

 Columbia

玩转户外全天候



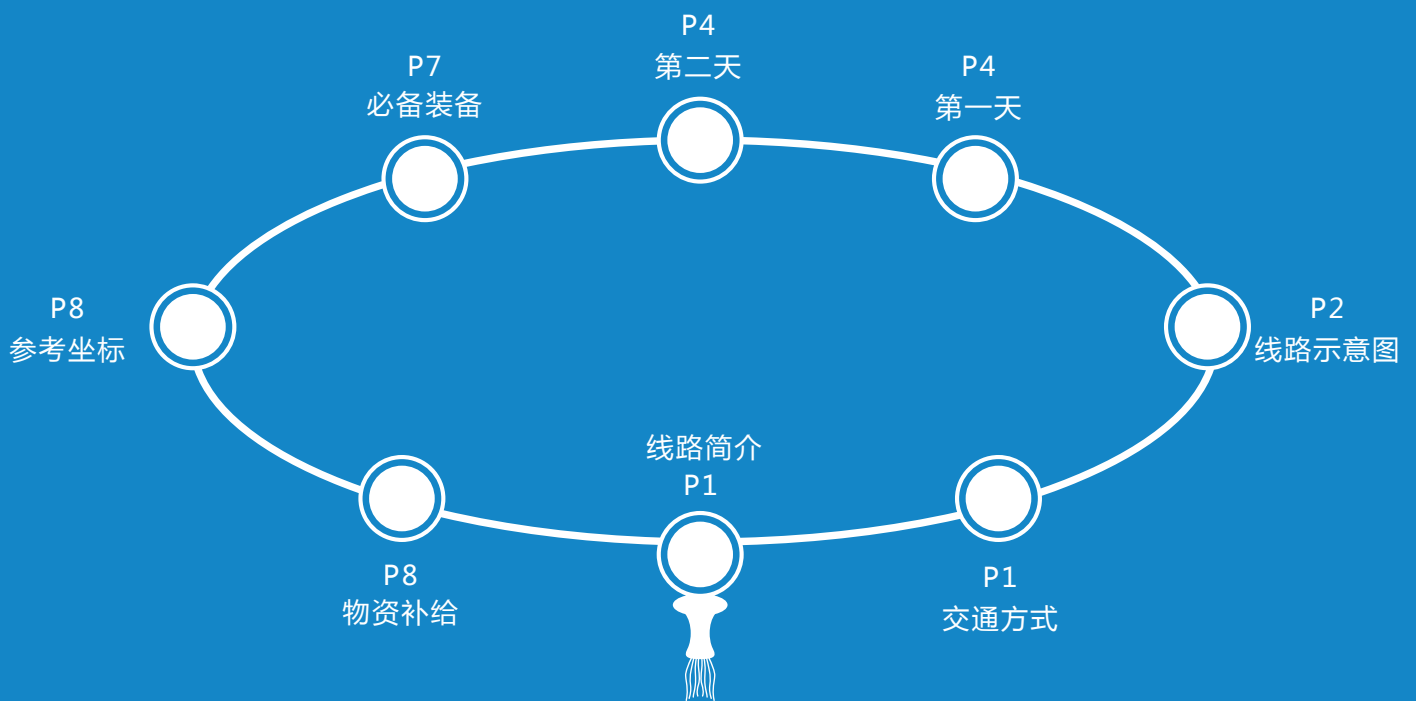
徒

100条徒步路线之
年保玉则穿越



年保玉则穿越

作者：史瑞克



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

年保玉则，又称年宝叶什则、果洛山，位于青海省久治县索呼日麻乡、白玉乡境内，是巴颜喀拉山脉东南部的最高峰，海拔5369米，也是长江、黄河两水系的分水岭，以西、以南属长江水系，以东以北属黄河水系。在藏语中，年保玉则意为“圣洁的松耳石峰”，相传是果洛部落的发祥地，是藏族群众心目中尊崇的神山之一。

2005年，年保玉则被批准为国家地质公园。

年保玉则海拔5000米以上的山峰多达二、三十座，座座山峰神奇瑰丽，险峻隽秀，傲骨嶙峋，如鬼斧神工一般。年保玉则山上的海子星罗棋布，据说有360多座，传说是当年文成公主进藏时流下的思乡泪。仙女湖、妖女湖、上下日干措、德莫措、阿尔加措、下下文措等高山明珠身处深闺，为年保玉则增添了无尽的灵气和妩媚。

年保玉则徒步线路穿越年保玉则的核心地带，全长约65公里，平均海拔4200米，全程将亲近8个知名的海子，翻越两个海拔4500米左右的垭口，所有装备需要自己背负。但更加吸引驴友目光的，是那摄人魂魄的无垠花海。

每年的六七月，年保玉则迎来了雨季，也迎来了花季，迎来了自己最妩媚动人的时刻。

年保玉则的神秘，莫过于变幻莫测的天气，即使是7月，也能感受到春夏秋冬四季变迁。踩着泥泞的山路，钻过密密的灌木，跳过一个一个沼泽，爬过一个一个垭口，让我们一起迈开充满期待的脚步，在雨季走进花季……

气候特点

年保玉则5月的气候依然寒冷，晚上会降温至--15度。羽绒睡袋最好充绒量在800克以上，并且要带上羽绒服。7月和8月，天气也变化无常，一定要带好保暖衣物。

如何到达

1、从四川成都前往年保玉则。在成都茶店子汽车站乘坐早班车到达阿坝（早上6:30出发下午5:00--5:30到达，票价120元）。

阿坝到久治约74公里，每天早上8点有一趟班车，票价13元；久治到年保玉则大约有53公里，可乘坐每天早上8点阿坝—大武的班车，票价在20元左右。大部分驴友选择从阿坝包车到年保玉则景区入口（小面包车费约400-500元）。当然，如果人数合适的话，直接包车从成都赶到年保玉则也是个不错的选择。

2、从青海西宁前往年宝玉则。从西宁火车站出站口对面的汽车站，买9时30分的到大武的车票（即果洛藏族自治州的玛沁县城，买票时说大武，班车牌也标西宁-大武）。

班车每天三班以上，有卧铺车。票价110元。一路沿省道S101走，当日行程441KM,晚9点到大武。次日在汽车站坐大武到久治的班车，给司机说好到年宝下。

班车每天一班，行程440多公里。7:45开，票价95元。

路况较好，柏油路面，16时25分到达年宝路口（省道S101 831KM+300m处）。路口即景区门口，也是售票处。从售票处再走3.8公里的柏油路就到了仙女湖。

3、从甘肃兰州前往年保玉则。可先到兰州，再到玛曲或碌曲，再包车到久治，之后包车到年宝玉则。需要注意的是，玛曲和久治隔黄河相望，但一个属甘肃，一个属青海。连接两县的“黄河大桥”修了好几年，却只建成了一副骨架，人可行车不可通。

只能租车到玛曲一端的桥头，背包过桥，再另外租车到年保玉则。

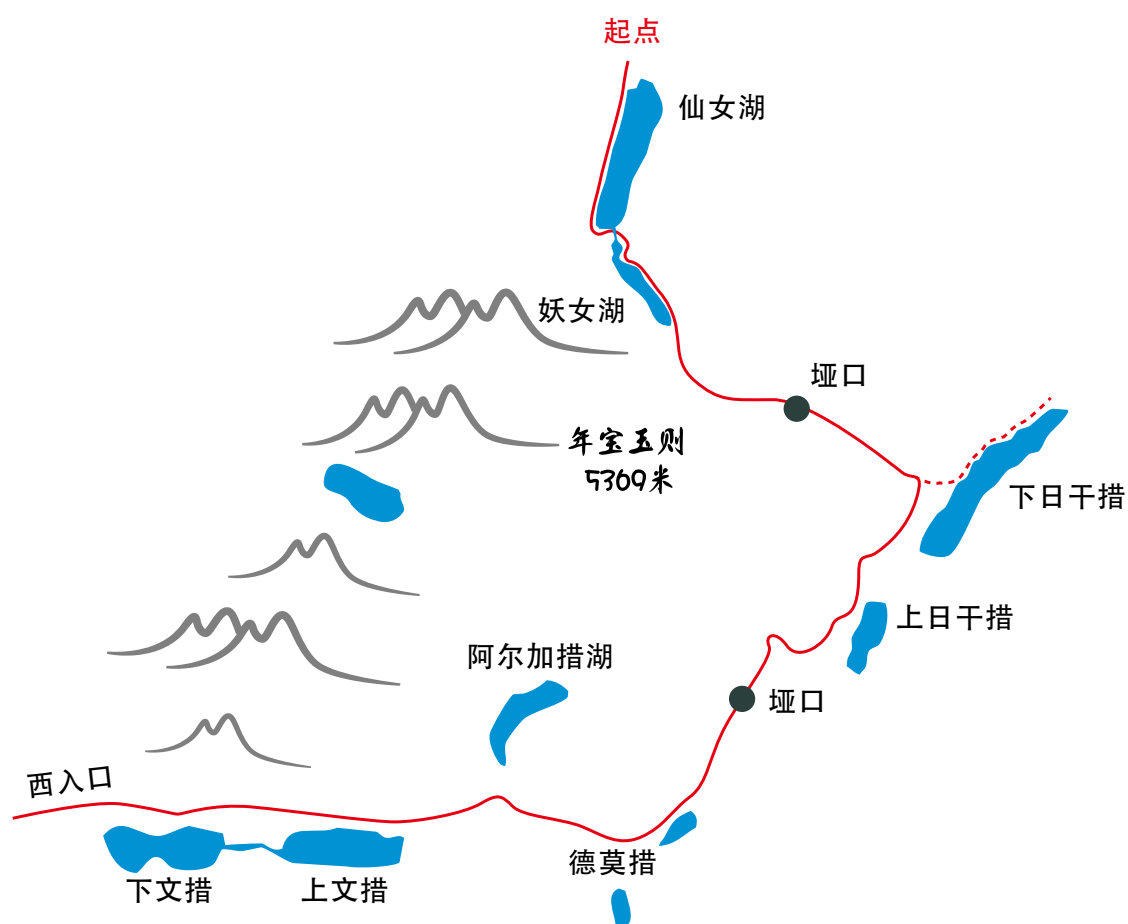
Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

如何离开

事先和包车司机约好，徒步到终点后，包车到达各返回意向目的地。也可以在路边等过程车。下午4点左右从大武发往久治的班车会经过。在下文措时，也能找到可供包车的车辆。但提前约好包车显然更靠谱。

行程介绍

- D1、成都--阿坝—久治
- D2、久治—仙女湖景区入口--仙女湖—妖女湖营地
- D3、妖女湖营地—4550 米垭口—下日干措扎营3900米
- D4、下日干措营地—上日干措—4350 米垭口—德莫措
- D5、德莫措营地—阿尔加措—上文措--下文措—隆格达--阿坝
- D6、阿坝--成都



线路说明

1、这是大多数驴友采用的“正穿”的方式。也有的驴友采用反穿的方式。此外，因为马匹无法通过海拔4350米的“第二垭口”，很多雇用马匹的轻装徒步驴友、商业俱乐部在到达下日干措营地后，会选择从“黑河桥”方向出山。本攻略所介绍的行程，在到达下日干措营地后，无法雇用马匹或者牦牛，只能重装完成穿越。

2、黑河桥线路可以作为备用下撤线路。

3、如果因为天气、体力等原因，下日干措营地到德莫措营地，可以拆分成两天来完成，选择到阿尔加措营地扎营。



年保玉则

年保玉则穿越 路线行程
D 1 - 6

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 1

成都--阿坝--久治

早晨6:30,在茶店子长途汽车站(茶店子客运站咨询电话:02887506610)乘坐第一趟班车出发,如果路途顺利的话,下午5:00左右或者5:30到达阿坝。最好迅速包车赶往70公里外的久治县城,如果时间来得及,直接包车到年保玉则景区的话,更为理想。需要注意的是,由于成都到阿坝段交通因素存在一些不确定因素,如地质状况、堵车等,到达阿坝的时间也存在着一定的不确定因素。在做出行准备时,要多准备套方案。

Day 2

久治--仙女湖景区入口--仙女湖--妖女湖营地(海拔4000米)

今日徒步4个小时。

从久治包面包车出发,大约两个小时后到达年保玉则景区入口。年保玉则景区门票120元。景区大门,有一段栈道通往仙女湖边。栈道旁边有铁丝网,里面可以扎营,但收取扎营费10元。景区的玻璃房提供通铺,50元每人,但有住过的驴友反映,玻璃房的防风措施并不太完善。这一段路,地势有轻缓的起伏,可以俯瞰仙女湖。满目花海,格外令人瞩目。飘扬的经幡,行走的喇嘛,玩耍的藏族小朋友,使这块灵气之所充满了浓郁的藏地人文气息。

今天的行程不算紧张。仙女湖入口处风景绝美,可以尽情地欣赏拍照,然后出发。需要请向导或者雇马匹、牦牛的朋友,则要和景区工作人员联系。马帮的价格,一般为200元每天。但在5月挖虫草旺季,价格能抬升到600元每天。

从仙女湖入口,沿湖右侧的小路开始徒步。仙女湖南北长,东西窄,路迹比较明显,但如果遇到下雨天气,道路比较泥泞。时间不久,就进入了沼泽和灌木丛,所以雪套一定要带上并提前穿上。大约徒步两个小时,到达仙女湖和妖女湖连接处。过河,到妖女湖的左侧,继续前进。大约再用两个小时,就到了妖女湖的尽头。妖女湖有一条细流和仙女湖相通,尽头的河边沙地是一个传统的营地。



仙女湖和妖女湖尽头的草地都很漂亮,草地很大,连山连水,草高而密,开满小花。因为是雨季,最好选择沙地扎营。河水可直接取用。日落时间约为20:30,天黑时间约为21:00。

Columbia哥伦比亚 Omni-Tech 奥米·防水夹克

春季出行户外露营,推荐使用Columbia春夏新款防水可收纳冲锋衣RE2023。Omni-Tech奥米·防水技术提供了良好的防水性能,可迅速排出皮肤湿气。



男式Omni-Tech奥米·防水夹克

Omni-Wick Evap奥米·高效速干技术能够将汗水分散到衣服表面,扩大水分蒸发面积,加速蒸发速度。独有的腋下透气设计可更好保持干爽。



女式Omni-Tech奥米·防水夹克

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 3

妖女湖营地—4550米垭口—下日干措扎营3900米

今日徒步9个小时。

清晨起来，妖女湖上笼着一层薄薄的轻纱，曼妙无比，多拍些照片吧。

早餐后拔营，背对妖女湖，观察下左前方和前方各有一个垭口。左前方其实并不是一个垭口，叫小山坡似乎更确切些，但这个小山坡却是一个重要的地标。

出发，目标就是左前方的小山坡。翻上山坡，是观年宝玉则主峰的好位置，回往可以看到仙女湖和妖女湖碧玉般的湖水。今天翻越的垭口还在远方。沿着河沟边上明显的小道前行，上四个平台，就到了垭口下面。

午餐可在垭口下方的平台上解决。

垭口上是一个平台，开满了黄花，还有一个玛尼堆。

从垭口往下看，在山脊的右侧，有一条马道。顺着马道下行。走到路不明显的时候，尽量沿着山脊下行。当看到下日干措湖边的白色沙地，就沿山脊直下。

第一垭口到下日干措的途中，有块平地，可以作为临时营地或者备用营地。一旁的小溪可以提供优质水源。

下日干措湖边突出的沙滩上，是一个比较理想的营地。在上下日干措的中间草地上，有在那生活的牧民。牧民可提供帐篷住宿，每人收费55元左右。住牧民帐篷的好处，是可以喝上奶茶，还能烤上火，烤干可能已经湿透的衣服和鞋袜。当然，也可以在这里扎营。

日干措被藏民视为圣湖，不可在水里洗东西、洗脸刷牙，但可以打湖水来烧水做饭。湖边小溪里的水可以洗漱洗衣服。湖里有好多鱼，尽量不要打扰他们。



Day 4

下日干措营地—上日干措—4350米垭口—德莫措

今日徒步9个小时，但行程比较紧张。

在下日干措营地，有两条线路可选，并且这两条线路都是年宝玉则徒步的代表性线路。

一条是，面对下日干措，右侧有一条隐藏有灌木丛中的马道，这就是去往上下文措的行进方向，也就是本攻略重点介绍的线路。

另一条是，面对下日干措，沿湖岸向左侧走，走到下日干措的尽头后，继续沿着河沟走到达西大滩，走到草原上，这是通往黑河桥的出山方向。

一般情况下，负重穿越的驴友，大都会选择上下文措方向，但黑河桥方向，可以作为下撤备用线路。

而组织这条线路的商业俱乐部，一般会选择从黑河桥方向出山。

原因是，上下文措方向的垭口，马匹是过不去的。

沿着右侧的马道，我们走向上日干措。灌木丛依然那么令人恼火，同时还要注意脚下的沼泽地。沿着马道行进1个小时，就到达了上下日干措的交接地带。这里有牧民的帐篷。

继续沿着上日干措的右岸行进。到达德莫措垭口下方。你要有充分的思想准备--德莫措垭口，一个连马匹和牦牛都过不去的地方。

在德莫措垭口的最低处右侧，有一处经幡，经幡的左侧，两块巨石之间，有条上垭口的小路。这段路非常陡峭，一定要注意安全。更需要注意的是，如果是下雨天气，攀爬过程中更要格外注意。

垭口有平整的地方可以作为临时营地或者备用营地，也能找到水源。

在垭口的右侧，有一个经幡。经幡的旁边，就是下山的小道，要记着找到这条小道，下垭口会方便很多。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

从垭口开始到上下文措，沿途都能找到合适的营地扎营，可以根据自己的行程和体力情况选择合适的营地。从垭口到德莫措，大约用时3个小时。从德莫措到阿尔加措，大约用时2个小时。可相机选择在德莫措扎营还是在阿尔加措扎营。

今天的关键地标，是4350米垭口的具体位置。从目前的情况看，大多数驴友由两个不同的垭口通过这个地方。如右图所示。图片中右侧的锥状陡立山峰是个参照物，当然由于天气或者季节的不同，这个山峰有时会半遮在云雾中，但你认真记住这个图片的地貌，应该能在实际行进中找到这个陡立的山峰。山峰左侧正文的垭口线路，我们称之为A线。A线的特点是紧挨着陡立山峰的垭口。图片左侧的线路，我们称之为B线。同时，B线又分化出来了一条C线。

在实际行进中，A、B、C这三条通过垭口的线路都有人走过。



究其原因，主是这条线路灌木丛既高又密，路径非常不明显，特别是在天气条件不好的情况下，如果错过一个很不起眼的分叉口，那就会走上不同的“下一步”。

综合各条线路情况及垭口地貌来看，A线其实是条“错误”的路线，或者说不是“最佳”路线。而B、C这两条路线，以B线为最佳。

B、C两线最显著的地标，是线路旁边的那两边裸露的巨石。

Day 5

德莫措营地—阿尔加措—上文措--下文措—隆格达--阿坝



今日徒步8个小时。

从德莫措营地出发，半个多小时后，就能遇到有牧民的帐篷。过了牧民区岔路往右走就是去阿尔加措的方向，路上有个经幡大祭台。

阿尔加措要顺山谷右拐进去才能看到，可以轻装往返阿尔加措，只要时间允许，尽量不要错过。

上下文措之间，有经幡阵、煨桑台、寺庙。今天的行程，牧民的帐篷和牧民明显增多，但需要趟水过的河也比较多，可边走边问路。今天要经过四个措，除阿尔加措外，德莫措、上下文措都是在湖的右岸行进。从德莫措到阿尔加措，大约用时2个小时。

从阿尔加措到上下文措之间的连接地大约徒步3个小时。在上下文措就能找到回阿坝的包车。

Columbia哥伦比亚 Outdry立体轻盈防水鞋

路况复杂，环境多变，推荐穿着Columbia防水多功能徒步鞋，Outdry立体轻盈防水鞋帮配合保护性鞋头，持久保持干爽和轻便。



男式Outdry立体轻盈防水鞋

Techlite轻盈缓震技术结合多元稳定缓震中底，给予舒适体验及缓震保护，无痕Omni-Grip奥米·户外抓地技术配合微型鞋钉设计，抓地耐磨。



女式Outdry立体轻盈防水鞋

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

装备要求

1、背包；2、睡袋；3、冲锋衣裤；4、速干衣裤；5、抓绒衣；6、宽边帽或者其他遮阳帽；3、防水徒步鞋，防水（一路上都是泥）；4、双杖；5、雪套；6、羽绒睡袋（5月份舒适温标负责5度左右，7月份舒适温标负5度左右）；7、食品；8、炊具及气罐；9、相机贮存卡和电池要多备；10、手套；11、头灯；12、个人药品；13、有手台最好带上；14、红糖姜水。15、防蚊面罩；16、沙滩鞋或者洞洞鞋。

装备建议：夏季早晚冲锋，白天快干，夜晚需抓绒衣或羽绒，背包最好不要超过20kg。



Columbia哥伦比亚
男式防晒降温速干帽



Columbia哥伦比亚
女式防晒降温速干帽



Columbia哥伦比亚
背包40L



Columbia哥伦比亚
500ML保温水壶

商业俱乐部推荐

俱乐部名称：山人行户外俱乐部

联系人：风狼

联系电话：028-81727011 免费咨询电话：4006060363 24小时电话：13518180162

推荐领队名称：山人行户外领队风狼

线路价格：2880元/人

费用包含内容：

1、交通：全程包车往返，根据人数选择合适车型。（5-7人，选择8-11座瑞丰商务车。8-12人，选择17座全顺旅游车。13-16人，选择19-23座考斯特 17-25人，选择30-35座大巴）。

2、住宿：按行程所列标准入住，含出发前一晚成都住宿）。

3、门票：进山年宝玉则门票。

4、餐饮及食品：6正4早（含营地餐营地晚餐为两荤一素一汤、营地早餐粥、各种饮料）。

5、马匹：包含马匹驮运食品,装备费用。

6、协作及领队：山人行户外俱乐部资深户外领队及当地向导。

7、保险：美亚户外专业登山保险。

8、装备费用：包含活动所需要的露营装备,公用装备,药品,燃料及炊具炉具等。

9、山人行户外俱乐部组织费及领队费等。

山人行承诺：

a、每期活动提前一个月汇款确定的，每人优惠100元

b、四人以上团队报名，免费安排接机或火车接待

c、6人以上团队可根据要求定制路线及安排日程

d、曾经参加过山人行户外活动的队员可享受优惠100元

召集帖链接：<http://bbs.8264.com/thread-1342799-1-5.html>

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

物资补给

Columbia 哥伦比亚王府井店	青海省西宁市城中区西大街40号西宁王府井百货B馆四楼
Columbia 哥伦比亚王府井二店	青海省西宁市城西区五西路1号西宁王府井百货二店五楼
Columbia 哥伦比亚国芳百货4店	青海省西宁市西关大街国芳百货4楼

GPS坐标

仙女湖入口	-----	33°19'11.01"北	101°08'43.99"东
妖女湖尾部营地	-----	33°21'18.07"北	101°06'07.37"东
下日干措营地坐标	-----	33°18'44.42"北	101°10'35.57"东
第一垭口	-----	33°19'04.41"北	101°09'14.37"东
第二垭口	-----	33°15'41.77"北	101°08'17.70"东
德莫措营地	-----	33°14'5.41"北	101°07'54.98"东
阿尔加措备选营地	-----	33°14'33.16"北	101°05'40.95"东
下文措出山口	-----	33°14'2.46"北	101°58'21.10"东

客栈住宿

1、8264驴友之家--成都直必达自助旅舍：

成都市一环路南四段14号奇伍大厦二楼(紧邻西南民族大学)。

联系电话：028-85578484(前台)。qq咨询：2672965530。

收费标准为：2人间（独立卫浴+空调）60元/人/天/床位；4人间（独立卫浴+空调）45元/人/天/床位；6人间（独立卫浴）；35元/人/天/床位；8人间（独立卫浴）30元/人/天/床位。

2、8264成都接待站狼群部落青年旅舍：

驴舍地址：成都市成华区猛追湾街28号景馨园
(成都市游泳池东门旁)

联系方式：电话：028-64185168 18081158489

住宿价格：六人间30/床/位，帐篷间 30/床/位，大厅间 30/床/位，大床间 68起

3、8264驴友之家--成都登巴客栈：

客栈地址：成都市金牛区永陵路15号（永陵博物馆对面巷子）

联系方式：电话：028-87768009,18010642012

住宿价格：四人间50/床，六人间45/床，八人间 40/床，十人间40/床，大床房 180/间，标准房 180/间

4、8264驴友之家--青海恒裕国际青年旅舍：

地址：青海省西宁市城东区为民巷13号

电话：0971-5223399 13519775863

5、8264驴友之家--西海驻驴友客栈：

西宁市城东区东关大街8号(东关大街东稍门十字农业银行旁永腾小区)。订房热线：0971-8825566，13709745625。

6、其他住宿信息：

阿坝日月大酒店（阿坝客运站斜对面，今年新建客房较新，标准间房价150元起）总台：08372487888 泽嘎：13228929777

阿坝麦龙宾馆：阿坝客运站正对面（房价：不带卫生间三人房60元/房,标准间80元/房）电话:13108374888 13320671111

阿坝冈底斯宾馆：客运站正对面，电话:13154400044 13320677911

阿坝雪域宾馆：（普通双人间，25/人，没热水、卫生间）

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

周边线路

阿尼玛卿神山转山徒步

青海湖环湖徒步或骑行

甘肃扎尕那徒步

甘南

四川贡嘎徒步



其他信息

久治旅游局电话可供参考：13897155324、0975-331179、0975-332120

年保玉则景区电话：0975-8332311 18909755050

秋宝电话：13309755022，手机在山里有时没有信号。

阿坝包车司机：占登 13684390213（七座小面的，后排的空间较大，完全可以放得下七个登山包。龙卡湖包车价每台车300元，去久治年宝景区门口每台车400元）

驴友推荐司机求戈，电话：0837—2483198；手机：13990406618。

99旅馆订房热线：02887711187（比较靠近茶店子客运站，去武侯祠大街有直达公交）

久治住宿：民政宾馆，标准间160元，空间很宽大，但设施老旧。西姆措宾馆：+86-975-8332555，8332345（久治车站对面，新建不久，标准间240元）

久治的四川天和饭馆：13139156169，13897555941（民政宾馆对面，肘子汤这个菜不错）

友情提示

- 1、要尊重当地少数民族的信仰和风俗习惯，仙女湖等无鳞鱼非常多并且不怕人，大家拍照欣赏即可，不要捕杀！
- 2、阿坝县城周边的几个寺也非常漂亮，如果时间比较宽裕的话，可以在阿坝休整一天，在阿坝周边转转，同时也适应下高反。
- 3、如果道路通畅的话，当天最好能赶到景区入口处扎营，这样第二天就能多些玩的时间。更重要的是，仙女湖入口处早晨起来拍照片非常出彩。
- 4、年保玉则的马帮不属于景区管理处管理，但却由年保里的村庄统一垄断，轮流分派。
- 5、妖女湖、仙女湖、停车场或景区收费口，移动、联通手机都没有信号，只有电信的手机有信号，因此最好提前约定好交通车辆，如果你在收费口对面的小卖部找车，价钱一般都会很高。另外还有一个办法，那就是在主干道边拦车，运气好的话可搭上顺风车，当然，也可能被宰得更狠，因为在那时，天色都比较晚了，没有什么选择的余地。



扫描二维码 收藏该攻略



Columbia



特别声明：本攻略仅供出行参考。

本攻略唯一版权方（8264户外资料网）及作者不承担任何责任，特此告知！