

年保玉则



一片花海一汪湖，一尊神山一抹雾



目录 Catalogue

- 02 年保玉则速览 / 特别推荐
- 03 亮点 / 景点
- 04 住宿
- 05 餐饮 / 线路推荐
- 08 节庆
- 09 实用信息 / 外部交通

年保玉则速览 Introducing Nianbaoyuze

年保玉则峰属巴颜喀拉山脉，地处青海省东南部边缘，位于青海省果洛州久治县境内。久治县与四川阿坝州、甘肃甘南州接壤，因此到达年保玉则可以从四川阿坝、甘南玛曲方向进入。年保玉则又称“果洛山”，是果洛藏族的发祥地，在当地藏民心中地位很高，由无数海拔在4000m以上的山峰组成，主峰海拔5369m，主峰周围的山峰犹如石头城，峥嵘突兀。这一地带有着大大小小的海子300多个，每年7月，鲜花遍布，碧蓝的湖水倒映着雪峰，山脚下花草荡漾，山间云雾缭绕，如同人间仙境，世外桃源。其静谧、圣洁的自然风光吸引着许多户外爱好者的前往，一般徒步需要4-7天时间，需翻越两座4000m以上的垭口，穿越沼泽地、溪流和灌木丛，全程需要自带帐篷及干粮。

跳哥 年保玉则的主峰并不像很多其他雪山的主峰那样被众星捧月般鹤立在蓝天之下，它周围的山峰高度都与其接近，簇拥在一起像片片花瓣绽放开来。淡淡的阳光不知何时变得炽烈起来，清波绿水的仙女湖与环绕她的石头山，一个明媚一个硬朗，一个柔情一个宽厚，高原的碧波非江南般的旖旎，独有着她的静谧、自由和超然。此时此刻，大脑是空的，时间和空间仿佛都凝滞了。

特别推荐 Special

在静谧的高原湖泊旁露营

6、7月间的年保玉则鲜花遍布，云雾蒙蒙，宛若人间仙境，在冰川、湖泊、高原鲜花草甸中露营是非常珍贵而且值得的与大自然亲近的经历。虽然此间正值年保的雨季，天气变幻莫测，但正因如此，才更能领略到大自然的魔力，感受藏人心中神圣的秘境。如果有体力，徒步穿越是更好的选择。



春之暮野 圣地年保玉则

最佳旅行时间 6-7月是年保玉则的花季，漫山遍野开满了黄的粉的小花，也是全年中气温最适宜的时候，其他时间段气温一般都在零度以下，太过寒冷。但6-7月同时也是年保的雨季，而且高原天气多变，十里不同天，也应做好保暖和防雨准备。

穿衣指数 年保玉则平均海拔4000m以上，早晚温差大，天气变幻不定，雨雪和晴天可能交替出现，即使在最暖和的七八月间，也要穿保暖内衣、抓绒衣、冲锋衣。因为雨水多，鞋子和衣服最好都是防水的，袜子要多带几双，过河的时候会被浸湿。此外，高原日照强烈，除涂抹防晒霜佩戴遮阳帽外，切勿忘记携带手套，尤其在骑马行进时，手套非常重要。

消费指数 年保玉则景区内没有餐馆，干粮都自带，只需要景区门票的120元。另外从久治县城包车到年保景区的价钱在200-300元之间，久治县住宿标间在100元左右，除此之外并无太大花销。

致谢

封面提供: 叶子

图文提供: 跳哥 阿 Ben 四驱熊 广漠 露茜的lucy 天下事过白玛 细雨骑驴 rubus 阿勇 无为非鱼 蜜枣 放逐心情 游梦 Pusin 馋嘴猫 回归信仰 马脚车尘

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权; 未经本公司明确书面许可, 任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



亮点 Highlights

★仙女湖、妖女湖

仙女湖（见第4页）三面群山环侍，湖水碧波荡漾，湖畔绿草如茵，湖的北面有一条百余米长的细流与妖女湖相通。6、7月间，鲜花遍布在湖畔，丛丛点点，分外妖娆。山间深处灌木齐腰，石峰嶙峋，雾气缭绕，如同瑶池仙境。



四驱熊 清晨的仙女湖，云就象哈达一样环绕在山间

年保玉则平均海拔都在4000m以上，要预防高反，提前两周吃红景天。没有到过高原的人若出现高反情况，如头疼、头晕、喘气困难、乏力等，不要勉强徒步，尽快返回低海拔的地方。

不能在湖里抓鱼和游泳，罚款高达千元。年保玉则是果洛藏族的发祥地，这里的一草一木在藏民心中都是非常神圣的，不容许被玷污。

年保玉则因海拔高，一路无补给，所以徒步穿越适合有户外经验的蜂蜂，具体路线参考第5页“线路推荐”。垭口山坡陡峭，没有正规马道，多砂石路，要注意保持体力调整身体重心。在外宿营应配备抗风保暖的高山帐篷和800g以上的羽绒睡袋，还须带上一件羽绒服备用。另外露营产生的垃圾要随身带出，景区管理处专门堆放垃圾的地方。

年保玉则蚊子很多，要注意帐篷封闭性，准备风油精、清凉油、驱蚊水等。夜间天气潮湿，雨水较多，要对摄影器材、电子设备做好防水保护工作。景区内没水没电，洗脸只能在河里。

景点 Sights

年保玉则景区

年保玉则景区内最主要的2个景点是仙女湖和妖女湖，在景区大门内就可以望到整个仙女湖景区，一般游客只到仙女湖游览，这里还经常有喇嘛和当地藏民来朝圣转湖。至妖女湖的路上沼泽遍地，山脚到山腰处的灌木丛有半人高，徒步过去至少需要3个小时时间，要求有一定的毅力

和体力，可根据自身时间安排选择是否去妖女湖。徒步穿越整个景区还需翻越4350m和4550m两个垭口，需要自备帐篷和干粮，详情参见见第6页线路推荐。

年保玉则与标准时间约晚两个小时，日出在6:30-7:30之间，日落在20:30-21:30之间。特别注意的是：年保玉则一带移动和联通都没有信号，只有电信有信号，也没有小卖部，水和食物都要带够。另外建议带上露营装备，手杖和防水的登山鞋是必须的，不能负重的可以雇马匹或牦牛。年保玉则的马帮不属于景区管理处管理，由年保里的村庄统一垄断，然后以分配的形式各家轮流带队，村民素质各有不同，而且基本不会说汉语，只能用肢体语言比划，所以请耐心交流，切勿起冲突。



广漠 虔诚的人们

地址：青海省果洛藏族自治州久治县年保玉则景区

费用：

门票：120元/人/3天，人多能打七折，小孩儿免票，学生半价

租马匹100元/匹，牦牛100元/头，领队100元/人/天，驼行李的马匹需要付费，而马夫自己骑的马匹不需要付费。

网址：www.nbyztour.com

联系方式：

投诉电话：0975-8351196

咨询电话：0975-8332000

到达交通：从久治县乘出租车到景区入口

用时参考：徒步穿越整个景区4-6天，只徒步仙女湖至妖女湖段1-2天。

若只骑马到妖女湖2.5单程小时，步行单程3小时。

露茜的lucy 园区不允许私搭帐篷，后来又交了点钱给藏民，把帐篷搭在了他们帐篷的后面，可以挡些风。两百多一晚上，他们会给游客烧热水，让游客烤火，用高压锅煮饭，包括早饭油饼等。跟藏民搞好关系是有必要的，马很紧张，都要提早订的，太不尊敬或者没事先说好，两百块可能都租不到马。

年保玉则主峰

年保主峰海拔5369m，由巨大的冰体所覆盖，形如花瓣，终年积雪。从外形上看，年保玉则与很多雪山都不一样，它的顶部由3个常年积雪的山头组成，山体则由好几条山脊和相应的峡谷组成，没有明显的主峰，也没有明显的山脉走向，它是由中心向四周发散的，而山脊最终消融在草原中。在年保主峰四周分布着大大小小300多个的湖泊和3000多座特色各异的山峰，险峻陡峭，直插云上。



天下事过 年保玉则吸引我的不是那七彩灿烂满山遍地的野花，也不是那无以计数晶莹碧绿的海子，而是那与碧海鲜花形成鲜明对比的、如矛刺天的冷峻石峰，我始终无法想象冰冷死寂的石峰怎能停泊在柔弱的鲜花和温情的碧海之中。

白玛 年保玉则两侧青黑色的山坡，像勇士坚挺的背脊和强健的臂膀，缓缓的伸入仙女湖中。阴天的湖水呈现出一种凝重的绿色，年保玉则巨大的花岗岩山体在湖对面拔地而起，笔直陡翘，数座锯齿状的山峰间能看见闪闪发亮的冰川和雪线，顶峰则还是躲在云层之中。阴沉的天和草地很安静，只有巨大写满经文的，鲜艳无比的风马旗随风呼喇喇地舞动。

仙女湖、妖女湖

仙女湖为从年保玉则景区正门进入顺栈道走看到的第一座湖，公路已延伸至仙女湖景区。仙女湖水清澈见底，能十分清楚地看见水下的高原湖泊鱼。每日晨昏浓雾围绕，优雅静谧，藏人们常将马瑙、银币和风马等抛洒在湖中，祈求吉祥如意。仙女湖东南立着一块巨石，上面有一条深深的石痕，直通湖内，传说这是年保山神小女儿与猎人成婚处，因此，石块下筑有一根桑池台，四周经幡飘动，香火不断。从景区门口到仙女湖租马区 4km，车子可开入。

妖女湖被年保玉则的侧峰挤压的狭而长，正因为她的名字和形状都与仙女湖有了如此大的反差，才使得妖女湖更加的神秘莫测，从仙女湖徒步到妖女湖单程需要 3-4 小时，往返 7 小时以上。



细雨骑驴 仙女湖畔

rubus 花海围绕的碧水就是仙女湖，碧绿的湖水镶嵌在五彩的花环中，是天神遗落在人间的珍宝。穿过繁花，放轻脚步，身着碧衣的仙女，亭亭玉立，碧波荡漾，仙女湖就像她的名字一样，清澈无瑕。身旁的高山犹如武士般呵护着仙女湖，高山耸立，犹如刀锋般尖锐，当晴空万里时，仙女湖的碧波里荡漾着刀锋般的高山时，武士的心一定会融化在仙女碧绿的涟漪中。

文措湖

文措湖位于年保玉则景区的西南方向，分为上文措湖和下文措湖，上文措湖靠东，下文措湖靠西一些。徒步从西入口南北反穿可沿着西久公路在白玉乡隆格寺钉子路口处向东行 13km，即到达文措两湖。一般从正门进入，不做 2 日以上徒步打算的游客不会到达文措湖边，具体行程可参见第 9 页“线路推荐”。文措湖的山体形如电影“指环王”中魔界的

山形，不加任何人为的雕凿，四周野生动物和湖中的鱼类种类众多。在下文措湖西岸，遍布着许多大大小小的温泉，每日清晨，雾气茫茫，似云海仙境。



阿勇 上文措

无为非鱼 湖里有很多高原无鳞鱼，高原的鱼生长十分缓慢，藏传佛教禁止吃水里游的动物，因为他们怜悯鱼有嘴却不能说话，请到藏区旅行的朋友尊重他们的信仰和习惯，不要去捕捉水里的鱼。很多当地人会经常抛些糌粑和馍馍喂湖里的鱼，也有的抛洒八宝瓶祭祀湖里的山里的神灵。

住宿 Sleep

久治县城

久治是个小镇子，虽然住宿条件较差，但对于休息来说还是没有什么影响的。

年保金马大酒店

久治县唯一的酒店，住宿条件为当地最好。

地址：久治县智青松多镇南环路与长江路交叉口（县人民医院旁）

联系方式：13897555758

参考价格：标间 288 元

名称	地址	电话
年保湖宾馆	久治县长江路 68 号	0975-8331380

年保玉则景区

年保玉则景区内仙女湖旁有玻璃房房间，50 元 / 人，有双人间和三人间。也可以自带帐篷在景区内露营。



蜜枣 景区玻璃屋，无水无电

餐饮 Eat

景区内没有餐馆，全部干粮自备。

线路推荐 Tours

甘南川北 5 日游

线路设计

兰州（甘肃）——夏河拉卜楞寺（甘肃）——郎木寺（甘肃）——若尔盖、唐克九曲黄河（四川）——久治年宝玉则景区（青海）——阿坝（四川）——成都（四川）

线路特色

年宝玉则位于青海省东南部边缘，与四川阿坝州和甘肃甘南州接壤，适合甘南川北长线玩下来。这条线路从兰州出发，游览甘南最主要的两个景点：夏河拉卜楞寺、郎木寺，向南进入四川境内若尔盖县，经唐克的黄河九曲后向西到达久治，包车游览年宝玉则景区，返回久治，向南经阿坝游览川北线到成都。适合 6-7 月出行，能看到鲜花遍布的高原风光。

线路详情

D1: 早上从兰州汽车南站乘 7:30 或 8:30 的班车出发，约中午到达夏河，入住红石青年旅舍。下午去转经廊转经，参观拉卜楞寺，日落时分到拉卜楞寺南面的山坡上，赏拉卜楞寺全景。在红石青旅后院的梅朵赛钦茶艺园品尝藏餐和酸奶，宿夏河。当日行程约 260km。

D2: 6:30 早起，去拉卜楞寺听辩经。后从夏河开始包车，经合作，欣赏米拉日巴佛阁，参观时间约 1 小时，中午时分到达美丽的高原湖泊——尕斯库勒湖。下午向郎木寺进发，欣赏夕阳下的红石崖，去四川境内的格尔底寺参观，后徒步纳魔峡谷，寻找白龙江源头。晚上品尝达老餐厅的石烹羊肉，宿纳摩神仙居旅舍，与来自各地的朋友唱歌聊天。当日行程约 240km。

D3: 早起去天葬台感受神秘的藏族仪式，包车出发到唐克，欣赏唐克黄河第一湾，宿若尔盖。当日行程约 120km。

D4: 从若尔盖客运站乘至久治的班车，6 小时左右，若尔盖客运站电话为 0837-2298395。若想在妖女湖露营可在 16:00 前从久治乘出租车到达年宝玉则景区门口，徒步至少 3 个小时到达妖女湖营地，这里天黑在 20:30-21:30 之间。如果不打算在妖女湖露营，可以在久治县住一晚，第二天上午到年宝玉则景区，从仙女湖租马到妖女湖往返，当天来回。

D5: 乘久治到阿坝的班车后，从阿坝乘至成都的班车，路程需 10 小时。



放逐心情 手绘甘南地图

年宝玉则徒步穿越

徒步穿越年宝玉则有正穿和反穿两种：正穿为北南穿越，由年宝玉则景区入口进入，从西南方向的隆格村西入口出；反穿为南北穿越，由隆格村西入口进入，靠近年宝玉则山脉西侧的下文措，从年宝玉则景区入口出，这样既能不花门票，也减轻上下垭口的难度。由久治县城行至 1 小时有一三叉路口，左拐 3.8km 去年宝玉则景区仙女湖，直行则去北南穿越线西入口隆格村下文措，还有约 50km 公路和 20km 土路。提醒蜂蜂：产生的垃圾一定要随身带走，景区门口有专门的垃圾堆放处。

全程海拔在 4000m 以上，需翻越 4350m 和 4550m 两个垭口，山里无补给，全程负重自备帐篷和干粮，要求有一定的毅力和体力。一般为夏季 6-8 月间徒步穿越，早晚穿冲锋衣，夜晚需抓绒衣或羽绒服，0 度舒适睡袋，3 季帐，因为需要涉水过河，所以穿洞洞鞋。在高原徒步前可以做一些游泳和健步走锻炼，负重肩膀多擦拭活络油，磨皮可贴膏药缓解。



游梦 登上垭口回望来时的路

天下事过 年保玉则反向穿越要翻过 4350m 和 4550m 两个垭口，爬上第一个垭口后须沿非常陡峭的山崖下到几百米下的上日干措，马匹和驴子都无法行走，因此年保玉则穿越不可能全程用马驴驮包（藏民背包例外），只能部分行程驮包：正穿从仙女湖至上日干措（约三天半行程），反穿从下文措至垭口（一天半行程）。

游梦的年保玉则穿越路线

北南穿越（正穿）

负重 5 天比较合适，徒步，拍照两不误。

D1：阿坝——久治——仙女湖——妖女湖扎营

D2：妖女湖——4550m 垭口——下日干措扎营

D3：下日干措——上日干措——垭口下扎营

D4：营地——4350m 垭口——德莫措——阿尔加措扎营

D5：阿尔加措——上下文措——阿坝

4 天可行，前提是阿坝出发要早，日干措去得莫措垭口的路要找对，会节省不少时间。

D1：阿坝——久治——仙女湖——妖女湖尽头扎营

D2：妖女湖——4550 米垭口——下日干措尽头藏民家住宿

D3：下日干措——上日干措——4350m 垭口——德莫措——阿尔加措扎营

D4：阿尔加措——上下文措——阿坝

南北穿越（反穿，可以逃票）

4 天可行，阿坝到上下文措坐车需 5 小时。得莫措去上日干措的垭口路径非常明显，我在垭口上专门跑去看过，从垭口下去的路很明显，之后尚不清楚。下日干措去妖女湖的垭口路径就不甚明显，过了垭口路径明显。

D1：阿坝——久治——西入口——上下文措——阿尔加措扎营

D2：阿尔加措——4350m 垭口——上日干措——下日干措尽头藏民家住宿

D3：下日干措——4550m 垭口——妖女湖尽头扎营

D4：妖女湖——仙女湖——阿坝

装备：登山包、小背包、帐篷、防潮垫、睡袋（舒适度 -10°）、冲锋衣、冲锋裤、抓绒衣、雨衣、快干排汗衣裤、帽子、头巾、手套、登山鞋、沙滩鞋、速干袜、头灯、太阳镜、水壶、军刀、防水袋（若干塑料袋）、护膝、登山杖等

食物：挂面、脱水蔬菜、压缩饼干、午餐肉、能量棒、巧克力、牛肉干、榨菜、麦片、姜。

药品：21 金维他、泡腾片、抗生素、止痛膏药、创可贴、止泻药等。

Pusin 提供

北南穿越（正穿）

线路设计

久治——年保玉则景区入口——仙女湖——妖女湖——4550m 垭口——下日干措——上日干措——得莫措——阿尔加措——上文措——下文措——阿坝

线路详情

游梦 提供：

D1：年保玉则景区入口——仙女湖——妖女湖，4 小时以内

10:30 从阿坝 400 元包了一辆小面，2 小时左右到了仙女湖的景区入口，徒步到仙女湖边路餐。

15:30 开始沿湖边徒步，一路都是在灌木丛中穿行，经常遇到一些泥沼，路径很明显。在夏季，这里 20:30 左右日落，21:00 天黑，于是决定走到 19:00 就地扎营，最终我们还是到了妖女湖，在湖边的一小片沙地上扎营，湖水是优质的水源。

建议：最好当天赶到妖女湖尽头扎营。

D2：妖女湖——4550m 垭口——下日干措

9:40 出发，沿妖女湖徒步，还是灌木丛和泥沼，路径依然明显。约 1 小时就走到妖女湖尽头，湖边也有块沙地，可做营地用，第一天在妖女湖尽头扎营，是最合理的选择。从妖女湖通往垭口的路上是一片金黄花海，美的无法用文字形容，走过这片海，通往垭口的山谷就在左前方，开始上山，路径明显，有很多条平行的小路，找一条走就是，殊途同归。

12:30 在山谷中一块白色沙地路餐，有条小河可做水源。煮水，晒睡袋，睡觉。

14:00 继续出发，半个多小时到达山谷分岔口，原先根据 google 地图分析，右边垭口海拔比左边低 200m，是首选路线。左边垭口下有一户藏民，详细问了一下，右边无路，左边有路，垭口海拔 4550m。

15:00 左右开始爬山，路径明显，上了一坡又一坡，之前有几次疑似垭口，最后到达有玛尼堆的那个才是正版。

16:30 左右上到垭口，休息，不料霎时狂风、大雨、冰雹扑面而来，于是下山。下山的路径初时明显，到了草地就不甚明显，最后变得痕迹难寻。小路基本上是沿山脊横切，平行山谷向下走，当看到下日干措湖边的白色沙地，就沿山脊直下，路一直都有，在倾斜的阳光下可以看到痕迹，如果天黑了，就走山谷河道吧，不过有小型断崖和瀑布，但至少不会迷路，有人就是这样走的。

19:00 下到下日干措湖边，有两块沙地，一块在湖边，一块在是旧河道，我们选择了河道，因为湖边风大，湖边有放牧的痕迹，羊粪很多，旁边就有小河，建议用河水。



建议:

过垭口后,小路基本上是沿山脊横切,平行山谷向下走,当看到下日干错湖边的白色沙地,就沿山脊直下。

D3: 下日干措——上日干措

9:40 出发,沿下日干措徒步,还是灌木,泥沼,路径明显,1 小时后就到了湖边尽头,有一户牧民,桃源人家啊!向他问了一下路,垭口在山的左边。然后继续穿过一片草地来到上日干措,两湖之间有河,过河费了一些周折。

13:00 左右在上日干措尽头路餐。

14:00 继续沿山路行进,右转进入山谷后,山谷三面环山,眼前出现三个垭口,与队友出现争执,在靠近最底的垭口下河边草地扎营,原计划是今晚到阿尔加措的,后来的事实证明,还是多扎营一天靠谱。

建议:

为了找到上垭口的正确路线,可请藏民带路。

D4: 上日干措——得莫措——阿尔加措

10:00 出发,早上拔营时,忽然发现垭口上有个骑马的人在观望,原来真正的垭口在左边,但左边的垭口很宽阔,中间有块巨石,又将其分成左右两个垭口,看不见路的痕迹,最后我们在长焦镜头里发现右边垭口上有貌似经幡的东西挂下来,于是决定走右边。

一路下切之后,身陷山谷中的杜鹃密林,进退两难,背着大包很难穿行,然后是攀爬水流冲刷出的乱石,最后是一段很陡的草坡,除了登山杖,没有什么可以依靠。当时感觉,我们的生命脆弱如风中树叶,转瞬间就可能随风而逝,在伟大的自然面前,我们是如此渺小与无助。等爬上垭口,才看见真正的经幡,其实路在巨石的左边,就在经幡旁边通过,之前我们看到的所谓经幡,实际上是风马旗,是悼念死者的。

13:30 上到垭口,路餐。

14:00 出发,眼前是一片宽谷,牦牛群随处可见,得莫措就在远处。

17:00 左右到达得莫措,过了得莫措,不断见到牧民的帐篷,问路很方便。

19:00 到达阿尔加措,在湖边草地扎营。

建议:

正确的垭口,在宽阔垭口中间巨石的左边

D5: 阿尔加措——上文措——下文措——阿坝

阿尔加措就是我一直念叨的:雪山环抱的天堂湖,可惜季节不对,我们看了花海,就不能渴望雪山啦。半夜开始一直在下雨,山顶上竟然下了雪!等到雨停,近 12:00 才出发,走出阿尔加措,一路向西,终于有大路走啦。中午时分,走在广阔的宽谷里,阴霾天空下,远处的帐篷传来诵经的声音,真是空谷梵音啊,仿佛是对我们此行迟来的祝福。

15:30 到达上下文措之间,17:00 在下文措找到汽车,车价 800 元,有点贵,有心情可以砍价,我们是等不及啦,当晚回到阿坝。

建议:

到下文措就可以找车,西入口也有车进下文措。



馋嘴猫 仙女湖尽头

南北穿越(反穿)

线路设计

西入口隆格村——下文措——上文措——阿尔加措——得莫措——4350m 垭口——上日干措——下日干措——4550m 垭口——妖女湖——仙女湖——年保玉则景区入口

线路详情

游梦提供:

D1: 下文措——上文措——阿尔加措扎营 4150m, 预计徒步七小时, 海拔上升不到 100m。

8:30 出发, 9:30 下文措快走完了。9:50 到上文措与下文措之间, 有经幡、煨桑台、寺庙。10:00 到达上文措湖边。路径都在两山脉之间, 山谷平坦而宽阔, 青草中开满成片成簇的小黄花。一直沿着上下文措和河流的北岸、行进方向山谷的左侧徒步。15:00 到达阿尔加措营地。

D2: 阿尔加措——得莫措——4350m 垭口——上日干措湖边扎营 4150m

8:50 出发, 10:30 经过得莫措, 12:10 通往垭口的缓坡也在眼前, 13:10 上到云雾中 4350m 的垭口。垭口风大温低, 不敢久留。13:40 背起背包寻找下山之路, 望着两座石峰间因滚石而形成的沟壑, 70 度的斜坡、湿滑的乱石、沉重的背包, 不敢有丝毫的分心。14:00 下到约三分之一处, 有一平台可供休息观景。离开平台, 走进灌木丛。越往下灌木越高越密, 很快没过头顶, 挡住了没有路的路。我们只有认准方向、横冲直撞艰难前行。15:24 经过一个半小时才从垭口下到谷底。

虽然“下坡脚杆颤”, 但毕竟不用大力, 呼吸平稳, 只要踩稳每一步, 行进相对轻松。如果正穿, 我们必须背着背包、拨开灌木、爬上陡峭的山坡、越过杂乱的巨石才能翻过垭口, 难度可想而知。

D3: 上日干措——下日干措——半山营地扎营 4300m

10:00 出发, 到半山营地可以先沿河谷下行到下日干措, 在下日干措三分之一处再沿山坡向上攀爬。也可以在上下日干措间的河谷向半山腰横切。前者是走直角三角形的两个直角边, 后者是走三角形的斜边。两个向导选择后者, 看似容易实则艰辛。我们紧随其后。11:10 走过上日干措, 12:00 从河谷向上横切, 小雨、泥泞、沼泽、水草已致人崩溃, 而越往上横切, 灌木越密越深, 路径时隐时显, 到后来两个背夫也不知



路在何方了，不得不抽出砍刀开路。面对杂草荆棘、没顶灌木，我们只能手脚并用、滚爬并举、紧紧跟随，害怕在灌木中迷失。15:00才基本穿出灌木丛带进入高山草甸带。16:30到达半山营地。

D4: 半山营地——4550m 垭口——妖女湖——妖女湖与仙女湖之间花海扎营 4000m

9:30 出发，10:30 站在 4550m 垭口，12:45 到达妖女湖湖尾。15:00 到达仙女湖与妖女湖之间的花海，草的世界、花的海洋，相当的震撼，扎营休息。穿越 4 天来，走过了无数个草甸花海，一个比一个更大、更美、更斑斓、更壮观、更让人惊喜震撼。静寂的上、下文措，浩瀚的上下日干措，都比不上妖艳妩媚、碧绿深邃的妖女湖。阿尔加措环山临湖的营地、上日干措烟波浩渺的沙滩、半山坡繁花茂草中的摇篮，都是为了今晚的鲜花营地做铺垫。

D5: 妖女湖营地——仙女湖——年保玉则主景区——景区大门

9:10 出发，沿湖岸穿过整个仙女湖就是主景区。看似简单的沿湖徒步，其实也走得很崩溃。湖边沟壑纵横、水草密布、灌木荆棘交错，原有的路径早被转山的马儿踩成满是泥浆的深沟，我们只能在杜鹃林中穿行、跳跃，不断变换道路、选择路径。12:00 才到游客涉足的区域，路边不是纸片，那是转山的藏民抛撒的风马。回望仙女湖，湖尾山峰下的山谷就是我们昨晚的营地，貌似不远，可我们已经走了近 3 个小时了。12:30 穿过那被撕裂的铁丝网，偷渡入年宝玉则景区。



游梦 妖女湖营地

短线徒步

对于想徒步但时间不充裕的朋友，可以只徒步仙女湖至妖女湖一段，7-8 小时，当天来回，可以不带露营装备。这条线路也能拆分为两天，第一晚在妖女湖营地露营，第二日再返回入口，需要自带露营装备。

线路设计

久治——年宝玉则景区入口——仙女湖——妖女湖——年宝玉则景区入口——久治

线路详情

前一晚宿久治县城，早起乘出租车至年宝玉则景区入口，可开车至仙女湖边，租马，出发前进至妖女湖，右进右出，沿着湖边的马道走即可。注意灌木丛很高，路上还有很多水坑、沼泽和石头地，还可能遇上下雨，雨雪和晴天交替出现。但是年宝玉则水草丰美，野花遍地，湖水清澈见底，景色也是非常美的。妖女湖看着近但真正走起来还是需要时间的，往返全程约 7-8 小时。



回归信仰 清澈的湖水，鱼儿看得一清二楚

马脚车尘 要去妖女湖的话真正的绕湖该是左进右出，并且要骑马才行，当中有条河一定要骑马才行，想到骑马我们就怕了，宁可徒步，还能省 400 块马钱。徒步的话就只能选择右进右出了，不过当地人告诉我们右边路难走些，难走就难走吧。远处看着好像是矮矮的草丛，其实山上全是比人还高的灌木丛，这些灌木丛让我们吃足了苦头。

户外旅行俱乐部推荐

青海省国际体育旅行社开展年宝玉则山的各项活动，他们的这项服务已经非常成熟，你可以在这里得到你需要的所有帮助。

青海省体育旅行社

地址：西宁市体育巷 7 号

联系方式：0971-8238877

E-mail: qma@public.xn.qh.cn

野孩子旅行户外专业提供以甘南、青海路线为主的深度人文、摄影线路策划，包车和领队服务，他们倡导更加环保的旅行，除了脚印和微笑什么都不留下，除了照片和回忆什么都不带走。

地址：兰州市段家滩路 704 号创意文化产业园内

联系方式：

电话：021-36516315

领队盼盼：18693133939

QQ: 80540564

新浪微博：@野孩子旅行

网址：www.outsider.so

节庆 Festivals

祭湖

不定期会有当地的藏民或喇嘛到仙女湖周围，喂湖里的神鱼，用糌粑捏成宝相花、蜡烛等的造型，点燃煨桑台和松枝，向天空洒风马。飘扬的经幡、风马和湖间缠绕的云雾交织在一起，构成绝美的风景，若碰巧遇到，实属难得的拍摄机会。



实用信息 Practical information

语言

当地藏民普遍不会汉语，大部分只能用肢体语言进行交流。景区内的向导会说汉语的也很少，有的能听懂但是不会说。

银行

久治县没有 ATM，取钱只能在柜台排队。久治县的中国农业银行位于黄河路 78 号，此外就只有邮政储蓄银行，位于长江路久治医院对面。

邮局

久治县邮局位于长江路久治医院对面，电话是 0975-8331120，邮编是 624700。

电话

久治县旅游局：0975-8332000

网络

年保玉则景区内移动和联通皆无信号，只有电信有信号。久治县和阿坝县内有信号，出了县城的公路上也没有信号。

医院

久治县医院

地址：久治县长江路 144 号

联系方式：0975-8331108

旅行安全

雨季道路泥泞，且灌木丛齐腰甚至比人还高，有一定难度，更要小心谨慎。不建议单独一人穿越，最好组队一同徒步。

外部交通 Getting there

长途汽车

去年保玉则要先到达青海省果洛州的久治县，久治县并无到年保玉则景区的班车，只能包车或乘出租车前往，建议打出租车，打表计价，200 元左右，司机不会轻易让价，否则会被罚款。包车要价会比出租车贵，在 300 元以上。

到达年保玉则可以从成都、兰州、西宁方向出发，下面分别列出转车方案：

从成都出发：成都——阿坝——久治——年保玉则景区

在成都茶店子车站乘成都至阿坝的班车，每天 6:30 和 7:00 发车，510km，车程约 10-12 个小时，根据车型不同票价有 120 元、140 元、180 元三种。到阿坝后乘阿坝至青海久治县的班车，69km，1 小时左右，25 元 / 人，再从久治包车到年保玉则景区入口。若从阿坝包车到年保玉则景区入口约 400 元，2 小时。也可以从阿坝或久治乘至青海玛沁县大武镇的班车，路过年保玉则门口时下即可。

成都茶店子车站

地址：四川省成都市三环北路羊犀立交桥

联系方式：028-87506610

从兰州出发：兰州——玛曲——久治——年保玉则景区

在兰州汽车南站乘兰州至甘肃玛曲的班车，每天 7:30 和 8:20 发车，128 元 / 人，行程约 7-8 小时，到玛曲后乘玛曲至青海久治的班车，6:00 发车，或包车 240 元左右，行程约 5 小时，100 多公里。到久治后包车去年保玉则景区入口。也可以从久治乘至青海玛沁县大武镇的班车，路过年保玉则门口时下即可。

兰州汽车南站

地址：甘肃省兰州市兰工坪

联系方式：0931-2914066

到达交通：从兰州火车站乘 137 路在小西湖站下车，换乘 111 路在甘工大站下车；或从西关什字乘 111 路在甘工大站下

从西宁出发：西宁——久治——年保玉则景区

在西宁乘至久治县的班车，淡季无班次，再从久治转车至年保玉则景区。也可以从久治乘至青海玛沁县大武镇的班车，路过年保玉则门口时下即可。

西宁长途客运站

地址：青海省西宁市城东区建国大街 1 号

联系方式：0971-7112094

List

名称	地址电话	你的选择
年保玉则景区	青海省果洛藏族自治州久治县年保玉则景区 0975-8332000	☐
年保金马大酒店	久治县智青松多镇南环路与长江路交叉口 13897555758	☐
年保湖宾馆	久治县长江路 68 号 0975-8331380	☐
青海省体育旅行社	西宁市体育巷 7 号 0971-8238877	☐
久治县中国农业银行	久治县黄河路 78 号	☐
久治县邮政储蓄银行	久治县长江路久治医院对面	☐
久治县邮局	久治县长江路久治医院对面 0975-8331120	☐
久治县医院	久治县长江路 144 号 0975-8331108	☐
成都茶店子车站	四川省成都市三环北路羊犀立交桥 028-87506610	☐
兰州汽车南站	甘肃省兰州市兰工坪 0931-2914066	☐
西宁长途客运站	青海省西宁市城东区建国大街 1 号 0971-7112094	☐



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

