

拉萨——加德满都计划

Lhasa – Kathmandu Plan



Qiu · Swift
2011 年 5 月

目录

行程计划	2
概览	2
海拔变化图	3
路线摘要	4
路线详情	5
支出预算	21
境内每天基本支出	21
境外每天基本支出	21
返程费用	21
其他费用	21
损耗物品费用	21
行前准备	22
适应高原	22
体能锻炼	22
保险	23
随行物品	24
衣物	24
水壶和包	25
工具和零件	25
个人护理	26
电子和电器	26
证件	26
医疗用品	27
其他	27
备忘	28

说明：

1. 所有海拔、里程和坡度数据均为估算数据
2. 大部分数据基于 Google Earth 和 Google Maps
3. 文档中的时间为北京时间 (GMT+8)
4. 如未注明，文档中高度数据的单位为米 (m)，距离数据的单位为公里 (km)，时间单位为小时 (h)
5. 爬坡难度的计算方法为 (总爬升量*平均坡度^{1.5})/100

行程计划

概览

路线

拉萨——浪卡子——日喀则——珠峰大本营——樟木口岸——加德满都（尼泊尔）

基本情况

- 总里程约 1000km，平均海拔 3938m；
- 高原路段约 880km，平均海拔 4276m；
- 最高点：海拔 5238m，嘉措拉山口；
- 最低点：海拔 628m，Dalalghat；
- 预计需时：骑行 13-17 天，加德满都及周边停留 5-7 天，返程 2-3 天；
- 青藏高原夏季日出时间约为 07：00，日落时间约为 21：00；
- 青藏高原夏季以西南季风为主，全程逆风可能性较大，通常午后风力增大，晚间下雨的可能性较大，应尽量在日落前到达住宿点；
- 拉萨含氧量约为海平面的 65%，海拔 4200 米处含氧量约为海平面的 55%-60%，缺氧情况下可能难以入睡；
- 海拔 4000 米处，水的沸点低于 80 摄氏度。



主要山垭口

编号	名称	海拔高度	总爬升量	爬坡距离	平均坡度	爬坡难度
02-1	岗巴拉山口	4790m	1753m	25km	8.4%	427
03-1	卡若拉山口	5047m	915m	29km	3.9%	70
06-1	尤弄拉山口	4536m	681m	32km	2.4%	25
07-1	嘉措拉山口	5238m	1300m	26km	5.3%	159
08-1	久乌拉山口	5197m	950m	21km	4.9%	103
09-1	珠峰大本营	5141m	1237m	49km	2.7%	55
10-1	（珠峰附近）	5090m	552m	15km	4.0%	44
12-1	拉龙拉山垭口	5014m	449m	12km	3.8%	33
12-2	通拉山垭口	5124m	270m	8km	3.6%	18
15-3	（尼泊尔）	1554m	769m	14km	5.4%	96
参考	湟源-日月山	3524m	1085m	35km	3.5%	71
	拉萨-纳金山	3891m	286m	7km	4.3%	26

注：爬坡难度未考虑风向和路面情况

海拔变化图

拉萨——加德满都

不含 G318 至珠峰大本营路段，888km



珠峰路

土路，有路碑，100km



珠峰大本营——岗嘎

土路，无明确路标，77km



路线摘要

序号	路线	里程	平均海拔	终点海拔	总爬升量	备注
01	拉萨市—曲水县	64	3620	3592	413	平路
02	曲水县—浪卡子县	99	4233	4473	*2213	岗巴拉山口 4787m
03	浪卡子县—江孜县	100	4448	4025	1232	卡若拉山口 5047m
04	江孜县—日喀则市	91	3910	3850	307	平缓下坡
05	日喀则市—吉定镇	58	3939	3911	483	小坡
06	吉定镇—拉孜县	90	4108	4016	1052	尤弄拉山口 4650m
07	拉孜县—白坝乡	82	4628	4317	1395	嘉措拉山口 5248m
08	白坝乡—扎西宗乡	60	4608	4152	1164	久乌拉山口 5197m
09	扎西宗乡—珠峰	49	4594	5100	1237	珠峰大本营 5141m
10A	白坝乡—岗嘎镇	60	4306	4330	515	平路
10B	珠峰—岗嘎镇	*77	4735	4330	*784	路面差/无路标
11	岗嘎镇—门布乡	61	4394	4499	562	土路
12	门布乡—聂拉木县	92	4492	3784	1203	通拉山垭口 5124m
13	聂拉木县—樟木镇	32	3121	2231	*1504	下坡
14	樟木镇—Barabise	37	1417	855	*1481	下坡/办理出入境手续
15	Barabise—加德满都	86	1021	1297	*2082	终点

注：带 * 的数据存在较大误差，白坝乡和珠峰大本营无银行。

路线 10A 与 10B 二选其一，若选择 10A，则需要从珠峰沿 09 和 08 原路返回至白坝乡，增加两天路程，因此，建议选择 10B。

所有路线都未规划午餐地点，应准备足够干粮。

可以考虑合并为一天的路线：

01 与 02，全程 163 公里，约需要骑行 11 小时；

05 与 06，全程 148 公里，约需要骑行 11 小时；

12 与 13，全程 124 公里，约需要骑行 7 小时；

14 与 15，全程 123 公里，约需要骑行 8 小时。

路线详情

01 拉萨市——曲水县

概况

里程	平均海拔	起点海拔	终点海拔	最高海拔	最低海拔
63	3617	3655	3592	3685	3585
预计需时	总爬升量	总下降量	平均坡度	路面	备注
3	383	446	0.9%/-0.9%	良好	平路

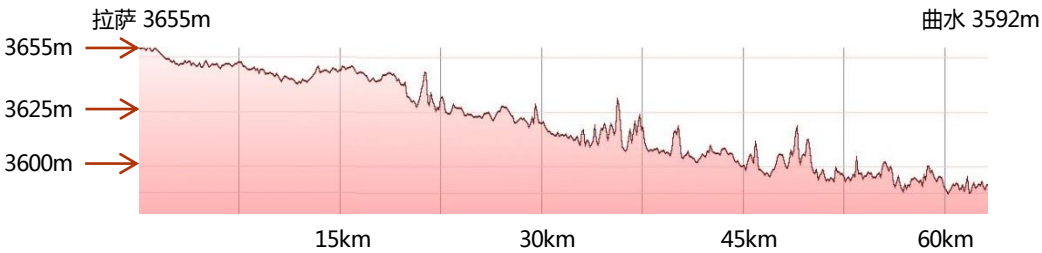
路线：G318-4695

注：预计需时不包含中途休息时间，未考虑风向。



路线图

海拔变化



曲水县位于拉萨河下游，雅鲁藏布江中游北岸。从拉萨向西出发，沿 318 国道骑行，左手边为拉萨河。由于第二天需要翻越岗巴拉山，且曲水至岗巴拉山路段没有合适的住宿的地点，因此，此行程较短。

02 曲水县——浪卡子县

概况

里程	平均海拔	起点海拔	终点海拔	最高海拔	最低海拔
99	4233	3592	4473	4790	3587
预计需时	总爬升量	总下降量	平均坡度	路面	备注
8	2213	1332	3.0%/-2.0%	良好	高强度爬坡

路线：G318-4695—S307-0（曲水雅江大桥）—S307-35（岗巴拉山口）—S307-90

注：预计需时不包含中途休息时间，未考虑风向。



路线图

海拔变化



主要坡段

编号	名称	最高点海拔	总爬升量	爬坡距离	平均坡度	爬坡难度
02-1	岗巴拉山	4790	1753	25	8.4%	427

岗巴拉山为全程爬坡难度最高的山，由于靠近羊卓雍错，傍晚以后下雨的可能性较大。翻过岗巴拉山后，基本沿羊卓雍错行进，羊卓雍错与纳木错、玛旁雍错并称为西藏三大圣湖，湖面海拔 4441 米。

03 浪卡子县——江孜县

概况

里程	平均海拔	起点海拔	终点海拔	最高海拔	最低海拔
100	4448	4473	4025	5047	4024
预计需时	总爬升量	总下降量	平均坡度	路面	备注
6	1232	1679	2.3%/-2.3%	良好	

路线：S307-90—S307-120（卡若拉山口）—S307-163（斯米拉山口）—S307-193

注：预计需时不包含中途休息时间，未考虑风向。



路线图

海拔变化



主要坡段

编号	名称	最高点海拔	总爬升量	爬坡距离	平均坡度	爬坡难度
03-1	卡若拉山	5047	915	29	3.9%	70
03-2	斯米拉山/满拉	4349	158	6	3.5%	10

此路线沿山谷行进，逆风可能性较大。

沿途经过卡若拉冰川、满拉水库。

04 江孜县——日喀则市

概况

里程	平均海拔	起点海拔	终点海拔	最高海拔	最低海拔
91	3910	4025	3850	4026	3841
预计需时	总爬升量	总下降量	平均坡度	路面	备注
4	307	487	0.5%/-0.6%	良好	平缓下坡

路线：S214

注：预计需时不包含中途休息时间，未考虑风向。



路线图

海拔变化



日喀则市是西藏的第二大城市，后藏地区的宗教、政治、经济、文化中心。历来为藏传佛教两大领袖之一班禅喇嘛的驻锡地。班禅的庙宇扎什伦布寺是黄教的四大寺院之一，位于城南，依山而建、规模宏大，兼具宗教和政治功能，是日喀则乃至后藏的行政核心。建议中午到达日喀则，下午可以游览日喀则市，也可以在日喀则休整一天。

05 日喀则市——吉定镇

概况

里程	平均海拔	起点海拔	终点海拔	最高海拔	最低海拔
58	3939	3850	3911	4042	3850
预计需时	总爬升量	总下降量	平均坡度	路面	备注
4	483	422	1.3%/-1.2%	良好	小坡

路线：G318—G318-4960

注：预计需时不包含中途休息时间，未考虑风向。



路线图

海拔变化



主要坡段

编号	名称	最高点海拔	总爬升量	爬坡距离	平均坡度	爬坡难度
05-1		3961	121	7	2.0%	3
05-2		4042	173	13	1.5%	3

吉定条件较差，建议早起出发，中午到达吉定，下午到达拉孜住宿。

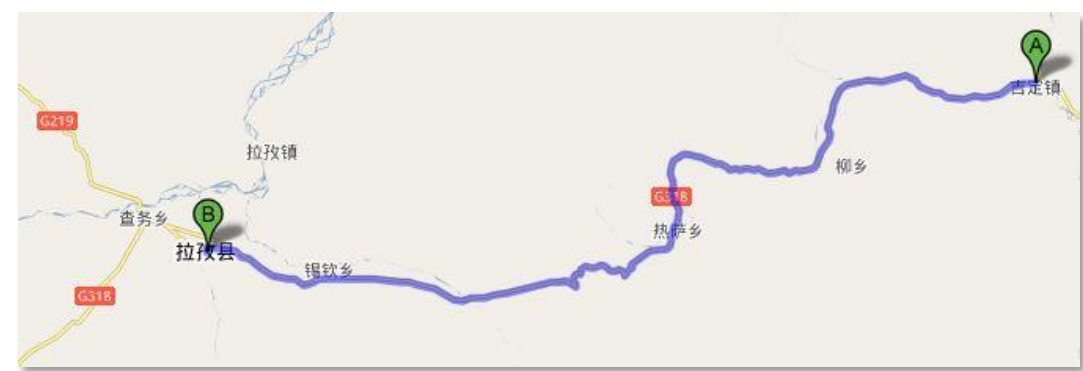
06 吉定镇——拉孜县

概况

里程	平均海拔	起点海拔	终点海拔	最高海拔	最低海拔
90	4108	3911	4016	4536	3909
预计需时	总爬升量	总下降量	平均坡度	路面	备注
7	1052	945	1.8%/-1.7%	良好	

路线：G318-4960—G318-5000（热萨乡）—G318-5013（尤弄拉山口）—G318-5050

注：预计需时不包含中途休息时间，未考虑风向。



路线图

海拔变化



主要坡段

编号	名称	最高点海拔	总爬升量	爬坡距离	平均坡度	爬坡难度
06-1	尤弄拉山	4536	681	32	2.4%	25

热萨乡附近有 G318-5000km 路碑。

07 拉孜县——白坝乡

概况

里程	平均海拔	起点海拔	终点海拔	最高海拔	最低海拔
82	4628	4016	4317	5248	4006
预计需时	总爬升量	总下降量	平均坡度	路面	备注
7	1395	1094	3.9%/-2.1%	良好	

路线：G318-5050—G318-5082（嘉措拉山口）—G318-5114（嘉措乡）—G318-5132

注：预计需时不包含中途休息时间，未考虑风向。



路线图

海拔变化



主要坡段

编号	名称	最高点海拔	总爬升量	爬坡距离	平均坡度	爬坡难度
07-1	嘉措拉山	5248	1300	26	5.3%	159

珠峰门票售票点 6 点关门，应在此之前到达。白坝往定日县城方向走路边一个宾馆内可能有门票出售。

08 白坝乡——扎西宗乡

概况

里程	平均海拔	起点海拔	终点海拔	最高海拔	最低海拔
60	4608	4317	4152	5197	4152
预计需时	总爬升量	总下降量	平均坡度	路面	备注
8	1164	1322	3.5%/-3.8%	差	土路

路线：G318—G318-5138（边防检查）—G318-5144—珠峰路

注：预计需时不包含中途休息时间，未考虑风向。



路线图

海拔变化



主要坡段

编号	名称	最高点海拔	总爬升量	爬坡距离	平均坡度	爬坡难度
08-1	久乌拉山	5197	950	21	4.9%	103

珠峰路的路面较差，可在久乌拉山口观景台看到珠穆朗玛峰（第 1 高峰，8848 米）、洛子峰（第 4 高峰，8516 米）、马卡鲁峰（第 5 高峰，8462 米）、卓奥友峰（第 6 高峰，8204 米）、希夏邦马峰（第 14 高峰，8008 米）。

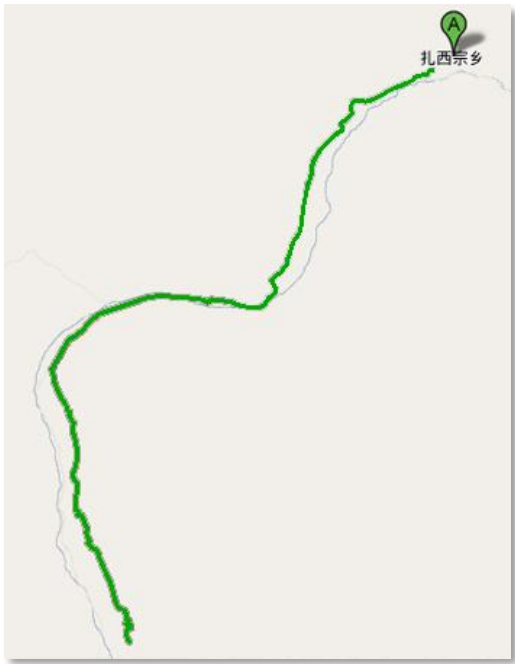
09 扎西宗乡——珠峰大本营

概况

里程	平均海拔	起点海拔	终点海拔	最高海拔	最低海拔
49	4594	4152	5100	5141	4152
预计需时	总爬升量	总下降量	平均坡度	路面	备注
8	1237	248	2.7%/-1.9%	差	住宿地距离大本营约 5km

路线：珠峰路

注：预计需时不包含中途休息时间，未考虑风向。



路线图

海拔变化



主要坡段

编号	名称	最高点海拔	总爬升量	爬坡距离	平均坡度	爬坡难度
09-1	珠峰大本营	5141	1237	49	2.7%	55

游客住宿点为帐篷，有邮局，无法充电，七月晚上气温会降至 0 摄氏度以下。绒布寺附近适合观看珠峰及拍照。

10A 白坝乡——岗嘎镇

概况

里程	平均海拔	起点海拔	终点海拔	最高海拔	最低海拔
60	4306	4309	4330	4347	4264
预计需时	总爬升量	总下降量	平均坡度	路面	备注
3	515	494	1.3%/-1.2%	良好	平路

路线：G318

注：预计需时不包含中途休息时间，未考虑风向。



路线图

海拔变化



选择此路线需要先用两天时间从珠峰大本营按 09 和 08 路线返回白坝乡。

10B 珠峰大本营——岗嘎镇

概况

里程	平均海拔	起点海拔	终点海拔	最高海拔	最低海拔
77	4735	5143	4330	5143	4328
预计需时	总爬升量	总下降量	平均坡度	路面	备注
10	784	1594	3.0%/-2.7%	极差	无明确路面

路线：珠峰路-79—无路碑

注：预计需时不包含中途休息时间，未考虑风向。



路线图

海拔变化



主要坡段

编号	名称	最高点海拔	总爬升量	爬坡距离	平均坡度	爬坡难度
10-1		5090	552	15	4.0%	44

此路段下坡时注意控制速度，避免摔伤。

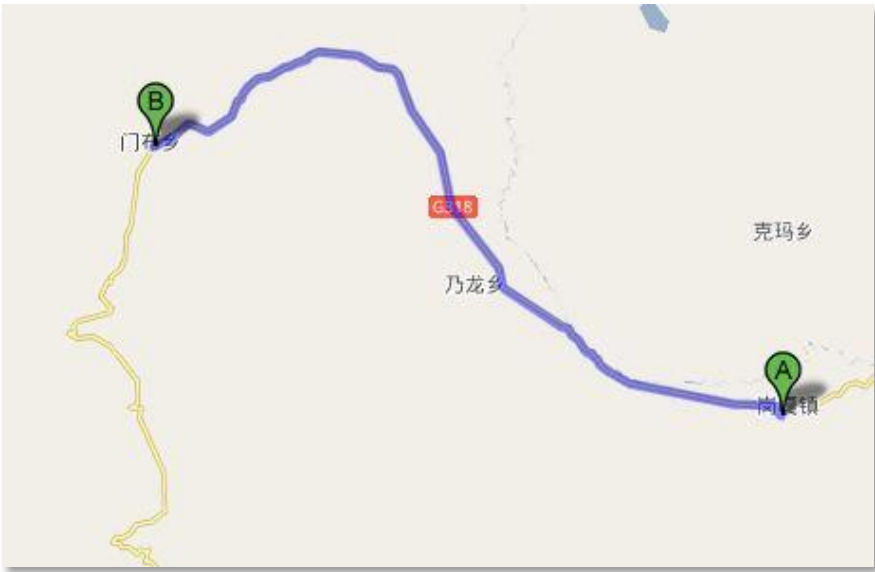
11 岗嘎镇——门布乡

概况

里程	平均海拔	起点海拔	终点海拔	最高海拔	最低海拔
61	4394	4331	4499	4504	4323
预计需时	总爬升量	总下降量	平均坡度	路面	备注
5	562	395	1.2%/-1.1%	土路	慢上坡

路线：G318-无路碑

注：预计需时不包含中途休息时间，未考虑风向。



路线图

海拔变化



该路段仍为 G318，但路面较差，无路碑。

门布乡住宿简陋，可能没电。

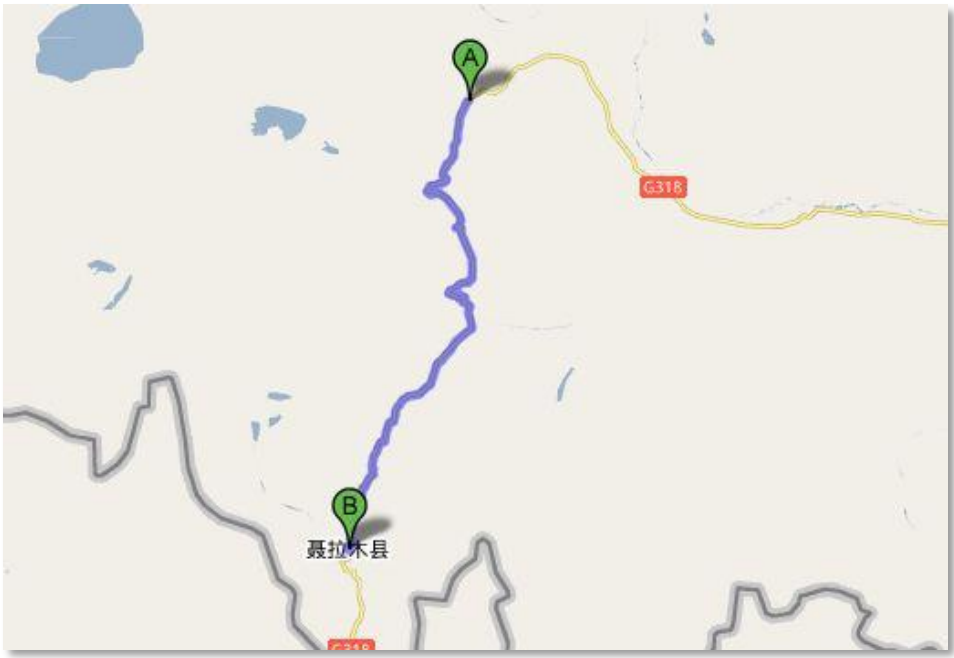
12 门布乡——聂拉木县

概况

里程	平均海拔	起点海拔	终点海拔	最高海拔	最低海拔
92	4492	4500	3784	5124	3725
预计需时	总爬升量	总下降量	平均坡度	路面	备注
6	1203	1919	2.8%/-3.2%	良好	过山口后进入喜马拉雅山南坡

路线：G318

注：预计需时不包含中途休息时间，未考虑风向。



路线图

海拔变化



主要坡段

编号	名称	最高点海拔	总爬升量	爬坡距离	平均坡度	爬坡难度
12-1	拉龙拉山	5014	449	12	3.8%	33
12-2	通拉山	5124	270	8	3.6%	18

通常午后风力增大，建议中午前翻过两个山垭口。

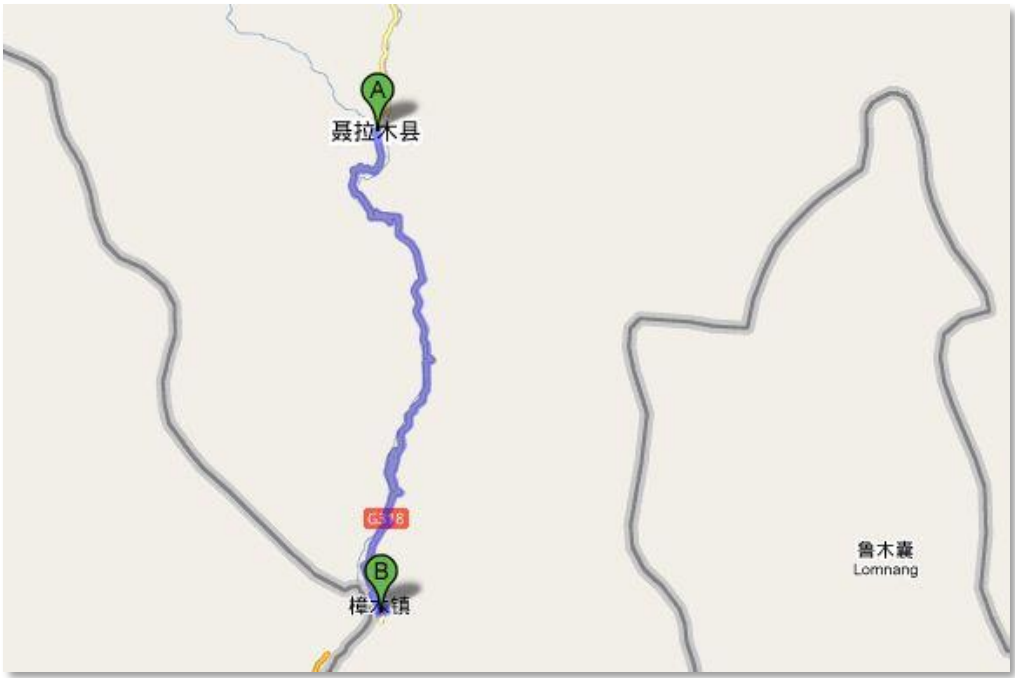
13 聂拉木县——樟木镇

概况

里程	平均海拔	起点海拔	终点海拔	最高海拔	最低海拔
32	3121	3788	2231	3836	2231
预计需时	总爬升量	总下降量	平均坡度	路面	备注
1	1504	3061	10.7%/-11.9%	良好	下坡

路线：

注：预计需时不包含中途休息时间，未考虑风向。



路线图

海拔变化



沿途注意落石。樟木比聂拉木繁华，建议 12 与 13 合并为一天，住樟木。

樟木可以换尼泊尔币，可以在樟木休整一天，有回拉萨的车。

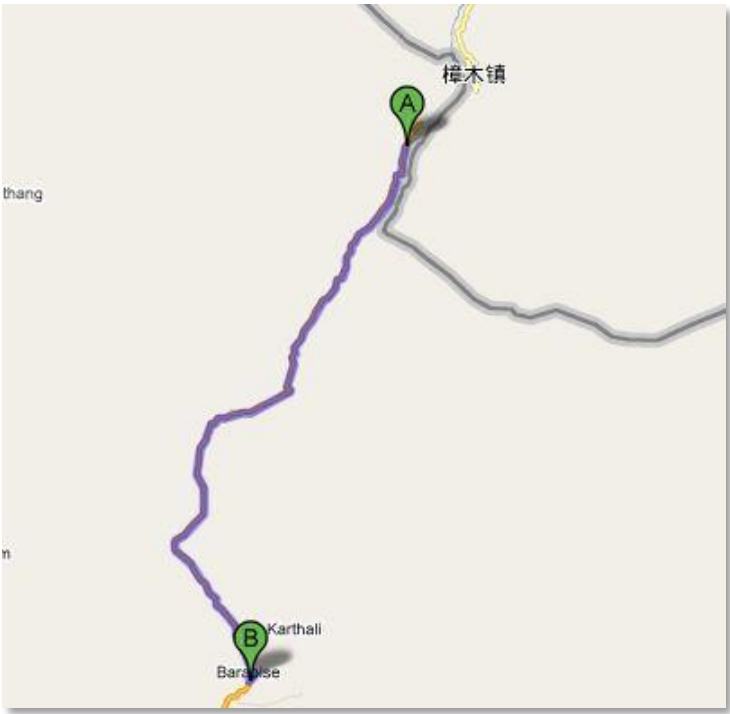
14 樟木镇——Barabise

概况

里程	平均海拔	起点海拔	终点海拔	最高海拔	最低海拔
37	1417	2226	855	2228	855
预计需时	总爬升量	总下降量	平均坡度	路面	备注
2	1481	2852	7.6%/-9.2%	一般	下坡/办理出入境手续

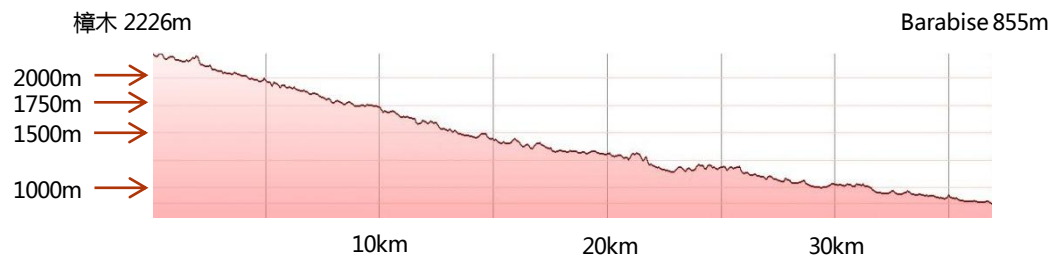
路线：中尼公路

注：预计需时不包含中途休息时间，未考虑风向。



路线图

海拔变化



Barabise 有车到加德满都。

15 Barabise——加德满都

概况

里程	平均海拔	起点海拔	终点海拔	最高海拔	最低海拔
86	1021	857	1297	1554	628
预计需时	总爬升量	总下降量	平均坡度	路面	备注
6	2082	1642	3.6%/-2.8%	良好	

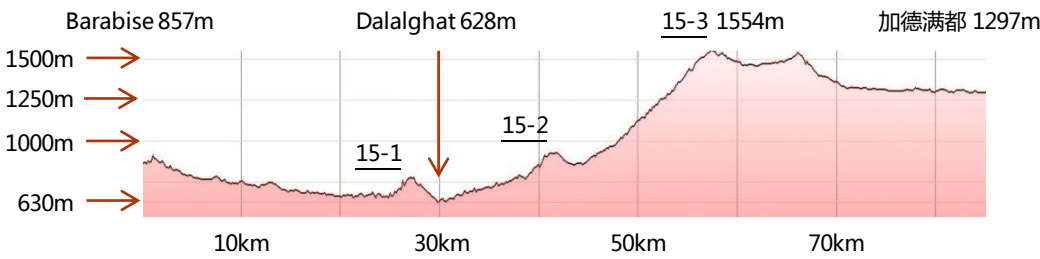
路线：中尼公路

注：预计需时不包含中途休息时间，未考虑风向。



路线图

海拔变化



主要坡段

编号	名称	最高点海拔	总爬升量	爬坡距离	平均坡度	爬坡难度
15-1		778	192	3	5.5%	25
15-2		930	473	12	3.9%	36
15-3		1554	769	14	5.4%	96

由于海拔低，氧气充足，爬坡相对简单。