

贡嘎环线徒步计划

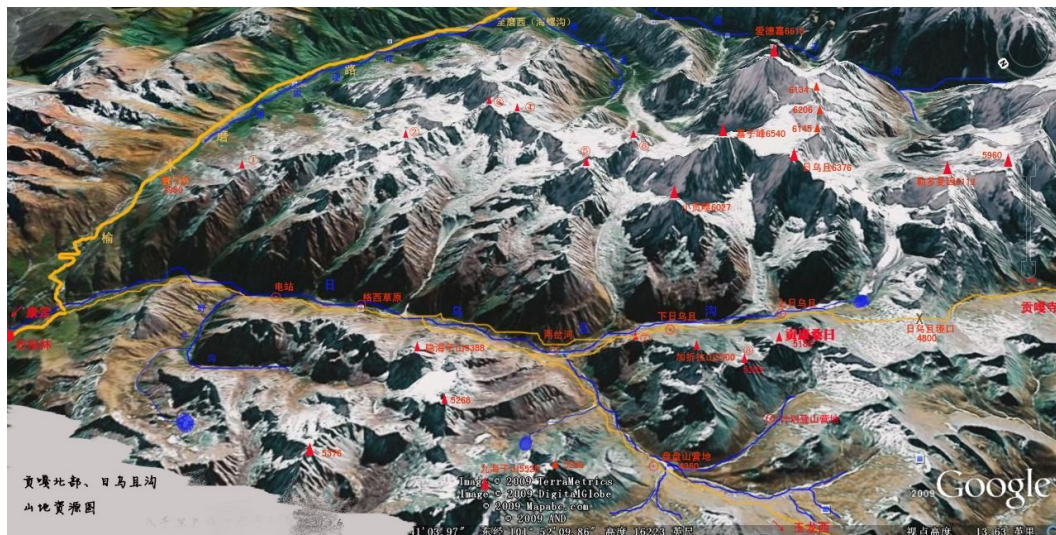
October 15, 2018

目录

1	前期准备	2
1.1	贡嘎环线	2
1.2	装备购置	2
1.2.1	服装装备	2
1.2.2	辅助装备	3
1.2.3	露营装备	5
1.2.4	医疗用品	5
1.2.5	生活用品	5
1.2.6	其他	6
1.3	相关网址	6
1.4	训练计划	6
2	徒步行程	7
2.1	路线安排	7
3	意外应对	10

1 前期准备

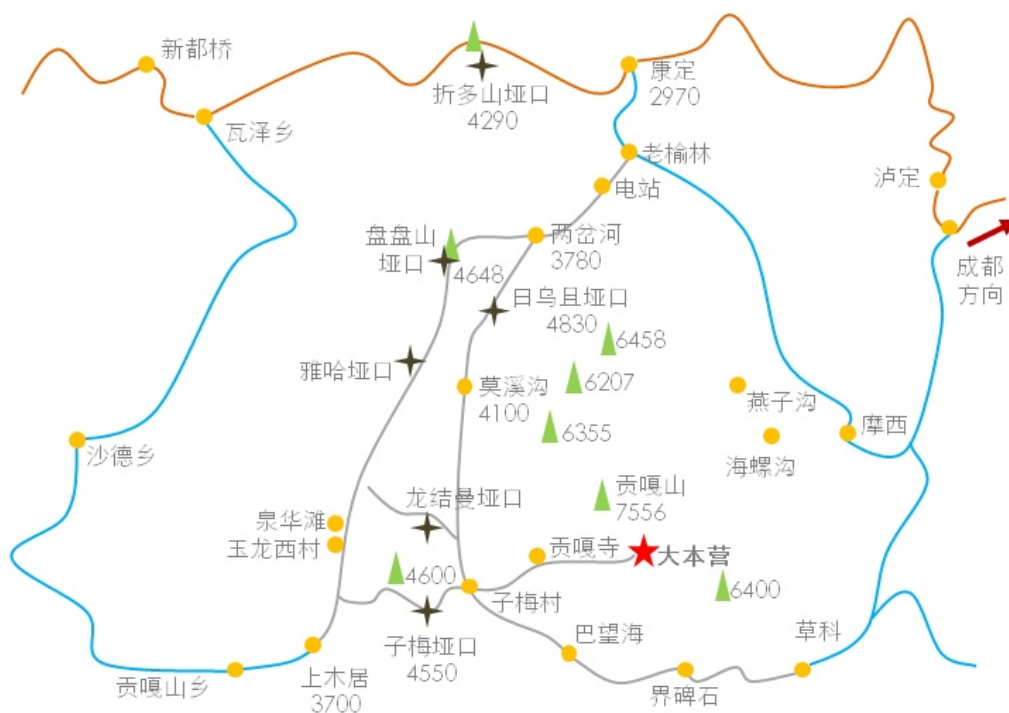
1.1 贡嘎环线



1.2 装备购置

1.2.1 服装装备

- 冲锋衣（防风，防水，透气，耐磨）
- 抓绒衣（含windstopper，防风保暖）
- 排汗内衣（保持身体干燥，防止失温）
- 羽绒衣裤，雨衣
- 个人衣物（一次性内裤，等）
- 徒步鞋, 溯溪鞋，登山鞋
- 排汗袜（最好是coolmax面料,配合gore-tex穿，可排脚汗，防冻伤和起水泡）
- 遮阳帽，抓绒帽，厚手套，雪镜或墨镜，头巾

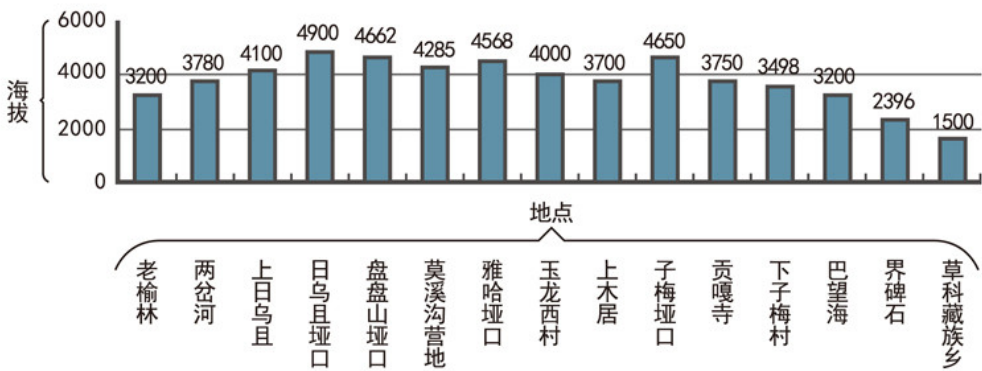


1.2.2 辅助装备

- 保温水壶
- 头灯，手电
- 登山杖
- 护膝
- 雪套？（在雪地和泥泞的公路很管用？）
- 登山包（建议60升或以上），冲锋包？（小包，背负路餐及其他用品），可能要驮包？（用以马托运）
- 防水袋
- 纸质地图，指南针，军刀，求生哨，对讲机
- 打火机

转山主要地点信息：

地点	老榆林	两岔河	上日乌且	日乌且垭口	盘盘山垭口	莫溪沟营地	雅哈垭口	
海拔	3200	3780	4100	4900	4662	4285	4568	
地点	玉龙西村	上木居	子梅垭口	贡嘎寺	下子梅村	巴望海	界碑石	草科藏族乡
海拔	4000	3700	4650	3750	3498	3200	2396	1500



老榆林：N29°57'8.39"，E101°57'40.34"
两岔河：N29°27.457' E101°35.364'
下日乌且：N29°50'1.95"，E101°52'8.26"
莫溪沟营地：N29°45'42.21"，E101°48'34.25"
上木居：N29.452659,E101.60918
子梅垭口：N29°30.680' E101°43.212'
子梅村：N29°31.746' E101°45.309'
贡嘎寺：N29°33.934' E101°46.239'
下子梅村：N29°31.372' E101°46.336'
巴王海下游营地：N29°27.194' E101°52.820'
界碑石：N29°23.750' E101°58.165'
草科藏族乡：N102°7'11"，E29°23'47"

向导、马匹：
老榆林代叔 187-8362-8774，自有20多匹马，家有1300平米的大房子，人很nice。
向导（马夫）价格为60元/天，马匹驮东西60元/天，骑马150元/天，老榆林至巴望海算往返10天，子梅村9天。
注：马匹最好一开始在老榆林联系好，半途找马不仅价格贵（可能贵上3~5倍），而且不可靠。

1.2.3 露营装备

- 睡袋（极限温标至少-15度以下）
- 帐篷（四季帐或高山帐），帐灯？
- 帐篷地席（保护你的帐篷底面，免受磨损）
- 防潮垫（泡沫垫或充气垫）
- 铝膜地席（选择性带）
- 炉头，气罐，套锅（用于烧水煮茶），高压锅？

1.2.4 医疗用品

- 处方药：乙酰唑胺、综合维他命、硝苯地平和低塞米松—处方药，有副作用，需在药师指导下依照个人情况服用

乙酰唑胺可增加肺通气量，提高血氧饱和度和睡眠质量。乙酰唑胺可减轻高原病症状，有降低高原病发病率的倾向。地塞米松属于短期防治急性高原反应的药物。地塞米松能预防急性高原病，可以预防高原肺水肿的发生。

非处方药：阿司匹林、芬必得—镇痛药，对缓解高反引起的头痛有较好的疗效，可以相应地改善身处高海拔营地时的睡眠质量；红景天可以增加血液流动性，改善缺氧，改善高反状况。

救生毯—可以隔绝皮肤与寒冷空气的接触，其含有的金属成分可以反射身体的热辐射，最大限度锁住身体热量的流失，避免失温加剧。

1.2.5 生活用品

- 餐具
- 路餐
- 贴身

1.2.6 其他

- 移动电源，数据线
- 学生证，身份证
- 真空袋，环保袋，卫生纸
- 打火石，镊子
- 军刀

1.3 相关网址

- 如何制作手机离线地图？
<http://www.8264.com/wenzhang/5510614.html>
- 徒步也有套路：7种不同路面，7种徒步技巧
<http://www.8264.com/viewnews-128290-page-1.html>

1.4 训练计划

2 徒步行程

2.1 路线安排

路线1

- Day 1: 成都-147km-雅安-168km-泸定-49km-康定-75km-新都桥（也可以选择住康定）
- Day 2: 新都桥-20km-甲跟坝-43km-沙德-99km-六巴-上木居-10km-泉华滩-6km-冷嘎措-玉龙西村（或者上木居）
- Day 3: 玉龙西村-玉龙西村徒步入口-龙洁曼垭口-莫西沟-贡嘎寺
- Day 4: 贡嘎寺-7km-子梅村-11km-巴望海-7km-公路出口-25km-草科乡（-58km-石棉）
- Day 5: 草科乡-58km-石棉-196km雅安-60km-（平安古镇）-95km-成都

路线2

- Day 1: 成都-雅安-康定-新都桥
- Day 2: 新都桥-格西草原（3400m）-下日乌且草原（h4200m）
- Day 3: 下日乌且营地-上日乌且-日乌且垭口（h4925m）-莫溪沟冬季牧场（h3800-3900m）
- Day 4: 冬季牧场营地-西柑牧场-贡嘎寺（h3500m）
- Day 5: 贡嘎寺-子梅村-子梅垭口-巴望海-草科乡
- Day 6: 草科乡-成都

路线3

- Day 1: 成都-137km-雅安-213km-康定-10km-老榆林-8km-电站-3km-格西草原

- Day 2: 格西草原-8km-两汾河（h3780m）-5km-下日乌且-4km-上日乌且
- Day 3: 上日乌且-4km-日乌且垭口-6km-莫溪沟尾营地
- Day 4: 莫溪沟尾营地-12km-西柑牧场
- Day 5: 西柑牧场-7km-贡嘎寺-5km-下子梅村（客栈）
- Day 6: 下子梅村-7km-巴望海-4km-界碑石-18km-草科-石棉
- Day 7: 石棉-267km-成都

路线4

- Day 1: 成都-雅安-二郎山-泸定-康定-老榆林-电站-3km-格西草原
- Day 2: 格西草原-8km-两汾河-5km-下日乌且-4km-上日乌且
- Day 3: 上日乌且-6km-日乌且垭口-12km-莫溪沟尾营地
- Day 4: 莫溪沟尾营地-14km-冬季牧场尾-11km-贡嘎寺
- Day 5: 贡嘎寺-8km-下子海村-11km（乘车）-子海垭口-11km（乘车）-下子海村
- Day 6: 下子海村-11km-巴旺海-7km-界碑石-草科或石棉
- Day 7: 草科或石棉-雅安-成都

备选路线（如因大雪导致日乌且垭口无法通过）：

- Day 1: 成都-康定-格西草原
- Day 2: 格西草原-两汾河-盘盘山营地
- Day 3: 盘盘山营地-垭口-玉龙西村
- Day 4: 玉龙西村-泉华滩-子梅垭口-子梅村

- Day 5: 子梅村-贡嘎寺-下子海村
- Day 6: 下子海村-巴望海-草科-石棉
- Day 7: 石棉-成都

3 意外应对

参考文献