫游。

卫星电话通讯情况

- + 卫星电话均可以与西藏地区和内地联系。

对讲机通讯情况

- + 珠峰东坡徒步进山后就无法与曲当联系, 只能保障徒步队伍之间的联系。

网络通讯情况

- + 拉萨、定日可使用移动、电信、联通的手机网络, 曲当可使用移动的手机网络。

签证事宜

境内段注意事项

- + 签证及通行证: 前往曲当地区需要通行证, 前往樟木口岸需要签证, 所以每个队员都必须持有尼泊尔签证和西藏地区通行证。
- + 供电: 除拉萨外西藏其他地区经常停电, 沿途中住宿地点不能保证 24 小时有电, 头灯需要随身携带;
- + 通讯: 移动通讯在西藏地区比较方便, 在城镇地区几乎都有信号。徒步期间对外联系只能使用卫星电话。拉萨住宿酒店房间可以有线上网(需要自带电脑), 其他地区几乎没有上网条件。

尼泊尔段注意事项

- + 时差: 中国与尼泊尔时差 2 小时 15 分
通关时间: 樟木口岸通关时间为北京时间上午 10: 00 (尼泊尔时间上午 8: 00)
- + 通关注意事项: 尼泊尔海关及边检对中国公民实施开箱检查, 几乎是针对每个人, 大部队通行会因此造成大量的时间延误, 需要提前安排好打通关系提交小费。
- + 电话通讯及网络: 开通国际漫游后, 在尼泊尔打电话每分钟 3 元人民币, 酒店和部分餐厅、咖啡屋有免费的无线网络使用。
- + 供电及小费: : 尼泊尔加德满都经常停电, 一般白天客房都停电, 晚上供电, 因为整个国家发展缓慢, 所有设备都比较老化, 需要自己携带洗漱用品。9 月 —11 月是当地的登山季节, 房间非常紧张(一般都提前半年开始预定)所以队员到达加德满都后, 有计划会分成两个酒店住宿。
- + 其他注意事项: 防蚊虫, 汇率每天有波动, 参考价格: 人民币 1: 15 美元 1: 95 。

雪花
勇闯天涯
翻越喜马拉雅

雪花 勇闯天涯 攻略
华润雪花啤酒 | 中国国家地理 出品