

新疆最具意志考验的深度徒步路线

从200多条户外线路中精心选择，高度，难度，深度，前所未有

新疆户外一线知名领队倾力推荐

地图，座标，路线，装备，资料翔实的第一手户外路线参考书

半数线路首次公开，难得一见的人文地理全景描述

超越庸俗风景，沟通神秘人文与绝色美景的交汇之旅

纠正通行攻略中的错误，补充最新线路及人文地理资料

以户外徒步探险者的坚强脚印，发现大美新疆

你看不到真正的天山，只有当你走进，
或许只是翻过一个达坂，就会看到毫无雕琢的真正天山，那是会让人心醉的壮美。
马道不是马路的弟弟，而是牧民们骑马走出的道路。沿着马道走也许会觉得马道不合理，
为什么会绕一些看起来似乎毫无必要的弯子？但是我要告诉你，
马道都是牧民们日积月累走出来的，在不熟悉地形的情况下不要自作聪明。

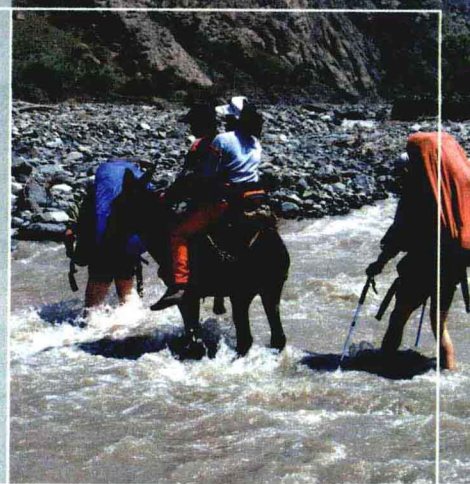
上架建议：旅游 生活

ISBN 978-7-5371-9059-6



9 787537 190596 >

定价：48.00 元



秘境

新疆深度徒步探险

李敬阳 编著

CHISO 新疆青少年出版社

这样的情景，是我们行走路途上最常见的情节。但每一次重新翻读，那些熟悉的、陌生的面孔都会回到我们眼前，仿佛昨日重现。一起走过的朋友们，以阅读的方式相互问声好吧，这里有我们共同的脚印！



图书在版编目(CIP)数据

秘境：新疆深度徒步探险 / 李敬阳编著. — 乌鲁木齐：新疆青少年出版社，

2010.9

ISBN 978-7-5371-9059-6

I. ①秘… II. ①李… III. ①旅游指南—新疆 IV.①K928.945

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第176471号

秘境 新疆深度徒步探险 李敬阳编著

出版策划：徐江

责任编辑：骆娟

出版：新疆青少年出版社

社址：乌鲁木齐市胜利路二巷1号

邮政编号：830049

电话：0991—2300400(编辑部)

网址：<http://www.qingshao.net>

发行：新疆青少年出版社营销中心

电话：0991—2880892 027—85577487

经销：各地新华书店

法律顾问：钟麟 13201203567

印刷：新疆恒远中汇彩印包装有限公司

制作：壹零年代

开本：787×1092 1/16

印张：21

字数：380千字

版次：2010年9月第1版

印次：2010年9月第1次印刷

印数：3500册

定价：48.00元



因为泪光，回望一束秋天的芦荻。
因为爱，回望新疆。

一卷感恩的地图中
让边疆去说：他有多么爱你。

一群鸟，飞出新疆。
鹅黄色的菜地里，埋着金黄的诗行。

我和你走进了悄然的村落。
高原、疼痛和青春，以及热泪盈眶的马厩。

那是天山的金矿、伊犁的风
那是一捆羊皮里珍藏的方向。

一束寂寞的目光也将成为灰烬。
但是新疆在上，弧形的天空绷紧了鹰的翅膀。

多么潮湿的书卷。
多么干旱的诉说。

你是我重归的一道背景。
醒来，我抱住了秋天漫长的躯体。

像影子，翻过中亚细亚的穹顶。
像酒，被火焰收取。

叶舟·回望新疆

CONTENTS

目录

第一部分 综述

P002 如何阅读本书?

P004 瑰丽与壮阔流淌的厚重大地——新疆山水概说

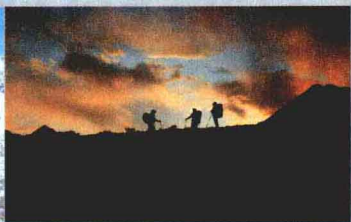
- 1. 新疆,一部地理奇观的巨著 004
- 2. 新疆的气候和时差 014

P017 新疆户外的历史与今天

- 1. 路,都是人走出来的:让我们从唐玄奘说起 018
- 2. 激情与梦想:新疆户外的兴起 021
- 3. 躁动与成长:今天整合中的新疆户外 025

P027 本书中线路指导领队介绍

安行者(安少华)、牛头、离骚、SON、好好、哈密探路者、胡杨木、歪蛋(王春和)、土车、享受孤独(孙克武)、五道黑、大个子蓝箭(张杰)、达摩、青草气息、阿优、纯净水

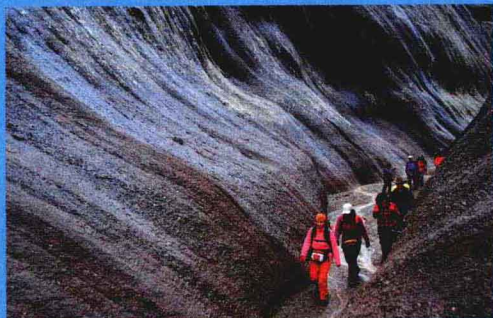


第二部分 线路攻略

P037 新疆徒步探险深度线路攻略

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| 01. 博格达后山徒步【神灵聚居的香雪海】 | 038 |
| 02. 车师古道穿越【厚重与空灵衔接的壮美古道】 | 046 |
| 03. 夏特古道穿越【花海冰川中的西天奇境】 | 058 |
| 04. 乌骨道穿越【金戈铁马的苍茫古道】 | 068 |
| 05. 乌孙古道穿越【散落在史册的神秘山水】 | 074 |
| 06. 狼塔之狼塔C线穿越【群狼守护的炼狱之旅】 | 084 |
| 07. 狼塔之狼塔B线大回环【群狼山谷间的世外桃源】 | 196 |
| 08. 孟克德古道穿越【天山深处诡异的天湖幻境】 | 106 |
| 09. 苏拉夏—哈熊沟穿越【蜿蜒崎岖的地狱山谷】 | 116 |
| 10. 甘河子—小龙口峡谷徒步【石莲花盛开的天山家园】 | 126 |
| 11. 禾木—喀纳斯穿越【上帝留在人间的绝色花园】 | 132 |
| 12. 鹊吉克桥—干海子—大东沟穿越【山花烂漫的白桦山谷】 | 142 |
| 13. 小东沟—福寿桥—乌拉斯沟穿越【鲜花牧场中的怪石山林】 | 148 |
| 14. 拉斯特—鞑子湾—红山夏牧场往返【原始密林中的田园牧歌】 | 152 |

15.喀纳斯—苏木河—禾木穿越【原始山林里的人间绝唱】	156
16.哈巴河县铁热克提乡—白哈巴穿越【西北第一村的绚烂华彩】	162
17.可可托海西沟(阿可沃巴)—东沟(神钟山)穿越【童话世界里的调色板】···	164
18.青河查干郭勒乡—三道海子徒步【神秘文明的远古墓地】	172
19.玛纳斯河大峡谷徒步【天山河谷中的婀娜魔界】	178
20.宁家河—金沟河穿越【花草柔媚的冰河源头】	184
21.雪涝坝徒步【冰川滋润的飞瀑山林】	188
22.大石湾—桦树台穿越【野花如海的红棕鸟家园】	190
23.鹿角湾—一棵松V型穿越【北部天山的旖旎诗篇】	192
24.黑沟—德外里都如克穿越【藏在天山中的墨绿山谷】	196
25.八大石—喀尔里克穿越【走入新疆的第一道雄奇风光】	200
26.葫芦沟—口门子穿越【雄鹰翱翔的河谷花房】	206
27.克尔碱红河谷—盘吉尔塔格徒步【神秘文化与神奇山水的交汇】	210
28.迪坎儿村—库木塔格沙漠穿越【人间最美丽的沙漠瀚海】	220
29.浩尔哈特—哈仑沟穿越【群兽出没的野生动物乐园】	228
30.察汗乌苏—天鹅湖穿越【从雪莲摇曳到天鹅故乡的冰火炼狱】	232
31.玉石之路黑山徒步【遍布羊脂玉的梦幻天路】·	238
32.于田普鲁—阿其克库勒火山徒步【唐蕃古道上的奇幻世界】	242
33.丝绸之路南道皮山桑株岩画—三十里营房穿越【步入天际的远古回响】	248
34.亚通古斯—安迪尔—安迪尔佛塔徒步【沙漠深处的最后一个村庄】	252
35.博斯坦铁列克徒步【金色腹地里的云杉雪海】	256
36.慕士塔格峰登山大本营—江布拉克冰川徒步【万山之祖的昆仑雪域】	260
37.帕米尔高原公主堡徒步【汉日天种的传奇篇章】	264



第三部分 新疆背景

P268 在新疆你应该知道什么?

1. 民族篇	269
2. 禁忌篇	275
3. 饮食篇	278
4. 物产篇	290
5. 地名篇	302
6. 新疆一些常用的汉语方言	308
7. 在户外你必须注意的那些事	310
8. 你的装备	312

P314 新疆户外资讯

1. 新疆部分户外团队简介	316
2. 新疆主要户外网站	320
3. 在哪里你可以补充到装备——新疆部分户外店名录	321

P324 跋——关于本书

第一部分 综述



如何阅读本书?

瑰丽与壮阔流淌的厚重大地

新疆户外的历史与今天

本书中线路指导领队介绍

如何阅读本书?

新疆最具代表性之精品徒步线路，自200余条线路中精心选择
来自新疆户外一线知名领队深度推荐，均为第一手详实资料
半数线路首次公开，带你入“无人之境”
纠正了通行攻略中的错误，补充了最新线路资料
神秘人文与绝色美景的交汇之旅

本书是一本户外徒步爱好者，亦即“驴友”的参考书，囊括了新疆成熟的户外线路中最具代表性的徒步线路，书中所有线路均由新疆知名的户外领队提供，每一条线路均经过这些领队多次穿越。在编写中纠正了过去一些关于新疆户外线路攻略的错误，补充了一些疏漏，是迄今为止新疆户外徒步线路中最详尽、最可靠和最具实用价值的线路攻略。其中约半数线路为首次公开发表。

新疆户外徒步资源极为丰富，各类公认的、成熟的“暴走”线、“腐败”线、摄影线数以百计，限于篇幅，本书所选择的只是其中最具代表性的深度徒步线路。

本书所选择的线路，一是具有较高的知名度，具有较高的徒步价值，如夏特古道穿越、狼塔(B、C)穿越、苏拉夏穿越、博格达穿越等，都具有一定的挑战性，其中一些线路是全国著名的经典徒步线路，需要一定的经验和体力方能穿越；二是有着深厚的历史、文化背景，集自然美景与人文遗迹于一体，如车师古道穿越、八大石—喀尔里克穿越、青河三道海子徒步、托克逊克尔碱徒步、于田普鲁—阿其克库勒火山穿越、帕米尔高原公主堡徒步等；三是景色绝美，独一无二，如禾木—喀纳斯穿越、哈巴河县铁热克提乡—白哈巴穿越、可可托海穿越、迪坎儿—库木塔格沙漠穿越等；四是对自2008年至今新开发的典型线路进行了遴选，如鹊吉克桥—干海子—大东沟穿越、浩尔哈特—哈仑沟穿越、乌孙古道穿越、宁家河—金沟河穿越等，都是近几年来新疆户外人新开发、并使之成熟的经典户外线路，均为首次公开。同时本书中三分之二的图片为首次公开发表。

在线路选择中，很多景色绝美或知名度较高的线路因为徒步难度较低或因基本与旅游景区重合，并未入选，如奇台的江布拉克、伊犁的唐布拉克草原、喀拉

峻草原、吉木萨尔的花儿沟、昌吉的五彩湾、塔城的巴尔鲁克山、博尔塔拉蒙古自治州的夏尔西里、吐鲁番的火焰山—吐峪沟、轮台、尉犁的胡杨林线路等。但其中部分线路会在书中做为延伸线路附带介绍，同时这一类的线路将会另外结集出版。

原则上，可乘车直接抵达的成熟的旅游景点、景区都不收入本书；同时，一些虽然极具徒步价值，但目前尚不成熟或因为保护需要而不建议徒步的线路也未收入，如尼雅遗址徒步、罗布泊徒步、阿尔金山徒步、乌鲁木齐一号冰川徒步等。

新疆山水概说 首先对新疆的地理、气候、户外线路等进行总体介绍，旨在使读者对新疆户外山川有宏观印象和了解；

新疆户外的历史与今天 着重对新疆户外徒步活动的历史和发展进行介绍；

本书中线路指导领队介绍 对为本书提供线路攻略的新疆知名领队进行简介，这一点很重要，因为无论怎样，你在走这些线路的时候都可能需要他们的帮助，这些领队在新疆户外都有着丰富的经验和良好的口碑，极具代表性。本书中的绝大多数线路都是这些领队首次穿越成功和开发成熟的，他们对本书的所有线路有着绝对的发言权。

新疆徒步探险深度线路攻略 本书的核心内容，为37条线路的具体攻略。攻略力求详尽、实用，每条线路攻略都会在介绍具体行走线路的同时对线路进行背景（概述）、线路特点（评估）、注意事项等的介绍。部分线路后附有延伸线路介绍等。线路难度以★标注，★为一级，☆为半级，最高为10★。同时会对线路中涉及到的景物进行单独的详细介绍，每条线路攻略后还附有可寻求帮助的领队电话；对于部分重点线路，攻略后会附有GPS点，但在此一定要强调，不要以为有了这些GPS点就可以自行穿越、行走这些线路。因为真正的行走过程中，各种情况可能都会出现，GPS点也只是作为参照之用。另外，部分攻略后附有相关户外作业的摘录—这些户外作业都是从汗牛充栋的作业中挑选出来的，挑选段落的原则是首先能反映出该条线路的某些特点，更重要的是要具有可读性，给你以感性的认识—这些作业完全值得一看。

在新疆你应该知道什么 对新疆的民族、禁忌、饮食、物产等进行简要介绍，旨在使读者对新疆的人文情况有所掌握；

新疆户外资讯 对新疆较为活跃的户外团队、网站及部分户外装备店等进行介绍，以方便“驴友”的交流。

本书将以此为基础每一至两年进行更新、补充和完善，随时加入线路的发展与变化，以期每一版都能达到最佳的实用效果。

瑰丽与壮阔流淌的 厚重大地 ——新疆山水概说



1. 新疆，一部地理奇观的巨著

新疆的山与盆地

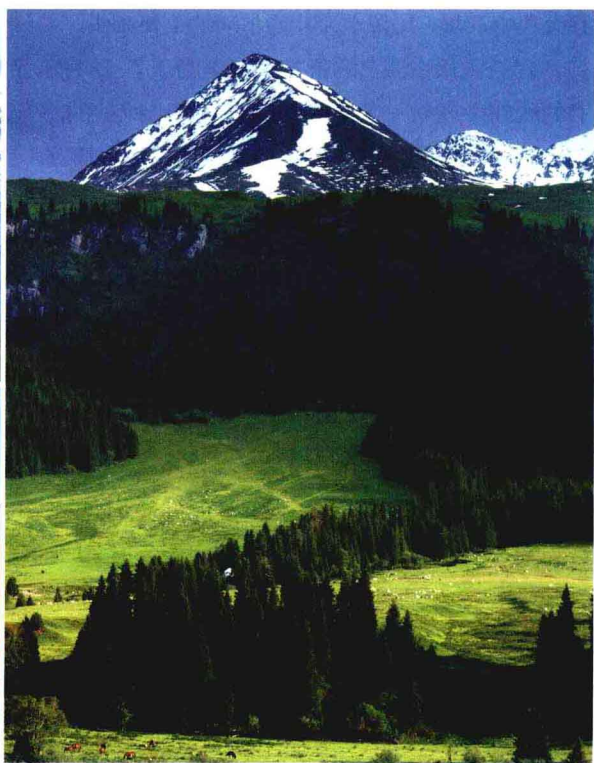
在小学的地理课上我们都知道新疆的地理特点是三山夹两盆，自北向南，新疆横亘着阿尔泰山、天山和昆仑山三座威名赫赫的山脉。

阿尔泰山的意思是“金山”，可谓名副其实，因为那里盛产黄金以及诸多珍贵矿藏，这个将会在本书的有关章节中有所提及。同时，阿尔泰山也是中国古代诸多游牧民族的发祥地，当今的旅游热点地区喀纳斯景区就位于阿尔泰山中。阿勒泰市和阿勒泰地区的名称也源自阿尔泰山。

阿尔泰山是目前中国和哈萨克斯坦、俄罗斯、蒙古等国的分界。在中国境内的阿尔泰山脉分布于额尔齐斯河以北，东段在蒙古境内，在新疆境内的山段属山脉南坡，呈西北—东南走向，长约500公里。最高峰友谊峰海拔4373米，至今没有成功登顶的记录。

新疆最南边的昆仑山名声很响，这一方面是因为古人认为昆仑山是万山之祖，是黄河、长江的源头；一方面上古的许多神话故事都会和昆仑山沾一点边儿，《山海经》、《庄子》等书中都有关于昆仑山的众多故事，甚至连《尚书》这样的上古官方文件汇编也有昆仑山的出现，司马迁的《史记》里说“昆仑山高二千五百余里，日月所相避而光明也，其上有醴泉瑶池”。显然，司马迁没有登顶过昆仑山，所以是人云亦云，换做今天和我等一同打起背包徒步一回昆仑山，绝对就会有自己不同的看法。但无论怎样，从古文献中都能看出古人对昆仑山的敬畏。

在文学作品中，屈原、李白、杜甫、苏轼这样的文学大腕儿，都拿昆仑山



说过事儿。至于在当代的武侠小说中，昆仑山上有了一个武学门派——昆仑派，似乎都是武功怪异的一路，而且好像这个门派中人品都不大好，搞不清是什么原因。

昆仑山，也曾被称为不周山，就是神话传说中的共工怒触的那个不周山。昆仑山系分布于塔里木盆地南缘，自西向东包括中国境内的帕米尔高原、新疆与克什米尔间的喀喇昆仑山及主要在新疆、西藏间的昆仑山脉；北支还有阿尔金山，东北延伸接祁连山。最高的乔戈里峰海拔8611米，位于中国与巴基斯坦边界上，为世界第二高峰。昆仑山无愧于万山之祖的称号，山系中7000米以上的高峰就有10多座：如海拔7719米的公格尔峰、7595米的公格尔九别峰，7546米的慕士塔格峰等。昆仑山东边的阿尔金山山势较低，人迹罕至，野生动物资源丰富，有专门的国际狩猎区。中国第一大冰川音苏盖提冰川分布于昆仑山系，位于喀喇昆仑山脉

乔戈里峰北坡，其融水为叶羌尔河的主要源头。

昆仑山最富盛名的就是和田羊脂玉了。这种玉品质优异，价格也优异。在本书的线路中就有一条线是专门去昆仑山探玉的，只要你的体能够好，能在海拔5000米的冰川上挖石头，就可以试试这条徒步线路。

新疆最重要的山脉无疑是天山。当然，在武侠小说中天山上也有一个天山派，而且似乎尽是出现如天山童姥这般稀奇古怪的人物和稀奇古怪的武功。至于反映天山的文学作品，更是层出不穷。天山的名称最早也是来源于《山海经》，历史上曾称为祁连山、白山、雪山、阴山、时罗漫山、凌山等，清代正式称为天山。曾经有个很著名的散文家碧野写过一篇《天山景物记》，影响了很多，里面将天山描写得美丽无比。其实，他说得并不夸张，甚至还远远没说到位，这是因为他没在今天徒过步。

天山自新疆的哈密地区起，向西一直延伸到哈萨克斯坦，刚好将新疆地域分为大致两半，由此，新疆被分为了北疆和南疆（细分的话还有一个东疆）。在新疆，人们说南疆的时候是指天山以南，北疆亦同。

天山总长2500公里，是亚洲的高大山系之一。天山山脉西段在哈萨克斯坦和吉尔吉斯斯坦境内，新疆境内为中、东段，长约1700公里，宽200-300公里。海拔5000米以上的山峰有托木尔峰（7435米，是天山山脉的最高峰）、汗腾格里峰（6995米）、博格达峰（5445米）等。天山上有着茂密的森林、草原，分布着6890多条大小冰川。天山的景物，从哈密到伊犁1700多公里，整个来说景色大致相同，略有差异。新疆的山脉总体是北坡植被茂密、风光宜人，南坡则植被稀少，苍茫荒凉，这在天山上表现得更为明显。天山大体上分为北天山、南天山、东天山和西天山，但是在乌鲁木齐以及整个天山北坡的地区大都会把城市跟前的天山称为南山（虽然每一段天山其实都有自己的名字），这很容易理解，因为自己在天山的北坡，天山自然就成了南边的山，但是一定要注意的是，南山是北天山而不是南天山。



我在前面说过，这本书不是一本旅游手册，而是一本徒步手册，因此我在这里要强调的是，如果你只是一个旅游者，那么你在阿尔泰山也好、天山也好，看到的只是皮毛，尤其是天山，你看到的将会是被人工化了的皮毛。没错，你看不到真正的天山，只有当你走进，或许只是翻过一个达坂，就会看到毫无雕琢的真正天山，那是会让人心醉的壮美。

当前新疆山里的徒步线路，大都是在浅山地带，而本书所介绍的线路大都在深山地带。新疆的山相对内地诸多山来说，较为安全。以天山为例，基本上人能走到的地方都有哈萨克族或蒙古族牧民，在新疆的山里有一个概念就是“马道”，马道不是马路的弟弟，而是牧民们骑马走出的道路——当然，也有羊道——通常来说，在山里只要沿着马道行走，不会出太大的问题，有时候你沿着马道走也许会觉得马道不合理，为什么会绕一些看起来似乎毫无必要的弯子？但是我要告诉你，马道都是牧民们日积月累走出来的，在不熟悉地形的情况下最好不要自作聪明，否则一定会事倍功半。

新疆的山里大都水源丰富、视野开阔，适宜扎营。野生动物方面见到最多的应该是鸟类。在成熟的徒步线路中，你基本不会碰到狼、熊、野猪这样的动物。狼也只有一条命，见到了人通常会比你更害怕。

顺便说说山里的牧民。山里的牧民最常见的是哈萨克族牧民，也有蒙古族、柯尔克孜族的。就那些成熟线路而言，十几年前，山里的牧民是非常淳朴热情的，但是现在，在许多成熟线路中，尤其在乌鲁木齐段的南山最为明显，曾经出现过因领队与牧民交涉不当而引发冲突的情况。但在人去得相对较少的深山线路中，牧民还是一样的淳朴热情。这一点，到底是谁出了问题呢？

现在说一下“三山夹两盆”的两盆。阿尔泰山和天山之间夹的是准噶尔盆地，是中国第二大盆地，面积约38万平方公里。从户外徒步的角度来讲，准噶尔盆地的景色相对更为丰富多变些；天山和昆仑山之间夹的是塔里木盆地，名称来源于盆地中央的塔里木河，意为“可耕种的土地”或“无疆野马”，这是中国最大的盆



地，也是世界最大的盆地，面积约53万平方公里，中间包裹着世界第二大沙漠塔克拉玛干沙漠。相对而言，塔里木盆地有着更多的民俗、文化景观，当然也有着苍茫的自然景观和惊艳无比的胡杨林。新疆的特点就是在这两个盆地边缘的三山脚下，形成了成串的绿洲城市。目前，新疆大多数成熟的户外徒步线路，基本上都是在盆地边缘、绿洲城市的附近。

有人曾说，新疆的“疆”字恰好是一幅新疆的地理示意图，左边代表着边界线，而右边，就是“三山夹两盆”。

新疆的河与湖

新疆有位名叫孤岛的作家曾对我说：“有河流的地方就有爱情”，但不管有河流的地方有没有爱情，至少，有河流的地方才会有生命。

印象中，新疆干旱缺水，乌鲁木齐还是我们这个蓝色地球上离海洋最远的城市。事实上，新疆的水资源非常丰富（当然，如果当年满清政府不丧权辱国丢了那么多土地的话，新疆的水资源会更丰富），只是分配得异常不均衡罢了。

新疆境内共有河流570多条，这个数字不包括山泉和大河支流之类。而其中发源于山间的河流有300多条，较大的有塔里木河、伊犁河、额尔齐斯河、玛纳斯河、乌伦古河、开都河等20多条。因为新疆远离海洋，因而河流几乎都属于内流河，河流从山巅冰川奔涌而下、气势滔天，但是大多走着走着便臣服于浩瀚的荒漠或被人类用尽于垦区之中。当然，其中也有少数会在低洼地形成湖泊，甚至还有个别灌入沙漠之下形成惊人的地下暗湖。新疆的外流河只有两条：一条是北疆的额尔齐斯河（下游为鄂毕河），是中国唯一注入北冰洋的河流；另一条是南疆和田县西南角的奇普恰普河，是印度河上游的支流，最终注入印度洋。

塔里木河是我国最大的内陆河，全长2179公里。塔里木河河水最早是注入著名的罗布泊的，但后来由于水量减少，河道摆动而改道，曾经千里浩淼的罗布泊从此干涸，成了今天地图

