

# 丈天涯， 行无疆

15条世界经典徒步路线

《户外探险》杂志 编



# 丈天涯， 行无疆

15 条世界经典徒步路线

《户外探险》杂志 编

行无疆

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

丈天涯,行无疆:15条世界经典徒步路线 / 《户外探险》杂志编. — 北京:人民邮电出版社,2015.11  
ISBN 978-7-115-39602-0

I. ①丈… II. ①户… III. ①步行—旅游指南 IV.  
①G895

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第176725号

## 内 容 提 要

本书由《户外探险》杂志特邀旅行、摄影、户外专栏作家亲身采写,特别甄选出户外人梦想清单上的15条经典徒步路线,包括珠峰南坡大本营徒步路线、能360°全景欣赏雪山的巴基斯坦K2路线、浪漫的济州岛偶来小径、清新自然的日本富士山路线、世界遗产之一的印加古道、纯净又狂野的百内国家公园等。

每一条路线的所用时长、难度系数、沿途的自然景观和人文景观、每一日的行程规划以及采写中的亲身经验都汇集于此。无论是徒步老手还是刚刚迈出第一步的户外新鲜人,都能找到适合自己的路线和玩法。

- 
- ◆ 编 《户外探险》杂志  
责任编辑 李璇  
责任印制 周昇亮
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 880×1230 1/32  
印张: 6 2015年11月第1版  
字数: 215千字 2015年11月北京第1次印刷
- 

定价: 39.80元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号



目录



001

云端的日子

徒步尼泊尔珠峰南坡大本营EBC大环线



013

世界的尽头

徒步巴基斯坦K2大本营



025

山海间的平凡

徒步韩国济州岛偶来小径Olle



031

寻钟之路

徒步日本富士山Mt. Fuji



039

天空之城  
徒步南美印加古道Inca Trail



049

巴塔哥尼亚蓝  
徒步智利百内公园W路线



059

落基山脉的丝带  
徒步美国科罗拉多栈道Colorado Trail



071

天堂上的路

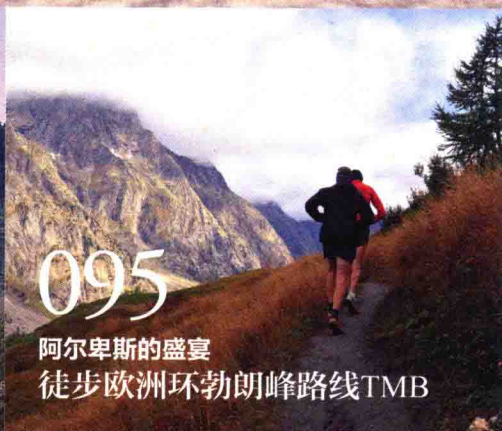
徒步美国加州约翰穆尔径 John Muir Trail



083

寻找圣雅各

徒步西班牙圣地亚哥之路



095

阿尔卑斯的盛宴

徒步欧洲环勃朗峰路线 TMB



113

白夜疾行

徒步瑞典 Fjällräven Classic 路线



129

守望非洲之巅  
徒步坦桑尼亚乞力马扎罗MARANGU路线



143

峡湾的迷境  
徒步新西兰米尔福德步道Milford Track



171

胜境之邀  
徒步澳大利亚塔斯马尼亚跨  
大陆步道Overland Track



157

从雨林到海滩  
徒步澳大利亚欣钦布鲁克岛  
Thorsborne Trail

云端的日子

# 徒步尼泊尔珠峰 南坡大本营EBC大环线

赵新宙 撰文  
宋玉江 摄影

尼泊尔是名副其实的“徒步者天堂”，在这个喜马拉雅山脉南麓的小国里，汇集了世界上最高的10座山峰中的8座，遍布其间的是数十条成熟的山区徒步路线，而珠穆朗玛峰（简称珠峰）大本营EBC路线更是在中国旅行者中最为著名的。此外，国人前往尼泊尔相对距离较近，签证也很好办理，是近距离体验喜马拉雅山区魅力的绝佳线路。”



**推荐人** 赵新宙。老赵混迹户外圈多年，在云南、西藏等地走了不少高海拔路线。2014年9月，他跟随领队宋玉江与队友们一起完成了向往已久的珠峰南坡大本营（EBC）徒步路线，也算是完成了自己的一个梦想。





**14天左右，根据路线选择和身体状况调整。**

最佳徒步时节：每年的10月和11月。尼泊尔的气候分雨季和干季，雨季是每年的3~9月，由于印度洋的暖湿气流被喜马拉雅山脉阻挡，因此雨量充沛，显然不适宜徒步。干季雨水极少，但是昼夜温差较大，11月以后开始有积雪，想登上海拔5000米就要想清楚了。



自然景观

难度描述

EBC大部分的陡峭险峻之处要么铺好了台阶，要么安装有防护，但又没有刻意的人工铺设痕迹；过河处建有结实的吊桥；沿途植被繁茂，不时有瀑布自身旁的山崖上倾下。每天因路况不同行走6~8小时，沿途大约每隔10公里就会有客栈可供食宿。

如果不负重，大部分路段算是比较轻松的，但到了海拔4000米以上后，各种高山症状会让旅途很辛苦，其中Chola垭口及珠峰大本营需要有足够的勇气和徒步经验；攀登雪山更是对体力和心理的挑战。

EBC作为通往世界最高峰——珠峰南坡大本营的徒步路线，每年吸引着成千上万的人来此徒步。从海拔2860米的卢卡拉上升到海拔5200米的珠峰大本营，一路不断变换的美景让人赏心悦目。沿途有多座海拔8000米以上的雪峰，其中有世界第四高的洛子峰（海拔8516米）、第五高峰马卡鲁峰（海拔8463米）、洛子中央峰（海拔8414米）和洛子夏尔峰（海拔8383米），另外还有喜马拉雅山区最知名的攀登技术型山峰阿玛达布拉姆峰（海拔6812米），以及海拔7129米的巴伦策峰和海拔7861米的努子峰。可以说，完成一次喜马拉雅山区的徒步，是去尼泊尔旅行最重要也是最梦幻的一件事。

## 惊险小飞机

午觉醒来后，坐在加德满都香格里拉酒店和煦的花园里，猛然意识到早上刚刚离开卢卡拉（Lukla），那个紧临雪山的小小的飞机场。在机场里，安检人员要求打开提包，象征性地问问并友善地微笑。小小的候机厅里挤满了各色外国人。然后我们看着一架架玩具般的小飞机滑过跑道，一队队的候机人登上飞机，小飞机起飞。最后只剩下我们6个人，居然享受了一次专机服务！看着主驾驶位上似乎是学员的飞行员，把这个能坐20人的小玩意儿发动起来，冲出跑道，进入云端。远远近近是一座座雪山，下面是絮状的团团白云，我们就这样离开了梦幻般的珠峰地区。

此行是由多年在我国新疆组织慕士塔格峰攀登的高山向导宋玉江发起并组织的尼泊尔珠峰大本营（EBC）徒步及岛峰攀登，就是沿着珠峰南麓走环线，过珠峰大本营，并攀登海拔6189米的岛峰。由于我对尼泊尔早已神往，这条线路也是经典的线路之一，所以在听到这个活动的第一时间就决定加入。赶到加德满都，和同行的5个伙伴集合后，踏上了旅程。

出了卢卡拉机场，和预先联系好的背夫聚齐。领队为我们每个人安排了一个夏尔巴背夫背大包，我们自己只需要背随身的小包。在把所有的大背包做了调整并拍照留念后，徒步正式开始。



## 徒步EBC

我们是在登山的旺季来临前开始行程的，这时是雨季的末期，大部分的时间都有云雾，所以不会被晒着；遗憾的是虽然知道附近有一座座大雪山，但是基本都看不到，偶尔还会赶上一点点小雨。从海拔2860米的卢卡拉，上升到海拔5200米的珠峰大本营。一路不断变换的美景让人赏心悦目。

艰苦的路段是在海拔4000米以上的部分。呼吸急促，心跳加速，脚下的小道也越来越窄，越来越陡峭。尤其是在翻越海拔5300米的Chola垭口时，基本上是在乱石坡上攀爬。等翻过垭

口，贴着冰湖边缘进入冰川地带，就只敢踩着向导留下的脚印，在冰雪和乱石缝隙中奋力前行，直到看见前方的营地才觉安心。去珠峰大本营的路完全就是旅行者在碎石坡中踏出来的，碎石下面就是冰川。身后是巨大的已经风化的山体，耳边是远处冰川崩塌的轰鸣，眼前是大大小小的冰湖，脚下是需要费力地爬上去然后再小心翼翼侧身下来的碎石小道。所谓大本营，就是在冰川碎石上略显平整的一小块空地。由于浓云笼罩，看不到对面的雪山，但是能感受到那种巨大的力量。珠穆朗玛，我们来膜拜你了！





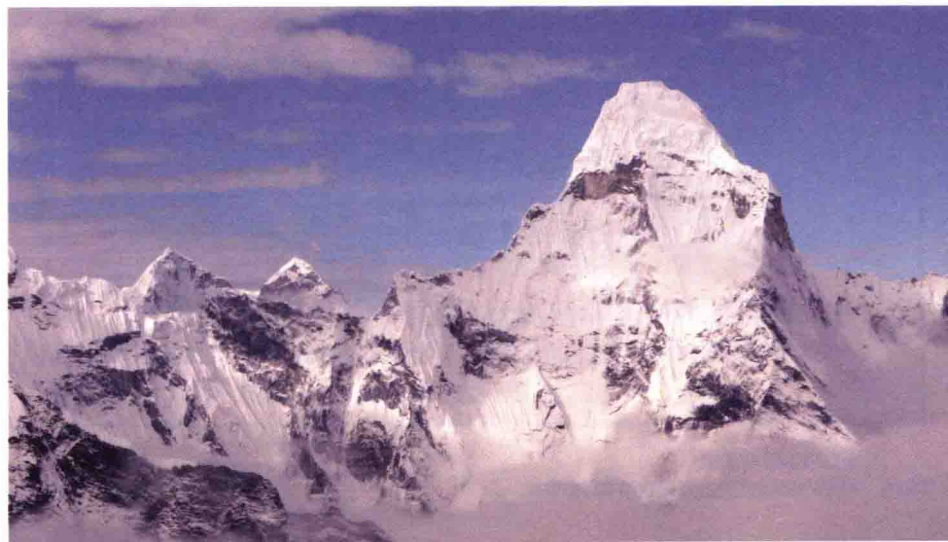
## 攀登岛峰

我们此行的最高点是一座位于珠峰附近的海拔6189米的雪山Island Peak,中文直译为“岛峰”。由于海拔较低且比较容易攀登,周围与多座海拔6000~8000米的雪山为伴,这里成为初级登山者的必选。我们经历了逐步爬升,在海拔5000米左右的高度行走了两天,并在离岛峰最近的村庄Chukhung(海拔4730米)休整了一天,身体基本适应后,开始了此次攀登。

14日早上从Chukhung出发,背夫们将帐篷和食品等物资运送到海拔5080米的岛峰大本营,我们则做了简单的攀登前准备,吃过晚饭后早早就钻进帐篷。计划凌晨3点就要出发,但不知是高山反应还是兴奋,几乎没有睡熟就到了预定时间。钻出帐篷,准备好行装,我们6个人加上两个高山向导、两个背夫,走向了黑黢黢的前方。

攀登的路是乏味的,颗粒状的小雪沙沙地打在身上,头灯照射的浓雾中是不断向上的小路,越来越陡峭崎岖,直到几个人像山羊一样在绝壁上转来转去,寻找向上的线路。那时我自己最大的困难却是困倦,稍微一停步眼睛就要闭上(以致下山时看到一切我都要问自己:这地方我走过吗?)。终于,我们钻出了雾层,但除了脚下的山体 and 旁边的深谷,视线所及之处仍然是雾蒙蒙一片。在爬过一段残墙般的绝壁后,进

入积雪区，近处山体上的积雪在重力作用下，呈现着狰狞的美丽，我们已经置身于白色世界。换上雪具，在高山向导的协助下结绳继续向上攀爬，几乎每迈一步后积雪都会没过膝盖；费力地拔出腿脚后，再迈出下一步。最后为了省力并不影响别人，干脆趴在雪面上，奋力把冰镐扎入前方的雪中，然后借力往上爬。冰镐扎出的雪洞透着幽幽的蓝光，看上去似乎雪下面藏着深深的秘密。在爬上两个雪坡后，高山向导宣布无法前进了。前面就是顶峰，已经清晰可见，但是在我们所处的雪坡和顶峰之间，是一条条冰裂缝。此处海拔6000米，已经是我步行到过的最高点。是进是退，领队和向导发生了激烈的争执。突然间，周围的天幕打开一条缝隙，几座雪峰如童话中的仙山一样露出容颜，我当时应该是背对太阳，紫外线几乎瞬间就穿透了我的冲锋衣和羽绒服，后背一阵灼热，幸亏云层很快转过，那种灼热没有再持续。高山向导坚持认为无法前行，而有着丰富高山经验的领队宋玉江则坚认能过去，并且要亲自先去从冰缝中探出路来。我们几个队员则在简单交换意见后一致认为没必要再冒险，我们对到达这个高度已然满意。最后的结果就是放弃似乎伸手就可实现的登顶，全队下撤。拖着沉重的脚步回到Chukhung，身体已经疲乏到了极限，一头栽在床上就昏睡过去了。再醒来时，和同伴们交流登山时的照片，竟有一种深深的满足。虽然没有登顶，但是已经让自己的足迹到了一个新的高度。





## 回家

剩下的日子就是一路愉快的徒步旅程。天气越来越好，每天变换的美景，白云雪山、飞瀑激流、各色植物和各国游客。路上不断遇到准备去攀登岛峰的人，其中有一队是来自深圳，简单交流后，宋玉江帮他们重修规划了线路，这几位就高高兴兴地继续上路了。对于所有这些去登岛峰的人，我有三点是确定的：第一，不会登顶，因为没人敢在不搭梯子的情况下去挑战冰裂缝；第二，一定会被烤成“猪头”，因为这几天总是艳阳高照；第三，一定会看到跟我们看到的不一样的壮丽景色！

此前在去珠峰大本营途中的一处山梁上有一片塔林，全是纪念那些攀登珠峰时遇难的各国登山家们。攀登雪山对于平常人而言是非常危险的活动，即便对那些训练有素的登山家们也绝非易事。死亡随时伴随着登山者，但是却从来没能阻止那些愿意挑战自己、体验极限的人们。同行的老吴，一位上市公司的高管，他所苦恼的就是想去攀登珠峰但无法请出两个月的假。

在离卢卡拉还有大约两小时的最后一段路，是全程走得最酣畅的。可能是走了这么多天身体终于走开了，也可能是海拔降低后身体的能量需要释放，最重要的应该是内心知道这段云端上的日子就要结束了，我居然一步不落地尾随着背夫的带头人。不过他是背着大包，而我背的是小包。

卢卡拉，我们回来了！尼泊尔，我们会再来的！



## 路线 攻略



### Day1~Day2

#### 加德满都—卢卡拉（海拔2860米）—Phakding—Monjo— Namche Bazaar（海拔3440米）

我们从简陋的加德满都机场出发，乘小飞机来到卢卡拉。第一次坐这么小的飞机，尤其是听说卢卡拉机场位列世界十大危险机场之首，那份新鲜劲都溢于言表。机翼下是蔓散的絮状白云，云下是绵延的低山，远处是清晰可辨的雪峰。当看着机头冲着大山冲过去时，就知道快要降落了。看着半山腰那片略显平整的小斑块越来越大，不由得屏息凝神，感觉到起落架着地，在小小的机场上转了个弯，然后彻底停住。十几个乘客鼓掌庆贺安全着陆。

出了卢卡拉机场，和预先联系好的背夫聚齐。徒步正式开始，第一天3小时的徒步到达Phakding。这时是雨季的末期，不会被晒着，遗憾的是虽然知道附近有一座座大雪山，但是基本都看不到，偶尔还会赶上一点点小雨。第二天一路都是上上下下的台阶，基本上属于适应性徒步，约5小时后到达Namche Bazaar，住宿条件还是相当不错的。

### Day3~Day4

#### Namche Bazaar—Tengboche—Pangboche—Pheriche（海拔4240米）

刚出发时路上的风景尤其壮观，在天气晴朗的情况下可以看见珠峰、洛子、阿玛达布拉姆群峰，期间有一段600米的连续上坡。Tengboche的风景非常美，天气晴朗时，在喜马拉雅客栈的房间打开窗户就可以看见好似16:9的巨幅美景。

Tengboche有一座在整个昆布地区最大的藏传佛教寺庙，庙里的和尚会说藏语。沿着缓坡上升，逐渐超过海拔4000米。此时我感觉呼吸急促，心跳加速，脚下的小道也越来越窄、越来越陡峭。



## Day5~Day6

**Pheriche—Lobuche (海拔4910米)—Gorak Shep (海拔5140米)—EBC (珠峰大本营, 海拔5200米)—Gorak Shep (海拔5140米)**

海拔继续上升, 找好自己的节奏行走, 路面由碎石变成大石头。3小时到达Lobuche, 相对轻松, 为第二天前往EBC做休整。

从Lobuche前往Gorak Shep的道路, 是在昆布冰川末端的巨石堆和碎石路中行走, 要特别小心。中午在Gorak Shep吃了午饭后前往EBC。翻越Chola垭口时, 基本是在乱石坡上攀爬, 等翻过垭口, 贴着冰湖边缘进入冰川地带, 由于浓云笼罩, 在大本营看不到对面的雪山, 但是能感受到那种巨大的力量。

## Day7~Day8

**Gorak Shep (海拔5140米)—Lobuche (海拔4910米)—Dingboche (海拔4410米)—Chukhung (海拔4730米)**

原路返回Lobuche后再继续下降至Dingboche休整。第8天徒步到海拔4730米的Chukhung, 沿着Lhotse/Nuptse大岩壁旁前进。这是喜马拉雅地区最高大的岩壁, 从这里可以看见阿玛达布拉姆、岛峰和世界第五高峰马卡鲁峰。

## Day9~Day10

**Chukhung (海拔4730米)—岛峰 (Island Peak) 大本营 (海拔5080米)—步行最高点 (海拔6000米左右)—Chukhung**

在Chukhung休整一天后, 前往我们此行的最高点——位于珠峰附近的雪山Island Peak。

攀登至海拔6000米左右, 已经是我步行到过的海拔最高点。由于众多冰缝等原因, 向导认为不能继续攀登。我们几个队员简单交换意见后一致认为没必要再冒险, 放弃了似乎伸手就可实现的登顶, 全队下撤。拖着沉重的脚步回到Chukhung, 一头栽倒在床上就昏睡过去。虽然这次没有登顶, 但是已经让自己的足迹到了一个新的高度。