

天高地厚 IV——安纳布尔纳环线与布恩山

Profound iv——Annapurna Circuit Trek & Poon Hill

Author: 镜之形而

Preface 1 爱与希望.....	2
Preface 2 人与自然.....	8
Aerial Shoot 第二次喜马拉雅航拍	15
Overview 今日安纳布尔纳大环线	42
8000ers of the Himalayas 喜马拉雅山脉的 9 座独立八千级	47
Annapurna Massif 安纳布尔纳山脉各山峰全景	53
Difficulty 难关	59
Bad Weather 天气突变	61
Thorung La Pass 冬季托隆拉.....	62
Acute Mountain Sickness 高山反应	64
Side Trip 支线探索	66
Others 其他要点	70
5、装备和摄影.....	72
Personal Recommendation 喜马拉雅地区徒步注意事项	75
分日游记.....	76
本篇主要登场人物.....	76
01/21/2017 Day 0 博卡拉	82
01/23/2017 Day 2	87
01/24/2017 Day 3	96
01/25/2017 Day 4	104
01/26/2017 Day 5	113

01/27/2017 Day 6 马南 (Manang, 3540) 休息日	123
01/28/2017 Day 7	133
01/29/2017 Day 8	152
01/30/2017 Day 9	165
01/31/2017 Day 10	181
02/01/2017 Day 11	198
02/02/2017 Day 12	214
Final Episode 02/03/2017 Day 13+1+N.....	230

Preface 1 爱与希望

在旅行的最后一天，又来到了[巴德岗](#) (Bhaktapur)，不仅是拔草湿婆旅馆 ([shiva guest house](#)) 那仅需 500 尼币、味道却堪称尼泊尔首屈一指的铁板鸡排，也是因为在这里，总是能碰到一些熟悉的人和有趣的事

然而这一次，既没有熟悉的人、呈现在面前的震后残骸也无法用有趣来形容。在 2015 年 2 月结束昆布珠峰地区徒步 (Khumbu Everest Region) 后仅仅一个多月，尼泊尔北部遭到强震袭击，而亲眼目睹之下，巴德岗的世界文化遗产受到的损失要远超想象



（完全倒塌的法希德噶寺）

穿过[杜巴广场](#)，身边经过的是完全倒塌的杜迦[女神庙](#)、吉祥天女寺、法希德噶寺，以及插满支撑立柱的五十五窗宫，独轮车从身边经过，工人们把红砖传递上重新搭建的寺庙基座，抛撒得在头顶漫天飞舞，哪怕今时今日的科技已足够发达，但修复这些精美的艺术品仍需要足够的耐心

一位大叔过来搭讪，问需不需要导游，我说不用，并解释说我已经来过三次，能闭着眼睛从杜巴广场走到达塔特拉亚广场你信不信

大叔说信，但你或许还是需要个导游，我正欲哑然失笑，他的下一句话让这些笑意瞬间消失，这位本地的纽瓦丽人在地震中损失了两幢房子，而在这个国家，当然也别去设想[保险](#)赔偿、这种一厢情愿的美梦

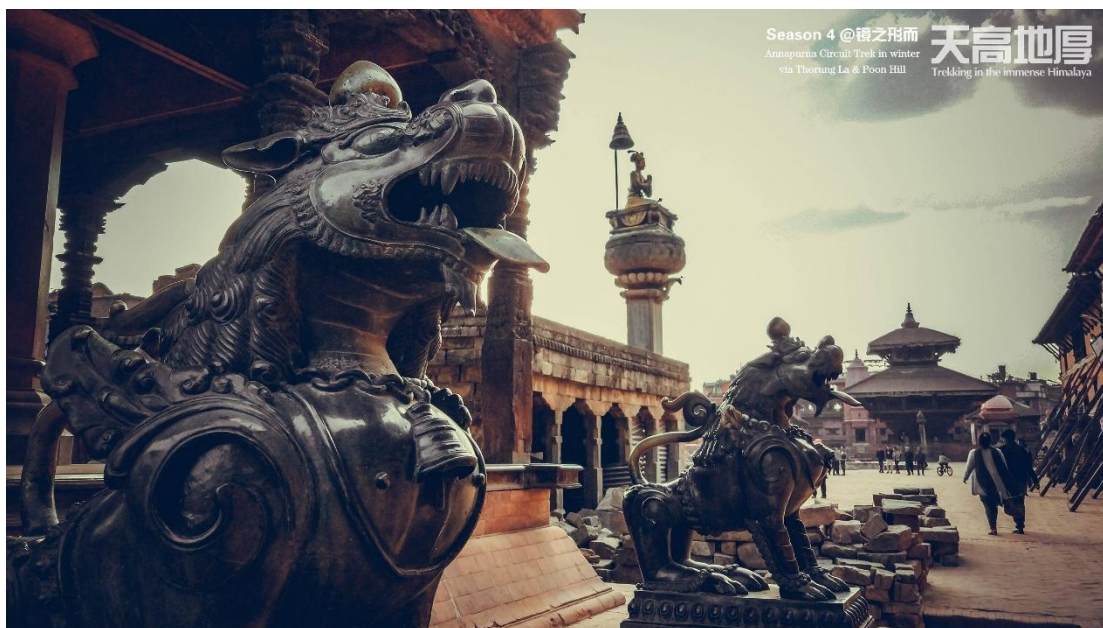


（刚开始修复工作的吉祥天女寺）

从内心深处，我并不完全信任尼泊尔人，尤其是善于经商的纽瓦丽人，他们与这个时代全球各国的大多数人们一样，基本上只对金钱忠诚，但是出于礼貌我还是对他说，对你的遭遇我很抱歉，不过现在我不需要导游，你只需要把我带到这里管事的人那里

之所以这么讲，是因为看到了挂在塔莱珠[大钟](#)下的一幅公告，显示的是个人出资捐助巴德岗重建的游客名单，然而令人沮丧的是，距离地震发生已经快两年了，捐助者仅仅只有三名——一支[中国](#)团队、一位[马来西亚](#)游客和一位[台湾](#)游客

眼看着鳞次栉比的游客走马灯似的人来车往，却对此熟视无睹，我觉得，事情不应该是这样子，世界不应该是这样子



（马拉国王的立柱和塔莱珠大钟得以幸存）

管理人接受了 100 美元的捐赠，并让我自己在公告上写下自己的名字和国籍。偶尔出现的个人捐赠引来众人的围观，人们对此表示感谢。我颇有些官腔地说，尼泊尔是我在祖国之外累计停留时间最长的国家，我非常敬重你们的文化和喜马拉雅山脉，并写了大量的文字试图让更多的中国人了解这片土地，而现在帮助重建，只是希望尽一点微薄的责任来回馈你们

这些话并非完全冠冕堂皇，在 ABC 游记印刷成册的时候我就许诺，该书的所有版税收入将全部捐献给尼泊尔的灾后重建，哪怕今天我还没有去结算过版税，哪怕这区区 100 美元对于重建只是杯水车薪，但正如首登珠峰的希拉里爵士和丹增诺盖在功成名就后，终身致力于昆布地区的医疗和教育事业一样，我觉得这么做，才是世界应有的样子

尽管管理人向我再三承诺，这些钱会全部用于重建工作，然而从内心深处，城市人天生的怀疑一切使我依然无法完全相信。即使两年以后，这些建筑真的会如他们所言那般完好如初，可那能和原来一样吗？答案自然是不一样，但或许这些已经不重要了，这只是一种态度



（参与修复工作的工人，眼神坚毅）

在出发前，多年好友 Fanny 问我信不信命，我的回答是，信也不信

信是因为世事无常，就像发生在我们身边许许多多的那些不愉快一样，比如地震，它发生了就是发生了，没太多道理可讲。客栈小哥说那天他差点被垮塌的窗子砸死，导游大叔说他损失了两栋房子，无数人跟我说他们失去了亲人，他们只是安分守己平静生活的普通人，又做错了什么要受此劫难？

不信是因为我们是人，能做的不仅是放下昨天的过去、不仅是今天的听天由命。重要的是，在做认为正确的事却遭受劫难痛苦之后，还能在明天继续坚持做认为正确的事。我们帮助素昧平生的人们，我们努力重建被摧毁的建筑和人生，为的不是让他们回到原来的样子，而是为了一种态度

那就是我们信命，但不认命

众人不多时就散去，我踱步来到一街之隔的[陶马迪广场](#)，看到经受住了数次强震考验的[尼亚塔波拉神庙](#)依然健在，沉重的心情略略轻松。一对年轻情侣坐在最高的基座上，看着缓缓沉

下的夕阳，那画面美得满是初恋的味道。我并不擅长、也不喜欢拍人物，此时却希望为他们拍一张照片

悄悄换上长焦镜头，我始终保持与他们之间直线 200 米以上的距离，极力不希望引起他们的注意，并耐心等待那传说中决定性的瞬间

夕阳散尽，情侣步下神坛，籍着感觉飞速按下快门，颇为吝啬地拍下了此行唯一一张称得上是人物照的照片。打开回放，淡淡的温情从冰冷的相机中源源不断弥散开来，拂过古城的累累创伤，飘向渐行渐暗的喜马拉雅群峰

在出行前，我颇为任性地把 Nepal 的定义改成了 Never ending progress and liberty，以鼓舞自己在隆冬季节翻越托隆拉垭口（Thorung La Pass, 5416m）的勇气，而这一刻有幸，它又回到了 Never ending peace and love

无论是古城的重建，还是人心的重建，或许只有爱与希望，才是最好的奠基



（爱与希望）

Preface 2 人与自然

在托隆冲锋营地（Thorung High Camp, 4880）的宿舍区后，有一座海拔大约 4900 米的小山丘，在这种高度下，你大约需要花费 20 分钟的时间，用极其缓慢的速度踱步而上，当然，在一个降雪周期过后，对于大多数历经艰难雪地跋涉、攀登到此处已是强弩之末的旅行者而言，这区区 20 分钟也是不可能完成的任务

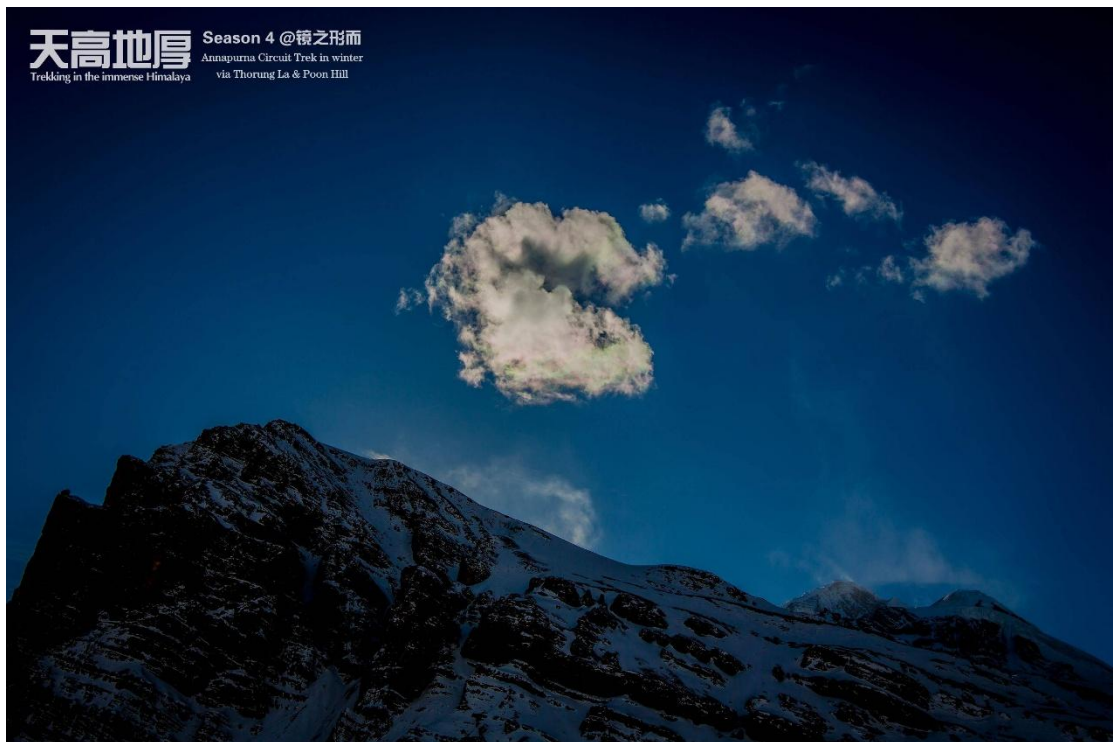
在[观景台](#)顶，我正在向搭档肉哥、途中同行的贵州胡子哥、[巴西小哥达](#)、席尔瓦、苏格兰小哥 AJ 介绍周围环绕的山峰，同时在场的还有两名中国游客，他们似乎对我的介绍并不感兴趣，只是淡淡地交头接耳着，这些山看起来都差不多的样子，便匆匆下撤离去



（达莫达山脉/Damodar Himal）

平心而论，这个山顶不仅是安纳布尔纳大环线上最好的观景点之一，也是常规路线上几乎唯一一个、能看到整列达莫达山脉（Damodar Himal）的点。达莫达山脉是坐落在大喜马拉雅山脉（Great Himalaya Range）主脊线上的一个 Level 3 级别分段，位于安纳布尔纳山脉（Annapurna Himal）以北，西藏仲巴县、萨嘎县以南。该级别的分段在尼泊尔喜马拉雅一共有 25 个。

在两位中国游客离去之后没几分钟，天空中掀起了彩云，似乎在对我说，恭喜你答对了



（彩云，右下是 Khatang Kang 和 Thorung Ri 的峰尖）

当晚，与一位古荣族（Gurung People）向导比卡什（Bikash）在饭堂的一幅安纳布尔纳保护区（Annapurna Conservation Area Project, ACAP）地图前攀谈许久。在喜马拉雅南坡的每一个保护区、每家客栈的饭堂，都会挂有这样的地图、以及一些观景点（View Point）拍摄的横幅拼接照片，以期为旅行者指引方向

这位向导是法国姑娘安捷琳、以及苏格兰小哥 AJ 雇佣的，他们组成的真·宇宙队实力拔群，是 1/30 当天所有队伍中最先通过托隆拉垭口（Thorung La Pass, 5416）的。作为经过考试后获得政府颁发资格认证的官方向导，比卡什当然也拥有丰富的山岳地理知识，要知道，即便是在喜马拉雅山区，像这种能和你一起聊遍整个尼泊尔喜马拉雅（Nepal Himalaya）的人，也可谓屈指可数

当我从东向西，不费吹灰之力地把尼泊尔喜马拉雅所有的分段全部背出来后，向导哥露出诧异的神情，或许他觉得一个外国人，不应该对这些事情如此了如指掌

他当然不知道，看山岳人文地理的外语资料和地图，是我数年来每天的必修课，也不会知道，在撰写喜马拉雅分类（Classification of the Himalaya）期间，我曾亲手制作过每一个区域的手绘地图、标注过每一座山峰的名字和海拔，并把它们一个一个拼接成山脉。在这些强化记忆

的方式之下若是背错了，倒显得不科学

4 年前，对喜马拉雅山脉几乎一无所知的我，仅仅凭着脑海中一些没有科学根据可言的冥冥召唤、和几乎聊胜于无的简陋装备，在风雪交加之中强行来到了安纳布尔纳一号峰（Annapurna I, 8091, 10th）的南壁之下，对于登山家而言，一号峰的南壁是叹息之墙，是有去无回的鬼门关，而如今看来，于我而言却像是一扇通往新世界的大门，在拍摄这些世界上最高的壮丽山峰之间，我萌发了深入研究这片人迹罕至的雪域之地的念头



（安纳布尔纳一号峰南壁，靠前的峰尖是海拔 6441 米的 Hiun Chuli）

对于现代城市生活，其实我并没有多大兴趣，我们总是把大量的时间、资源，耗费在追逐那些转瞬即逝的物质诱惑上，耗费在处理排山倒海的碎片信息里，耗费在迎合世俗的眼光和莫须有的压力下，生命就在这一天天的消耗中轻易流逝，如此莫名其妙穷极无聊的人生，它的意义又在哪里？

从不会有现成的答案，只有自己去寻找和思考，在这一点上，生活与喜马拉雅山脉是一样的，他们都不会给你任何明确的答案，但是会通过某种形式给你反馈。在我们的人生中，需要花费大量的时间去学习，学习科学、文化、如何生存，可这些都不是目的，归根结底，是要学会读懂这些反馈

比如[鱼尾峰](#)（Machhapuchhre, 6997），当我在雪地里艰难走向安纳布尔纳大本营（Annapurna Base Camp, 4130）时，她在我背后掀开云雾，这是在说，坚持；

当此行再次回到[博卡拉](#)的时候，她用粉红色的霞光披肩，这是在说，欢迎；

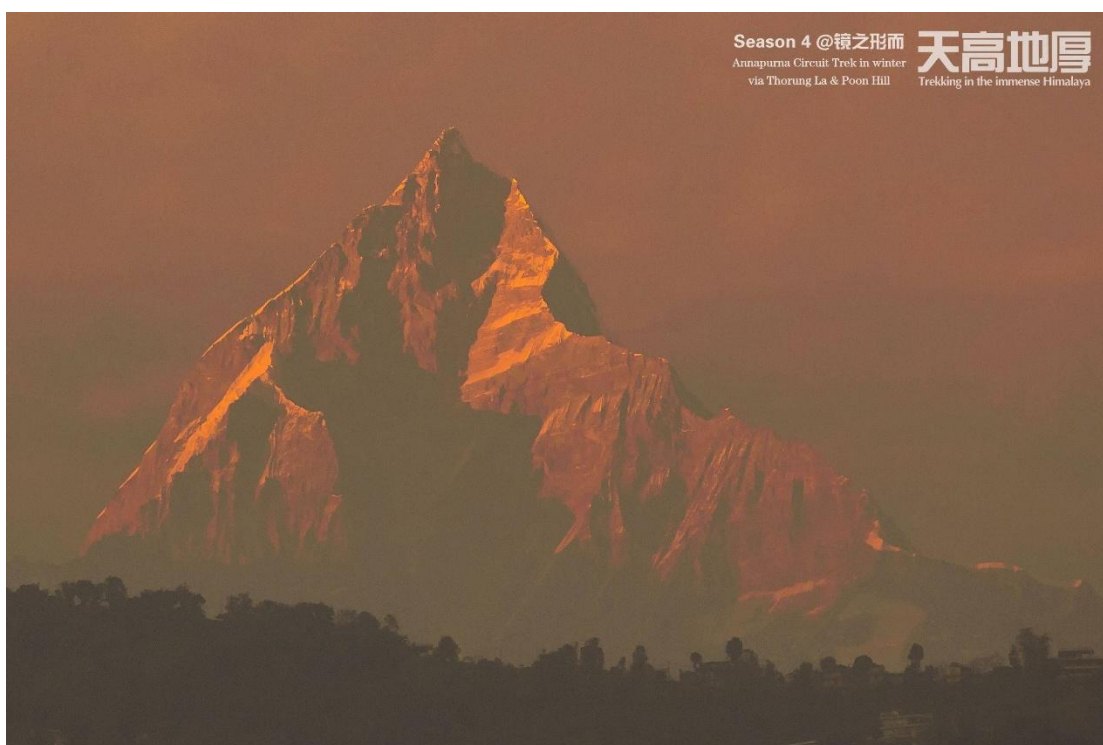
当结束徒步，又买了一些新的徒步地图，走出书店时，她再度泛起柔和的晚霞，这是在说，继续努力



（坚持）



（欢迎）



（继续努力）

在高海拔地区的旅行经历中，类似的反馈有太多次，令我欣慰的，并不是雪山众神总是用完美的形态来证明我做出了正确的选择，而是，通过这种反馈，我感到人与自然之间，确实能

真正建立起一种心灵相通的沟通关系，而这种平等交流、相互包容、不带任何标签和功利心的状态，在被利益至上的价值观压迫之下的世俗生活中人与人之间似乎早已遍寻不见

从高原旅行初期差点在纳木错高反丧命，到今天频繁越过 5000 米的家常便饭、无缝衔接，我相信并不仅仅是因为身体细胞在累计十数次的高海拔地区（大于 4000 米）旅行中、对缺氧低压环境的深刻记忆，更重要的是这种与自然环境对话、和相互理解的能力，它带给我一个极其庞大、几乎受用不尽的世界观，使我不再拘泥于生活范围的方寸之间，同时也湮没了那些本看似无解的人生难题

上一篇序言中说，我相信命，实际表达的是相信、并尊重、接受这些客观世界、现实生活给予的反馈。曾几何时，我也期望追求情感、家庭、亦或是事业、物质财富，这些平常人的渴求，因为我也是个平常人，在这过程中的认真程度和付出，也不见得比今时今日对待山岳的少

然而，当现实生活屡屡作出否定的反馈，而喜马拉雅群山却总是毫无保留指引我一步步向前时，哪怕再显得荒谬无稽，哪怕再违背常理，我也不得不尊重、并接受这些事实

自 2013 年 2 月至今，算上本次安纳布尔纳大环线（Annapurna Circuit Trek, ACT），4 年里仅仅前往西藏 2 次、尼泊尔 3 次、[印度](#) 1 次，前后累计不过两个月左右的时间里，有意无意间已经拍摄到了包括 14 座 8000 级（Eight-Thousanders）中除[巴基斯坦](#)的 5 座外的其他 9 座、9 座非独立 8000 米级、无数 6000-7000 米级在内的上百座著名山峰



（安纳布尔纳主山脊）

拍摄雪线以上的极高山，基本上天气状况、知识储备、高海拔适应性、拍摄经验各占 25%，本质上是件非常困难的事，因为在常规线路上，有些山峰能看到的点就那么寥寥几个、甚至只有一个。最好的例子就是安纳布尔纳一号峰西壁和马纳斯鲁峰（Manaslu, 8163, 7th），整个安纳布尔纳大环线上能拍到她们的地点分别都仅有一处，对于行程紧凑的中国旅行者来说，只要错过、或者看不到，就再也没有第二次机会了

身为一个普通上班族，能用极其短暂的业余时间、相对普通的技术设备，在幅员如此辽阔、气候变幻莫测的高原上，顺利拍摄到包括那么多观测概率极小的山峰在内的雪山，这件事本身不仅是个奇迹。从珠穆朗玛峰头顶脚下路过十来次，从来就没有看不到过，我觉得这是一种再清晰不过的反馈，那就是这条路值得继续走下去

面对一个个万里无云的好天气，我所能做的，只有不负众神，尽自己所能，将她们传达给世人



（布恩山的安纳布尔纳峰群）

Aerial Shoot 第二次喜马拉雅航拍

在天高地厚第一季中的一个重要部分，就是对国航 CA407/408 航班飞行中能观看到的西藏、以及喜马拉雅东段（Eastern Himalayas）、[不丹](#)喜马拉雅（Bhutan Himalayas）、尼泊尔喜马拉雅精华段（Crystalline Sequence of Nepal Himalayas）进行介绍

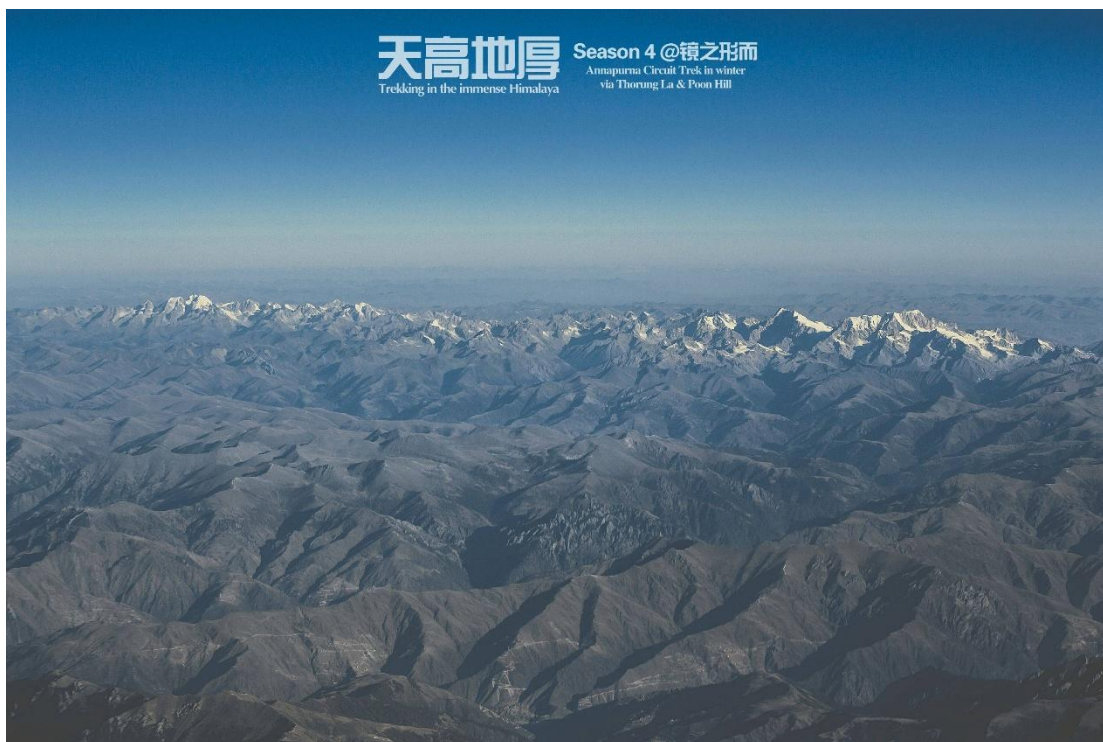
不过，由于当时笔者对于沿途的地理特点仅仅是略知皮毛，拍摄时很大程度上只是基于感觉而并没有明确针对性，很多成果皆是事后分析所得，加之民航客机航拍难度非常大，看似缓慢的移动中，实际与被摄标的之间有数百公里时速的相对移动，想要清晰地将山峰的细节呈现出来，尤其是用长焦拍摄特写，一方面需要有相对完整的航线空间概念和地形辨识能力，也需要一定程度的运气，包括你乘坐的飞机舷窗的干净程度

此行笔者再次选择了国航 CA407/408 次航班，意在以当下对沿途景观已经胸有成竹的知识储备、以及第一季中积累的航拍经验，再次审视这条世界上独一无二的景观航线，有针对性地补拍一些第一次没有关注的对象，并且寻找拍摄其他相对冷门地理景观的可能性



四姑娘山：

尖耸突兀的幺妹峰（6250）使得四姑娘山属于辨识度比较高的一组，从成都起飞后不久就可以在机舱右侧看到。远处画面中央的山峰，从位置判断预计是岷山主峰雪宝顶（5588）。以较高的雪线判断，今年秋冬季节的气候应该非常干燥



雀儿山：

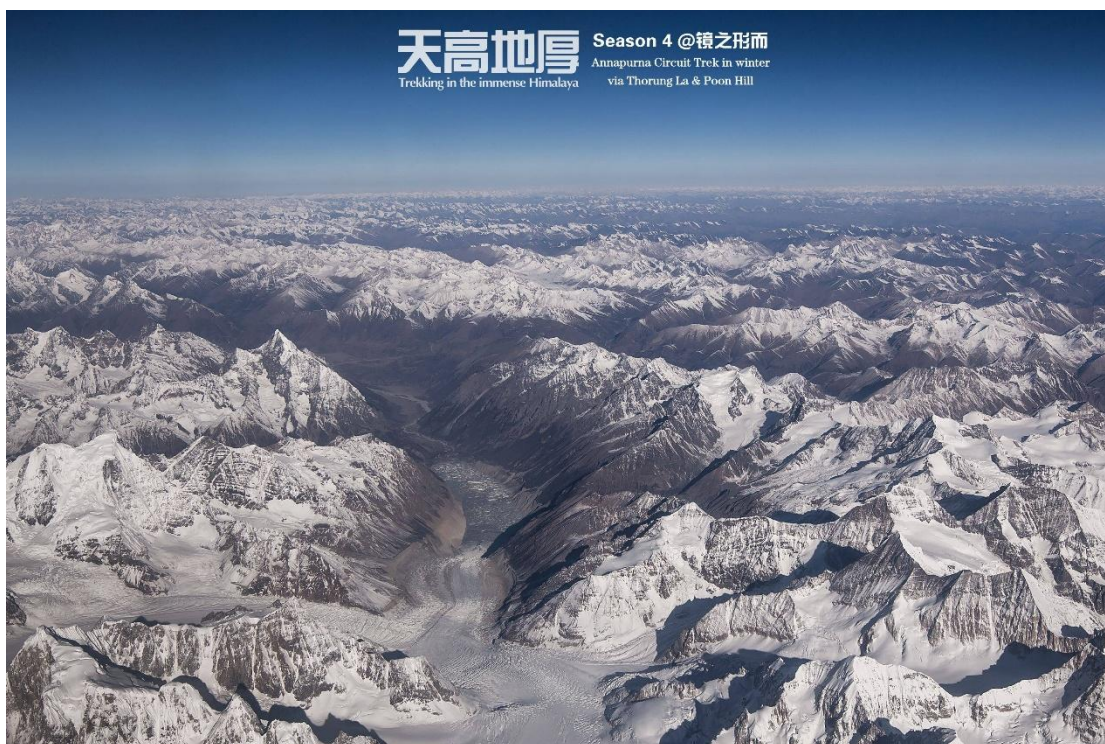
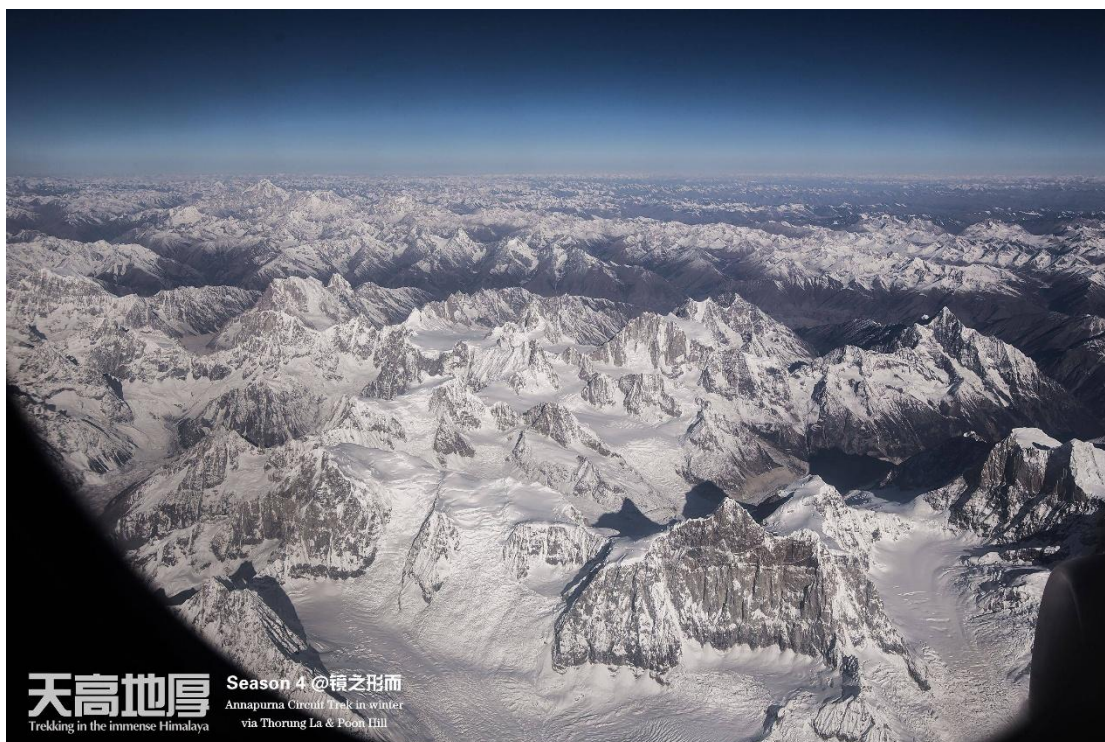
雀儿山（6168）是沙鲁里山脉的主峰，位置在非常靠北的川青藏交界处，距离航线路径非常远，辨识度很低，不过基于比较有特点的山峰形状，还是可以从谷歌地球上对照出来。画面右侧、顶部基本呈一条平坦直线的即是主峰措拉，6168 的制高点则是右侧尽头的尖角。主峰的左边呈三角形的，是海拔在 6091 左右的二号峰，由于国内部分没有详细的等高线地图可以参照，暂且只能这么称呼了

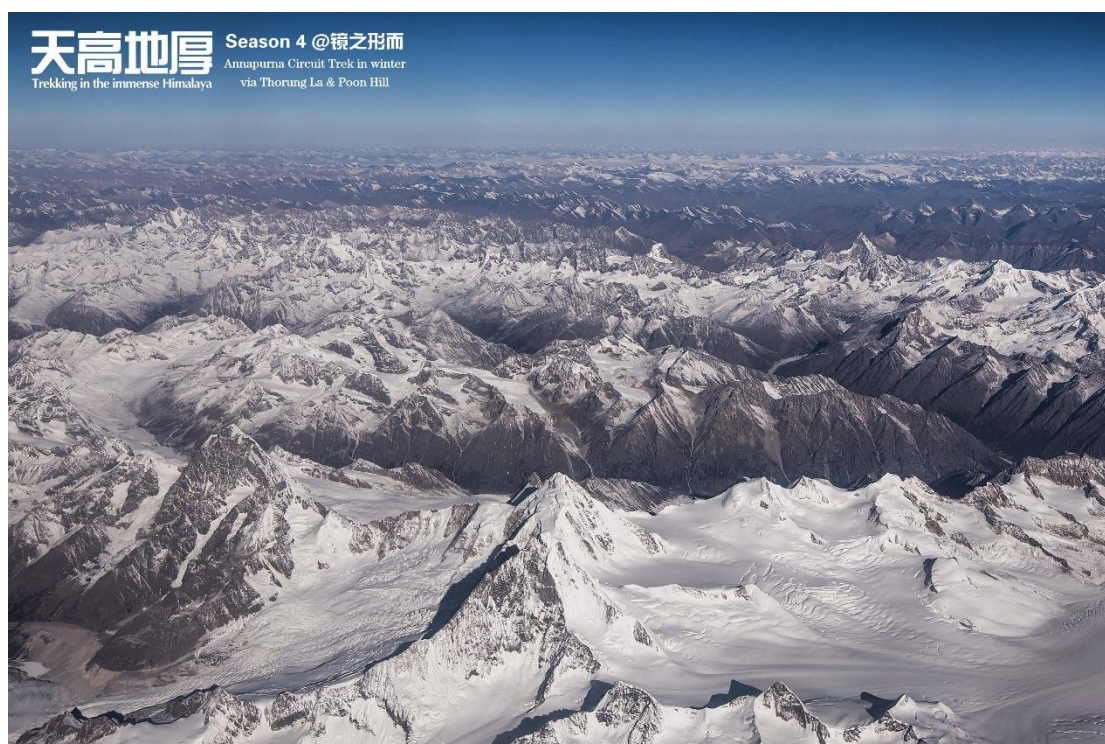
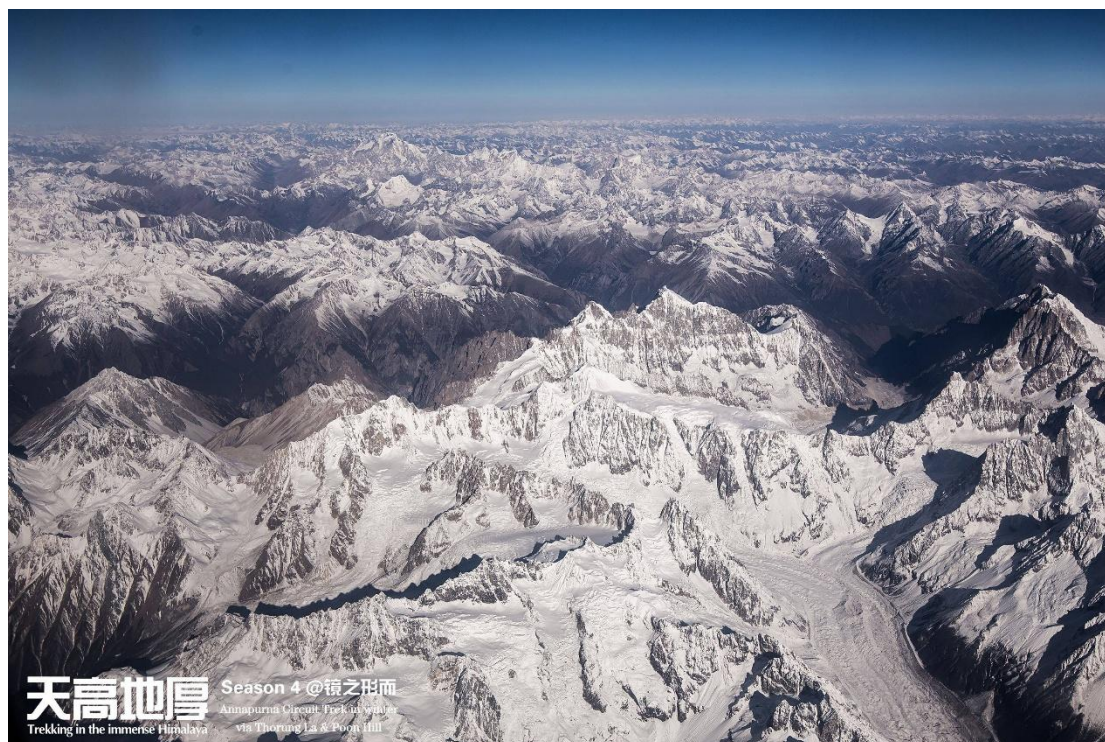


怒江峡谷：

进入西藏空域后，地形的辨识难度大幅度上升，因为你会发现所有的横断山脉中的峡谷形状都非常类似，又很难找到有力的参照物。一个基本的套路就是按照飞行时间、飞机时速，结合照片的拍摄时间去大致推测所在位置，再寻求谷歌地球三维影像的对照。不过由于高速航拍中产生的影像偏移，这种方法也并非百试百灵

从红色的土质大致可以推测，上图很可能就是 318 国道怒江峡谷路段，远处的那一列高峰，我说是南迦巴瓦和加拉白垒（Gyala Peri，7294，85th）你信不信？连我自己都不信





岗日嘎布+东念青+喜马拉雅东段：

藏东南的林芝、波密、墨脱、察隅各地之所以地形险恶交通不便，原因是此地是一个巨大的山结区，喜马拉雅东段、念青唐古拉东段两大巨头在此地交汇，南迦巴瓦加拉白垒、以及雅鲁藏布江大拐弯即是这种碰撞的直接产物。在势均力敌的针锋相对后，又延伸出连接横断山

脉最西端的伯拉舒岭的过渡山脉岗日嘎布

岗日嘎布坐落在 318 国道的南侧，是波密县所在的帕隆藏布流域与墨脱、察隅的分水岭。由于印度洋孟加拉湾暖流受喜马拉雅山脉阻挡而转向地势较低的东北，使岗日嘎布获得了丰沛的水源补充，其结果就是发育了著名的海洋性冰川米堆/来古冰川，尽管它们的名字不同，但源头是同一个，只不过米堆向北、来古向东而已

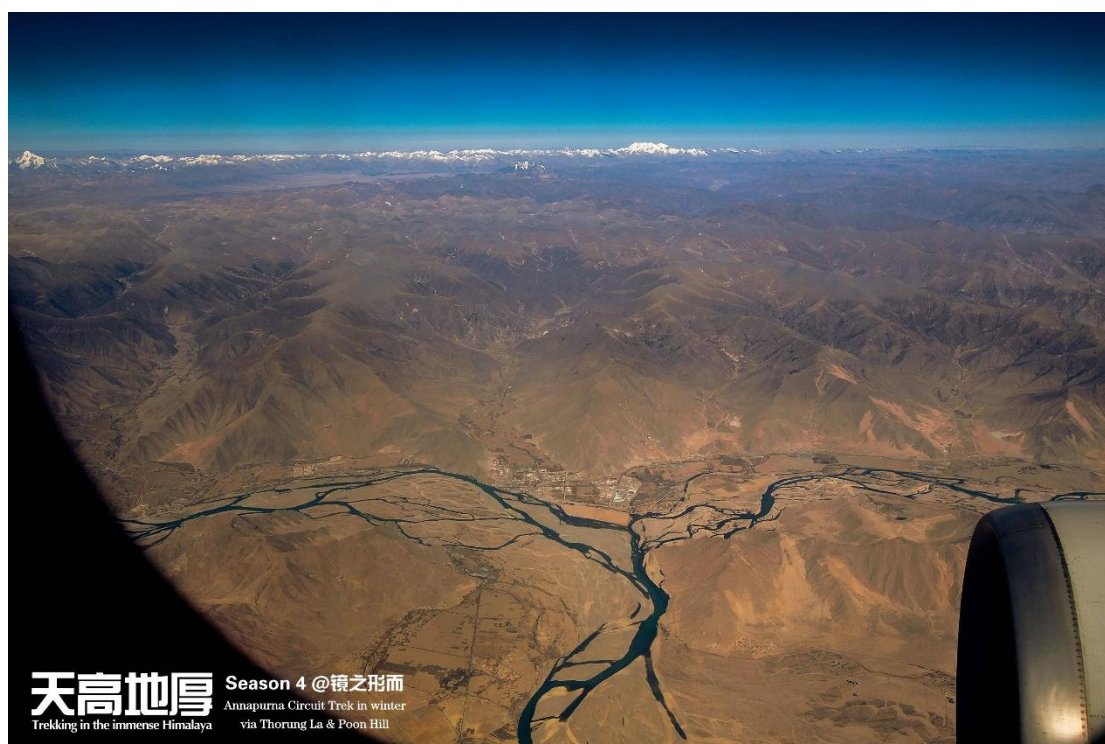
而众神聚会也给航拍中的地理辨识带来巨大的阻碍，笔者只能大致确定上述照片拍摄的是此山结区的景象，但无法肯定它们的确切情况。若以后有机会再次乘坐 CA407/408 航班，我将选择左侧的座位拍摄，相信届时结合南北两侧的情况及时间，一切终将见分晓





雅鲁藏布江中下游：

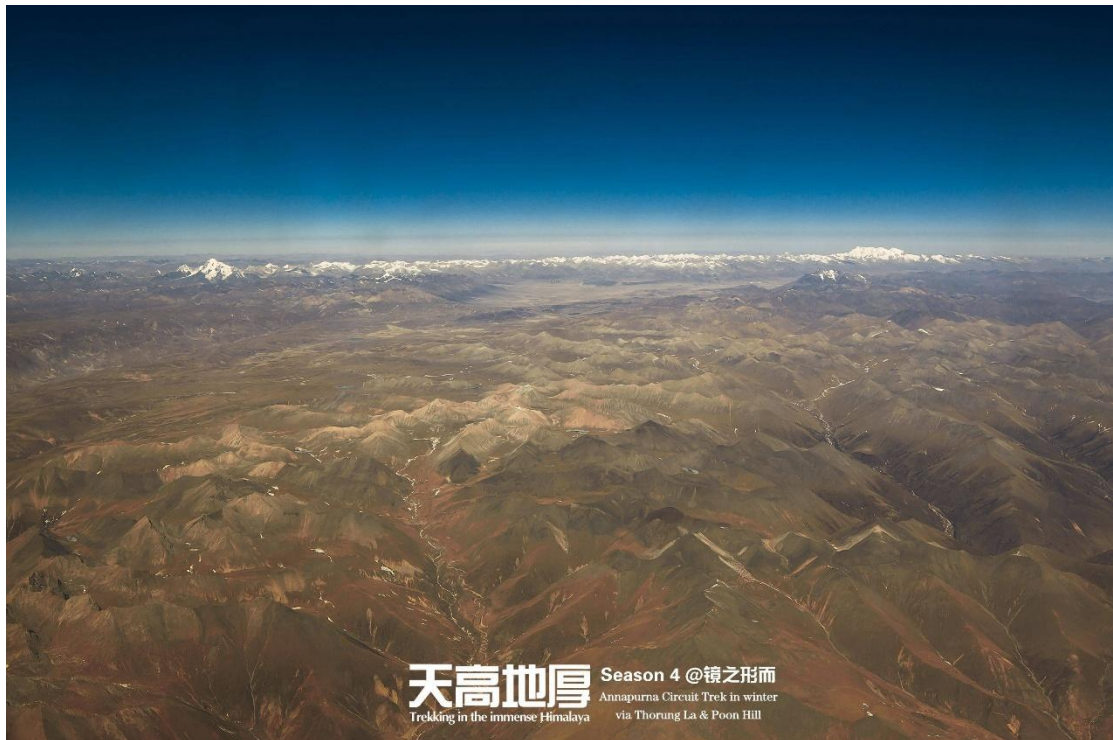
飞出山结区后就能看到冬季水源极度干涸的雅鲁藏布江带来的辫状水系，这意味着离[江边](#)的拉萨贡嘎机场也不远了。由于冬季的大风和干燥，雅鲁藏布江源头仲巴县盆地的沙砾会沿着河道一路被大风吹到地势较为开阔的此处，经年累月的堆积，如今在雅鲁藏布中下游山南市的贡嘎、朗县、米林几个县附近，巨大的沙丘可谓屡见不鲜，并在干燥多风的冬季形成沙尘暴，所以在这个季节，贡嘎机场的航班有时会因为恶劣天气而取消，而治理沙化，也成为了山南人民任重道远的一项重要工作



拉萨河：

与雅鲁藏布江一样，冬季的拉萨河河道溃缩得已经聊胜于无，流经拉萨市区的它会在曲水县汇入雅江。在上图 1 中我们可以看到横跨雅江两岸、连接机场和市区的雅鲁藏布江特大桥，而图 2 中则可以看到拉萨河汇入雅江的场景，中央的城镇即是曲水县城，远处的山脉则是老

朋友的念青唐古拉峰（Nyenchen Tanglha，7162）



念青唐古拉西段：

念青唐古拉山脉实际被拉萨河一分为二，东念青如上述所言，在 317 国道与 318 国道之间，是藏东南山结区的组成部分。西段则比较广为人知，就是纳木错（Namtso，4718）南侧的那一列，东端是 7162 念青唐古拉主峰，西端是琼莫冈日（Jomo Gangtse，7048），国内习惯翻译成穷母岗，实际在 Gangtse 和 Kangri 的意思几乎是一样的

在雅鲁藏布江流域以北的辽阔藏北地区，只有两座山峰海拔高于 7000 米，其一是冈底斯山脉主峰冷布岗日（Lunpo Gangri，7095），其二就是念青唐古拉主峰 7162，她也是整个藏北地区最高峰，作为藏北草原守护神的念青唐古拉，在藏区众神山中的地位极高，被视为金刚手菩萨夏诺多吉精魂的安放之地，而纳木错则是其明妃，因含有守护羊群的意味，所以就有了羊年转纳木错的习俗



不丹喜马拉雅：

若是把整条 2400 公里长的喜马拉雅山脉看做 Level 1，那么按照笔者 16 版的《喜马拉雅分类》，可以按照所经过的国家或地区，分为 6 个分段的 Level 2，分别是

喜马拉雅东段（Eastern Himalaya，或称为阿萨姆喜马拉雅，Assam Himalayas）

不丹喜马拉雅（Bhutan Himalayas）

锡金喜马拉雅（Sikkim Himalayas）

尼泊尔喜马拉雅（Nepal Himalayas）

加瓦尔喜马拉雅（Garhwal Himalayas）

喜马拉雅西段（Western Himalayas）

不丹喜马拉雅，由于全境都位于不丹国的北部、西部，形成与西藏洛扎、康马、亚东三县的天然边境线，故而得名。它由三个 level 3 分段（以地理分界线为依据进行分类）组成，分别是库拉冈日山脉（Kula Kangri Range）、卢纳拉山脉（Lunala Range）、卓木拉日山脉（Chomolhari Range），全段有多做 7000 米级高峰，是喜马拉雅山脉中非常精彩的一段

由于山脉位于航路南侧，只有坐在左侧才能看到（CA407），笔者趁左侧乘客离开的间隙，随手抢拍了上面这幅图片。运气非常好的，不仅拍下了整列不丹喜马拉雅的情形，也将她所在的环境（羊卓雍错和普莫雍错的南侧）表现得非常清楚

对于笔者而言，不丹喜马拉雅有比较特殊的意义，在 2013 年的第一次航拍中，无意中摄下

了不丹喜马拉雅的两座最高峰岗嘎本森（Gangkhar Puensum, 7570, 40th）和库拉冈日（Kula Kangri, 7538, 46th），而在 2015 年笔者也专程前往多庆错拍摄另一座主峰卓木拉日（Chomolhari, 7326, 79th），她们皆是我了解喜马拉雅山脉的启蒙之师

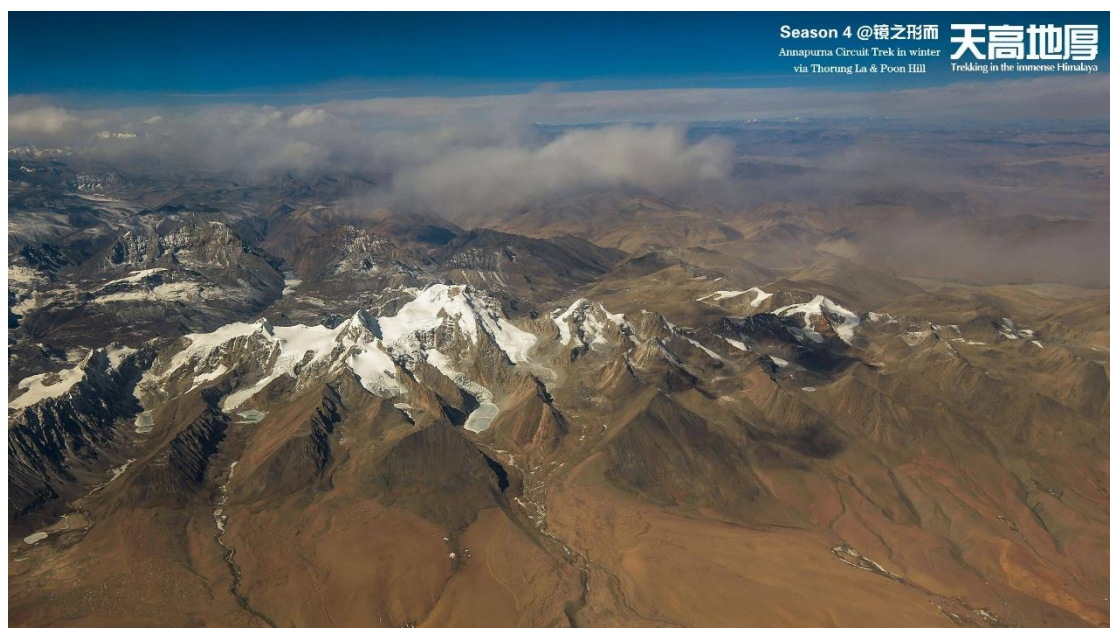


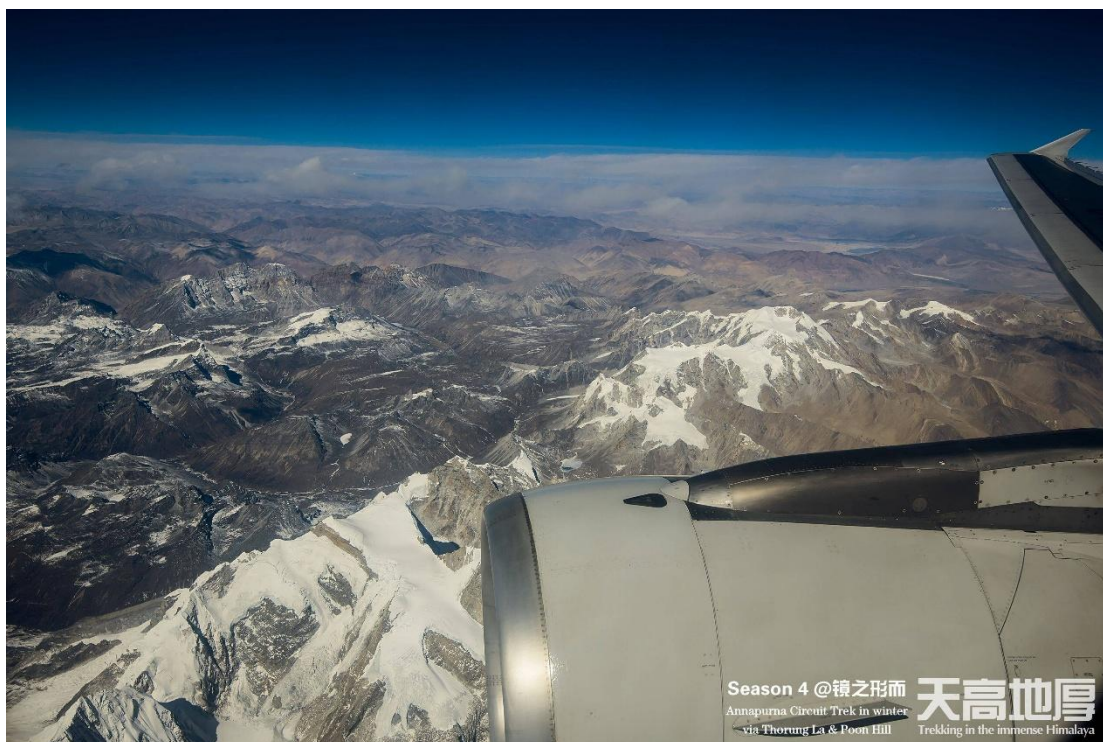
叶如藏布+朋曲大拐弯：

叶如藏布是日喀则市下辖岗巴、定结两县最大的河流，自拉轨岗日山脉发源后称为苦曲藏布，一路向南流至岗巴县城附近，汇聚数条喜马拉雅 Level 3 分段曲登尼玛山脉（Chorten Nyima Range）发源的冰川河后，称为叶如藏布并继续向西流入定结县。上述第一图即是流量并不大的苦曲藏布

在灌溉了定结盆地后，叶如藏布受到喜马拉雅另一个 Level 3、呈南北横断之势的乌巴克山脉（Umbak Himal）的阻挡，只能向北绕了个大弯后，在定日县交界处汇入由希夏邦马北坡远道而来的朋曲（Phung Chu）。上述第二图便非常完整地记录了这个场景，其中左上角是朋曲，右下角是叶如藏布

朋曲是尼泊尔三大水系之一、科西河水系（Kosi River System）3 条主要河流中流量最大的阿润河（Arun River）上游，它在流入尼泊尔之前，切开了著名的陈塘沟，而这段相对低矮的喜马拉雅，也为国航 CA407/408 提供了一条天然的安全航路





尼诺日-阿玛直米-乌巴克山脉（Nyonno Ri Ama Drime Umbak Range）

这条喜马拉雅中 Level 3 分段的情况略显复杂，理由是它的两座主峰尼诺日（Nyonno Ri, 6730，图二远处）和阿玛直米（Ama Drime, 6594，图二近处）均在西藏境内，其结果就是我们完全找不到任何相关的资料。而乌巴克山脉（Umbak）则坐落于横跨中尼[两国](#)的喜马拉雅主脊线上，相对没什么争议。关于这条山脉内部的具体情况，可以参考笔者 16 版的《喜马拉雅分类》中乌巴克山脉一节，此处不再赘述



马哈兰古尔山脉：

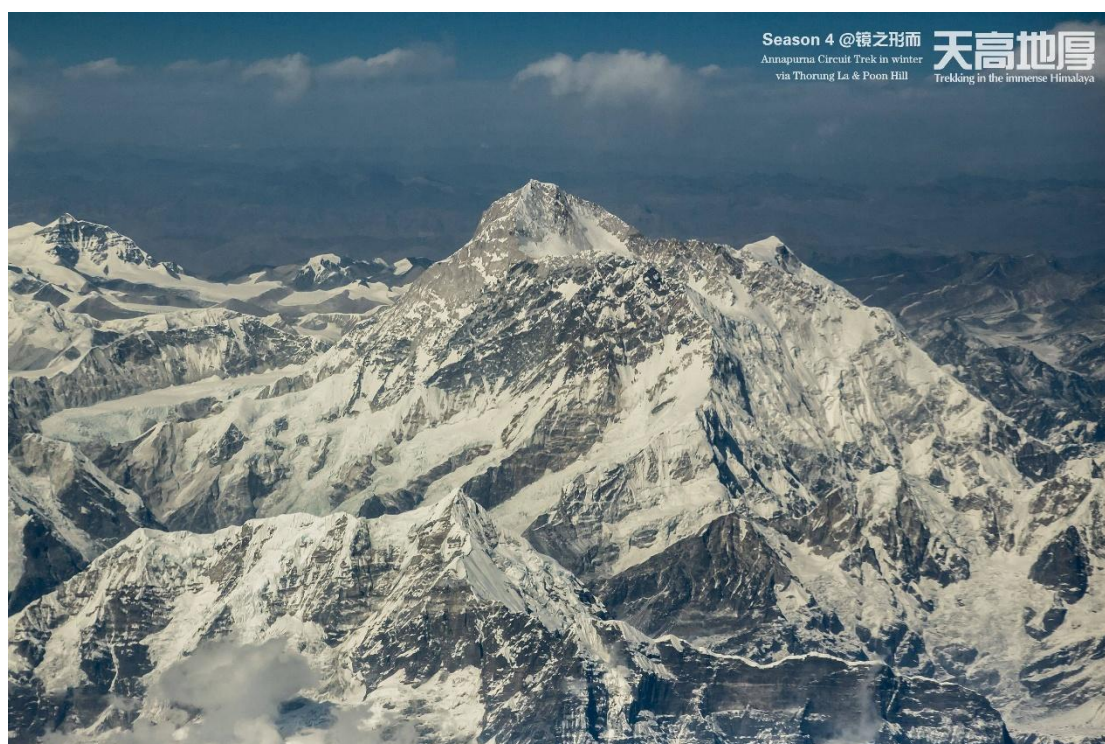
珠穆朗玛峰可谓家喻户晓，但知道珠峰所在的喜马拉雅 Level 3 分段名为马哈兰古尔（Mahalangur）的，或许是寥寥无几。该分段涵盖了西藏的珠峰东坡、定日县北坡大本营、尼泊尔的马卡鲁-巴润国家公园（Makalu Barun National Park）和昆布珠峰地区（Khumbu Everest Region），包括珠峰、洛子（Lhotse, 8516, 4th）马卡鲁（Makalu, 8485, 5th）、卓奥友（Cho Oyu, 8201, 6th）这 4 座独立 8000 级，以及不计其数的 6000-7000 级，实际真正的世界屋脊并非珠峰一力承担，而是这片马哈兰古尔山脉

马哈兰古尔这个名字来自于南亚常见的拼字法，Maha 通常是敬语的表达方式，而 Langur 则是一种喜马拉雅特有的动物长尾叶猴（Nepal Gray Langur），拼起来就是神圣的长尾叶猴。这一般用来指代印度史诗《罗摩衍那》（Ramayana）中的全场最佳、协助罗摩王子击败大魔王的神猴哈奴曼（Hanuman）

法力高强、智勇双全的神猴哈奴曼，曾一度被包括国学大师胡适在内的诸多名宿视为《西游记》中孙悟空的原型，然而，由于中国主流学术界、佛教界在感情上无法接受传统文化受过印度教、耆那教的影响，也无法接受身为国粹的齐天大圣是舶来品的事实，所以在这一点上始终存在争议

不过无论如何，这位四面八臂、替天行道，善于腾云驾雾、又以金箍棒为武器的喜马拉雅孙

悟空的名字，已经被永远镌刻在了世界最高的山峰之上。





马卡鲁（Makalu, 8485, 5th）：

马卡鲁是 CA407/408 航线中可以观测到的距离最近的大型山峰，民航客机会从马卡鲁那至为庞大的山体东侧大约 50 公里的地方掠过，因此会有很多机会仔细审视这座世界第五高峰。马卡鲁的山体之所以巨大，是因为它是由四座山体组成，分别是 8485 主峰、康琼策（Kangchungtse，亦称为二号峰，7678）、东南峰（Makalu Southeast, 7860）这两座非独立卫峰（Subsidiary Peak），以及独立的珠穆隆索峰（Chomo Lonzo, 7804, 24th）

衡量山峰独立性的标准：

一座山峰是否属于独立山峰，目前国际通行的标准是用地形突出（Topographic Prominence）来衡量，即只有标的山峰的地形突出超过 500 米（约 1600 英尺），才能视为一座独立山峰。值得关注的是，这里的地形突出，并不等于单纯做减法做出的海拔之间的差值

山岳地理方面的地形突出定义是，从标的山峰到另一个最近的、更高的山峰所需下降的最小高度，也就是说，假设标的山峰与更高山峰之间存在一条或若干条路径，每一条路径的最低点就是主鞍部（Key Col），标的山峰与最高的主鞍部之间的海拔差，就是地形突出值（P 值），当这个值大于 500 米的时候，标的山峰可视为独立

这个定义比较难理解，我们可以用马卡鲁的四座山峰作为例子来解释。例如西侧卫峰 7678 米的康琼策，距离它最近的两个高点有珠穆隆索和马卡鲁。若从康琼策去珠穆隆索，只有一条路径，即先下降到 7200 米的鞍部，那么这个 7200 米就是主鞍部，与 7678 的康琼策之间并没有达到 500 米的标准。若是去马卡鲁，也只有一条路径，即沿着喜马拉雅主山脊下到 7400 米的主鞍部，也没有达到 500 米的标准，那么康琼策只能归于非独立山峰的行列了

同样的方法来看 7804 的珠穆隆索，最近的高点是 8586 的马卡鲁，要去往这个点，需要通过的主鞍部也是前述那个 7200 米的点，那么地形突出度、也就是与 7804 之间的差值达到了 604 米，符合独立山峰的标准，因此珠穆隆索可以定义为独立山峰。在上述的图三中，可以很清楚地看到那片白雪覆盖的主鞍部

地形突出不仅用来衡量山峰的独立性，也能更客观地说明一座山峰的突兀程度。在登山界，地形突出值是衡量一座山峰陡峭程度、乃至攀登难度高低的重要指标，有的山峰绝对海拔看似很高，但攀登难度并不高，就是因为地形突出值小，例如很多 6000 米级的入门级雪山，它们的 P 值往往都只有几百米而已，若是中级技术型的，P 值大都在 1000 以上

当 P 值超过 1500 米（5000 英尺）时，这座山峰就归为极端突出类（Ultra Prominence term），这样的山峰在全球范围内仅有 1500 多座。在中国境内，比较极端的例子就是新疆的博格达峰（Bogda Peak, 5445），这座海拔仅有 5445 米的山峰，其超高的 4122 米的地形突出度却身居世界第 17 名的高位，然而实际上，博格达峰的攀登难度也是挑战级的

昆布群山：

拍摄上述这张照片的目的，本来是为了拍摄马哈兰古尔山脉中的 Level 4 分段、巴润分段（Barun Subsection）的主峰查姆朗（Chamlang, 7319, 80th）和巴润策（Baruntse, 7162），前者是画面中间偏左侧呈弧形的山峰，在它背后有三个山尖，从左至右分别是罗布切（Lobuche, 6119）、措拉切（Cholatse, 6440）和著名的夏尔巴母亲阿玛.达布拉姆（Ama Dablam, 6856）

后者则在靠右侧那一大坨冰雪的顶部，其右上方的洛子（Lhotse, 8516, 4th）已经躲进了云层中，左上方露出的峰尖则是 14 峰之下、万峰之上的格重康（Gyachung Kang, 7952, 15th）

格重巴冰川：

CA407 航班在穿过乌巴克山脉上空、进入尼泊尔空域后，会向西拐弯飞向不远处的[加德满都](#)，在降落加都机场之前，仍有不少机会能对喜马拉雅精华段进行巡礼。上图呈现的是躲进云层的卓奥友（Cho Oyu, 8201, 6th）与格重康的双星组合发源的格重巴冰川（Ngozumpa Glacier），这条长达 36 公里的冰雪巨龙是喜马拉雅山脉中最长的冰川，从落满灰土的冰川体可以看出，今年冬季尤为干燥，仍没有下过一场像样的雪

冰川左侧可以看到一个三角形的小山丘，那便是俯瞰格重巴冰川、以及展望整个昆布群山最好的观景点戈克尤日（Gokyo Ri, 5360），在照片原图中可以发现戈克尤日脚下第三湖的一角，遗憾的是在图片大小有限制的网络平台无法予以呈现



洛尔沃林山脉+拉布吉山脉：

这幅照片是出发前就计划要拍摄的，呈现的是两个喜马拉雅 Level 3 级别的分段洛尔沃林山脉（Rolwaling Himal）和拉布吉山脉（Lapche Range）的全貌，以及他们与马哈兰古尔山脉之间的分界点南帕拉垭口（Nangpa La，5806）

根据 85 版的《喜马拉雅分类》，这个分界点依据的是海拔显著下降的原则，作为一个不需要特殊装备也能通行的垭口，南帕拉是连接西藏定日县与尼泊尔昆布地区最为便捷的通道，不过对于旅行者而言很遗憾的是，它并不是一个开放的口岸，只能供当地住民进行边贸活动

至于洛尔沃林山脉的两座主峰高里三喀（Gauri Shankar，7162）和门隆策（Melungtse，7181），笔者已经在天高地厚第二季的[卢克拉](#)航线（Lukla Flight）中进行了详细介绍，而包括拉布吉山脉在内的这两个 Level 3 内部的具体状况，可以参考《喜马拉雅分类》的相关章节



朗当利荣峰：

坐落在吉隆沟东侧顶部的朗当利荣峰（Langtang Lirung，7227，99th），它与吉隆沟所在的吉隆藏布-特里苏里河流域的相对落差，在短短 16 公里的直线距离内就达到了 5500 米之巨。朗当利荣由三个峰尖组成，左侧挂着旗云的是根戈利荣（Genge Lirung，6581），位居中间被旗云挡住的是梅拉峰（Mera，6958），以及最右侧有着陡峭南壁的主峰

朗当利荣峰属于喜马拉雅的一个规模巨大的 Level 3、由希夏邦马（Shishapangma，8027，14th）领衔的竺嘉尔-朗当山脉（Jugal Langtang Himal），它由四个相对独立的 Level 4 分段组成，分别是完全坐落在西藏境内的希夏邦马峰群（Shishapangma Massif）、佩枯岗日（Baiku Himalayas）和属于尼泊尔的竺嘉尔山脉（Jugal Himal）、朗当山脉（Langtang Himal）

由于属于西南季风的迎风坡，该区域成为吉隆沟与樟木沟之间一片大面积的冰川作用区，也成为了南面山脚下加德满都谷地的天然空调。朗当山区的景观[十分](#)丰富，也是笔者下一次前往喜马拉雅地区徒步备选的目的地之一，不过在 2015 年的大地震中，朗当山区的损失非常严重，朗当村几乎被夷为平地，目前恢复状况不明



天高地厚
Trekking in the immense Himalaya

Season 4 @镜之形而
Annapurna Circuit Trek in winter
via Thorung La & Poon Hill



天高地厚
Trekking in the immense Himalaya

Season 4 @镜之形而
Annapurna Circuit Trek in winter
via Thorung La & Poon Hill

色林吉山脉：

色林吉山脉（Sringi Himal）是笔者在下一篇《喜马拉雅分类》中要介绍的内容，它的位置非常偏僻，远在朗当山脉和马纳斯鲁山脉（Manaslu Himal）的北侧较深的位置，面积也非常之小，不过，由于色林吉山脉坐落在喜马拉雅山脉的主脊线上，形成中尼之间天然的国境线，

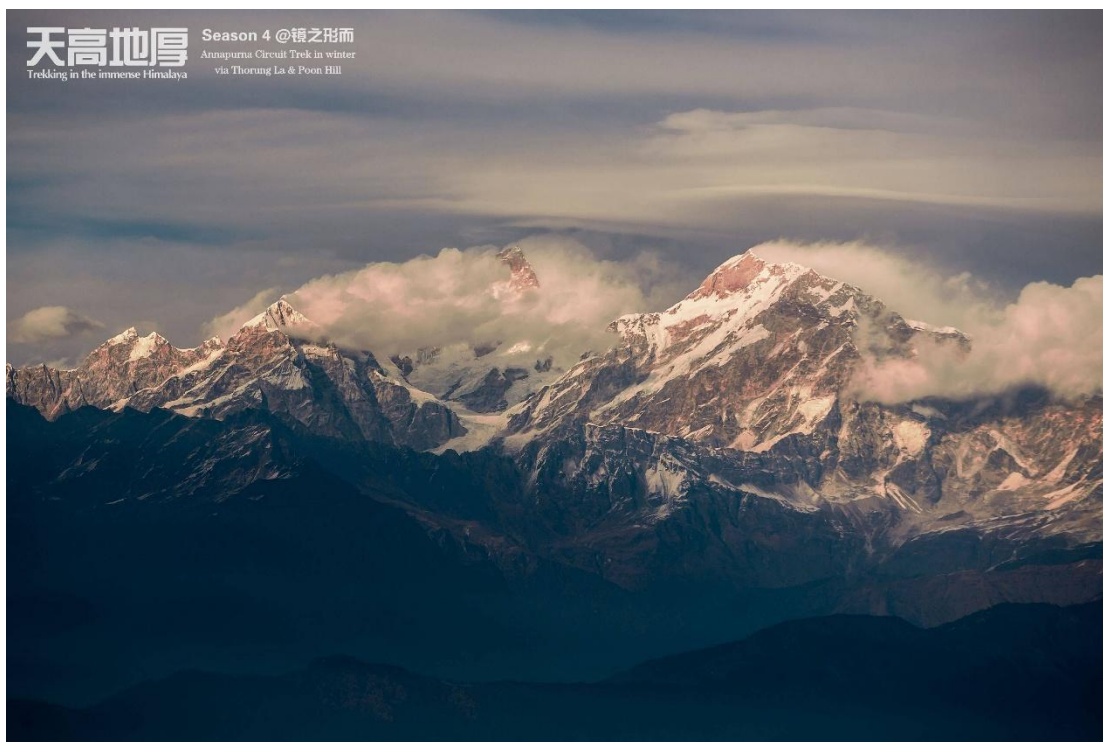
属于无法忽视的一个分段

尽管机会稍纵即逝，不过笔者还是很幸运地拍下了色林吉山脉的全貌，其中的两座几乎贴在一起、高度也相差无几的主峰，较为靠前的是色林吉雪山（Sringi Himal, 7161），靠后的是仅高出 4 米的查马尔（Chamar, 7165）

若想在地面上看到这两座山峰，只有前往其脚下的霞尔河谷（Shyar Valley，尼泊尔称为楚姆河谷 Tsum Valley），不过由于该地区是尼泊尔国内较为古老的藏族文化区、又存在不少较容易翻越的、通往西藏的垭口，因此属于限制区域（Restrict Area），想要前往旅行，不仅需要聘请向导，也需要为特别通行证（Special Permit）支付额外的高昂费用，类似的限制区在中尼边境不在少数



天高地厚 Season 4 @ 镇之形而
Trekking in the immense Himalaya Annapurna Circuit Trek in winter
via Thorung La & Poon Hill



马纳斯鲁山脉：

马纳斯鲁（Manaslu, 8163, 8th）是三座完全坐落在尼泊尔境内的 8000 级之一，她所在的马纳斯鲁山脉（Manaslu Himal）也是完全坐落在尼泊尔境内的 Level 3 级别分段，尽管山脉体量十分巨大，不过结构算是比较简单，主要由三座高排名的大佬组成，可谓重质不重量

除了 8163 主峰之外，还有排名第 18 的喜马楚里（Himal Chuli, 7893, 18th）和排名第 20 的纳迪楚里（Ngadi Chuli/Peak 29, 7871, 20th）。后者表现为图二中右侧的巨大山体，左侧从云雾中露出的峰尖便是 8163 主峰，至于前者，或许图一最右侧大都被云雾遮挡的山体看得并不很直观，不过我们稍后在地面上会有更好的机会来观察它的样子



佩里山脉：

与前述色林吉山脉（Sringi Himal）性质类似，佩里山脉（Peri Himal）也是地处偏僻、却坐落在喜马拉雅主脊线上的 Level 3 分段，它的北侧是西藏境内的萨嘎县、以及吉隆县贡当乡，南侧则被庞大的马纳斯鲁山脉阻挡，皆为人迹罕至的地域，要从地面观测非常困难，只有在马纳斯鲁大环线（Manaslu Circuit Trek，MCT）上的拉克垭口（Larkya La，5106）附近，又或是走 ACT 的纳尔-普岗支线（Naar Phugaon Side Trip）上某些特定观景点才有可能，不用说，这些区域也属于限制区域

不过尽管如此，佩里山脉依然是拥有多座 7000 米级山峰和庞大冰川群的大型分段，笔者将在《喜马拉雅分类》之后的相关章节中对山脉内部的情况做详细介绍，与此同时，马纳斯鲁大环线也在笔者未来的备选计划之列



致敬世界屋脊：

作为第一季喜马拉雅航拍的补全，本次游记的航拍部分就此结束。由于牵涉到许多基本概念和名称，想必对于青藏高原周边的地理状况不太了解的观众阅读起来会觉得十分吃力，所以仅仅看看照片也是无妨。对于希望更深入了解这些山脉的朋友，可以参考笔者历次的西藏游记、以及《喜马拉雅分类》的相关章节，在每一个章节中都有详细的区域手绘地图、以及该

区域的地理人文状况的详细介绍

航拍部分的最后,让我们再向马哈兰古尔喜马拉雅、这片世界上平均海拔最高的屋脊致敬吧,笔者相信,我们一定还会再见的

Overview 今日安纳布尔纳大环线

自从[尼泊尔](#)共产党的极左翼游击队取得人民战争的胜利、继而在 2008 年的大选中废除王权后,尼泊尔彻底结束了封建王朝的统治,进入了议会制的联邦民主共和国时代。在政局稳定之后,一项规模宏大的建设计划很快便得以实施,那就是将公路,修建到全国每一个县(District)的首府(District headquarter)

根据 2015 年 9 月 20 日颁布的尼泊尔新宪法,全国的行政区划被重新制定,共分为七个省(Province),而原先同级别的开发区(Development zone)被废除,这些省份暂时以第一到第七省命名,而每个省的名字将由各个省份的议会代表投票决定。每个省下辖若干个县(或郡, District),根据省份的人口多寡、地理环境以及历史传统,每个省所辖县的数量大致在 10 个左右,全国共有 75 个县,与过去完全一样

完整的安纳布尔纳大环线(Annapurna Circuit Trek, 以下称 ACT)由贝西萨哈(Besi Sahar, 790)开始,逆时针方向绕行整片安纳布尔纳山脉(Annapurna Himal),最后由布恩山(Poon Hill, 3193)下撤至纳亚普尔(Nayapul, 1070)结束

该区域位于新政区中的第四省(Province 4),整条徒步路径共经过该省下辖的 5 个县,顺序分别是卡斯基(Kaski)、兰琼(Lamjung)、马南(Manang)、[木斯塘](#)(Mustang)和马迪(Myagdi),而且需要经过这 5 个县的首府中的 4 个

会让很多纯粹自然主义的旅行者失望的是,依照前述的公路建设计划,在托隆拉垭口的东侧,公路已经修建到了马南县的首府察梅(Chame, 2670)和重镇马南(Manang, 3540),西侧,则修到了极限位置的穆克提那(Muktinath, 3800)。实际目前除了马南到穆克提那之间翻越托隆拉垭口(Thorung La Pass, 5416)的路段、以及塔托帕尼(Tatopani, 1190)到提克亨加(Tikhedhunga, 1540)之间翻越布恩山的路段外,安纳布尔纳大环线的其他路段都已经通了公路



（ACT 总路线示意图）

要致富、先修路，不仅仅是[中国](#)人民懂得的道理。对于跨喜马拉雅地区（Trans-Himalaya）的山地居民来说，公路的通车毫无疑问是非常受欢迎的事情，因为新政府确实在履行改善他们生活的承诺，这也远比迎合每年仅仅上万旅行者那些矫情的偏好重要。另一方面，即便是对于大多数普通旅行者来说，公路交通的发展能大大节约他们的时间，使得原本需要两周、甚至更漫长的假期才能实现的安纳布尔纳大环线，如今或许只需要 7-8 天

他们可以从[博卡拉](#)出发，花 3 天时间直接乘坐吉普车到达马南，然后再花 3 天时间翻越托隆拉垭口到达穆克提那，再花 2 天乘坐吉普车、或在佐姆索姆（Jomsom，2720）乘飞机返回博卡拉，如果他们只是想过一遍全程，却并不关心沿途能看到什么的话，确实上述方式已经成为可能，实际上，我们所遇到的大多数游客，的确也都是在到达穆克提那后不再徒步前进，而选择任意选择一种便捷的交通工具直接返回

在喜马拉雅地区徒步旅行，有两个基本原则，一是不干扰自然法则，二是尊重目的地社区运行规则，哪怕它们看上去再不合理或匪夷所思。所以对于 ACT 的通车，我并不想简单粗暴地去下结论，因为结论总是取决于立场。

我们总是在拍照的时候诅咒那些遮挡镜头的电线杆，而晚上坐到饭堂里又会抱怨停电后没有 WiFi；

我们总是在游览时期望完全原生态的风景，而游览完了却又想要抽水马桶和煤气烧热的洗澡水；

我们总是在哀叹各种现代化的交通工具毁掉了景区，而需要求医或遇险时却又希望吉普车或直升机第一时间把自己救出去

这类拿起[筷子](#)吃肉、放下筷子骂娘的观念固然在这个时代很普遍，但把它们带到喜马拉雅山区，或许并不是个好主意。在这里，更好的选择是多去考虑现有条件会对旅行产生的影响，以及做出应对措施，而并非在不必对结果负责的前提下，对别人的生活方式指手画脚

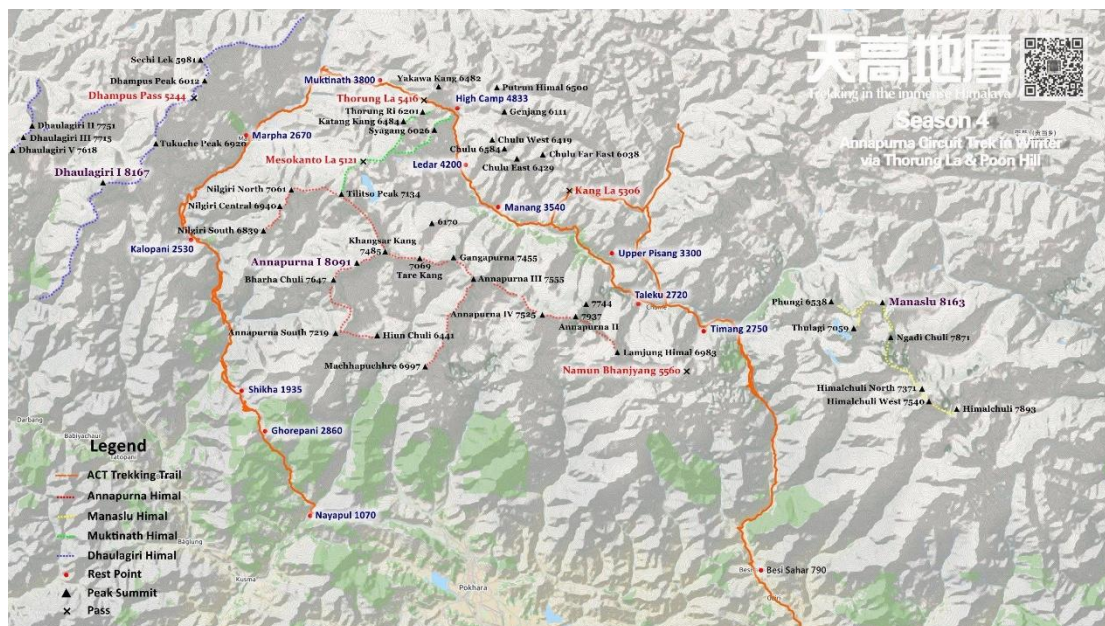
基于公路建设对徒步活动产生的影响，安纳布尔纳保护区（ACAP）方面已经采取了相应的行动，设计了许多避开尘土飞扬的吉普车道的新线路（New Annapurna Trekking Trail, NATT）、并沿途加以标注（红白标志），也推荐了不少有趣的支线（Side Trip，蓝白标志），这些工作做得细致入微，甚至令我有种在 ACAP 谋求一份工作的冲动，我觉得这些积极的行动，才是旅行者应该加以关注的方面

The Altitude Variation of the Annapurna Circuit Trek in winter 2017 via Thorung La & Poon Hill													
No.	Rest Point	Elevation(m)	Ascent(m)	Descent(m)	Distance(km)	ETT(hrs)	ETT (Snow)	Date	DIS/ETT	Ascent Daily	Descent Daily	Difficulty	
1	Besisahar	820						Day 1/0123	41km jeep	1290	-210	-	
2	Khudi	790		-30	7	2							
3	Bhulbule	840	50		2	1							
4	Ngadi	890	50		4	1.5							
5	Bahundanda	1310	420		4	2							
6	Ghermu	1130		-180	5	1.5							
7	Jagat	1300	170		4	1.5							
8	Chamje	1385	85		4	1							
9	Tal	1700	315		5	2							
10	Karte	1870	170		4	1.5							
11	Dharapani	1900	30		2	1							
12	Bagarchap	2160	260		2	1							
13	Danaqyu	2200	40		2	1							
14	Timang	2570	370		6	2.5							
15	Koto	2640	70		4	1		Day 2/0124	9/4.5	140	-40	Easy	
16	Chame	2710	70		2	1							
17	Taleku	2670		-40	3	1		DAY 3/0125	14.5/5	600		Easy	
18	Bhratang	2850	140		7	2							
19	Dhukur Pokhari	3240	390		6	1.5		Day 4/0126	19.5/7.5	630	-400	Hard	
20	Upper Pisang	3310	70		1.5	1.5							
21	Ghyaru	3730	420		4.5	2							
22	Ngawal	3680		-50	5	2							
23	Humde	3330		-350	2	1							
24	Bhaga	3450	120		6	2							
25	Manang	3540	90		2	0.5							
25	Manang	3540						Rest Day due to Heavy snow/0127					
26	Yak Kharka	4050	510		9	3	4	Day 6/0128	10/5.5	660		Normal/Hard	
27	Leider	4200	150		1	1	1.5						
28	Thorung Phedi	4450	250		3	2.5	3	Day 7/0129	6/4.5	650		Normal/Very hard	
29	High Camp	4850	400		1	1	1.5						
30	Thorung La	5416	566		5	2.5	4	Day 8/0130	15/7.5	566	-1616	Very hard/Expert	
31	Chorabu	4230		-1186	6	2.5	3						
32	Muktinath	3800		-430	4	1.5	2						
33	Jhong	3540		-260	3	1.5	2						
34	Kagbeni	2800		-740	6	2		Day 9/0131	18km jeep		-1080	-	
35	Eklebhatti	2740		-60	2	1							
36	Jomsom	2720		-20	7	2							
37	Marpha	2670		-50	6	1.5			6/1.5		-50	Easy	
38	Tukuche	2590		-80	6	1.5		Day 10/0201	17/5.5	60	-195	Normal	
39	Kobang	2640	50		4	1							
40	Larjung	2550		-90	1	0.5							
41	Kokkethanti	2525		-25	3	1.5							
42	Kalopani	2535	10		3	1							
43	Ghasa	2010		-525	7	3							
44	Kopochepani	1480		-530	4	1.5							
45	Rupsechhahara	1500	20		2	1		Day 11/0202	20km local bus	20	-1355	-	
46	Dana	1400		-100	3	1							
47	Tatopani	1200		-200	4	1.5							
48	Ghara	1700	500		5	2.5			11/3.5	735		Hard	
49	Sikha	1935	235		6	1			DAY 12/0203	5/4.5	935		Hard
50	Chitre	2350	415		1	2.5							
51	Ghorepani	2870	520		3	2.5		Day 13/0204	10/6.5	330	-1700	Very hard	
52	Poon Hill	3200	330		3	1							
53	Ghorepani	2870		-330	3	0.5							
54	Ulleri	2010		-860	2	3							
55	Tikhedhunga	1500		-510	2	2							
56	Birethanti	1025		-475	6	2			7km jeep	45	-475		
57	Nayapul	1070	45		1	0.5							
	Total		7331	-7121	218	88				132.5/58.5	5976	-4476	Hard

（行程所有时间距离列表）

如上图所示，在本次天高地厚第四季徒步活动中，笔者基本按照官方给出的标准，耗时 13 天经托隆拉垭口和布恩山，完整走完了常规线路的 ACT，其中徒步的距离大约 132 公里，坐车 86 公里，总徒步时间 58 小时。唯一一个没去的点是卡格贝尼（Kagbeni，2800），也是基于天气周期变化对摄影要求的影响而做出的调整，若考虑以后去上木斯塘（Upper Mustang）或多尔波（Dolpo）地区，那么这个点还是有机会弥补掉的

沿途拍摄山峰将近 40 座，大部分为地形突出（Topographic Prominence）500 米以上的独立山峰。安纳布尔纳山脉方面取得大满贯，已经拍摄到包括 8091 主峰在内的全部有名有姓的山峰。马纳斯鲁山脉方面有包括 8163 主峰在内的 7 座、道拉吉里山脉有包括 8167 主峰在内的 6 座以及达莫达山脉的 7 座主要山峰，基本上沿途可以拍摄到的无一漏网，这完全得益于出发前做的大量前期准备、严格按照天气预报规划的行程、当然还有喜马拉雅众神给予的运气眷顾



（ACT 所见所有山峰、及所属山脉示意图）

由此，喜马拉雅山脉由东端的南迦巴瓦（Namcha Barwa, 7782, 28th）伊始，直至尼泊尔中段的道拉吉里山脉（Dhaulagiri Himal），这基本汇聚了喜马拉雅山脉所有精华的部分，其中除少数位置较偏僻的分段外，主要 6000 米以上级山峰笔者已基本拍摄齐全，其中的 9 座 8000 米级高峰也已全部予以拍摄，大部分 Level 3 分段的主峰也都拍到了。这些山峰的主要情况将在游记中详细介绍



（尼泊尔喜马拉雅精华段 Level 3 分段示意图）

不管人类世界怎么改变，山总在那里。无论如何，安纳布尔纳大环线仍是可以与昆布珠峰地区徒步线（EBC）和喀喇昆仑巴尔托洛[冰川徒步](#)线（Concordia & K2 Base Camp）比肩的世界顶级徒步线路，在这条线路上，你可以看到世界海拔排名前 20 位的独立山峰中的 6 座、前 50 位的独立山峰中的 1/5，放眼全球，不可能再有第二条路，能在这么短的时间内有这个数量级了

8000ers of the Himalayas 喜马拉雅山脉的 9 座独立八千级

从 2009 年 7 月 16 日第一次见到珠穆朗玛峰、也是第一次亲眼见到并为 8000 级拍下照片开始，至今 7 年半的时间里，笔者共前往西藏旅行 5 次、喜马拉雅南坡地区徒步 4 次，几乎花费了绝大多数的业余时间和资源，而每年必上一次海拔 4000 米甚至 5000 米，也已经成为一种习惯

2017 年 2 月 2 日[日出](#)时分，当我在[卡利](#)甘达基河谷的卡洛帕尼（Kalopani, 2535）对着安纳布尔纳一号峰的西壁按下快门之时，14 座独立 8000 级山峰除位于[巴基斯坦](#)的 5 座外，属于中国和尼泊尔的 9 座算是初步拍摄完了。所谓初步完成，就是每座至少能有 1 张照片，表现其至少一个角度在某个时间点的状态

（TIPS: 南迦帕尔巴特 Nanga Parbat/8126/9th, 从地理上归类确实属于喜马拉雅西段的终点，不过她既坐落在巴基斯坦，又远离喜马拉雅核心地带，我们通常习惯把她与喀喇昆仑的 4 座 8000 级看作是同一区域）

按照笔者为自己制定的完整拍摄标准，即一座山峰至少需要有 2 个不同角度、2 个不同时间段、和地面直线距离 50 公里内的徒步拍摄，目前符合这个标准的有珠峰、洛子、卓奥友、道拉吉里、安纳布尔纳这 5 座。干城章嘉、马纳斯鲁、希夏邦马这 3 座都只能算完成一半，马卡鲁则仅有航拍图，地面根本不能算拍到过

因此，喜马拉雅地区的旅行和徒步活动并不会就此结束。按照上述的标准，至少要走一次干城章嘉大本营（Kangchenjunga Base Camp, KBC），马纳斯鲁大环线（Manaslu Circuit Trek, MCT）、朗当山谷（Langtang Himal），分别补完干城章嘉、马纳斯鲁和希夏邦马第 2 个角度的拍摄。马卡鲁则更麻烦点，完全符合条件的拍摄地只有两个，珠峰东坡和马卡鲁-巴润国家公园

另外 5 座 8000 级，K2、加舒一二、布洛阿特、南迦帕尔巴特都在巴基斯坦，想要完整拍摄，需要走一次巴尔托洛[冰川](#)徒步线、一次喀喇昆仑公路（Karakoram Highway, KKH）、以及一次新疆的克勒青河谷

上述 8 条线路皆是需要花费过万、且耗时 2 周以上的目的地，基于这些线路的季节性，以及笔者本身的成本承受能力，即便每年都能顺利走完一条线，能把这个系列的游记写到十二季，那也至少还要 8-10 年才能全部完成。不过漫漫长路，只要群山继续给我肯定的反馈，那也就没什么好纠结的了

（珠穆朗玛峰，2015 年 2 月 21 日，卡拉.帕塔尔）

（干城章嘉，2016 年 2 月 9 日，桑达克普）

（洛子，2015 年 2 月 27 日，昆琼）



（马卡鲁，2017 年 1 月 21 日，第二次喜马拉雅航拍）



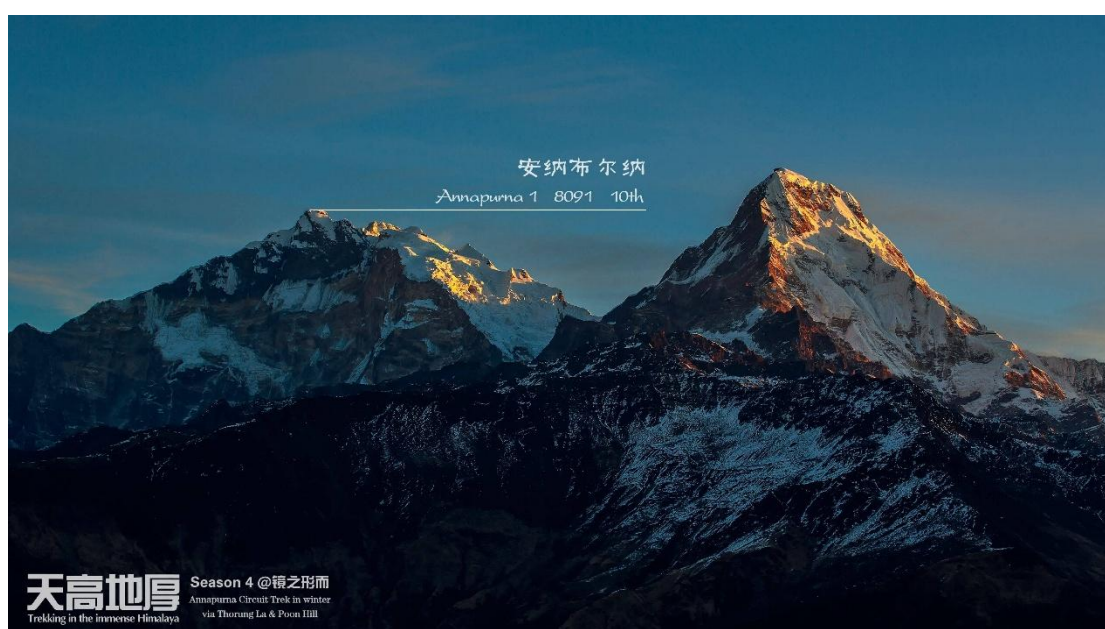
（卓奥友，2012 年 7 月 17 日，岗嘎镇）



（道拉吉里，2017 年 1 月 30 日，穆克提那）



（马纳斯鲁，2017 年 1 月 23 日，提芒）



（安纳布尔纳，2017 年 2 月 4 日，布恩山）



（希夏邦马，2015 年 10 月 5 日，通拉山口）

Annapurna Massif 安纳布尔纳山脉各山峰全景

安纳布尔纳山脉是完全坐落在尼泊尔境内的喜马拉雅山脉 Level 3 分段（根据自然地理分界线来划分的区域），并不坐落在喜马拉雅主脊线上，而是由马斯扬迪河（Marsyangdi River）与卡利甘达基河（Kali Gandaki）包围起来的区域，南侧几十公里外则是海拔仅有 800 米的博卡拉谷地，因此这里便成为了世界上海拔落差最大的区域之一

安纳布尔纳山脉拥有世所罕见的、长达 50 公里、平均海拔在 7000 米左右的巨大主山脊，地理上称为安纳布尔纳主山脊（Annapurna Massif），如一堵高墙挡住了南来的季风，这也是北侧的马斯扬迪河谷（Marsyangdi Khola Valley）成为尼泊尔降水量最小区域的成因。整条山脊极高的平均海拔，也使得位于核心位置的安纳布尔纳一号峰，成为 14 座独立 8000 级里最难辨认的山峰

全山脉共有 30 座山峰海拔在 6000 米以上（含独立与非独立），含 8000 米级 1 座、7000 米级 13 座、6000 米级 16 座。其中具有名称的 19 座，这 19 座中有 4 座排名进入世界前 60 位，另有 1 座排名世界 101 位（安纳布尔纳南峰）

以下照片会呈现 14 座本山脉中具有名称的 6500 米以上山峰



（安纳布尔纳一号峰/Annapurna I, 8091, 10th, 左）

（巴哈楚里/犬牙/Bharha Chuli/Fang, 7647, 非独立, 右）



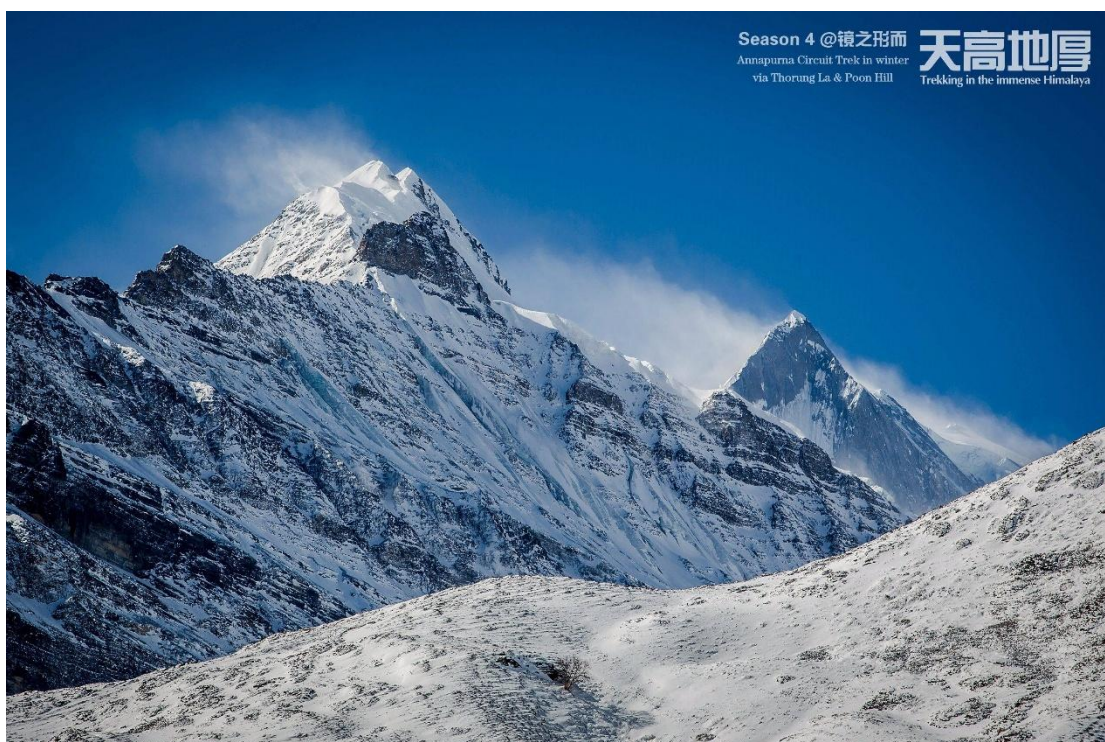
（安纳布尔纳二峰/Annapurna II, 7937, 16th, 中）

（安纳布尔纳四峰/Annapurna IV, 7525, 非独立, 右）

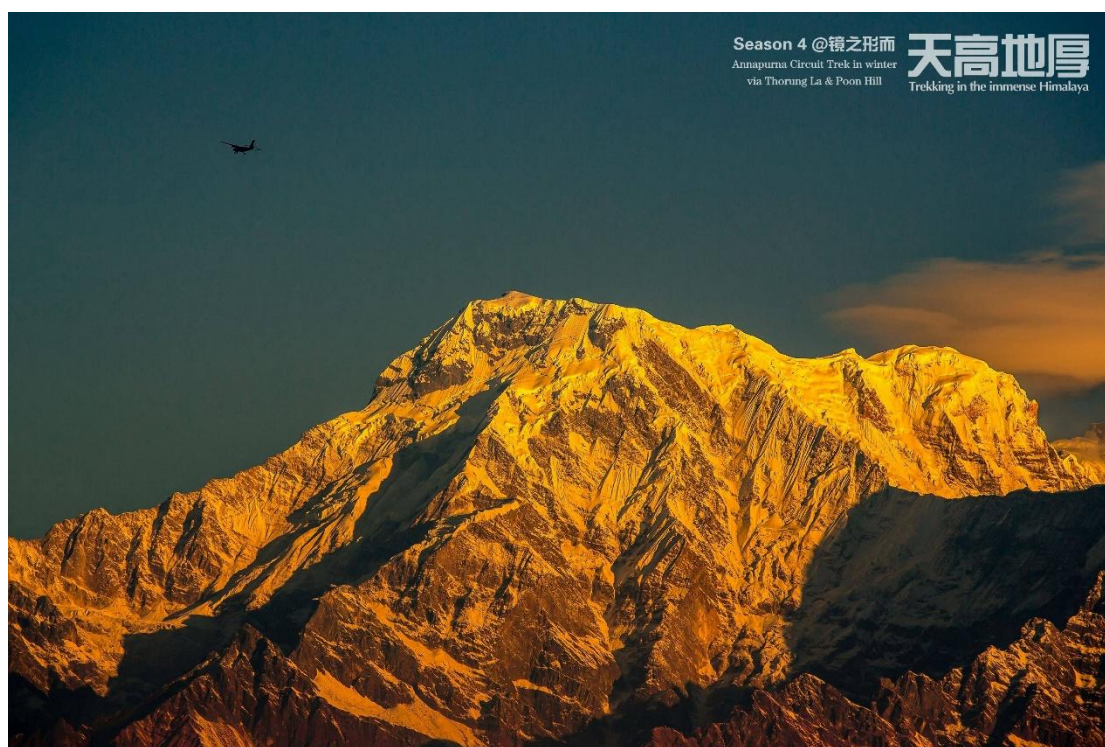


（安纳布尔纳三峰/Annapurna III, 7555, 42th, 左）

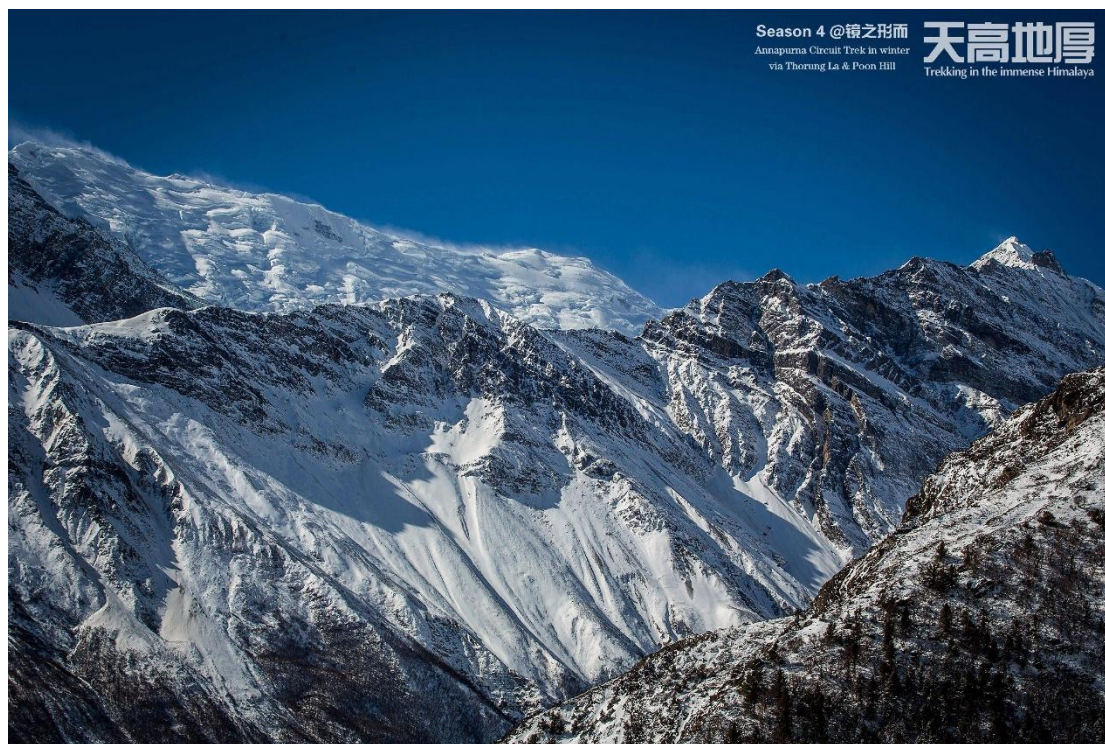
（岗嘎布尔纳/Gangapurna, 7455, 59th, 右）



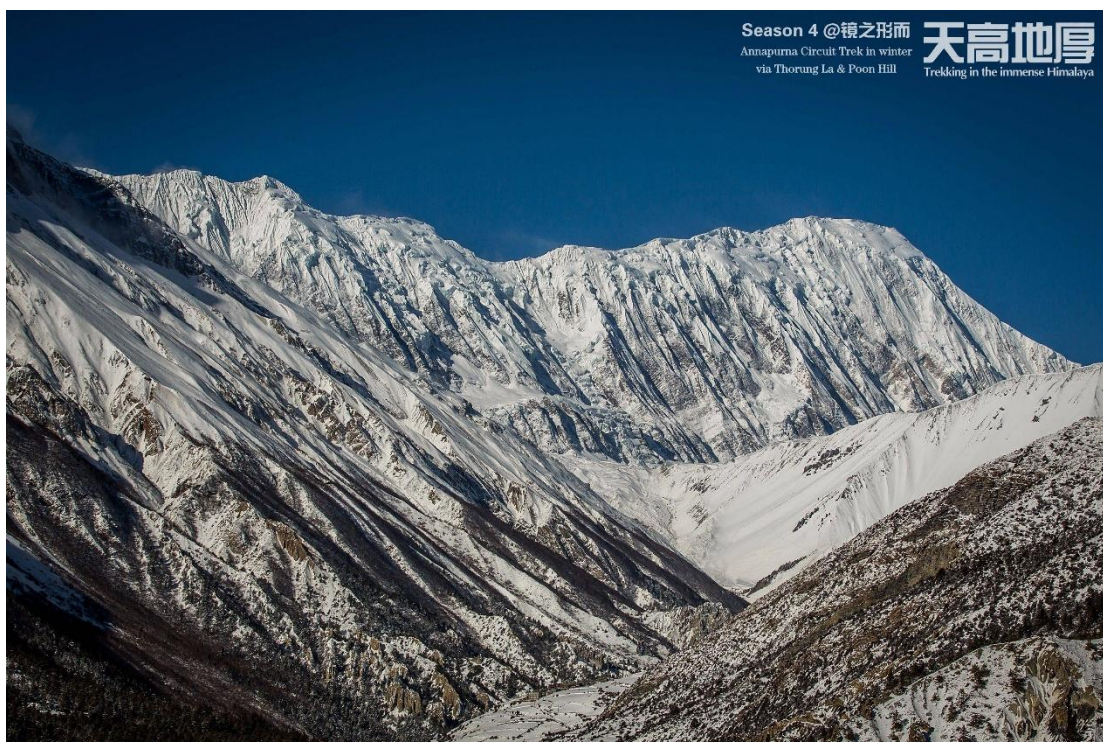
（康萨康/黑岩峰/Khangsar Kang/Roc Noir，7485，非独立，右）



（安纳布尔纳南/Annapurna South，7219，101th）



（塔雷康/冰川穹顶/Tare Kang/Glacier Dome，7069，左）



（提里措峰/Tilitso Peak, 7134）

（大栅栏/Grande Barriere）



（尼日吉里北/Nilgiri North, 7061, 左）

（尼日吉里中央/Nilgiri Central，6940，中）

（尼日吉里南/Nilgiri South，6839，右）



（兰琼雪山/Lamjung Himal，6983）

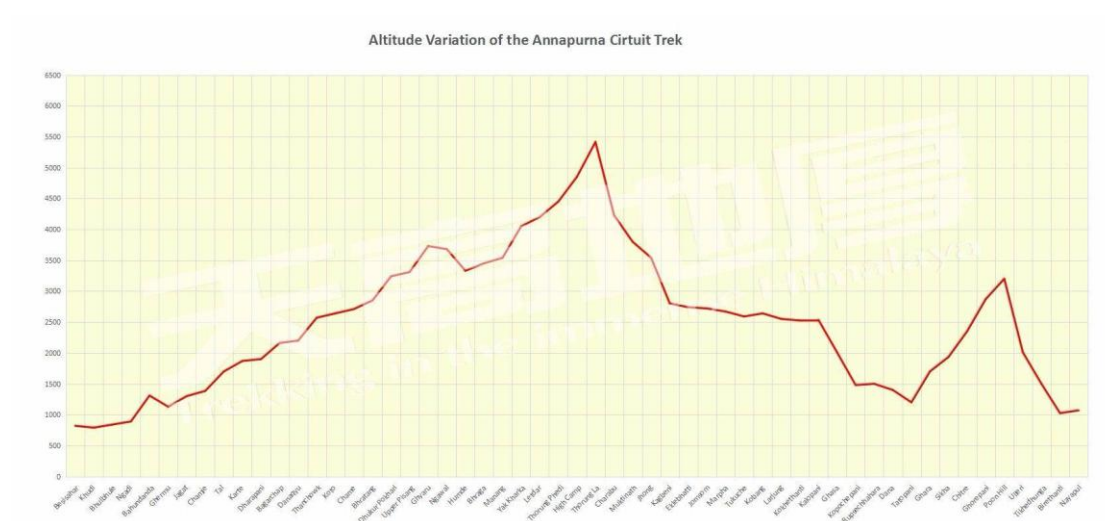


([鱼尾峰](#)/Machhapuchhre, 6997+6993)

Difficulty 难关

作为一条非常成熟的线路，ACT 在生活设施、后勤保障等方面并不存在太多问题，总体条件要好于昆布珠峰地区，尤其是翻过托隆拉垭口、进入卡利甘达基河谷（Kali Gandaki Gorge）后的后半程，许多客栈的住宿条件、伙食标准已经可以用豪华来形容，前半段的马斯扬迪河谷（Marsyangdi River Valley）段则相对差一些，可也完全能够接受。这要归功于公路的通车大大降低了商品流通的速度和成本

所以，ACT 的难度并不在于客观物质条件上，而只存在于两个主观因素。其一，与 EBC 的平均海拔极高、但平均到每天的爬升和下降却并不太多不同，ACT 的整体地形突出值（P 值）很高、强度会非常集中地体现在行程的某几天内，若要走完整的托隆拉+布恩山，则将面对短时间内连续 2 次海拔接近 2000 米的直线爬升和下降，各位可以从下列的高度变化表中很清晰地看到这一点



(完整 ACT 海拔高度变化曲线图)

其二，就是在漫长的 2 周左右、每天的粗茶淡饭、跋山涉水之间，能否将身体状态保持在一个较好的水准，这是能否顺利走完行程的决定性因素。当然，基于目前便利的交通条件，若是感觉体力不支，可以从两个高点之外的大多数地方迅速坐车撤离，并不会对人的健康或安全造成实质性威胁

ABC/EBC/ACT 三线难度对照

ABC/EBC/ACT 各项数据对照表									
	徒步天数	实际行走距离	最高海拔	最低海拔	平均高度	日均徒步距离	累计上升	累计下降	难度评价
ABC	7	60 km	4130m	1025m	2175m	8.57 km	4810m	4810m	Normal
EBC	15	130 km	5545m	2492m	4124m	8.67 km	6157m	6157m	Hard
ACT	12 (+1)	132 km	5416m	1190m	3057m	11 km	5976m	4476m	Hard
*括号内为原地休息天数，不计入平均数									

以上图标显示的是笔者三次尼泊尔中长线徒步的实际完成数据，不过这三条线的特点和难度侧重点有很大区别，冷冰冰的数据并不能完全体现出来，也难以做简单的横向对比，以下会对各条线路的特点的难点做简单介绍

ABC 的特点在于不需要考虑高海拔适应性，持续时间不长，并不会触及大多数人的极限。目前公路已经修到海拔 1500 米左右的村落，可以减少 20km 左右的路程。行程难度仅仅集中在前往大本营、以及从大本营下撤的两天之内，以及跨越乔姆隆河谷（Chhomrong Khola Valley）时的大段台阶路。若遇到降雪周期，则将会面临海拔 3000 米以上区域的雪地跋涉，难度较之正常情况会有大幅度的上升

EBC 则是三条线里持续时间最长、平均海拔最高的，对参与者的海拔适应性、体力耐力有基本的下限要求。不过除此之外，除非是充军式赶路走法，或是选择垭口连穿，若是正常安排行程，那么并没有哪一天或哪一段的强度会特别高，三大观景点的绝对海拔惊人，但地形突出并不明显，全程中没有一天之内超过 1000 米的上升。整个徒步区域均不通车，以软硬度适中的土路、草甸为主，路面条件是三条线中最好的，降雪周期对难度的提升也没有其他两条线那么明显

ACT 的难度则比较隐蔽，它的路面条件是三条线中最差的，无论是大段坚硬的吉普车道、托隆拉至穆克提那漫长的下坡、还是布恩山的台阶路，都会对膝盖产生巨大损耗，由于整体线路海拔落差大，参与者会面临强度非常集中的爬升和下降，如果遭遇降雪周期后的托隆拉，那么翻越垭口的过程会非常艰苦。若是希望完全靠徒步走完完整的托隆拉+布恩山，官方给出的数据是 220 公里/90 小时合 18 天，不过目前已经很少有人会那么做了

Bad Weather 天气突变

另一个不可控的因素就是天气，尽管比之换季时节，冬季的气候相对比较稳定，而且 ACT 的主要路径马斯扬迪河谷和卡利甘达基河谷，是尼泊尔降水量最小的区域，但仍要注意冬季突如其来的天气突变，切忌抱有侥幸心理。笔者连续 4 年在冬季前往喜马拉雅南坡徒步，每一次都遇到了天气突变带来的大风和降雪

虽然冬季的恶劣天气会大量消耗空气中的水分、带来极佳的通透度和观景效果，而且并不会持续太久（通常是一昼夜），但是在持续过程中，自然环境会急剧变得非常不友好，低温下的体温流逝、大雪带来的能见度不足、冰雪掩盖了路径，都会在短时间内取代或许仅仅是几分钟前的风和日丽。若此时旅行者出现在不合适的地点（例如高海拔的野外），那么很有可能将会陷入困境

在大自然的力量面前，万物皆如草芥，它要你的命比捏死一只蚂蚁还简单。在喜马拉雅地区徒步的经验越多，就会越认同这一点。对于旅行者来说，能做的准备工作有两项，第一是根据天气预报安排行程，并留出机动时间的余地，第二是尽可能准备自己负担得起的最好的装备，以降低自身不必要的消耗

天气预报：darksky.net



（天气突变的直接后果就是需要跋涉雪地）

Thorung La Pass 冬季托隆拉

大名鼎鼎的托隆拉垭口（Thorung La, 5416）是 ACT 的最高点、也是唯一一个超过 5000 米的点，它位于雅卡瓦康（Yakawa Kang, 6482）与托隆日（Thorung Ri, 6201）之间的巨大鞍部，是世界上最为宽敞的垭口之一，在一般的概念中只有翻过了托隆拉，才能算是走过了 ACT

有不少攻略说托隆拉在冬季无法翻越，这是很不负责任的说法。笔者此行在天气突变后 50cm 以上的积雪、以及垭口附近 8 级以上的大风下，依然顺利走了过去，前后几天内成功翻越垭口的少说也有 50 人以上，这可以算是常规状态下难度颇高的托隆拉形态了，但也并不能构成太多阻碍

由此可以下结论说，只要不是 2014 年 10 月那种 10 年不遇的强暴风雪，在旱季（10 月至次年 5 月）的任何时间点翻越托隆拉，除了旅行者自身的能力之外，并没有显见的困难。比较合理的做法，除了按照天气预报规划行程外，是预留 1-2 天的机动时间，以便在遇到降雪周期时原地休息，等待天气转好后再行攀登

有些旅行者会在半夜 2-3 点钟起床，从冲锋营地（High Camp, 4833）出发翻越垭口，这其实并不明智，因为冬季夜晚的严寒很可能使装备不那么完备的你面临冻伤的可能。从冲锋营地到垭口，无积雪期大约 2-2.5 小时，可在 5 点出发；积雪期耗时几乎翻倍，可于 4 点出发

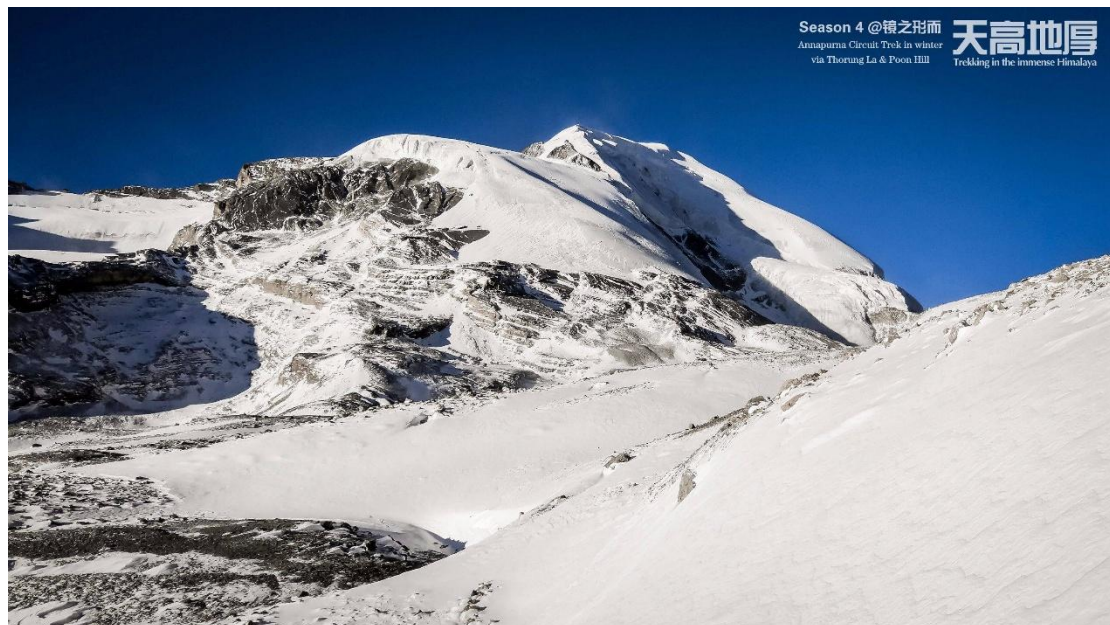
需要这么早出发的理由在于，据说日出后垭口附近（大约海拔 5000 米以上）会刮起强风，亲身体验之下所言非虚，笔者从未见过如此刚猛至极的劲风，以至于摘下手套用手机拍了一张照片、手指就几乎感觉失去知觉。因此无论在哪个季节挑战垭口，防寒防风的装备都是不可或缺

如果不考虑垭口本身的技术难度，对于普通旅行者而言，翻越 5000 米级垭口，并不是看垭口的海拔有多高，而是看后勤保障，也就是看垭口两侧是否有供你步步为营的根据地，这其实就是喜马拉雅登山法在普通人中的应用。两侧村落、营地之间的距离、也就是路线和耗时

的长短，就是这个垭口的难度

托隆拉虽然在绝对海拔上超过了喜马拉雅地区的很多同类垭口，但是它两侧能提供完善后勤保障的营地——冲锋营地（High Camp，4833）与查拉布（Charabu，4230）之间的行走距离只有 5-6 小时，哪怕在冬季查拉布关闭、继续走到穆克提那（Muktinath，3760）也只是 7-8 小时，如果没有积雪，这个时间还能缩短，因此在同等条件下，托隆拉可列为大喜马拉雅徒步小径（Great Himalaya Trail，GHT）上难度最低的垭口，在身体状况允许的情况下，翻不过去是没有道理的

（冲击垭口成功）



（当看到海拔 6201 米的托隆日时，离垭口还有一个小时的路程）

***大喜马拉雅小径（GHT）10 大 5000 级垭口（由东向西）**

兰巴森巴垭口（Lumbasumba Pass，5177），连接干城章嘉保护区与马卡鲁-巴润国家公园

阿^{普拉}普查拉（Amphulaptsa La，5845），连接马卡鲁-巴润国家公园与昆布珠峰地区

空玛拉垭口（Kongma La Pass，5535），连接因贾河谷与罗布切河谷

措拉垭口（Chola Pass，5420），连接罗布切河谷与格重巴冰川谷

仁左拉垭口（Renjo La, 5418），连接格重巴冰川谷与波特科西河谷

特西.拉普切（Trasi Laptsa, 5755），连接昆布珠峰地区与洛尔沃林地区

麦拉察钦垭口（Mailachachin Pass, 5353）连接吉隆沟与霞尔河谷

拉克亚垭口（Larkya La, 5106），连接布里甘达基河谷与杜德河谷

托隆拉垭口（Thorung La Pass, 5416），连接马斯扬迪河谷与卡利甘达基河谷

琼本拉垭口（Jungben La, 5550），连接安纳布尔纳保护区与上多尔波地区

Acute Mountain Sickness 高山反应

尽管托隆拉本身难度不高，但毕竟绝对值摆在那里，对于旅行者、尤其是首次上海拔 5000 米的旅行者而言，仍需要关注海拔高度剧烈上升后，身体对低压缺氧环境的适应性。以笔者的经验来看，高山反应（AMS）是一种纯生理反应，并不是因为缺乏锻炼、或者体质羸弱带来的，大多数人只要给予自己充分的适应时间、并采取简单的措施，至少在海拔 5500 米以下的环境都可以适应，只有极少部分人的体质天生不能上高海拔

如今公路通车，有些游客会选择从起点处低洼的贝西萨哈（Besi Sahar, 790）直接坐车上到 3500 米以上的马南，然后直接翻越托隆拉或者前往高处的提里措湖（Tilitso Lake, 4920），海拔上升速度过快，并没有留给自己很多适应时间，这就比较容易诱发急性高反

普通高反（AMS）最典型的的症状就是头疼、无食欲、失眠等等，略严重的一些会有呕吐现象，此时最好的办法就是原地休息，不要再往更高的地方走，通常这些症状会在 3500 米以上出现，24-48 小时内最为强烈，48 小时后会逐渐减退。可以多喝重糖红茶、玛萨拉等帮助加快新陈代谢，注意少食多餐，切忌吃得过饱或完全不吃

重症高反有两种，一种是高山脑水肿（High Altitude Cerebral Oedema, HACE），这是旅行者最常见的在高海拔地区的致命元凶。通俗的说就是压力变化导致脑子进水。它的症状是剧烈头痛、五感溃退，甚至失去平衡无法自主行走，就像喝醉了酒一样，这是因为水把脑子堵住了导致脑缺氧造成的。此时最好的办法就是立即下撤，无论是叫人抬下去还是召唤直升机，绝对不能有一丝一毫的犹豫，因为患者有可能在 30 分钟到 1 个小时内就医治无效，使用地塞米松应急，或许可以稍稍延长这个时间

另一种是高山肺水肿（High Altitude Pulmonary Oedema，HAPE），通俗的说就是压力变化导致肺部进水了，由此产生呼吸不畅、咳嗽等类似感冒的表现。尽管 HAPE 的致命时间比 HACE 要长一些，但是相比之下症状并不明显，很容易误判，等到发病末期往往已经无力回天。因此，当发现患者有过激的呼吸困难、嗜睡或剧烈咳嗽的症状时，一定要与 HACE 一样立即下撤

对于大多数游客来说，主要的应对措施就是循序渐进，若非高原经验丰富到可以无缝衔接，每天的高度上升最好不要超过 600 米。笔者强烈建议在行程安排上，尽量去走上皮桑（Upper Pisang，3300）、加鲁（Ghyaru，3730）、纳瓦尔（Ngawal，3680）的高路（High Trail），不仅能获得较好的观景条件，也能提前适应海拔高度，如此一来，当走到马南（Manang，3540）的时候，正常情况下已经完全适应了

由于农历除夕夜的天气突变，本次冬季喜马拉雅南坡至少已有两人遇难，其中有一名中国游客在 EBC 区域由于急性高山病发、当直升机抢运下山时已无法挽回。希望各位旅行者都能事先做好应对，尽可能避免类似悲剧再次发生





（走高路不仅可以观看安纳布尔纳二号峰，也有助于适应 3500 米以上的高度）

Side Trip 支线探索

ACT 沿途会经过非常广大的区域，由此可衍生出大量的支线副本（Side Trip），有些支线是由主线（Main Trail）演变而来，距离并不遥远，相当于选择不同路径。有些则完全独立于主线，需要花费额外的时间去探索

在此笔者会简单介绍一下主要支线的情况，这些支线可以在当地购买的任何一种版本的地图上找到具体的轨迹。实际走支线最突出的问题并非是寻找路线，而是真的到了那时，你是否还有体力去走

1、纳尔-普岗支线（Naar Phugoon Side Trip）

在察梅（Chame, 2670）之前的检查站（Check Point）科托（Koto, 2600），会遇到一条向北的支线，沿着纳尔河（Naar Khola）深入达莫达山脉的深处，探索纳尔（Naar, 4110）普岗（Phugoon, 4080）两个村落，再通过康拉垭口（Kang La, 5306）回到主线处的纳瓦尔（Ngawal, 3657）。该支线靠近西藏边境，属于限制区域，需要在指定机构获得特别通行证才能前往

2、皮桑高路（Upper Pisang High Route）

从皮桑（Pisang）开始，主线分为高路和低路（Lower Route）两种选择，前者在马斯扬迪河谷北岸，平均海拔在 3500 米以上，途中会经过加鲁（Ghyaru, 3670）和纳瓦尔两个古老的藏式村落；后者在南岸的河谷底部位置，海拔在 3300 米以下，沿途均为吉普车道，会经过洪迪机场（Humde Airport, 3280）。两条路会在蒙吉（Munji, 3240）重新合流

3、布拉喀冰湖（Braka Ice Lake, 4600）

从布拉喀（Braka, 3439）村北侧的悬空寺附近可以找到前往海拔 4600 米的冰湖所在地，这条支线海拔非常高，需要花费一天的时间往返，冰湖的观景效果与康拉垭口（Kang La, 5306）类似，均可以展望安纳布尔纳主山脊的景象。布拉喀距离马南（Manang, 3540）有 30 分钟的平路，在马南也有去冰湖的路但是非常难走

4、提里措湖（Tilitso Lake, 4920）

ACT 中最著名的支线，若是准备去完提里措湖再继续翻越托隆拉，就要额外准备 3 天时间，沿途会有康萨（Khangsar, 3900）、圣地（Shree Kharka）、提里措大本营（Tilitso Base Camp, 4150）几个住宿点

当走完提里措湖后，可以从康萨直接走岔路前往牦牛场（Yak Kharka, 4000）而不必再回到马南，也可以继续前进，通过美索坎托拉垭口（Mesokanto La, 5121）直接前往佐姆索姆。美索坎托拉并非一个垭口，而是一个垭口群，西坡极为陡峭、穿越难度非常大，需要携带一个晚上的露营装备，而冬季几乎无法穿越

这条支线比较大的问题在于，在一个降雪周期之后几乎就会变得无法行走，而当提里措大本营的客栈关闭的情况下，也无法前往。若准备在冬季前往，务必在马南的客栈确认提里措大本营的客栈是否有人正常经营，当恶劣天气来临时，大本营客栈的老板很大概率也会撤回马南

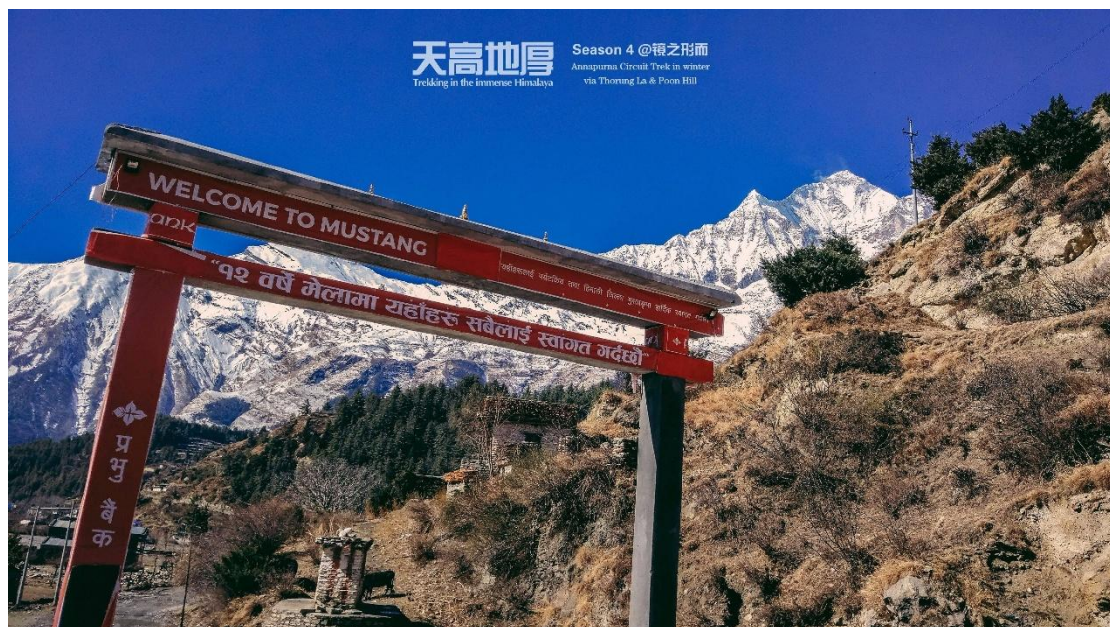
5、木斯塘和上木斯塘

广义的木斯塘（Mustang）指代的是尼泊尔 75 个县中的一个，首府位于佐姆索姆（Jomsom, 2720），南至卡洛帕尼（Kalopani），北至西藏仲巴边境的克拉拉山口（Kora La, 4660），而上木斯塘（Upper Mustang）指的是卡格贝尼（Kagbeni, 2800）以北、以洛·曼塘（Lo Manthang,

3810) 为中心的藏族聚居区

由于大多数西方人无法简单获得去西藏的机会，那么上木斯塘（Upper Mustang）这个藏族文化保留得相对比较纯粹的区域，就变成了他们的备选方案，而尼方也坐地起价，开出了 500 美元门票的天价。其实对于去西藏没有什么限制的中国旅行者而言，上木斯塘的神秘性很大程度是被夸大的

其实在穆克提那周边，藏区的味道已经相当浓烈，扎西德勒已经和 Namaste 一样通用无阻。如果时间允许，强烈推荐从穆克提那徒步前往佐姆索姆，这是 ACT 中几乎是唯一一段兼具藏区人文和地理特点的路段



（仅有一万多人口的木斯塘是尼泊尔人口第二少的县）

6、道拉吉里东冰川（Dhaulagiri East Glacier）

在拉琼（Larjung, 2550）南侧，会遭遇一个极其宽阔的冰川冲积河滩，道路不得不由此绕一到比较远的、河道较窄的地方才能架设桥梁，继续往南到南岸，会看到一条狭窄且铺满碎石的山谷，正对着道拉吉里东冰川的冰舌，由此而上，可以走到大约海拔 4000 米左右的冰川末梢

这条支线的难题在于，需要额外花费 1 天的时间前往，道路也基本不是很清晰，若要前往，建议住在距离山谷 20 分钟左右的[铁桥](#)附近，那里至少有 2 家条件比较简单的客栈，再设法

雇佣一个熟悉道路的向导。从佐姆索姆到拉琼，可以选择公交车，徒步的话则需要 5 个小时左右，从拉琼走到铁桥则还需要 45 分钟左右



（张牙舞爪的道拉吉里东冰川）

7、提提湖（Titi Tal）

这是一个类似小环线的支线，在前述拉琼南侧的河滩往南，可以遇到不少桥梁通往卡利甘达基河东岸，从科凯赞提（Kokhethanti, 2545）过河往高处走，即可走到尼日吉里南峰下的小型冰川湖提提湖（Titi Tal, 2900），然后再经昆左（Kunjo）、乔雅（Chhoya）两个村落，回到西岸的卡洛帕尼（Kalopani, 2530）。这条支线的好处在于可以避开车水马龙的吉普车道

8、安纳布尔纳北大本营（Annapurna Base Camp North, 4190）

我们通常所说的 ABC，指的是安纳布尔纳南大本营，由于安纳布尔纳南壁攀登难度极高，所以这个北大本营或许利用率更高，前往北大本营的线路在前述的提提湖环线的乔雅（Chhoya）附近，一路沿山脊登高至北安纳布尔纳冰川（North Annapurna Glacier）末梢的大本营

沿途需要翻越海拔 4310 米的托洛布津垭口（Tholobugin Pass, 4310），没有住宿点只能露营或者寻找牧场的牛棚。托洛布津垭口本身则是一个能观看安纳布尔纳一号峰西壁的极佳位

置，它还有另一个特殊的名字叫 4 月 27 日垭口（Pass April 27），这个日子是首登安纳布尔纳一号峰的[法国](#)登山队在 1950 年探索登山路线时，首次经过这个垭口的纪念日

Others 其他要点

1、门票和许可证

可以在加都或博卡拉的 ACAP 办公室购买门票和徒步者信息管理卡(TIMS)，共需要准备 4000 尼泊尔币以及 4 张照片，当场填表立等可取，办公室周六休息、周日正常上班

2、向导和背夫

博卡拉的每家客栈或旅行社都可以介绍向导背夫，建议如果要请，最晚在贝西萨哈（Besi Sahar）一定要搞定，随着海拔的上升，临时找的价格会越来越离谱，至于向导、背夫的业务水平和为人那基本看运气了

如果是那种私人介绍的向导背夫，那么价格可谈，市场价这几年一直没太大变化，按天计算向导 20 美元（2000 尼泊尔币）、背夫 15 美元（1500 尼泊尔币），结束后酌情给一个 10%-15%的小费，付费方式自行商定

除了支付工资之外，如果旅行者有额外的坐车需求，那么需要负担向导或背夫的车费，注意本地人的票价会比外国人的低一点

3、山间小屋和客栈

如果雇佣了比较有经验的向导或背夫，他们通常会在沿途村落都有战略合作伙伴，会直接把你带到合作方的旅馆，若没有的话则会让你自己选择，不过冬天属于 ACT 旅行的淡季，许多客栈都会关门，选择也不是很多

无论是向导或背夫带去的、还是自行寻找的客栈，店家都会提供向导或背夫免费的住宿和套餐（通常是 Dhal Bat），有的客栈会有正餐全都在那里吃就免房费的优惠，有些则没有，不过无论房间条件优劣，房费通常总是很低廉的



（沿途每隔 1 小时就会有村落休息点，上图是 Thanchowk 村，背景是硕大的 Ngadi Chuli）

4、费用和换汇

整个 ACT 内的旅馆客栈，物价和菜单都是由 ACAP 统一规定和提供，总体而言海拔越高物价越高，但即便在最高的冲锋营地，物价也并不是很离谱，所以不必太过担心宰客的问题。以笔者不腐败、不自虐的经验来看，每天的开销大致在 2000-2500 尼币左右，这是不含向导背夫费用的场合

换汇方面在加都的中国人客栈用支付宝换汇的汇率最划算，博卡拉则要低不少。如果不计划在加都停留，可以在博卡拉湖区的中国人餐馆换，汇率可谈，换得越多汇率越高

5、装备和摄影

Equipment of Annapurna Circuit Trek in winter 2017					
	Equipment	Brand Model	Number	Using Frequency	Assessment
1	羽绒服	Arcteryx Cerium LT Hoody	1	H	G
2	冲锋衣外壳	Jack Wolfskin D65510	1	H	G
3	软壳外衣	Mammut Ultimate Hoody	1	L	
4	抓绒衣	Mammut Aconcagua Jacket	1	L	
		Arcteryx Arenite Hoody	1	N	N
5	保暖内衣	Patagonia C3	1	L	
		Kailas Coolmax	1	H	G
		Under Armour	1	H	G
6	软壳裤	Arcteryx MX Pant	1	L	B
		Arcteryx AR Pant	1	H	G
7	抓绒裤	Decathlon Mass Production	1	L	
8	徒步鞋	Lowa Ronan GTX MID	1	H	G
9	大背包	Osprey Aether 70	1	H	G
10	小背包	Mammut Nirvana Ride 30	1	H	G
11	羽绒手套		1	H	G
	摄影手套		1	L	
12	雪镜		1	H	G
13	墨镜		1	L	
14	头灯	Mammut T-Base	1	N	N
15	睡袋	Black Ice B1500	1	H	G
16	魔术头巾	Buff	1	H	G
		Koraman	1	L	
17	保温水壶	Zojirushi 500ml	1	H	G
18	冰爪		1	N	N
19	雪套		1	L	B
18	相机	5D MARK III	1	H	
19	镜头	Tamron 15-30/F2.8	1	H	
		Canon EF 70-200/F4	1	H	

别看都是高档品牌，其实大部分都是所谓的原单，不过原单也是蛮好用的，毕竟衣服这个东西很大程度上只是锦上添花，而没法做到雪中送炭

此次在装备上唯一要给差评的就是雪套，走了没几步就扯坏了，反正三十几块的东西也没法要求太高，冰爪用了 14 齿的国产攀冰冰爪，除了带子很容易松之外没毛病，轻松应对 50cm 以上的积雪，看得旁人也是很羡慕

冬季 ACT 比较最重要的装备，首先就是鞋子，一旦踩过雪地进了水那滋味可不好受，我继续沿用 EBC 使用的 LOWA RONAN GTX，发挥依旧出色，各种地形碾压以及完全防水防雪，晚上并不用跟一堆人在火炉边去抢烤干鞋子的位子，很值得吹一波

其次就是保暖内衣，由于徒步时间长，大部分路段又不能洗澡洗衣服，排汗透气保暖性好的内衣实在是太重要了，这次试验的凯乐石 Coolmax 和原单安德玛表现都很好，以至于直接舍弃了不太合身的 C3

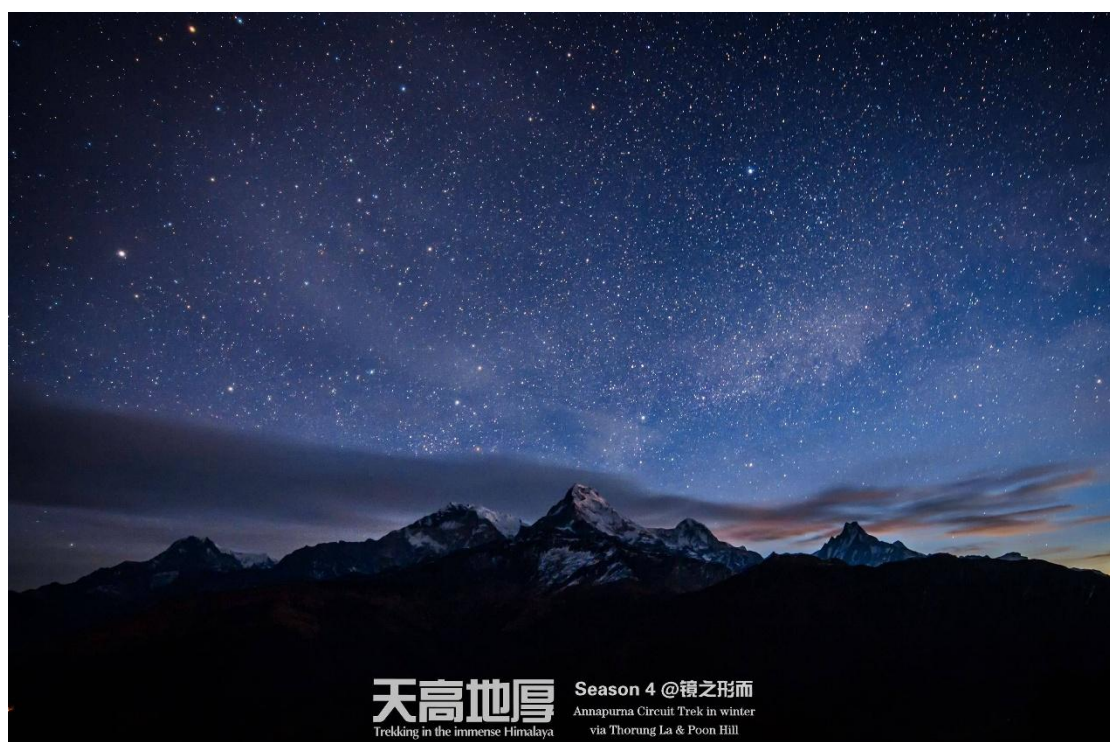


（装备的优劣会在极端环境下体现出来）

其他装备并不是很重要，用好的坏的差别也不会特别大，此行一大失误就是忘记带鸭嘴兽水袋了，这是晚上当热水袋、早晨洗漱的利器，幸好搭档肉哥带了热水袋，晚上至少可以睡得暖和一点

我个人因为使用单反而不用登山杖，这方面也无法评价，实在想借把力，路边捡一根趁手的树枝或竹子也一样能用

摄影方面这次带的镜头有点不合适，ACT 的需求和 ABC\EBC 的近在眼前、频繁使用广角有所不同，距离景观都是不远不近的状态，以至于广角和长焦都觉得别扭，像 24-70 这种覆盖中焦段的镜头在大部分场合会比较合适。不过用以旧换新搞来的大光圈腾龙 15-30/2.8，还是在航拍、以及布恩山的凌晨发挥了一些作用，在好几年没换镜头之下，发现如今的副厂头也是做得不错的



（弱光环境下大光圈广角镜头仍会有些用处）

如果是需要带一机一镜或一机多镜，那么放相机的随身背包的重要性就不言而喻了，它需要有比较好的背负系统、功能性和自重，也要有牢固的包底以支撑单反的重量

笔者一直在寻找一款适用于喜马拉雅地区长途跋涉用的小背包，然而尝试了很多款都觉得不理想，主要是包底不够厚实，以 5D3 加两大镜头的重量一放进去就往下沉，会有强烈的脱底感

此行携带了朋友从[德国](#)代购的猛犸象涅槃旅行（Mammut Nirvana Ride 30L），这款小背包是

很早就在预想之列、在国内却是买不到的，在德国购买只要 600 人民币左右，实际使用后发现无论底部支撑还是腰部支撑都非常到位，完全符合理想中的相机背包要求，也是值得吹一波了



（涅槃之旅背包补完了笔者最强形态的最后一块拼图）

若有拍摄星空或星轨的需求，三脚架和快门线就是必备的了，不过 ACT 沿途地形比较狭窄，除了穆克提那和布恩山，有理想前景的拍摄地点并不多，加之冬季夜晚的严寒，如果不是那种对户外光影有极致追求的，这事儿还是随缘了，毫无疑问，笔者当然不是这类的

Personal Recommendation 喜马拉雅地区徒步注意事项

- 1、不干扰自然法则
- 2、尊重当地宗教信仰和社会规则
- 3、将垃圾装袋后，放置在村镇内指定地点

- 4、不留置有机垃圾在高于海拔 4000 米的区域
- 5、在用餐人数较多时，选择同样的食物
- 6、将队伍控制在 4 人以下，以避免在同一时间占用过多资源

分日游记

本篇主要登场人物



搭档肉哥：

2015 年 2 月初上高海拔，短短两年已成长为徒步小能手，天高地厚第二季、第三季的主要参与者，并于 2016 年成功登顶[乞力马扎罗](#)，具有很好的高海拔适应天赋、以及理性、平和、不矫情的生活态度，是喜马拉雅徒步难得的理想搭档。此次与我结伴组成宇宙队，走完第四季 ACT 全程，总体表现出色，笔者的人物照基本都由他来操刀，拍照的习惯则是以数量取胜



贵州胡子哥（右）、浙江苏珊姐（左）：

在 ACT 起点处的贝西萨哈（Besi Sahar）结识，之后一路相伴至穆克提那（Muktinath），是喜马拉雅地区徒步中比较少见的情侣组合。作为初上高海拔的苏珊姐能成功翻越托隆拉垭口固然令人赞叹，而这其中也少不了几乎全程重装的胡子哥在背后的默默支持。喜马拉雅山高路远，走久见人心，能相伴漫长的徒步路程是至为不易的事，笔者在此要为他们点赞



背夫 Ram：

48 岁高龄的 Ram 是历次徒步活动中雇佣的最年长背夫，身为山地民族达芒族（Tamang People）却是烟酒不沾的虔诚基督教徒，同时也是个妻管严，每天必定要和老婆通个电话报平安。尽管工作兢兢业业，然而由于年事已高，翻山越岭已经显得非常勉强，总是走在队伍的最末尾，其口头禅是 I'm slowly，是个既可靠、又令人隐隐感到心酸的人



背夫 Zas:

这名 43 岁矮小精干、自称在[马来西亚](#)工作过的[廓尔喀](#)人老家在马纳斯鲁保护区，可以仅靠一件衬衫和一双球鞋就翻越托隆拉，拥有极其彪悍的天赋。但是上天是公平的，拥有特殊爆点的天才通常也会有特别突出的性格缺陷，而他的缺陷就是嗜酒如命且无法自控，最终在翻越布恩山之前的塔托帕尼（Tatopani），因无法忍受我的禁酒令而中途离去。他的口头禅是每次在喝醉后被我训斥时的 Sorry boss



真.宇宙队

阿隆.约翰斯通（Aaron Johnstone, AJ、苏格兰、左）

安捷琳.蒂埃布林（Angelina Thieblin, [法国](#)，右）



比卡什·古荣（Bikash Gurung，古荣族向导）：

与我们同一天开始徒步的三人组，一路上实力最强的真·宇宙队，以至于我们基本上只有跟在他们后面吃灰的份，这种情形一直持续到在玛法（Marpha）依依惜别。固然一路上与 AJ、向导哥都有比较愉快的交谈，但是在法国姑娘安捷琳的颜值方面，肉哥与我一直无法达成共识，不过无论如何，安捷琳继承了她首登安一峰同胞前辈的登山能力，是一路上我们遇到的旅行者中实力最强的女性



里奥.巴塞里奥斯.达.席尔瓦（Leo Bacellos da Silva, [巴西](#)）

身材高大的巴西小哥实力与我们差不多，也是长期跟在真.宇宙队后面吃灰，最后，他终于想明白了打败对手最好的方法就是加入他们，便在玛法（Marpha）与他们一同坐车离去。身为横跨半个地球远道而来的南美人，拥有高原体质的席尔瓦可以与高海拔环境无缝对接，尽管长相粗犷不羁却非常善解人意，分别时对笔者说的那句希望你顺利拍到安纳布尔纳一号峰，令人难忘。旅行结束后，我把拍到的一号峰照片发给了他，并祝他一路好运



苏巴什.萨普科塔（Subash Sapkota, [尼泊尔](#)，后左）

作为第一方阵中或许是最年轻的 90 后成员，理论上应是年轻力壮的苏巴什小哥长期嗜好某种违规植物，体能状况堪忧，常常走在队伍的末尾。因为他一直毫无芥蒂地与众人打成一片，使我们一直认为他是独自上山旅行的本地人，然而实际上，他却是巴西小哥席尔瓦的正式向导

每日分篇游记

01/21/2017 Day 0 [博卡拉](#)

出发前夜，除了去光顾久违的月之舞西餐厅（Moon Dance）饱餐战饭外，最重要的事，就是拜访读者华哥一行。华哥是天高地厚第一季改编的实体书《旅行，直到另一个世界，在尼泊尔》的忠实读者，此行他几乎用朝圣的方式，带着这些沉重的书走完了故事发生的那条路，另我颇为感动

不过这次华哥力邀笔者见面，其理由或许并不仅仅是为了让我这个作者去为这些书签名。当聊过三巡，在座的各位朋友还是在憋了半天之后，问出了那个他们觉得敏感、我早已想到、也大概是这次见面关键理由的问题

——你有没有赞助

这并不是我第一次被问及这个问题。而很长一段时间里，我其实并没有理解这个问题背后的用意，总是颇费苦心地解释，台词无非就是本文开头那一串红字，我是个非职业的独立旅行者，完全基于个人爱好做的这些事，旅行费用和时间都来自于工资积蓄和业余假期甚至是没有假期的掏钱买事假，没有团队策划、没有商业合作，你们看到的所有成果都是独立完成的

久而久之，当我把这些台词复述了一遍又一遍后却渐渐感到，大多数人关心的并非是我解释的这些过程，他们并不在乎你做的这些事是容易还是艰难、是真实还是包装、甚至你的人品是好是歹，这些似乎都无关紧要，几乎没有人会对你这个人本身感兴趣。重要的是结果，是这些事是否为你带来名利，以及这套模式是否能被复制

当得到答案——没有名、没有利，这么庞大的世界观很难被复制，因为它需要你付出无数的日常积累，也需要放弃太多世俗的追求，而且当做完了这些，你依然还会是个每天需要挤在人堆里去上班的无名小卒——这样一个有些残酷无趣的真相后，兴趣自然就会飞速减退。

无论在什么场合，我始终坚称自己是业余的，并觉得应以此为荣，因为若是职业的，应该远比我做得更好，然而大众的价值观显然不是这么看的，他们至少认为，你应该像其他许许多多的人那样，把自己打造成一个网红、一个大咖、一个成功人士，然后利用这些标签，去为自己谋求更多的现实利益

不可否认，这样的现实有时会令我感到沮丧，尤其是当这些话，从一些你认为应该理解你的人口中说出时，这种沮丧无疑是加了暴击的

当然，从一般意义上说，在今天这样一个消费主义的时代背景下，大众的价值观或许可以称得上合理，但这真的是人类社会的出路吗？至少我个人并不这么认为。去年我花了三个月的时间游历了北半球 12 个国家，旅途中的一大感受就是无论生活在那些国家的人是贫是富，都正在消费主义的价值观下走向趋同，这种价值观固然可以消除古代的宗教、近代的政治所构成的种族、国籍、信仰带来的鸿沟，但是与此同时，也构筑了更深的鸿沟

世界上有各式各样的悲剧，但原因几乎只有一个，那就是人或事，背弃了自己的本来面目、违背了自己的存在理由。当宗教不再为了给人带来内心安宁，当政治不再为了给社会寻找出路，当婚姻不再为了爱、体育不再为了向上、艺术不再为了情怀、旅行不再为了梦想，当人们放弃对自由的向往、而习惯了遵从，默认了用一堆堆数字去计算、实现、衡量一切的时候，我们若定睛看看周围，鸿沟，深不见底

事情不该是这样的，世界不该是这样的——这是笔者在第一篇序言中的一段话。当时有同学留言给我，说事情就是这样的、世界就是这样的。我并没有生气，只是回复了一句，我认为事情应该有它应有的样子，如果不是这样，去改变它；如果改变不了，就离开它；如果无法离开，就坚持做自己

无论对待旅行，还是对待生活，我皆是如此

面对华哥一行人的问题，我还是说出了那段既残酷又无趣的回答。

在对人生的迷茫中，一次次离开文明社会、走向空气稀薄地带的艰难攀登，并没有带给我什么符合时代精神的现实实惠，或者任何可以量化的物质利益；

我深知自己的性格不适合这个时代，却又必须寻找一种方式生存下去，便想通过这种方式让

自己变得强大，强大到可以从容化解人生中的一切矛盾和历练；

然而每次置身于这些艰难时刻，我开始渐渐理解安纳布尔纳一号峰的首登者毛里斯·[赫尔佐格](#)（Maurice Herzog）说过的那句话

真正的强大，是用真实的自己去面对世界

人心总有柔弱不堪的一面，它会如[巴德岗](#)那些精雕细琢的神庙一般，看似美轮美奂，却总是会一触即溃烟消云散

人心亦有坚韧不拔的一面，它也会如巍然屹立的喜马拉雅山脉一般，看似高不可攀，却会给我们亘古不变的守护



01/22/2017 Day 1 贝西萨哈（Besi Sahar, 760）

晚上七点，我坐在客栈门口的长椅上，看着街道两侧的商店陆续打烊，心里多少有些忐忑。哪怕身为兰琼县（Lamjung District）的县城，这里的夜晚来临得依然如此之早

喜马拉雅南坡尽管辽阔，但有一个基本的地形特点，就是河谷与山脉的交错排列。在尼泊尔，无数条河流从喜马拉雅的[冰川](#)融化而下，一路冲向南方海拔骤降后的低地，最终汇入恒河（Ganges）。由东向西形成了科西（Kosi River System）、甘达基（Gandaki River System）、

喀尔纳利（Karnali River System）三大水系

这些来自世界屋脊的河流，不仅是生活在这个国家的 2900 万人赖以生存的基石，也为千百年来，南亚次大陆与青藏高原之间的文化、贸易往来，提供了天然的通路。商人和朝圣者们在干燥温暖的冬季穿过尼泊尔、[印度](#)交界处的德赖平原（Terai）来到喜马拉雅山脚下，等待气候适宜的春秋季节再沿着这些河流溯源而上，进入跨喜马拉雅地区（Trans Himalaya）并冒险翻越垭口，继而一路去往西藏中心的拉萨

贝西萨哈所在的位置，是马斯扬迪河谷（Marsyangdi River）、这条甘达基水系支流所形成的传统商道的入口，而这个进入跨喜马拉雅地区之前的最后一个低海拔城镇，就是从商道上的重要驿站沿革而来。在传统的马帮贸易已几近消亡的今天，这些驿站很大程度上已经变成了旅行者步步为营的根据地，如贝西萨哈，它既是安纳布尔纳大环线的起点（Annapurna Circuit Trek，ACT），也是马纳斯鲁大环线（Manaslu Circuit Trek，MCT）的终点

基于对这个起点暨终点的城镇的期望，尽管博卡拉的客栈老板开出了 25 美元/天/两名背夫的低价，我们最终还是决定到贝西萨哈来寻找价格更低的可能性。一番扯皮——毫无疑问，这是在尼泊尔旅行的常态——之后，一位看上去没一句话能相信的客栈老板，答应以 3000 尼泊尔/天/两名背夫的价格接下了这笔生意——当然，只是作为一个二传手

转眼已是天黑，尽管我仍对是否有人能在半晌之间就决定做一份需要离家半个月的工作心存疑虑，不过在这个贫穷且僧多粥少的国家，总会有不愿意错过赚钱机会的人存在，这种客观现实又令人略略宽心。我试着与一位刚刚结束工作的向导聊天，他陪着个胡子花白的[德国](#)老头去察梅（Chame，2670）走了个来回，因为老头的身体条件无法支撑他再往更高的地方走

我笑着说，哥们运气不错嘛，这么轻松的行程，工资等于送给你的嘛

向导朝我神秘一笑，你懂的，其实其他地方的人都还好，就是接你们[中国](#)人的活儿最累，那是天天把路往死里赶，又是各种麻烦的要求，性价比真的低

谈笑之间，第一位背夫匆匆赶到，这位岁数看上去已经可以当爷爷的大叔全身一套蓝色的行头，黝黑的肤色可以与停电后的贝西萨哈夜色相媲美。第一时间，我把他招呼过来做了简单沟通。实际上，自从第一季 ABC 中背夫捅了大篓子之后，我始终心有余悸，于是每次徒步之前，与背夫的沟通、实则是一种面试就变成我非常重视的一套程序，包括时间、路线、每

天行程、付费方式等细节，都会在沟通中予以确认

沟通的另一方面，则是背夫的个人情况，包括民族、宗教信仰、甚至家庭状况等，有时这比那些商业谈判式的条款确认更重要，也更有助于一路上的相处。作为享誉世界的人种博物馆，根据 2011 年尼泊尔人口普查的结果，这里有 126 个以上的大小民族（及种姓）、123 种语言和方言、5 种以上主要宗教信仰，这些因素交织在一起，形成了一个包罗万象、三观各异的复杂社会，这既是这个国家的有趣之处，也是了解这个国家的困难之源

如果化繁为简来看待，尼泊尔人大体可以分为山地民族和低地民族。山地民族基本上是黄种人血统，使用的语言属于汉藏语系（Sino-Tibetan）中的藏缅语族（或跨喜马拉雅语族，Tibeto-Burman/Trans Himalayan），他们与藏族大致同源，信仰以藏传佛教（Tibetan Buddhism）、原始苯教（Bon）、或万物有灵论（Animism）为主，与中国人相对接近

而低地民族，大都是黄白混血的印度-雅利安血统（Indo-Aryan Peoples），使用的语言属于印欧语系（Indo-Iranian Languages）中的印度语族（Indic），宗教信仰则大多是印度教（Hinduism）。尽管在尼泊尔，占多数民族的是这些低地民族，不过他们并不适应高海拔地区的环境，只生活在海拔在 1500 米以下的平原或盆地，因此在北方的喜马拉雅山区，占主导地位的依然是山地民族

然而凡事都有例外，例如这位名叫 Ram 的大叔级背夫，身为山地民族达芒族，却生活在海拔较低的杜姆雷（Dumre, 400，贝西萨哈以南约 30 公里处的城镇），从人种上看也是偏向混血的印度-雅利安血统。谈话间我看到了他颈间戴着十字架，颇为惊讶，Ram 随即解释说，他的家族是吃喝嫖赌抽全不犯的虔诚基督徒

在整个尼泊尔，塔芒族只占总人口的 5.8%，基督教徒只占 1.4%。既是山地民族，同时又是黄白混血人种，还不是佛教徒而信基督，从这个意义上说，Ram 可谓少数民族中的少数民族了

稍后到达的另一名背夫 Zas，情况则又显得不同，不过当他姗姗来迟时天色已晚，众人都准备为了明天一早的出发而行将就寝，我只能把这场面试，留待明天的路途中进行了



（Ram 与 Zas）

01/23/2017 Day 2

贝西萨哈（Besi Sahar, 760）——达拉帕尼（Dharapani, 1860）——提芒（Timang, 2570）

这是路途漫长的一天，为了弥补办理进山证损失的半天时间，以确保能赶上计划中的行程，前一晚我在 ACAP 办公室找到了一辆吉普车，它将用 5 个小时的时间覆盖徒步需要 2 天的路程，直达海拔 1860 米的达拉帕尼（Dharapani），我们将从这个村子开始正式的徒步，并于当天下午爬升 600 米左右，去到海拔较高的提芒（Timang, 2750）或更远处的谭乔克（Thanchowk, 2570）

之所以走得这么急，是因为在出发前持续跟踪 ACT 沿线天气变化时，发现不同信息源的天气预报，都预报了一场 37-58cm/24h 的较大降雪周期将在 1/26 傍晚时分来临，且会持续整个 1/27。这种级别的降雪量意味着只能原地休息，因此我们需要在降雪来临前，也就是 1/26 傍晚之前赶到马南（Manang, 3540），才能避免在大雪纷飞中行进的糟糕后果，并在 1/27 在马南原地休整以等待降雪结束

若从今天开始算起，距离恶劣天气的到来仅有 4 天时间，这是无从更改的现实，也客观上决定了我们接下去 4 天的行程。除了在既定行程中合理安排每天的徒步量，以及安排景观较好的村落过夜之外，我们能做的已经非常有限

上车寸前，苏珊姐和胡子哥的情侣组合加入了我们一行，这种加入显得没什么征兆和过渡，尽管从寥寥几句对话中我就能判断出他们是第一次来到喜马拉雅地区徒步，不过此时的注意力，完全放在了与客栈老板斗智斗勇、免得被他讹去不必要的车费上，在这个国家，许多费用的支付都会发生在电光火石之间，只要稍稍走神，无谓破财便是个大概率事件

根据官方的数据，从贝西萨哈到达拉帕尼路程 40km，车行却需要长达 5 个小时，时速 8 公里，可谓比走路快不了多少，而且光看数据，就可想而知那路况会是怎样了。颠簸了没多久，就看到一座拥有三个峰尖的巨大山峰出现在一条峡谷的尽头，这是走上 ACT 后能看到的第一座高排名山峰、马纳斯鲁山脉（Manaslu Himal）的三主峰之一喜玛楚里（Himal Chuli，7893，18th），尽管世界排名高达第 18 位，却是鲜为人知



（左起，Himal Chuli North/7371，Himal Chuli West/7540，主峰/7893）

马纳斯鲁山脉，尼泊尔喜马拉雅 25 个 Level 3 分段（以天然地理分界线来划分的区域）之一，也是完全坐落在尼泊尔境内的 8000 级分段，它被甘达基水系中的布里甘达基河（Budhi

Gandaki Khola）和杜德河（Dudh Khola）完全包围，形成一个独立的区域，在行政上则隶属于 75 个县中的廓尔喀县（Gorkha District）

廓尔喀（Gorkha/Gurkha），狭义上指代的就是这片马纳斯鲁山区所在地，这个词汇可能是由尼泊尔语（Nepali）中的草场（Kharka）、或是梵语（Sanskrit）中的奶牛保护者（Gorakshaa）演变而来。由于沙阿王朝从这里发家，故而当它在 18 世纪统治尼泊尔后，这个国家一度也被西方称为廓尔喀，这便是广义的廓尔喀的由来

那么廓尔喀人（Gorkhas）又是怎么回事？正巧我们这里有一个现成的背夫 Zas 可以当场询问。拍完了喜玛楚里，我并没有回到吉普车前排，而是跟 Zas 一起坐在后斗里，对这位廓尔喀人的面试，就在这尘土飞扬颠簸不堪的路上开始了

其实在第三季的[大吉岭](#)（Darjeeling），我们就已经接触过以向导次仁为代表的三名廓尔喀人，因为大吉岭的主要民族构成之一就是廓尔喀人。不过值得玩味的是，在正式的民族序列中并没有廓尔喀，它而更类似一个部落的称谓。它包括古荣（Gurung）、林布（Limbu）、马迦（Magar）、拉伊（Rai）在内的尼泊尔众多的山地民族，通常我们将其理解为近代[英国](#)军队中的尼泊尔军人，也就是大名鼎鼎的廓尔喀佣兵

与大吉岭那边刻板而守纪律的廓尔喀人不同，Zas 给我的第一印象不太好，各种油嘴滑舌爱说大话，就差把自己吹上天了，当你遇到这种说什么话都很难分辨真假的人时，你通常会选择什么都不信。我看他只穿了衬衫球鞋牛仔裤，便问他有没有携带足够的装备去翻越托隆拉，Zas 却满不在乎地说完全没问题，不过后来事实证明了至少在这句话上，他并没有吹牛



（通往拉克亚垭口的杜德河谷）

5 个小时后，终于结束了漫长的颠簸可以开始走路了，为什么要坐到达拉帕尼（Dharapani, 1860）下车，也有两个原因。一方面，在喜马拉雅地区看自然风光，海拔每上 1000 米，景观就上一个档次。从达拉帕尼开始，之后所有的村子都将会在海拔 2000 米以上，存在可以观景的可能性，从这里开始徒步，可以确保不错过

另一方面，达拉帕尼也是安纳布尔纳大环线（ACT）和马纳斯鲁大环线（MCT）两条环线的交汇点，而 MCT 作为一条以后很可能会走的线路，那么这个合流点，也是值得先打探并做到心中有数地点。我们之前介绍了，ACT 和 MCT 有一段路是重合的，这段重合的路，就是今天由吉普车代步的贝西萨哈-达拉帕尼

所以很奇葩的是，如果要去走 MCT，那么 ACT 的门票也必须要买，由此得出的结论是，走 MCT 需要四张证件——MCT 门票、ACT 门票、限制区许可证、TIMS，按普通的行程时间算，光证件费用就是 2 万尼币（约合 1200 人民币或 190 美元）。然而更神奇的结论是，如果把 ACT 和 MCT 连在一起走，所需的证件和费用是完全一样的

看着杜德河谷（Dudh Khola Valley）深处若隐若现的雪峰，那是 MCT 最高点、拉克亚垭口（Larkya La, 5106）的方向。总有一天，我会从那边走出来吧，这一刻我如此暗想道

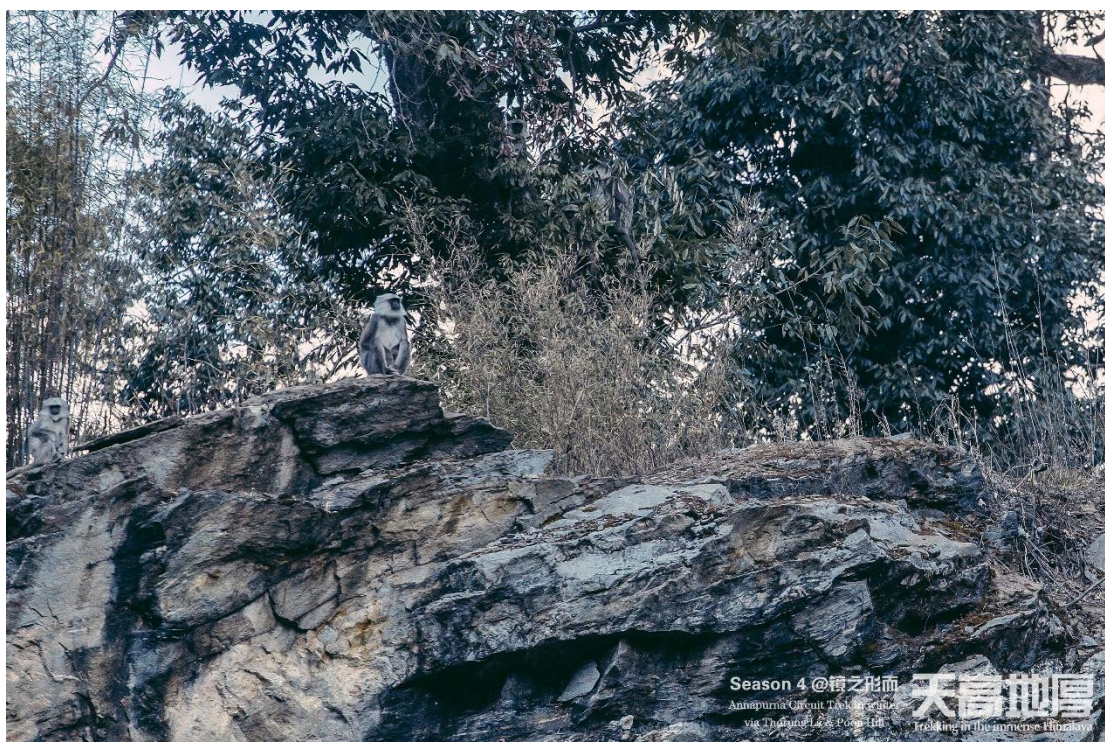
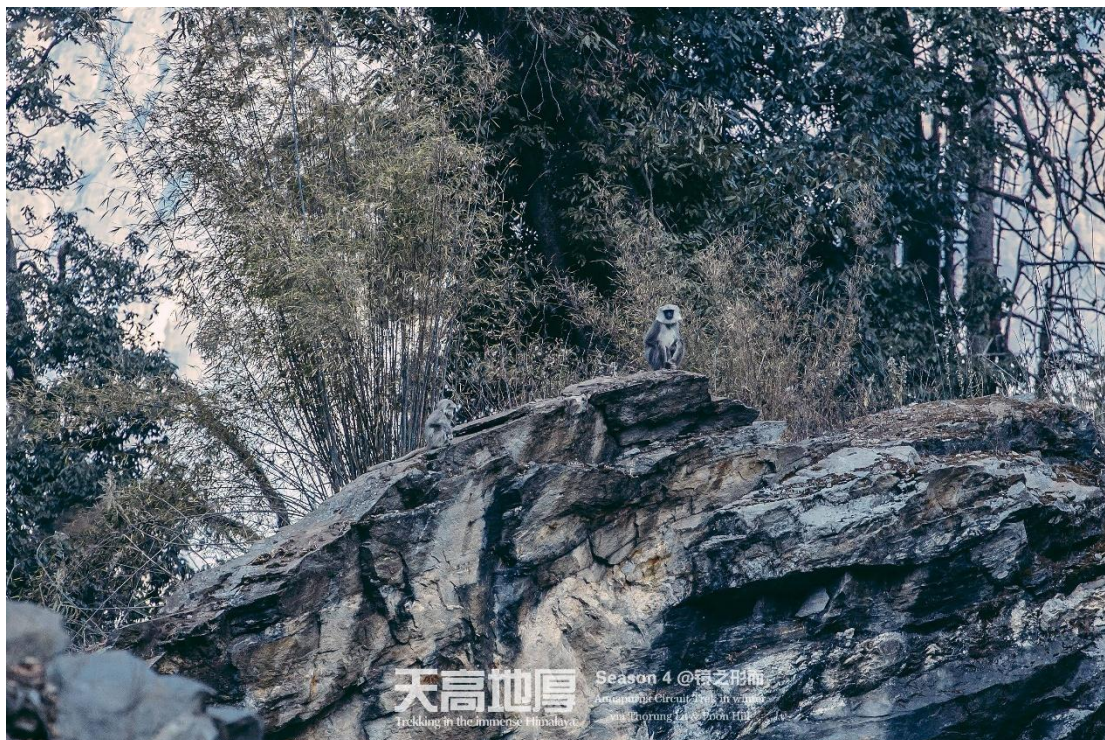


（ACT+MCT 合并线路示意图）

经过两个村子后，道路开始进入丛林，而我们也与其他 4 人失去了联系。我一边向肉哥不停抱怨吉普车道太过坚硬，一边试图寻找一些离开主路的捷径（Shortcut）。此时前方一阵骚动，远远看见一个足有几十只的大猴群正在移动，但是猴子的外形又呈比较奇特的灰色，殊不知，这便是喜马拉雅地区颇具代表性的动物——喜马拉雅山长尾叶猴（Nepal Gray Langur）

喜山长尾叶猴分布在喜马拉雅山区海拔 1500-4000 米的丛林区域，最大的特色就是脑袋周围一圈白色胡子、以及比身高还长的尾巴，我觉得或许是用来抵御高海拔地区的严寒而生。与此同时，它也获得了作为一种动物能获得的至高荣誉，既是《罗摩衍那》（Ramayana）中神猴哈奴曼（Hanuman）的原型，也被用来命名珠峰所在的世界屋脊 Level 3 马哈兰古尔喜马拉雅（Mahalangur Himal）

大概正是因为如此，猴子们似乎也并不怵人，直到我缓慢靠近至大概 50 米的距离后，才喧嚣着用各种高难度的体操动作消失而去。而在不知不觉中，马纳斯鲁主峰（Manaslu, 8163, 8th）已经随着海拔的升高，出现在了我們背后的山谷顶部





（马纳斯鲁主峰/Manaslu/8163，左；[图拉吉](#)/Thulagi/7059，右）

直到看见 Zas 早已在提芒（Timang，2750）村口等待我们，才知道自己走岔了路。这个村子坐落在马斯扬迪河谷较高处的半山宽阔处，朝向东偏北，视线正前方的山谷尽头，毫无遮挡地排列着马纳斯鲁山脉的四座山峰。尽管我当时并不知道哪一座是马纳斯鲁主峰，但是毫无疑问，她就是四个山峰的其中之一，而提芒身为 ACT 沿线能看到马纳斯鲁主峰唯一的位置也确认无误，今天计划走到这里，是一个完全正确的选择

在喜马拉雅地区徒步，一件令人高兴的事就是当你做对了选择，通常会得到与之匹配的奖赏，而今天的奖赏，就是苏珊姐和胡子哥抵达后不久，马纳斯鲁带来的几乎无可挑剔的日落。以山区午后容易起云的特点而言，日落金山对天气条件的要求比[日出](#)要高得多，几率也要低得多，在我众多的山地旅行经历中，类似天气、角度几近完美的日落大致不超过 5 次

马纳斯鲁主峰 8163 位置比较靠北，位于群峰中央的位置，经常会被高度相差不多、且体型庞大的喜玛楚里（Himal Chuli，7893，18th）和纳迪楚里（Ngadi Chuli，7871，20th）阻挡，所以除了走 MCT 之外，常规线路上能比较清楚地观看的位置也是寥寥无几

在提芒看到的是西壁，直线距离大约 30 公里，已属近在咫尺，但奇怪的是这个角度的照片非常少见，至少我从来没看到有谁拍清楚过。由于正对干燥的马斯扬迪河谷，所以山体上几

乎没什么积雪，而多为在强风下切割风化、伤痕累累的岩壁。马纳斯鲁也是 14 座 8000 级里关注度相当低的一座，理由或许是她是唯一一座由[日本人](#)完成首登的，由今西寿雄（Toshio Imanishi）与夏尔巴向导坚增诺布（Gyalzen Norbu）在 1956 年 5 月完成

在遐想中目送最后一丝夕阳余晖在马纳斯鲁峰顶散尽，我在开始憧憬起未来的马纳斯鲁大环线，想象着有朝一日走到山的那一边、为这座世界第八高峰拍下日出的同时，只是期待着，别在这徒步第一天，就把所有的好运气全部用尽吧





（彭吉/Phungi/6538，左；马纳斯鲁/Manaslu/8163，右）



（彭吉/Phungi/6538，左）

（马纳斯鲁/Manaslu/8163，8th，左二）

（图拉吉/Thulagi/7059，左三）

（纳迪楚里/Ngadi Chuli/7871，20th，右一）

01/24/2017 Day 3

提芒（Timang，2750）——谭乔克（Thanchowk，2570）——科托（Koto，2640）——察梅（Chame，2710）——塔莱库（Taleku，2670）

来尼泊尔喜马拉雅徒步，我一直有一个从未实现过的梦想，既不是看哪一座高山、也不是拍哪一种照片，而是能睡一个午觉。而今天不存在海拔上升的轻松行程，让这个梦想终于有了实现的可能

我们依然身处好天气周期中，尽管预报仍维持 3 天后风雪将至的原判。早晨不到 8 点就已显得有些猖狂的阳光，让远处的马纳斯鲁（Manaslu，8163，8th）陷入了晕影中，根据我对地形的判断，当离开提芒（Timang，2750）后，蜿蜒的山脊将完全遮挡住这条视线，我们将再也没有机会见到这座世界第八高峰

这种判断很快就得到了验证，沿着依旧坚硬的吉普车道，1 小时后我们来到了昨夜备选的住宿地谭乔克（Thanchowk，2570）。出发前，肉哥曾发给我一份攻略，声称在这里也能看到马纳斯鲁，不过实地观察之下这个说法显然有误

谭乔克村的位置较提芒靠北，视线会被一条山脊遮蔽，只能看到半座图拉吉（Thulagi，7059）、纳迪楚里（Ngadi Chuli，7871，20th）的平缓西壁、以及一丢丢几无意义的喜玛楚里（Himal Chuli，7893，18th），观景效果较之提芒那是远远不及



（左起，图拉吉/Thulagi/7059，纳迪楚里/Ngadi Chuli/7871，喜玛楚里/Himal Chuli/7893）

在综述中我们曾提到，为了对应公路通车的客观情况，保护区（ACAP）方面采取了措施，设计了一些离开主路的替代型线路，定名为新安纳布尔纳徒步路径（New Annapurna Trekking Trail, NATT），并邀请了至尼泊尔旅行 30 次以上的[比利时](#)人安德烈斯·鲁伊特（Andrees de Ruiter）会同拉伊族（Rai）向导普瑞姆（Prem）对沿途进行了详细考察、标注记号，并于 2011 年撰写了一篇长达 39 页的详细指南（仅英语版）

这份远比 LP 有参考价值的指南被印刷成册在海外出版，作者鲁伊特已年过六旬，与我一样也并非专业人士，但其细致程度和严谨态度令人肃然起敬。笔者在旅途中也多次参考了这份指南，并期望若能有机缘巧合，也去做一些类似的工作，把这些对待旅行更认真的内容和态度中文化

几句题外话后我们继续行程。在谭乔克村，我们能初步体会到这种替代型线路的特色，因为主路有其地形局限性，在河谷中修路通常只能依山而建，大多只能从村子外围绕过。而替代步行线路则基本不受地形影响，可以从村子的住宅区、牧场、田地、丛林、或者横跨山坳的[吊桥](#)通过，让旅行者能更近距离地接触当地的社区生活，观察沿途村落的生存环境

不过 ACT 沿线的替代线路也有其缺点，那就是绕路，尽管看到的景观要比主路丰富许多，但耗时也会相应增加，有时增加不是一点点而是翻倍。对于旅行时间并不充裕、赶路心切的

旅行者来说，未必会有时间和心情、以及多余的体力去慢慢感受



（主路与替代线路的分叉口）

离开谭乔克继续前进，当马纳斯鲁一众峰群消失在东面山脊的背后同时，安纳布尔纳二号峰（Annapurna II, 7937, 16th）开始出现在正前方的视野里。这座排名高达世界第 16 的高峰，在 7000 米级中排名第 2，仅次于昆布地区的格重康（Gyachung Kang, 7952, 15th），她的峰顶是一条平缓山脊，呈东北-西南走向，由 7937 和 7744 两个峰尖组成，此时我们看到的，是位于东北端的 7744 峰

看到二峰的同时，也意味着我们即将到达下一个站点科托（Koto, 2600），这个深埋在河谷底部的村子里，可以眺望到安纳布尔纳二 7744 峰连通兰琼雪山（Lamjung Himal, 6893）巨大山脊，与此同时，这又是一个类似达拉帕尼（Dharapani, 1860）的分岔路口，在分岔路口通常都会设置 ACAP 的门票检查站（Check Point），以防止旅行者走向错误的方向



（安纳布尔纳二峰中的 7744 峰）

如果在科托（Koto）离开一路往西的马斯扬迪河谷（Marsyangdi Khola Valley）转而向北，可以进入佩里山脉（Peri Himal）与达莫达山脉（Damodar Himal）的界线河谷——纳尔普岗河谷（Naar Phugaon Valley），沿途有数个由跨喜马拉雅地区（Trans Himalaya，尼泊尔标准海拔 3000 米至 6400 米）的藏族人（Bhotias，菩提亚人）组成的村落。自 2002 年伊始，纳尔普岗河谷作为限制区域（Restricted Area）脱离了安纳布尔纳大环线（ACT），形成了一个独立的支线区域

自吉隆县城宗嘎镇所在的吉隆藏布流域往西，无论是北侧的西藏、还是南侧的尼泊尔，跨喜马拉雅地区由于恶劣、闭塞的自然环境，逐渐变得人迹罕至，如今除了少数世居于此的藏族/菩提亚人之外已经少有人居住，而纳尔普岗河谷，是安纳布尔纳山脉北部、横跨中尼边境的、佩里山脉和达莫达山脉中几乎唯一有人定居的地方，根据 2011 年尼泊尔人口普查的结果，总人口也仅有 500 多人

除门票之外，进入纳尔普岗河谷，需要额外支付 90 美元/周（旺季 9-11 月）或 75 美元/周（淡季 12 月-次年 8 月）的限制区通行证费用，需要组成两人以上的队伍并在指定机构获得许可。整个河谷探索的周期大约 5-7 天，结束后通常会经 ACT 上最佳观景点之一康拉垭口（Kang La, 5306）返回主线处的纳瓦尔（Ngawal, 3670），根据 LP 的说法，沿途后勤保障并不充分，推荐携带露营以及炊事用具

2015 年的大地震曾使得这条支线一度中断，如今恢复情况不明，因此使其成为了一种真正的探险活动。纳尔普岗河谷之所以成为限制区，并非是因为像马纳斯鲁环线（MCT）一样，有相对便捷的通往西藏的垭口，而是从纳尔村（Naar, 4110）出发有一条沿拉布塞河（Labse Khola）的道路通往敏感区域上[木斯塘](#)（Upper Mustang）。不过这条路需要穿越险峻的达莫达山脉腹地，并翻越高海拔垭口特里拉（Teri La, 5568），沿途大片的无人区，并非一般人能企及



（靠近马斯扬迪河谷的佩里山脉相对低矮）



（科托的寺庙附近是观看安纳布尔纳二 7744 峰和兰琼雪山的天然[观景台](#)）

在对探索更广大区域的幻想中，眼前已是马南县的县城察梅（Chame, 2710），时间仍不到中午 12 点。一行四人在正对兰琼雪山的客栈一边休整一边计划着之后的去向。由于明天的目的地是上皮桑村（Upper Pisang, 3300），若今日就此停留察梅，尽管不失为一种选择，但次日就将面对 6 小时左右的徒步并海拔 600 米的上升，无疑不太符合我们宇宙队（腐败团）的作风

讨论的结果是午饭后继续走 1 个小时，到更前方的塔莱库村（Taleku, 2670）停留并过夜，根据 Ram 的说法，那里会有一个条件很好的客栈，尽管我从没有见过有谁是在这个村子过夜的

不久后这家几乎只完工了一半、却配备有很奢侈的煤气热水器和抽水马桶的客栈便呈现在我们面前，看来随着时代的发展山里的居民们也在与时俱进。塔莱库村只是个拥有不到 10 户人家的袖珍村落，而且坐落在河谷较为狭窄的地段，并没有太多值得一提的风景，不过自 1/20 傍晚从公司直接奔赴机场、至今 4 天的舟车劳顿所累积的疲劳，依然使我对今晚落脚于此不存在太多异议



（察梅就坐落在安纳布尔纳二 7744 峰脚下）

名不见经传的塔莱库村，让我实现了睡一个午觉的梦想，也让我洗了 4 天来第一次澡，尽管当时并不知道，下一次洗澡会远在一周以后。对大多数人而言，在这样一个没有手机信号、没有网络、没有电脑的地方，打发时间有时会是一件颇为艰难的事，尤其是在入夜以后，除了喝茶聊天、以及早早睡觉之外，似乎并没有太多选择

不过我们依然有自己的保留节目，那便是观星。每个季节的星空都有其特点，尽管冬季并不像夏季那样有绚烂的银河，却拥有一年四季中最多的亮星，构成耀眼的冬季大三角和冬季大六边形，由于每次徒步都是冬季，这冬季星空也在漫长的旅途中成为了陪伴我的老友，久而久之已是[十分](#)熟络

虽然视线并不理想，肉哥和我还是在星图软件的帮助下，将视线所及的所有星座都指认了一遍，之后的行程中只要天气条件允许，晚上再行复习巩固，几次之后就会完全掌握。观星的一个基本方法是，找到所在季节天空中较容易辨识的亮星（例如冬季的猎户座、天狼星），然后再根据星座之间的相对位置，用亮星连线、延长线的方式逐渐向外扩张推导，便可以识别出整个天空的所有星座

对于肉哥而言，参宿四、天狼星、南河三、[北河](#)二、五车二、毕宿五这些曾经陌生而闻所未闻的名字，此后也将成为他世界观的一部分。我对肉哥说，实际上我们看到的这些星座，只

是它们千万年前的样子，因为距离太遥远了，我们现在仰望的并不是星空，而是宇宙的历史，想到这里是不是有些激动呢



（参宿四、南河三、天狼星构成冬季大三角，为识别其他星座提供了基础坐标）

肉哥问我知道这些有什么意义，我笑了笑，没什么特别的意义，它就像你到喜马拉雅地区来徒步一样，只是拓展了你的世界观，给你个大坑看你跳不跳，因为星座不仅是星座，它会衍生出天文、占星、物理等等。就像喜马拉雅山地地理和文化，为什么很难有一套系统理论去分析研究，就是因为世界观太庞大了

山峰组成山脉，就有了山地地理；山脉孕育冰川，就有了冰川系统；冰川融化成河流，就形成了水系；河流养育人类，就形成了文明；不同文明又缔造了种族、信仰、文化各不相同的人类群体。正如宇宙也是由一点爆发而来，那么从喜马拉雅山的任何一座山峰，也可以一点引申出一个万花筒般的大世界

对于一些大人物而言，即便是蜻蜓点水地浅显涉猎这个大世界的某些部分，例如花钱登一次珠峰这种，也可以成为他们锦上添花的镀金之物。然而对于我们普通人而言，却需要更为审慎地看待这件事

如果只是以静止主义形而上的眼光去看待这些碎片化的知识，只是寄希望于它们能成为你本身的一段值得吹嘘的经历，而无法把它们联系起来、将感性认识转化为系统性的理性认识、继而用它们构筑来自己的人生基石的话，那么它们只能成为你的负担，世界观越大，你的负担就越重



（每天上午，主路的交通总是异常繁忙）

01/25/2017 Day 4

塔莱库（Taleku, 2670）——布拉塘（Bhratang, 2850）——杜~~库~~尔湖（Dhukur Pokhari, 3060）
——上皮桑（Upper Pisang, 3300）

基于山地气候中上午天气好、下午容易起云起雾的特点，在喜马拉雅地区进行徒步活动时，通常会把当天的主要行程安排在上午，而下午则不会走太多的路，一般到 2、3 点钟就会到达当天的目的地。之后的时间，可以用来喝茶看书、晾晒衣物、探索周边、记录行程或者与其他旅行者和当地人进行交流

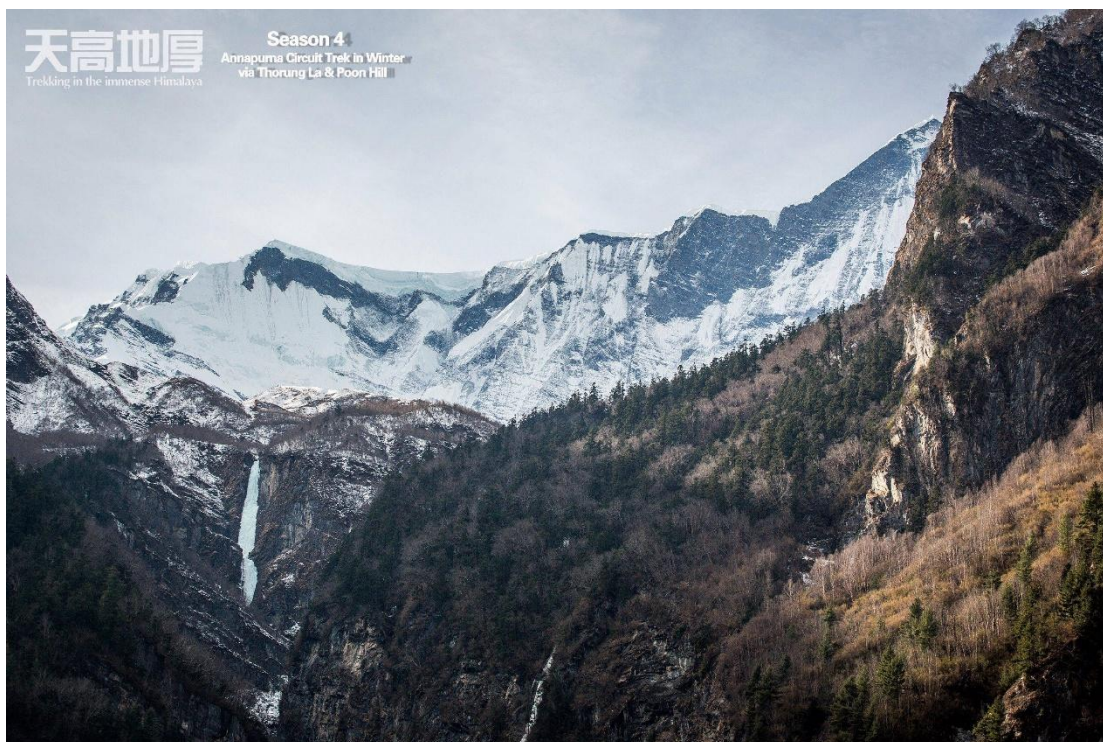
若是当天存在看日出的可能，那么起床时间[会安](#)排在 6 点 30 分左右，观景结束、整理完毕后的 7 点 30 分开始吃前一晚就预定好的早餐，出发一般在 8 点左右。为了尊重尼泊尔人在上午 11 点吃午饭的习惯，上午的徒步时间大致在 3-3.5 小时左右，中途会有 1-2 次 10 分钟以上的休息（肉哥称为大休），若干次一支烟功夫的小休息，到达午休地很少超过 12 点，以便契合背夫吃午饭的时间点

下午的出发会在 12 点 30 分至 1 点之间，徒步时间控制在 1.5-2 小时内，中途基本不会再进行大休，到达目的地后除了自由活动之外，通常此时阳光还会较好，可以晾晒衣服和鞋子。冬季属于喜马拉雅徒步淡季，游客稀少，5 点 30 分左右点单、6 点 30 分准时吃晚饭在大多数情况下都能保证

夜晚的主要活动就是观星和烤火中的围炉夜话，持续时间视店家加柴火和牛粪的积极性而定，这种积极性有时取决于你的消费水准，不过无论炉子熄灭与否，最晚 9 点大家都会回屋歇息，因为高海拔地区需要更长的睡眠时间来保障体力的恢复。如果第二天需要赶早出发，那么 8 点就寝也并非什么奇怪的事

若没有特殊情况，这就是徒步中的标准作息时间安排，这种极其有规律、乃至称得上纪律性的生活持续数日之后，身体会进行自我调整，直至大体适应山地环境和长途跋涉的节奏，状态也会随之逐步上升到最佳。状态提升期中会经历若干个小低谷，而过了最佳的点之后，就会进入大低谷。这个大周期与经济周期类似，时间跨度视每个人的情况因人而异，并没有太多规律可循

喜马拉雅地区的徒步之所以有个单独的名字叫长途跋涉（Trekking），一大原因就是持续时间和跋涉距离的漫长，以及应对大海拔跨度带来的天然复杂地形。用几个小时跑完 1 个[马拉松](#)，和用十几天在高海拔地区走完 3 个马拉松，看似没有可比性，但对人的消耗是同样巨大的。如果能学会控制身体状态的走向，合理分配体能，就能使这项山地徒步的马拉松事半功倍



（兰琼雪山与安娜布尔纳二号峰之间的山脊）

今天的行程，就是上午 3 下午 2 的标准作息，同时海拔将有近 600 米的提升，我们将进入真正称得上高海拔的 3000 米以上区域。距离上一次上高海拔不过相隔 7 个月（孔唐拉姆山口 5236，2016 年 6 月），使我担心的方面并非自己对高度的适应，而是越来越阴沉的天气，预示着预报即将成真

进入第 4 个行程日，受困于徒步经验不足而早早到来的状态低谷期，苏珊姐和行进速度比之前有明显的下降，与我们拉开了 1 个小时左右的间距，因为在大部分地方，很少会进行 3 天以上的长距离跋涉。有了较多经验之后，肉哥和我渐渐懂得了如何在行进中保持稳定的节奏，并且在强度并不很高的路段，总是有意识地压制状态、保存实力，目的在于尽量把大周期延长，以应对之后更为艰难的路途

从塔莱库到上皮桑，看似 600 米的上升，其实强度主要集中在上午后半段，过了布拉塘（Bhratang，2850）之后的一个差不多 200 米的陡坡加缓坡，是从 2000 级跨越到 3000 级的台阶。这个台阶的成因则是，一路向东的马斯扬迪河，在此处被形状颇具特色、拥有光滑岩壁的斯瓦加德瓦里山（Swargadwari Danda，4500 米级）阻挡，只能右拐向南纵切了一段较深的峡谷，绕过斯瓦加德瓦里山的山体，才能再行向东边地势更低的地方前进

因此，若是从地图上看，马斯扬迪河谷在此处向南拐了一个比较明显的 S 弯。我们的徒步道同样也会遭遇光滑岩壁的阻挡从而无路可走，只能先下到河谷底部来到对岸，才能找到继续西行的通路，这段幅度较大的爬升，亦是由需要从河谷底部上升至原先、以及更高的高度而来



（马斯扬迪河 S 弯转向绕行示意图）



（斯瓦加德瓦里山是一整块海拔 4500-4800 米的光滑岩石，被其阻挡的马斯扬迪河只能绕道而过）

在门可罗雀、客栈几乎全部关闭的杜库尔湖（Dhukur Pokhari, 3060），我们仰望着高高在上的安娜布尔纳 7744 峰，抓紧时间享受着可能即将离去的冬日暖阳。Pokhari 在尼泊尔的地名中属于一个泛用词，它的原意是池塘（Pond），广义上会指代一些面积很小的湖，在前往上皮桑村的路上，我们确实看到了那个如游泳池般大小的 Pokhari，比较大的湖则会用 Tal 来表示

尼泊尔的官方语言是尼泊尔语（Nepali），它与包括印地语（Hindi）在内的很多南亚语言一样，皆是由印度-雅利安语系的鼻祖梵语（Sanskrit）发展而来，大量的词汇更是直接取自梵语，使用漂亮的天城体书写形式。西方世界从 18 世纪开始对这套书写系统进行[罗马化](#)转写，发展至今形成了一套固定标准，称之为国际梵语转写系统（Internatioanal Alphabet of Sanskrit Transliteration, IAST）

不仅如此，不同语系的藏语（Tibetic）也存在类似的转写系统，由[美国](#)学者图雷尔·惠利（Turrell V. Wylie）在上世纪 60 年代研究成功。也正是由于这些转写系统的存在，才能使我们今天能以相对容易的方式去了解喜马拉雅地区的种种文化。然而，作为同一语系的汉语和藏语，至今没有在语言上形成一种具有普遍意义的、能相互沟通的翻译转写系统，不禁令人颇感遗憾

尼泊尔语/梵语/藏语转写	英语	汉语
shar	east	东
nup	west	西
chang	north	北
lho	south	南
ban	jungle	丛林
gaon	village	村落
bazar	market	市场
col / la	pass	山口、垭口
chu	river / water	河流、水源
danda	hill	山丘
deurali	ridge top	山脊顶部、脊线位
durbar	palace	王宫、宫殿
himal	mountain massif	山峰、山脉、雪山
khola	stream / river	溪流、河流
phedi	Foot of base of a hill	山脚
pokhari	Pond	池塘、小湖
ri / tse	mountain / peak	山、山峰
pul	bridge	桥
Tal	Lake	湖
kharka	grass land/place	草场、场地

杜库尔湖海拔已经超过了 3000 米，从地理上说算是真正进入了跨喜马拉雅地区（Trans-Himalaya）。在本季游记中，笔者曾多次提到跨喜马拉雅这个概念，实际上在我能涉猎到的资料中，对跨喜马拉雅这个概念的定义并不十分清楚，以至于花了大量的时间去进行分析研究，目前算是有一个初步的理解结论，才能拿出来谈一谈

最早提出这个概念的，是笔者至为尊敬的天高地厚开山祖师、[瑞典](#)探险家斯文.赫定（Sven Hedin），他在 1952 年撰写的著作就以跨喜马拉雅为名，用来指代喜马拉雅北侧、西藏境内几乎与之走向平行的冈底斯-念青唐古拉山脉（Gangdise Nyanchen Tanghla Range），由于这条山脉并不像喜马拉雅山脉那样，有清晰明确的主脊线、以及以河流界定的每一分段边界，

故而采用了原创的跨喜马拉雅进行命名

而今天，此概念显然被宽泛化了，更多的是指代区域范围，而非某一个具体对象。即喜马拉雅山脉南北两侧、从海拔 3000 米至 6000 米、有少量藏族/菩提亚人居住的区域，皆可称之为跨喜马拉雅地区。印度、尼泊尔、锡金、[不丹](#)所在的南坡，由于地势呈逐步下降之势，区域范围相对清晰。西藏所在的北坡地势平缓，平均海拔高，可以以前述冈底斯-念青唐古拉山、或雅鲁藏布江流域为北界



（安纳布尔纳二号 7744 峰）



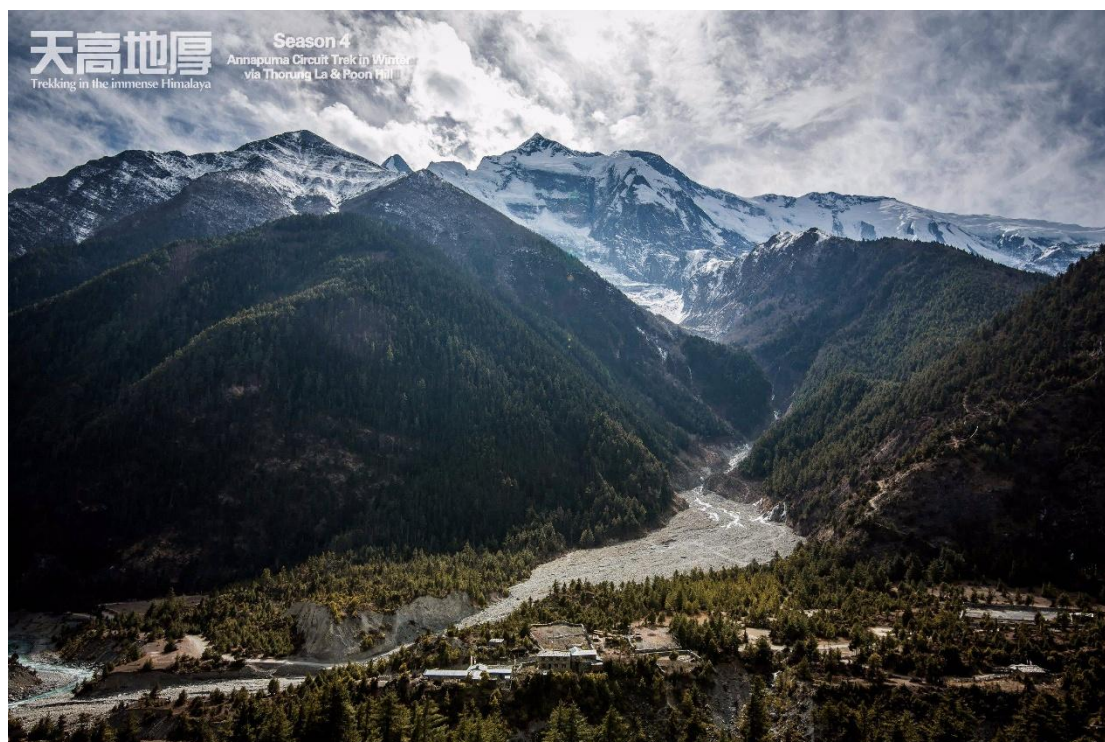
（杜库尔湖就在 7744 峰脚下，相对落差达到了 4700 米）

无论我对跨喜马拉雅的理解是否正确，上皮桑村的传统藏式石砌房屋、玛尼墙和转经长廊，使人明显感受到了与之前 3000 米以下区域文化上的显著差异。村内的房屋建造在坐北朝南倾斜的山坡上，从一楼或二楼出门都能直接走到外面的街上，令人毫无由来地想起了重庆。尽管比下皮桑村（Lower Pisang, 3200）高了那么一两百米，然而面对近在咫尺、直线距离仅有 10 公里左右的安纳布尔纳二号峰（Annapurna II, 7937, 16th）于事无补，皆是近距离仰视的态势，景观并不如想象中那么好

以笔者观看极高山的经验，在大多数情况下想要获得较好的观景效果（不考虑视线因素），你与目标山峰/山脉之间的直线距离，应该保持在目标山峰与你当前所在位置相对高差的 5-10 倍区间内，即最佳观景系数（BVC）=距离/（山峰海拔-所在位置海拔），应在 5-10 之间。如果大于 10，距离会太远，如果小于 5，就呈近距离仰视，效果都不会好

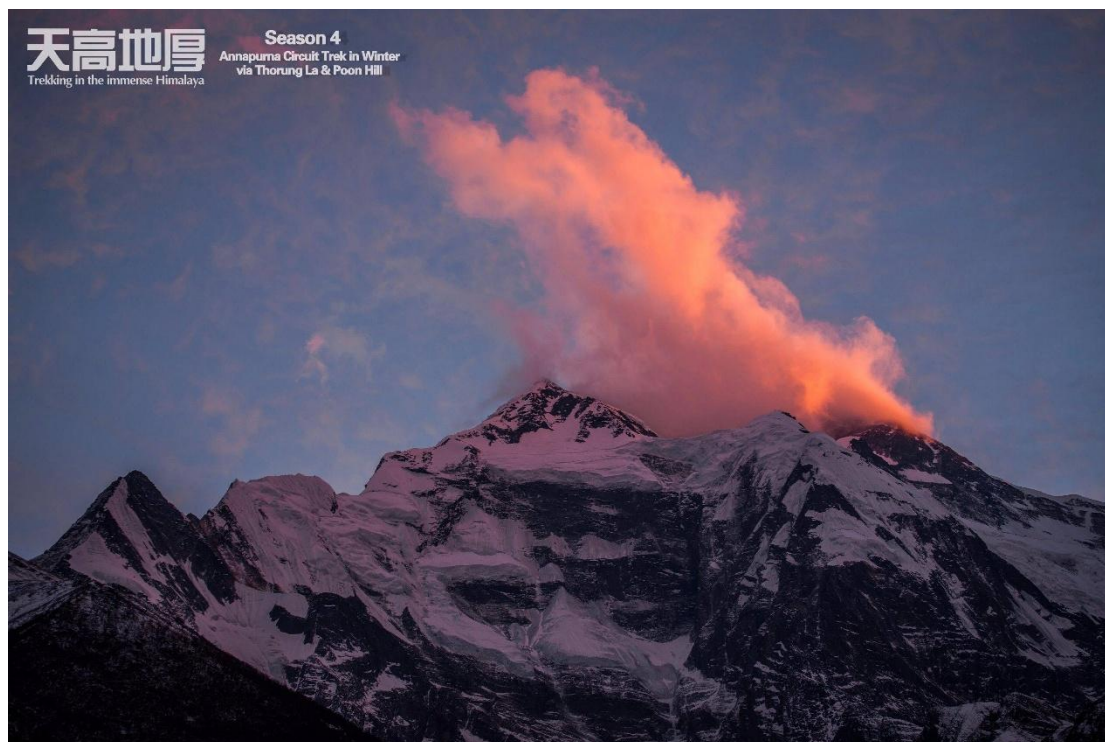
举例说明，比如上皮桑村与安纳布尔纳二号峰之间的距离，大约是 10 公里。二号峰海拔 7937 米，上皮桑村海拔 3300，相对高差 4.5 公里。用 10 公里/4.5 公里等于 2.2，大大低于 5，所以观景效果不会好。继续按这个公式计算，若要在上皮桑村的坐标处获得好的观景效果，相对高差应该小于等于 2 公里，则至少要爬到 5900 米以上的高度——而实际上，这个点也确实存在，那就是村子背后著名的 6000 米级入门山峰皮桑峰（Pisang Peak, 6091），它是尼泊尔喜马拉雅中景观最好的入门级 6000 米之一

这个公式是笔者在偶然中总结出来的，绝大多数场合都能套用，能在不必前往目的地、或者做计划之前，就大致推算出这个地点的景观优劣。名气颇大的纳加科特（Nagarkot，1900）我从来不会推荐，理由就是它即便与距离最近的朗当山脉（Langtang）之间的 BVC 都超过了 10，距离太远了根本就没多大意义。而同样海拔不高的萨朗科（Sarangkot，1600）为什么就是绝佳之地，因为无论与鱼尾峰之间的系数、还是与安纳布尔纳之间的系数，几乎都在 5 这个最理想的值



（观景系数不高使得从上皮桑村看安纳布尔纳二号峰的效果并不理想，峰尖依然是 7744）

在绚丽的晚霞中，我眺望着一路向西延伸的马斯扬迪河谷，另一座 6000 米级入门雪山朱鲁远东峰（Chulu Far East，6038）探出了尖尖一角，而我们的下一个目的地将会在更远处的河谷尽头，明天又将会是漫长的路途



01/26/2017 Day 5

上皮桑 (Upper Pisang, 3300) —— 加鲁 (Ghyaru, 3710) —— 纳瓦尔 (Ngawal, 3657) ——
蒙吉 (Munji, 3240) —— 布拉喀 (Bhraka, 3439) —— 马南 (Manang, 3540)

按最初的计划，今天的目的地应该是纳瓦尔（Ngawal, 3657），理由在于我想尝试是否有登一次康拉垭口（Kang La, 5306）的机会。如之前介绍的那样，康拉垭口既是通往纳尔-普岗河谷（Naar Phugaon Valley）的出入口，也是 ACT 马斯扬迪河谷段最好的、不需任何特殊装备和技术也能到达的观景点，可以在同一位置纵览马纳斯鲁山脉和安娜布尔纳主山脊，具有极大的诱惑力

然而即将在这个傍晚到来的恶劣天气，使该计划成为泡影，若是天气不好，去任何[观景台](#)都没有意义。我们唯一的选择就是沿高路（High Route）直接前往河谷尽头的马南，其中会有一次 400 米左右的剧烈上升和相同级别的缓降，总体行走时间大致在 7 个小时左右

不过平心而论，即便没有天气因素的干扰，我对自己是否真的有足够的能量登上康拉垭口依然存疑。纸面计划永远只是纸面计划，当云淡风轻的纸上谈兵，变成眼前实实在在需要拾阶而上的高度时，可能所有美好的想法都会化为乌有

毕竟在喜马拉雅南坡，对于任何一个 5000 米级垭口而言，难是绝对的下限，对于大多数旅行者来说都会是艰苦的挑战。只有在绝对难的基础上，才会有相对的容易和相对的更难



（皮桑村的转经墙，正对着安娜布尔纳二号峰）

在支线探索的小节中我们已经提到，从皮桑村开始，徒步路径会一分为二。称为低路（**Lower Route**）的吉普车道位于马斯扬迪河南岸，紧贴着安娜布尔纳主山脊北坡，平均海拔在 3300 米左右，路程虽然较短，但由于距离山体太近而带来的巨大仰角，使得观景效果必然不会尽如人意

称为高路（**High Route**）的徒步道，在河北岸达莫达山脉（**Damodar Himal**）南坡的半山腰，平均海拔 3500 米以上，路面条件比主路要松软不少，路程较低路要远不少，不过由于和安娜布尔纳主山脊之间拉开了一定的距离，观景系数可能会略有提升

我们一再推荐尽量选择高路，目的不仅是为了观景，更重要的是走了几天不温不火的平缓道路，现在是上一点强度的较好时机，有助于让你提前适应在 3500 米以上用较快的速度跋涉的节奏，避免之后在攀登托隆拉时强度一下子上得太大而诱发高反

当天的强度主要集中在从 3300 米的河谷底部攀登到 3700 米左右的加鲁村（**Ghyaru, 3710**），

这个号称 ACT 中难度仅次于托隆拉的爬坡实际有夸大其词之嫌，本质上仅仅是一次 400 米的之字形直上而已，并没有太多玄机，铺满碎石的路面条件并不算太好，可比之之前坚硬的吉普车道那是要改善太多

耗时 1 小时来到加鲁村，但即便海拔提升了不少，景观效果依然令我有些许失望，理由是视线仍然被阻挡，碍眼的对象来自于安纳布尔纳二号峰北侧山脊形成的巨大断块岩石，[尼泊尔](#)版本的地图中称之为龙玉山（Longyo Danda, 5121）。受阻的不仅是视线，还有马斯扬迪河，它不得不在此又拐了个大弯以绕过这块岩石形成的天然阻碍



（龙玉山大岩块阻挡了视线，左侧是安纳布尔纳二号峰，右侧是三号峰，由于仰角太大看不见 7555 主峰）



（安纳布尔纳三号峰，不过此时并看不到峰顶）

籍着加鲁村[白塔](#)观景台的宽阔视野，我对今天余下路段的观景条件做了下预判，结论是不会有太大的突破了。原因依然是海拔不够高、距离安纳布尔纳主山脊太近，致使观景系数太低带来的过大仰角。这个结论让我打消了在马斯扬迪河谷段取得更多进展的想法，转而把拍摄的希望寄托在了之后前往托隆拉途中海拔更高的点上，今天只要安心走到目的地就好了

大休之后离开加鲁村继续沿高路向纳瓦尔行进，此时回头望向东面的来时路，会发现山谷尽头出现一大片雪窝，那是安纳布尔纳山脉的东端边缘。值得一提的是，在这片雪窝中有一个鲜为人知的垭口纳蒙（**Namun Bhanjyang**, 5560），几乎找不到任何关于这个垭口的情报，只有[德国](#)网站 **Himalaya-info** 的作者对其做了一些分析，经过对各个版本地图的详细勘察，我倾向于同意德国人的意见

纳蒙垭口位于第一晚落脚的村庄提芒（**Timang**, 2750）正南侧，是一条由北向南纵切安纳布尔纳山脉东端的道路，尼泊尔版本的地图上有标注（**LP** 也照抄了这个标注），但只要对照三维地图就会发现，无论是路径还是垭口位置都存在显而易见的错误，德国人对其做出了修正，垭口的高度应该是 **4900-4920**，而非 **5560** 这个几近无路可走的位置

不过无论路径还是垭口位置如何，这条路存在的意义本身就令人费解。因为仅仅在 5 公路之外，就是马斯扬迪河谷的主路，两条路几乎平行、走向也完全一致，说明纳蒙垭口并非是绝对的捷径。相较之下，正常人当然是选择成熟易行的河谷路，而不会选择风险极大的翻越垭口

世上的每一条路存在，似乎都有其合理性。既然存在这个纳蒙垭口，说明确实有人走，那么那些翻越垭口的人们又是基于何种理由舍近求远，选择一条难走的路呢？



（加鲁村坐北朝南，远方是安纳布尔纳山脉东端尽头的雪窝）



（跨喜马拉雅地区典型的石砌房屋）

在没有解答的疑惑中，不知不觉我们已经绕过了龙玉山大岩块，视野随之变得开阔不少，几乎可以一眼望穿河谷尽头 30km 开外的提里措峰（Tilitso，7134）。山下的河谷底部，则可以远远望见尼泊尔海拔最高的机场马南洪迪机场（Manang Humde Airport，NGX）

它几乎位于安纳布尔纳主山脊最低点赛提垭口（Seti Pass，5520）正北侧，被赛提河冲积出的一块较为宽阔平摊的区域，有一根 610 米长的跑道，仅仅也只比[卢克拉](#)丹增·希拉里机场（Tenzing Hillary Airport，LUA）近乎自杀般的 527 米长了不足百米而已，跑道离龙玉山大岩块近在咫尺，光是看看都觉得在此降落需要高超的技术

以国际民航业的标准，海拔在 1500 米以上的称为高原机场，2438 米以上的称为高高原机场，后者在世界范围内目前仅有 42 座，冠亚季军全部被[中国](#)境内青藏高原周边的机场包揽，分别是荣获冠军的稻城机场（4411）、第二名昌都邦达机场（4334）、第三名康定机场（4280），2010 年落成的阿里昆莎机场（4276）以 6 米之差位列第四，第五名属于[玻利维亚](#)首都[拉巴斯](#)的埃尔阿尔托机场（El Alto，4061）