



特立独行之自助旅行手册

中国西部徒步系列

四川徒步指南



四川徒步指南

中国西部徒步系列



张瑾 编著
程其辅 摄影

中国大百科全书出版社



www.chiru.com.cn

图书在版编目 (CIP)数据

四川徒步指南 / 张瑾等编著. —北京: 中国大百科全书出版社, 2008.3

(藏羚羊旅行指南·中国西部徒步系列)

ISBN 978-7-5000-7877-7

I.四… II.张… III.旅游指南—四川省 IV.K928.971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第028556号

策划编辑: 许丽君

责任编辑: 许丽君 庞云

责任校对: 张杰会

责任印制: 乌 灵

中国大百科全书出版社出版发行

地址: 北京阜成门北大街17号 邮政编码: 100037

电话: 88390695 88390731

<http://www.ecph.com.cn>

北京地大彩印厂

新华书店经销

开本: 880×1230 1/32 印张: 7.25 字数: 136千字

2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

印数: 1-5000册 定价: 26元

编辑手记

贺源

为什么要去登山？因为山在那里！

去户外徒步也是如此。用不着去找太多的理由，因为身处荒野、亲近自然是人类的天性。

在19世纪60年代，当攀登喜马拉雅山在欧美风行一时之际，西方游客也开始行走于尼泊尔当地人民走出来的山路。正是这些登山先锋们——他们当时不得不步行到达高峰——开了徒步旅行的先河。所以说，“徒步旅行”（trekking）这个词语最早是用来指19世纪60年代在尼泊尔的远足旅行，此后徒步旅行就开始流行了起来。

我们并不认为这是徒步旅行本身的起源，它不过是现代社会意义下徒步这个词汇的来历。作为工业社会被符号化了的人们渐渐忘却了自己基本的活动方式，转了一圈之后，人们又回想起这人类基本活动方式给自己带来的愉悦。从这种方式中，人们感受到了生命运动之美、对自然纯朴的好奇、对自身坚忍意志力和强悍的行动力的证明。

在喜马拉雅山的中国一侧，丰富的山地自然资源为徒步旅行提供了更为广阔的空间。除了自然之美、多姿多彩的少数民族文化也带给旅行者丰富的体验与感官冲击。高耸的雪山、广阔的草场、奔腾的大河、古老的喇嘛庙、神奇的传说……这片充满野性的土地是徒步爱好者的天堂。

目录

出发前准备

- 线路强度分类 2
- 选择适合你的线路 3
- 准备装备 4
- 体能和技能的准备 11
- 成都出发 14
- 成都住宿 16
- 成都餐饮 20

01

四姑娘山长坪毕棚穿越线路



27-34

02

措普沟徒步线路



35-44

03

四姑娘山大峰登山徒步线路



45-52

04

党岭穿越线路



53-60

05

贡嘎山穿越线路



61-72

06

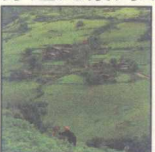
海子沟—银厂沟穿越线路



73-80

07

穿越九寨沟线路



81-88

08

格聂徒步线路



89-98

09

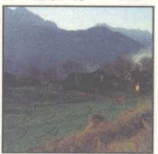
莲花湖徒步线路



99-106

10

泸沽湖—宝山石头城徒步线路



107-114

11

泸沽湖—亚丁徒步线路



115-124

12

墨尔多神山徒步线路



125-130

13

木里九龙穿越线路



131-140

14

木里徒步线路



141-148

15

南门关沟徒步线路



149-158

目录

16

年保玉则穿越线路



159-166

20

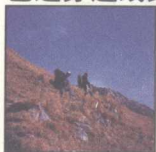
香拉东吉穿越线路



191-198

17

色达穿越线路



167-174

21

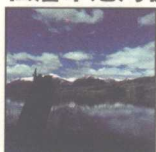
雅拉穿越线路



199-204

18

松潘牟尼沟徒步线路



175-182

22

稻城—香格里拉徒步线路



205-220

19

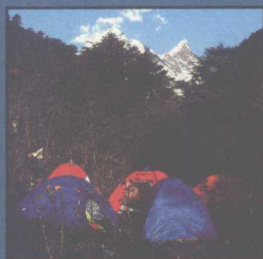
望鱼—瓦屋山徒步线路



183-190

四川徒步指南

出发前准备



线路强度分类
选择适合你的线路
装备准备
体能和技能的准备
成都交通和食宿

线路强度分类

徒步线路从强度、时间和技术上讲，可以分成很多复杂的级别。对于普通的徒步爱好者来说，我们在多数人能够尝试和完成的范围内，分出6个等级，供读者选择和比较。

1. 腐败级

前往的目的地开发比较早，路途平坦，对身体要求不高，食宿方便。

2. 休闲级

相对需要付出一些体能，主要以休闲放松为主，食宿方便。

3. 感觉级

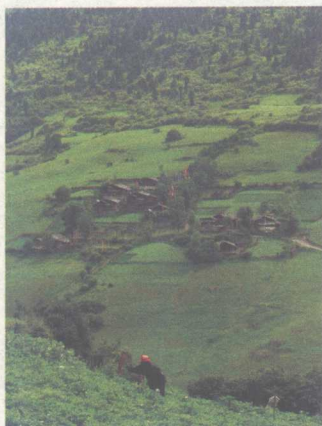
一般难度，也需要一点徒步技能，食宿需要自备。

4. 体验级

带少量惊险刺激，但整体徒步线路情况良好，即便中途出现一两处难点也不具备危险性，不需要太大的强度即可完成。

5. 自虐级

整条线路惊险刺激，穿越线路地形复杂，具备一些不可



预知的危险性，走起来比较艰难，需要有一定强度的体力和耐力，还要有相关的野外知识。

6. 挑战级

最高难度的徒步，需要很强的耐力、体力和足够的户外技术、经验，所经之处往往涉及到无人区域穿越、未开发的丛林、高海拔的行走、没有信号的沙漠等等。

级别	代号	危险程度	体力强度	需要技术
腐败	1	无	无	无
休闲	2	基本无	一点	无
感觉	3	基本无	会累	一点
体验	4	有刺激但良好	有难度	需要
自虐	5	有	大	比较需要
挑战	6	大	大	非常需要

选择适合你的线路

我们会经常去一个比较远的地方实现自己的徒步计划，在此之前，那是从未涉足之地，只有一些书面的信息供我们参考，要选择适合自己的徒步线路，从这几个方面着手会比较方便。

1. 看看你自己的徒步经验

通常来讲，徒步是个依靠经验进步的运动，如果你有很好的体力，但是没有很多的户外经验，即使你有能力马上完成很危险和大强度的山区穿越，我们也建议您不要这样做。最好从简单的地方开始，逐步积累经验。很多野外经验不是靠书本上得来的，没有实践永远不会一步登天，成为户外高手。

所以要选择与自己已经体验过的难度等级相等的线路难度，太激进的选择可能会给自己和同伴都带来麻烦。

关于徒步等级的分类，目前没有完全统一的概念，请参考前面的“路线强度分类”一章。

2. 研究要去的目的地

气候、地形都是最重要的参考资料。在中国的西部，山区的概念和东部有很大不同，如果对四川的山没有了解，那么去四川徒步是很危险的，甚至很多国际级的登山高手都对四川的山区心存敬畏。

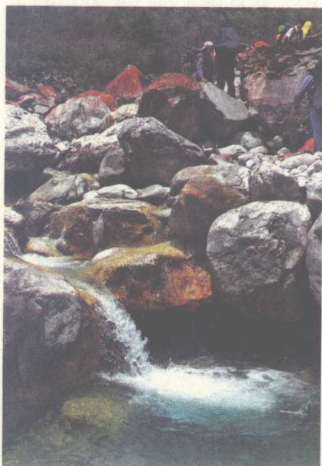
3. 看看别人的经验

最好研究一下去过的人的记录，攻略和游记都是很有价值的参考。

4. 做备选方案

出门一趟不容易，在四川山区徒步，有很多不可测因素，可能会让你的计划中途改变或是取消，所以要提前做好备选方案，如果情况有变，可以选择容易的线路或干脆在周边旅行。

在做了上面的功课以后，你可以划定自己要选择的范围，确定时间，选择同伴，做体力上的和装备上的准备。



装备准备

徒步者最重要装备之一

背包

装载物品最佳的是登山包。背包的大小要看出行线路远近而定，一般在本市周边出行40升左右即可。如果是准备长途出行的话，女士们要有一个55升左右的背包，对于男士来说一个65升+10升

的包是很好的选择；在选择

购买背包时

一定要反复

背试（最好可

以有负重测试），今

天只看外形就拿出钞票购买的人几乎绝迹，大家更相信的是自己的肩膀、背部、髋部的感受。记住一点，你至少负重15千克达15分钟以上才知道自己是否舒服。同时，一定要向有相关技术的营业员请教背包的正确用法，否则出行时会起不到减轻负重，均匀负担的作用。有关背包的选购以及使用资料在网上有很多，如果你需要知道详细知识，随时可以细查。买包时不一定要最贵，重要的是要适合自己的身体的背负系统，面料要结实，轻度防雨，在购买时如果背包没有自带防雨罩，那你别忘了同时买一个背包防雨罩。包大小是看你所需要背负的重量决定的。

徒步者最重要装备之二

鞋子

鞋子和背包被称为徒步者最重要的装备，因为鞋子的好坏将直接关系

到你的人身

安全。你

一定要选择

一双好的

登山鞋。登

山鞋最好是

高帮的、用防

水透气面料的，具备

一定减震功能，并且能有

效保护你的踝骨，人在长时间

徒步时踝骨很容易受伤。户外

徒步，千万不要穿才买又没有

磨合好的鞋子，在艰难的道路

上，这样的鞋子会把你的脚磨

破。选择鞋子的时候，不要嫌

麻烦，一定要多试。看看你的

脚趾能不能在鞋内自由活动。

如果脚尖碰到鞋尖，就是不适

合，太挤了，你的大脚趾指甲

会有危险。穿上鞋子走路的时候，如果脚跟和鞋跟很容易滑动，这又很容易擦伤。一般来说，户外的徒步鞋应该比你平时穿的鞋号大半码。所以，如果你是一位纯粹的户外运动爱好者，在选择一双好的鞋子上花费的时间、精力和金钱是值得的，并且买鞋一定要到正宗商场或专业户外商店选购品牌



的鞋子。

如果你将作长途旅行，那就一定要准备一双较软的鞋子备用（如溯溪鞋），当然你也可以买一双便宜的解放鞋或者布鞋。

徒步者衣着服饰

1. 冲锋衣裤

在每次出行的时候无论春夏秋冬，一定要准备两套衣服。行走时，也尽量要穿长衣长裤，这样在山野间行走身体就会得到相应的保护。一般夏季除一身长袖速干服装以外，带上冲锋衣；冬季把羽绒服带上。早上内穿速干衣，外套冲锋衣，中午脱下冲锋衣，营地正好可以穿羽绒服。有开口的冲锋裤是一个不错的选择，大夏天准备速干裤就基本可以了。当然，贴身的排汗内衣裤绝不可少。因为全棉的内衣吸汗性比较好，在高寒地带内衣湿透会

增加你的
感，在
国外登



山界，全棉内衣被称为“户外杀手”，所以，长途出行最好尽量选用排汗产品。当然，为了省去麻烦，也有的户外朋友就采用不穿内裤的做法，说是这样可以免去大腿内侧出汗摩擦容易受伤的危险。

2. 帽子和头巾

可以选择一顶一般的运动帽，最主要是能遮阳光，当然也可以选择那种防水宽檐帽，它不仅可以遮阳还可以防雨，但在高寒地带就一定需要一顶抓绒帽了，因为人体的热量有相当大的比例都是从头部散发掉的，气温低的时候尤其如此。当然在天热的时候你也可以选择一条头巾，头巾的散热性比较好，也比较舒适。而且现在的多功能头巾还能满足你“百变户外身”的爱美之心。

3. 墨镜

用于遮阳。夏天时更为重要，应为山顶太阳直射会让你睁不开眼。但同时墨镜也会带来视觉的误差，所以在阴天或危险路段时请慎用。

4. 手套

无论是上山或下山，不论是天冷还是天热，你必需要有一双手套。因为在乱草中和山石中行走时会起到很大的保护

作用，但要注意一点，带着手套会降低手的敏感度，所以，在通过需要攀岩技术的地段时禁止使用。

5. 袜子

袜子穿着不适合是使脚打起血泡的主要原因之一。袜子一定要穿比较厚的，最好是具有排汗功能的，一个是保暖不湿脚，另一个重要的功能是缓冲，分散受力。这些措施都是保护你的脚部的有力方法，毕竟，脚部是在整个穿越过程中受力和冲击最多的地方。袜子的种类可以分为棉制、毛制和排汗袜。为什么这里推荐的是排汗袜呢？棉制的袜子结实吸汗、不易干燥；而毛制袜子虽然保暖，但它的坚实性却不够，很容易就把它走破了。而一旦走破了，受力不均，脚也会被磨破。而排汗袜子则具备两者的长处，并且能保持脚部的干爽，何乐不为！

保护装备和药品

1. 护膝和护踝

如果你准备做长距离的徒步，就有必要带一副好的护膝，特别在下山的时候由于负重，你的膝盖会承受很大的压力，并且膝盖的损伤是很难恢复的，或许有的损害会影响你的一生。长途行走中，登山杖也是保护膝盖的好东西，特别

是在下山的过程中尤显其英雄本色。

2. 药品

你一个人出行的时候必须带着常备药品，在很多情况下你来不及得到别人的帮助，并且在药品装包过程中要尽量放在容易快速拿到的地方。不过在集体出游的时候可以购买些共用药品，比如净水片，黄连素，白加黑，葡萄糖等等，这样可以减轻你的负重。

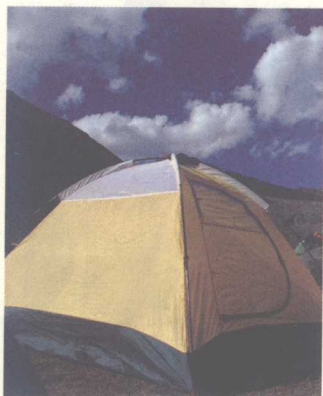
3. 防晒霜

特别在夏天户外运动中，因为日光直射容易烧伤皮肤，可以少量携带。

户外露宿装备

1. 帐篷

在帐篷的选择上最重要的是防水指数要好，其次是防风性能。同时，帐篷杆的质量也不容忽视，一般建议买铝合金



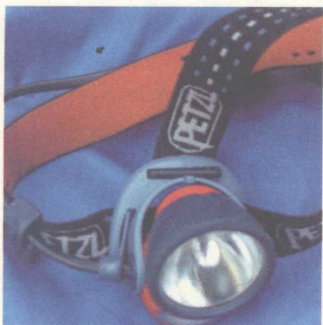
杆的，一来可以减轻帐篷自身的重量，二来增加帐篷的防风性能，但其价格相对玻纤杆的要略贵。还需要注意的就是重量问题。一般的帐篷重2.5千克左右，如果超过3千克以上的在购买时请慎重。建议尽可能不要买单人帐，因为双人帐和单人帐的分量相差无几，并且一般都会是集体活动，双人帐还可以相互减负。

2. 睡袋

睡袋的选择由于材质关系，价格相差很大，因人的喜好、身体状况和经济条件而异，在此不做任何推荐。不过温标指数千万要注意，一般正规睡袋表面标有两到三个温度，分别是极限低温度、舒适温度或者适应温度，所以，在购买时一定要根据自己的切实需要进行选择。睡袋并不适宜经常洗涤，建议考虑买一个睡袋内衬（或以抓绒睡袋代替），这样，每次活动回来只要洗涤内衬或抓绒睡袋，而大睡袋只在太阳下好好晒晒就行了。

3. 防潮垫

防潮垫的选择和睡袋一样，非常多样化，价格相差也很大，有自动充气的，有手动充气的，有防滑的。不过作为新驴，买一个能用的便宜的比



较合适的就行。千万别忘了配一个防潮垫套，否则每次穿越回来都会心痛不已。

户外行动必备品

1. 头灯或手电

在夜行或露营中，一定要配有头灯或手电（最好是头灯）。帐篷灯可以暂不考虑。如果准备长时间夜行一定要备足电池。

2. 防潮袋

是否需要防潮袋可以自己掌握，个人认为是必要的。因为在你行军特别是溯溪时可以吧比如照相机、手机、钱包、证件等所有零散物品放在其中，当然也可以将食品放在其中。不会因为涉水摔倒而湿掉。

3. 刀具

多次的出行活动大家认为最适用的刀具就是瑞士军刀，因为它的刀很锋利而且功能很多，是你的首选。并且你要将

刀放在最容易取到的地方，平时不用的时候不要乱扔，要保护好它的锋利性，在户外有很大的用途。比如：如果在户外被毒蛇咬伤，或许就会用它来开口放血。

4. 火种

最好是可以防风的，个人推荐ZIPPO还不错，可以防风，不过在高山上是不可行的，缺氧情况下根本点不燃。一般可以带粗一些的火柴，还有一种据说可以点一万余次的火柴。我试用过，好像还行，最重要的是你该拥有一个防水防潮极佳的火柴罐。

❶ 不去极限环境的话，打火机也用不上，而且很多地方山林防火，不能点篝火。保险起见带个质量好一点的一次性打火机或者防水火柴就行了

5. 炉具、防风板、个人餐具

有炉具你就可以喝上热的水，吃上热的饭。不过并不一定要人人拥有。一般一个炉具和一个扁罐可以满足三个人的三顿口粮。如果有炉具就配上防风板。最好带一只可以用来煮烧食品的餐具和一次性筷子。

6. 通讯装备

一个团队活动有必要有对讲机，这样领队和压队可以控制行军的速度和知道队伍行军情况，在紧急情况下便于联



系。你个人可以配一个救生哨。但千万不要没事的时候乱吹一气，否则很容易引发狼来了的教训。

7. 指南针

你不一定要拥有，但如果想拥有千万别买假货，否则会很危险，市面上各种指南针很多，建议购买军用的那种，经济实惠。

8. 水袋和水壶

至少拥有一只一升的水壶，当然带水的时候视行程而定，如果要穿越一天的无水区，那你必要带足三至四升水（当然这个也需要看你所去的地方，出行前对前往地情况的了解非常重要）。

9. 垃圾袋

每次出行应带好垃圾袋，它可以用来把你的脏鞋放在帐篷里，最重要的是作为徒步者，在野外你留下的只能是脚印。

10. 快挂

用途很多，比如可以挂毛

巾,也可以把带走的垃圾用快挂挂在包的后侧等等。

11.食品

一般短途(两三天的活动)可以带一些方便面和面包,方便包装的榨菜以便大量出汗后补充盐分,但是要说的点就是方便面其实是最没有营养的食品,长途徒步中并不适合带方便面,一般可以带些米和腊肉、干辣椒之类的东西,还一定要带足合适的压缩饼干(迷路或者其他时候可以备用),带一些牛肉干、巧克力

之类可以快速补充体力的食品,也可以带一些维生素药片和糖。其他零食自己选择,不过不主张带口香糖,如果带了则一定要做好环保,千万不要在野外乱丢。

- ❶ 尽量不要携带过度包装的食品,剩余食物和可降解包装垃圾应深埋处理
- ❷ 不易降解的包装垃圾应该带走,切忌乱扔,这是徒步者最基本的素质!另外山村处理垃圾的能力有限,山民环保意识薄弱,往往将垃圾往河道和山谷一倒了之,所以尽量将垃圾带到颇具规模的城镇再处理

物品名		情况说明
重要	背包和登山鞋	好的背包和登山鞋是成功的一半
	摄影装备	通常都会带,但要考虑重量
贵重物品	现金	最好随身携带足够的现金,尤其进入没有ATM的地区
	旅行伤害保险	建议购买
	飞机票(火车票)	走之前要确认
	存折、信用卡	放在妥当的地方
	手表	如果有测海拔功能就更好了
	手机、充电器、手机备用电池	没有信号的地方就没必要了
	身份证(以及其他必要证件)	如学生证、老年证
卫生用品	毛巾	能少带就少带,背起来很沉的。这些物品可用专门的小塑料袋统一装上
	牙刷	
	牙膏	
	刮胡刀	
	卫生纸	
	肥皂	

卫生用品	洗头液 护肤用品	
	防晒霜	在高原地区尤其要注意防晒，至少选用防晒系数30以上的产品
衣物	防水衣裤	根据当地当季气温自己判断
	抓绒衣裤（保暖层）	
	羽绒衣	
	袜子	最好多带几双
	护膝和护踝	根据当地当季气温自己判断
	手套	
	墨镜	
帽子		
药品	创可贴、云南白药、感冒药、 弗派酸、维生素片	如果结伴去，可以统一带
	塑料袋	分装食物或装垃圾
工具	头灯、电池、瑞士军刀、打 火机、火柴、通讯录、轻便 雨衣、指南针	两天以上的山区徒步这些 都是必需的
专业户外用品	睡袋、帐篷、地席、防潮垫、 铺地地席、炉具、餐具、气 罐、雪套、登山杖、GPS	难度在体验级以上的线路， 这些都可选择，事先要研究 好情况决定要不要带

