

四川稻城圣.38 岩场抱石路书

版本信息：

线路整理：	陈志忠
编辑时间：	2020 年 10 月
编辑内容：	从 0 到 1
参与开线人员：	吾、小细胞、木木
编辑人员：	陈志忠
微信联系方式：	杭州岩友陈志忠：chenzhizhong001 成都岩友木木： 15901236543

前言

获知稻城抱石信息来源主要有三：一、从 18 年开始反复从网上搜索稻城抱石相关信息，了解到国内岩圈几位大咖 13、14 年去过稻城，留下些许信息。二、结合几位岩圈大咖的留下信息，自行通过卫星地图反复研究岩场大概位置。三、20 年 8 月，岩友分享的 10 年由外国友人 Michael Dobie 制作的稻城亚丁路书（下称“原路书”），帮助锁定岩场位置。

在充分做好准备前往稻城抱石的前期了解工作后，联系原在杭州工作的岩友木木（后因爱情移居成都）交流稻城抱石的想法，两人很快达成稻城抱石的意向，确定好于 20 年 9 月 30 日至 10 月 7 日前往稻城抱石。行程安排好后，剩下的时间用来准备此次抱石所需装备。再此简单分享一下远途野外抱石如何解决抱石垫的技巧，抱石垫应该是野外抱石最重要和体积占比最大的装备，显然 3-4 个垫子从杭州带过去不现实。我们选择的计划是将抱石垫的内部珍珠棉和海绵拆除，只带抱石垫的外壳过去，在淘宝上购买与抱石垫尺寸适应的材料，直接寄到抱石目的地，正常为 0.08m 海绵+0.02m 珍珠棉组合，价格可控制在 150 元以内，等人到目的地后在进行组合，抱石完后将海绵与珍珠棉送给当地住宿宾馆老板。

稻城抱石之旅，本想依照路书进行攀爬，撰写路书并不在计划。但在行程中共同商量，决定将此次攀爬之旅写成路书，方便后续岩友。主要原因有二：一、原路书为英文版且指向较为宽泛，读路书及寻找线路具有一定的难度；二、从现有资讯看，本次攀爬线路与原有线路并未有重合，其中路书主要介绍的区域“圣.38 岩场”我们暂时确定为是新发现的抱石区域。为区别于原路书，新区域命名为稻城圣.38 岩场，在稻城县桑堆镇往海子山方向沿香格里拉圣路行驶至 38 公里路标处。本路书，顺带介绍茹布查卡，在原路书介绍区域，此处海拔较低适合作为高海拔抱石适应修整区域。

一、稻城

稻城县位于四川省西南边缘，甘孜州西南部，地处青藏高原东南部，横断山脉东侧，东与九龙县相接，西与乡城县相邻，北接理塘县，南与木里藏族自治县接壤，西南与云南迪庆藏族自治州相邻。稻城县地势北高南低，西高东低。境内最高海拔 6032 米，最低海拔 2000 米，垂直高差达 4032 米。

北部为高原宽谷区，其中的海子山为青藏高原最大的古冰体遗迹，素有“稻城古冰帽”之称。其冰蚀地表发育完全，冰蚀岩盆星罗棋布，3200 多平方公里内便有大小海子 1145 个。

稻城县地处亚热带气候带，受青藏高原复杂地形的影响，呈现出高原型气候和大陆性气候特点，属高原季风气候，一年之中绝大多数时间天气晴朗，阳光明媚，全年有效光照达 1750 小时左右，夏多雨雾，午后多雨。就是有雨雪也多在夜间降落。

1、进城

公路进城主要有四条道路：

1、经 317 国道到 318 国道。具体为从成都经都江堰—卧龙—四姑娘山—小金县—丹巴县—八美—塔公乡—新都桥—雅江县—理塘县向南折向稻城。

2、成康高速+国道 318 转国道 227。高速段：成都至康定，康定—理塘走国道 318，理塘至稻城走国道 227，康定至新都桥段因修路经常堵车，部分路段有限行检修，提前留意；总体路况尚可，双向 4 车道。

3、从云南香格里拉县出发过大小雪山经乡城在桑堆乡南折进稻城县。

4、从西藏向东走川藏南线即 318 国道。具体为拉萨—林芝—芒康—巴塘—理塘再向南折向稻城。

成都到稻城 800 公里，其中成都至雅安为高速公路，路况极佳；雅安至新都桥，路况一般渐渐转差；新都桥至稻城，路况极差，海拔高。

航空进城

稻城亚丁机场海拔高度 4410 米，是全世界在建旅游景区机场中海拔最高的民用机场。大部分航班需要经停成都或重庆。

2、旅游

稻城县以亚丁为核心的稻城香格里拉生态旅游区，汇集雪山、冰川、湖泊、草原、瀑布等壮丽景观，被誉为“中国香格里拉之魂”、“蓝色星球上最后一片净土”。

亚丁风景区

位于稻城县日瓦乡境内，景区海拔 2900 米至 6032 米，面积 5.6 万公顷。景区以仙乃日、降边央、夏纳多吉三座雪峰为核心区，北南向分布。由于特殊的地理环境和自然气候，形成了独特的地貌和自然景观，是我国保存较完整的一处自然生态系统。三座雪山相距不远，各自拔地而起，呈三足鼎立，藏传佛教称为“日松贡布”，意为三怙主神山，三座雪山峰峰形各异有雪峰、冰川、森林、溪流、瀑布、草甸等。

海子山

海子山是四川省级自然保护区，位于稻城县与理塘之间，景区内分布大大小小的花岗岩漂砾及形态各异的冰蚀岩盆。

平均海拔 4500 米，共有 1145 个大小海子，其规模密度在我国是独一无二的，故名海子山。海子山最大的高山湖泊兴伊措海拔 4420 米，是藏族人心中的圣湖。宽阔的圣湖是百鸟栖息的天堂。

3、岩场

原路书中介绍有茹布查卡村和海子山两处抱石岩场。茹布查卡以温泉著名，是四川著名的温泉之一，位于稻城县东南 3 公里处的贡巴山北麓，茹布藏语意为“朋友”，“查卡”藏语就是温泉，别名查合温泉茹，不惧高反的岩友在这里抱石完后可以选择温泉放松身体。海子山岩场位于稻城亚丁机场北侧，从机场沿理亚公里理塘县方向行驶 20 来分钟后左转往兴伊措方向行驶 10 分钟左右在道路右侧能看到一栋荒废的 2 层小白楼，原路书介绍区域就在房子周边。

二、要点说明

1、抱石区域

圣. 38 岩场坐落于四川省甘孜州稻城县海子山自然保护区从前错南侧 2 公里处，离稻城亚丁机场车仅有数公里路，与机场未有直接连通道路，从机场出发可选择两条道路，1、从兴伊措方向在两层小白楼附近左转，车程约 40 分钟，其中最后 15 分钟路程为石子路，路况较差；2、经桑堆镇沿香格里拉圣路往海子山方向，行驶约 80 分钟，中途有格聂神山、海子山观景台，抱石区域就在海子山观景台边上。

2、攀爬季节和注意事项

稻城海拔较高，有严重心脏病、哮喘等疾病者不宜进入，出发前可先行服用红景天、肌苷等抗高原反应药品，并随身携带一些复合维生素、葡萄糖制品及常用药品，带足衣物，防晒防雨用具、手电筒等，避免在高原上饮酒，剧烈运动，放松

心情，进入藏区请尊重当地民风民俗，注重环保。建议进入稻城后，前3天住宿在茹布查卡村庄（海拔3800m）进行高原适应，在村庄里有较为简单的抱石线路，村庄周围也有较多抱石资源，同时在攀爬后可选择在村庄泡温泉放松。

建议攀爬季节：每年5月~10月。

3、关于线路与难度

每个人的攀爬方式和风格，对线路和难度的理解、感受不尽相同。线路，限于攀爬能力有限，只提供一些攀爬思路，或许不是最优选择；难度，视野有限、略带主观，无可视化参照标准的情况下，主观评价线路的难度。

4、标注：

A、石头的编号：从停车位置按先后顺序进行编号。

C、线路的难度：标确切难度表示完攀时给出的难度建议。

D、路书标识如下：

线路颜色：黑色 proj，白色为已首攀线路，相邻线路增加粉色用于区分。

起步点：手点 ，脚点 ；黑色为 proj，其他颜色为已首攀线路，线路相邻时增粉色以区分。

5、制作本路书仅为分享线路，攀爬者应具有独立分辨风险和潜在风险的能力，参考本路书进行攀爬而产生风险或发生危险及其他未知事宜应由攀爬者独自承担，路书制定者概不负责。如需攀爬视频，单独向路书制定者索要。同时建议无痕攀爬，及时清洁留在石头上的粉印，望收藏此路书者一起塑造良好的攀爬环境！

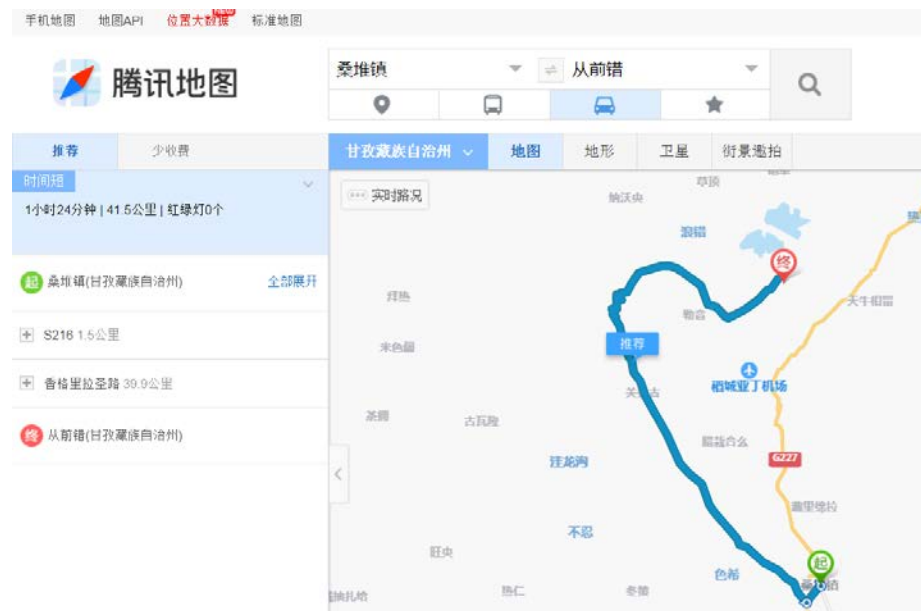
三、如何到达和住宿

1、到稻城可选择飞机、自驾。县区内公共交通相对较差，网约车不发达，从机场出发有等候旅客的出租车，到县城包车约 200 元/车，拼车 50 元/人，从县城往海子山方向包车较贵约 500 元/车，如住桑堆镇宾馆老板兼接送，来回约 200 元/车。县城无租车公司，可选择与出租车司机协商租车。

到茹布查卡直接导航三姐妹幸福客栈即可，抱石区域在三姐妹客栈院子对面草坪。

到圣.38 岩场，使用腾讯地图导航终点“从前错”，沿香格里拉圣路行驶约 80 分钟（限速，实际约 60 分钟）距离“从前错”2 公里处，在路标“香格里拉圣路 38”处停车，岩场就在路标左前方。

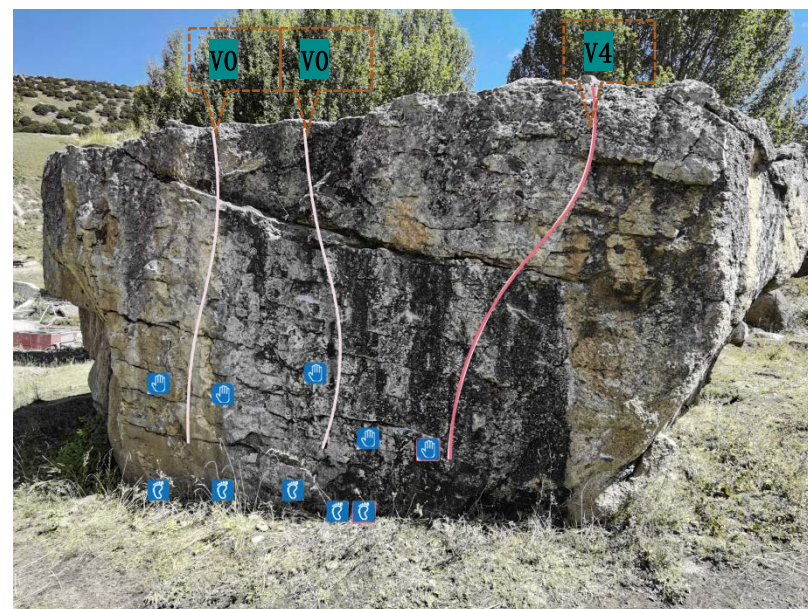
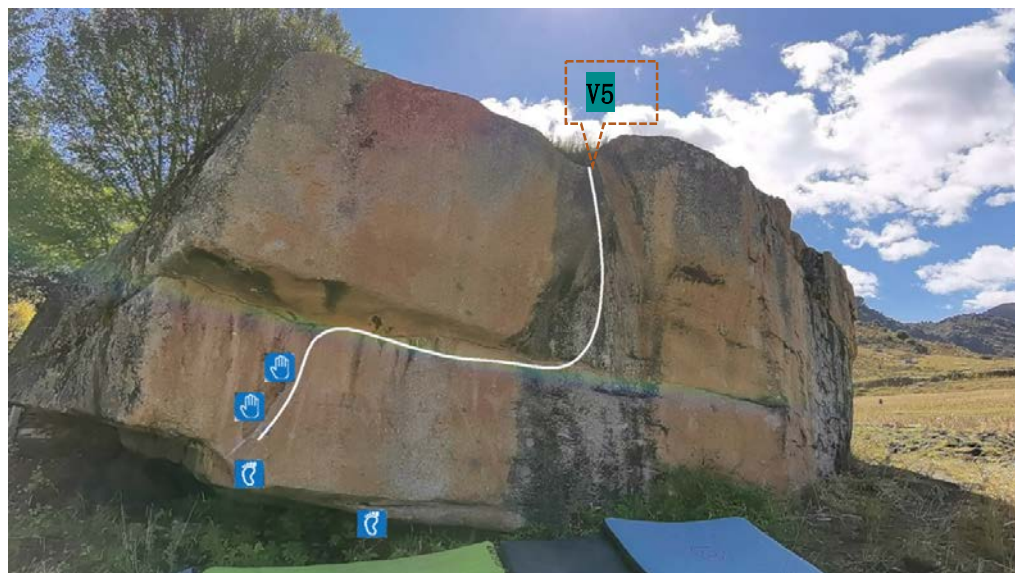
2、住宿和饮食：住宿可根据计划选择在县城、茹布查卡、桑堆镇宾馆酒店住宿。非节假日价格约在 100-200 元/间，县城和茹布查卡村住宿选择较多，桑堆镇仅有两家宾馆。在县城和桑堆镇有餐馆，茹布查卡客栈包早餐，中、晚餐可让老板安排 30 元/人。在海子山露营，可选择在两层小白楼扎营。

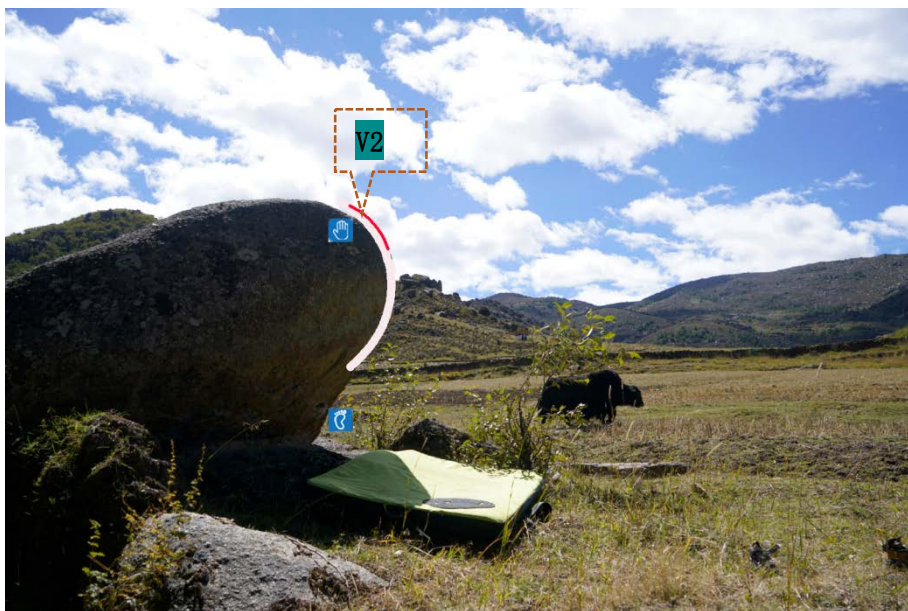


四、岩场及线路信息

1、茹布查卡

茹布查卡是稻城著名的温泉村,海拔 3800m 相较于海子山的 4400m,适合作为高海拔抱石适应修整地。这里,几乎每个村民都开了民宿,非节假日不需提前预定。建议住宿三姐妹温泉幸福客栈,村里仅有可线上预定的客栈,自带公共温泉。本路书推荐的两块石头就在三姐妹院子对面,非常方便,因不确定是否首攀,线路仅给难度。





茹布查卡线路比较清晰，接近性好，在这里可在攀爬时可以留下与牦牛的合影。

茹布查卡介绍 5 条线路，作为高原适应性攀爬，这 5 条线路也是很有意思。特别是两条 V5 的线路，爬起来一点都不轻松，长线 V5 难点需要平衡，短线 V5 需要反复倒腾左右脚。



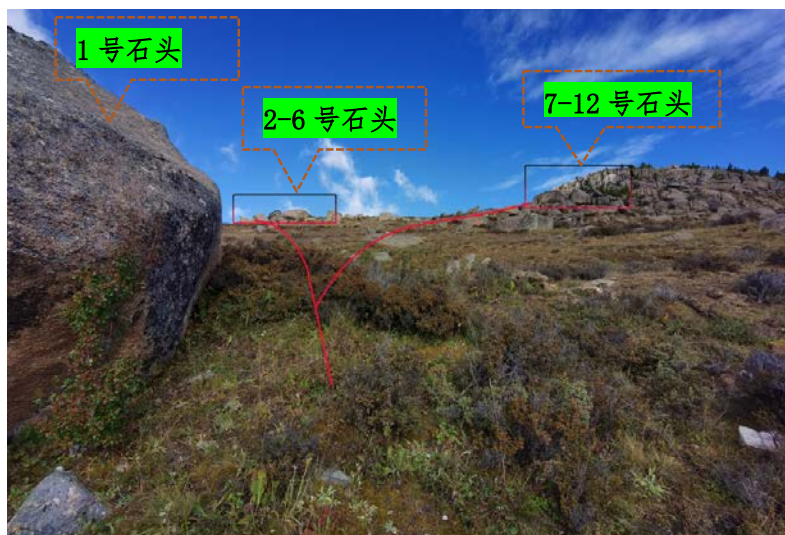
2、圣.38 延岩场

石头分布指引：

到达香格里拉圣路38KM处路牌后，将车停在左侧停车区域，往从前错方向步行约100m左侧上坡即可到达1号石头位置。



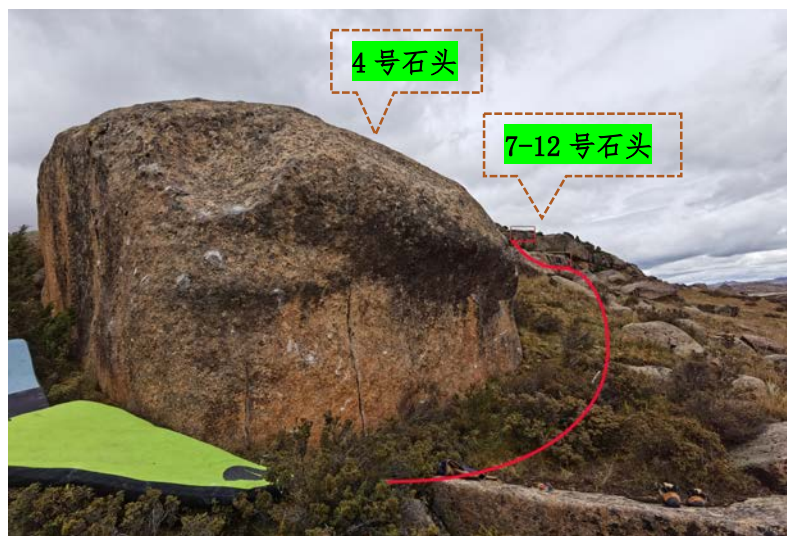
1 号石头视角



2 号石头视角



4 号石头视角



5 号石头视角



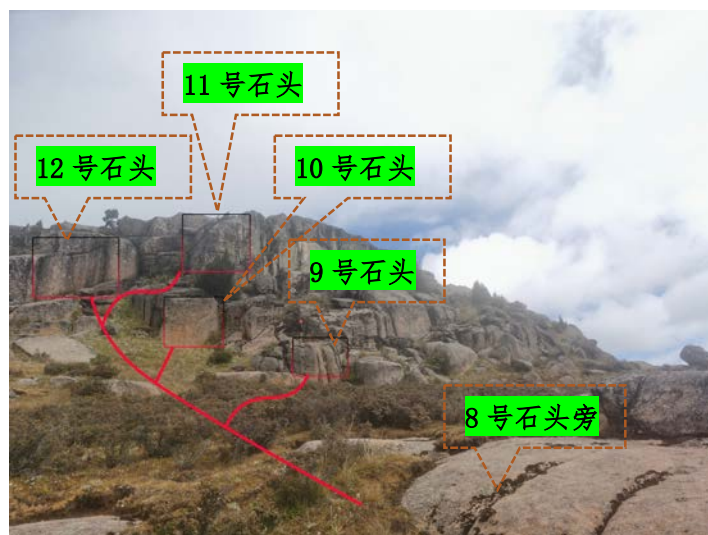
7 号石头视角



7 号石头视角



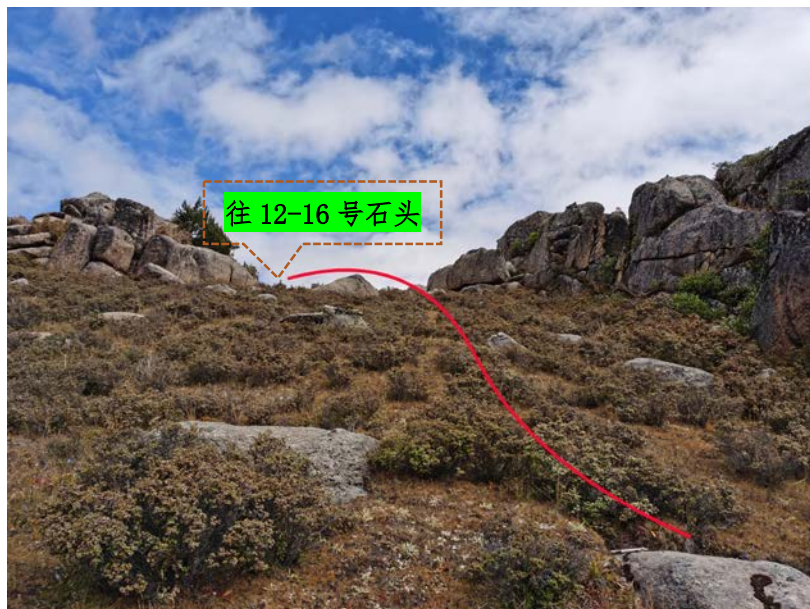
8 号石头旁视角



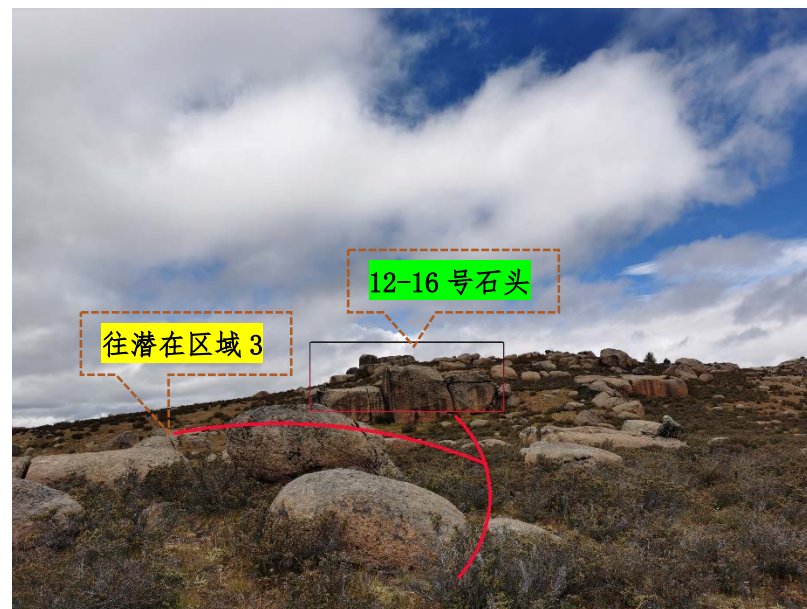
12 号石头视角



11 号石头后方山坡

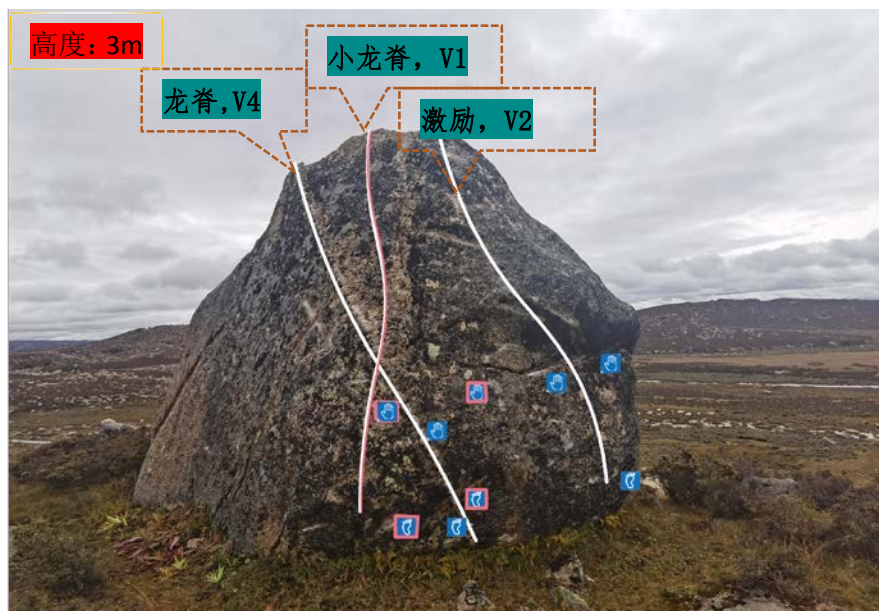


山坡上方视角



线路分布指引：

1 号石头



龙脊, V4, FA 陈志忠, 整条线路走向沿像脊柱, 因此取名龙脊。

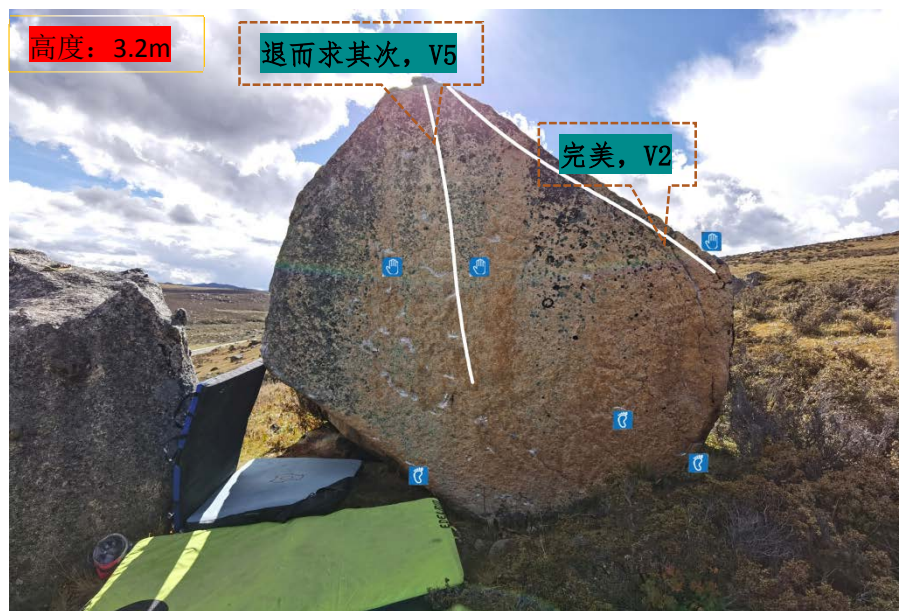
小龙脊, V1, FA 小细胞。

激励, V2, FA 陈志忠。即将放弃又不肯放弃, 最终所有人都完成了这条线路, 因此取名激励。

水到渠成, V4, FA 陈志忠。整个岩场第一眼看见的线路。



2 号石头

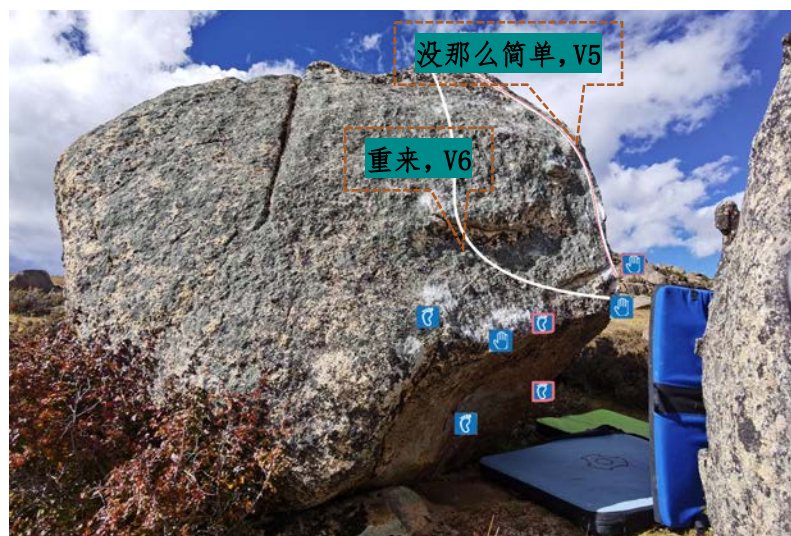


退而求其次, V5, FA 陈志忠, 最完美的情况是坐起, 然而只能退而求其次。

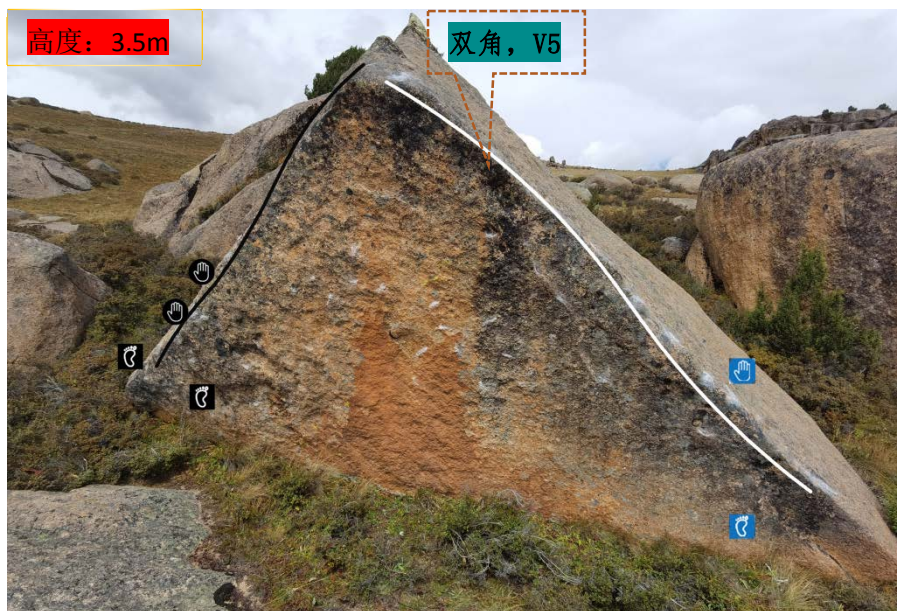
完美, V2, FA 吾。

重来, V6, FA 陈志忠。好不容易完成, 摄像机却没有开机, 又得重爬一次。

没那么简单, V5, FA 陈志忠。整个岩场第一眼看见的线路。



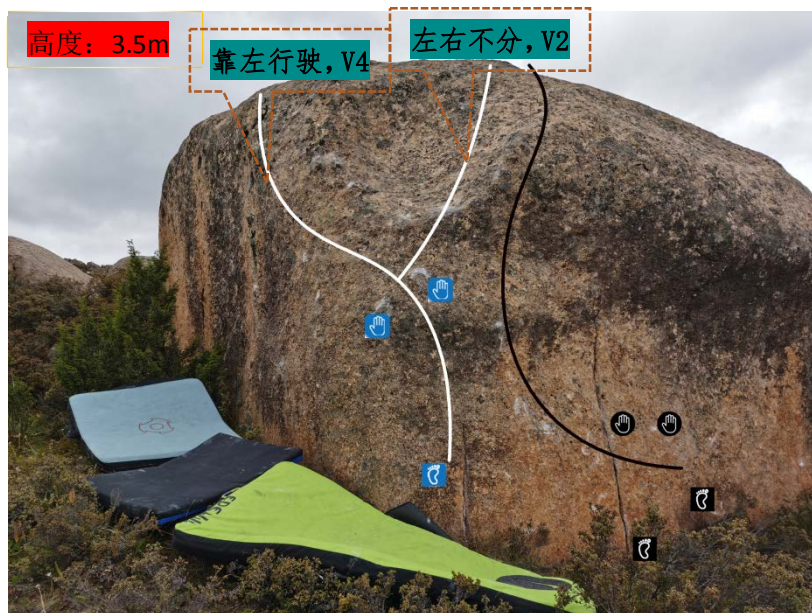
3 号石头



双角, V5, FA 陈志忠。翻上去, 就知道为啥叫双角。



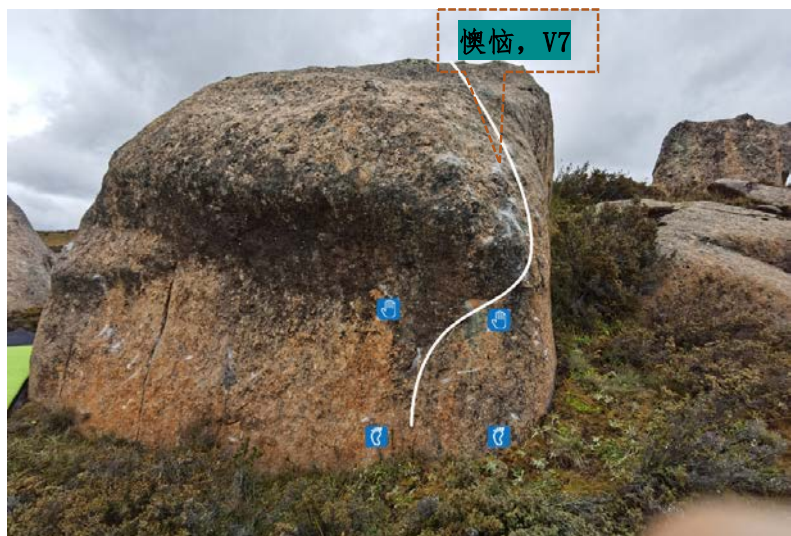
4号石头



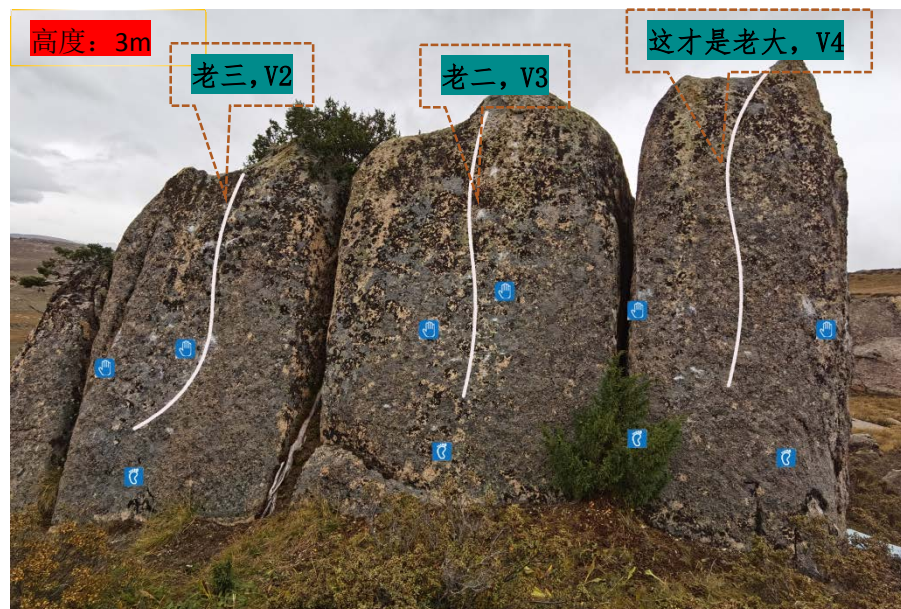
靠左行驶, V4, FA 陈志忠。这才是线路本意。

左右不分, V2, FA 木木。

懊恼, V7, FA 陈志忠。这条线尝试了好多次。



5 号石头



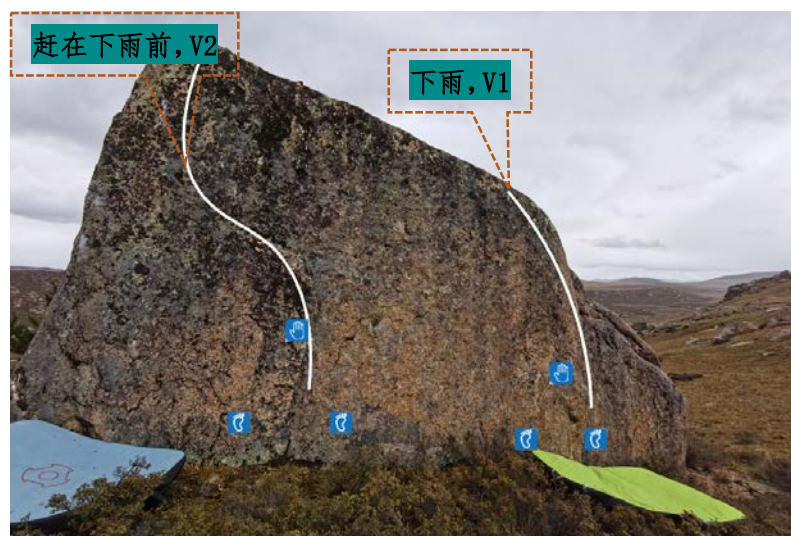
老三, V2, FA 木木。

老二, V3, FA 木木。

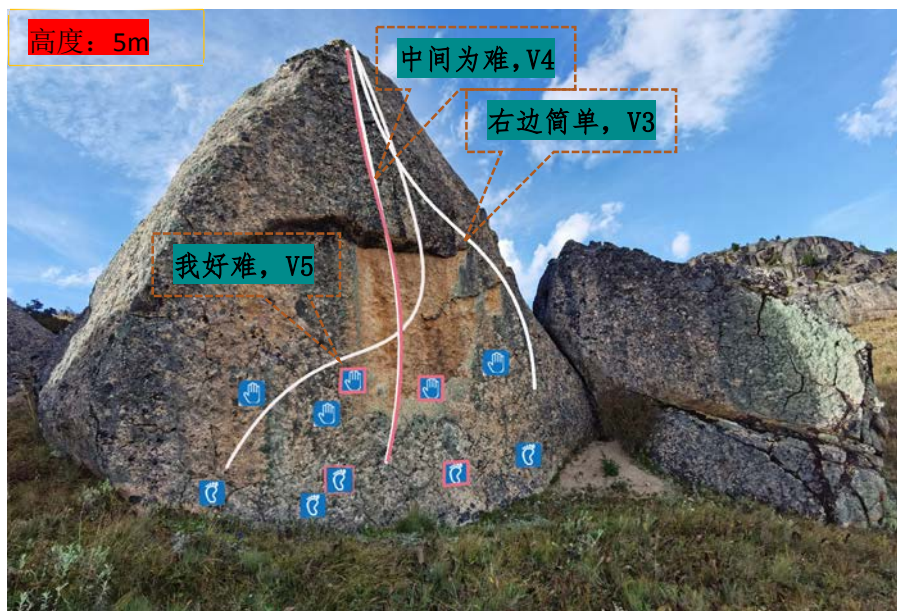
这才是老大, V4, FA 陈志忠。

赶在下雨前, V2, FA 陈志忠。

下雨, V1, FA 木木。



6 号石头



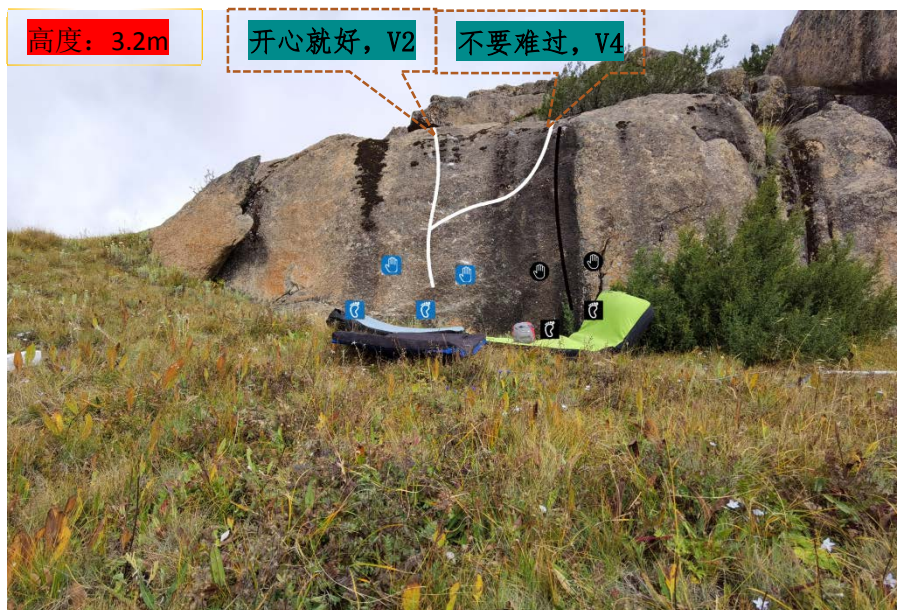
我好难, V5, FA 陈志忠。

中间为难, V4, FA 陈志忠。

右边简单, V3, FA 木木。



7 号石头

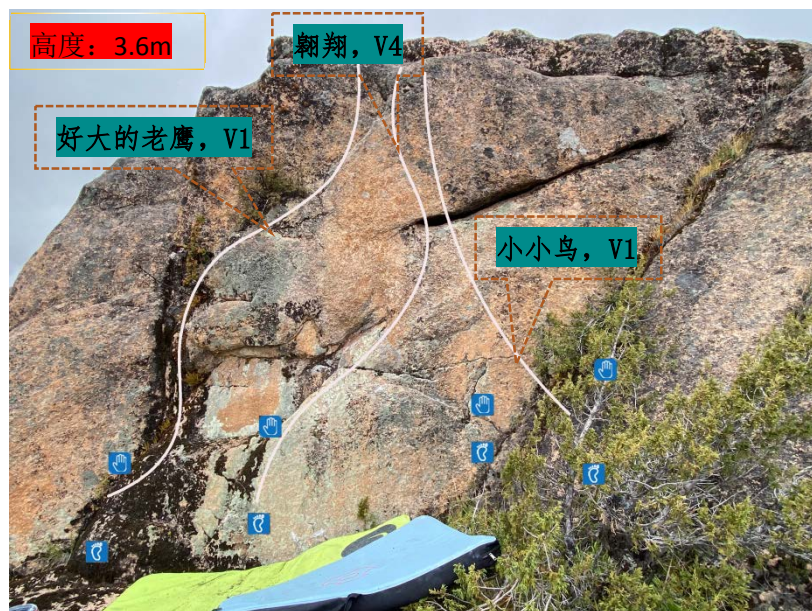


开心就好, V2, FA 陈志忠。

不要难过, V4, FA 陈志忠。



8、9 号石头



好大的老鹰, V1, FA 小细胞。爬这一条线时,
突然出现一只老鹰在盘旋, 所有活动暂停 30 秒。

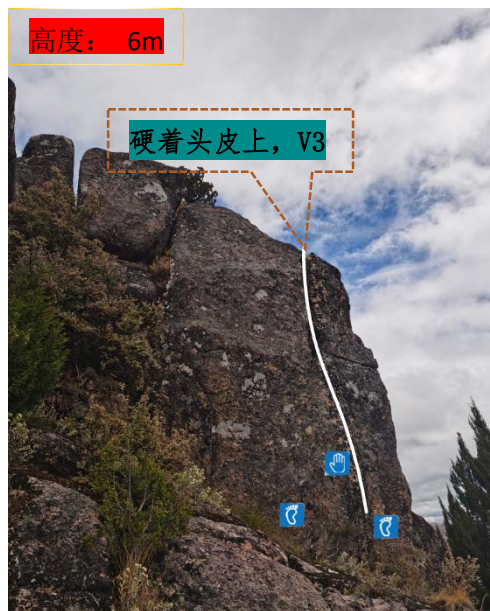
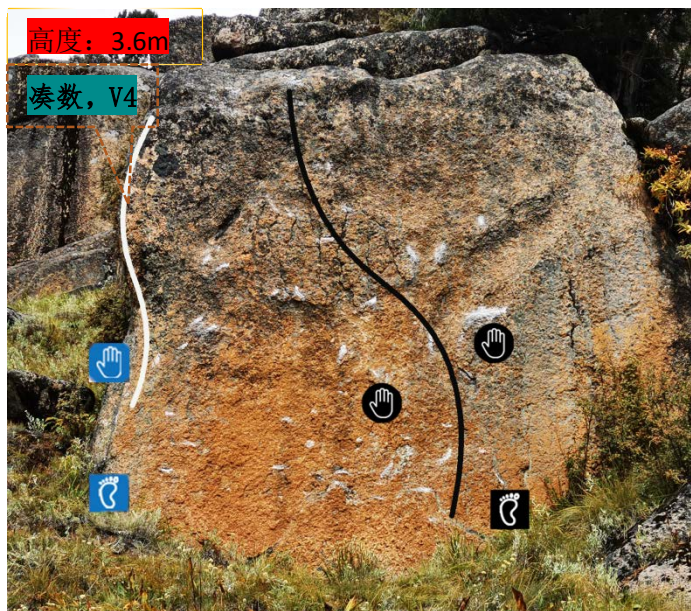
翱翔, V4, FA 陈志忠。

小小鸟, V1, FA 吾。

抢线, V4, FA 陈志忠。



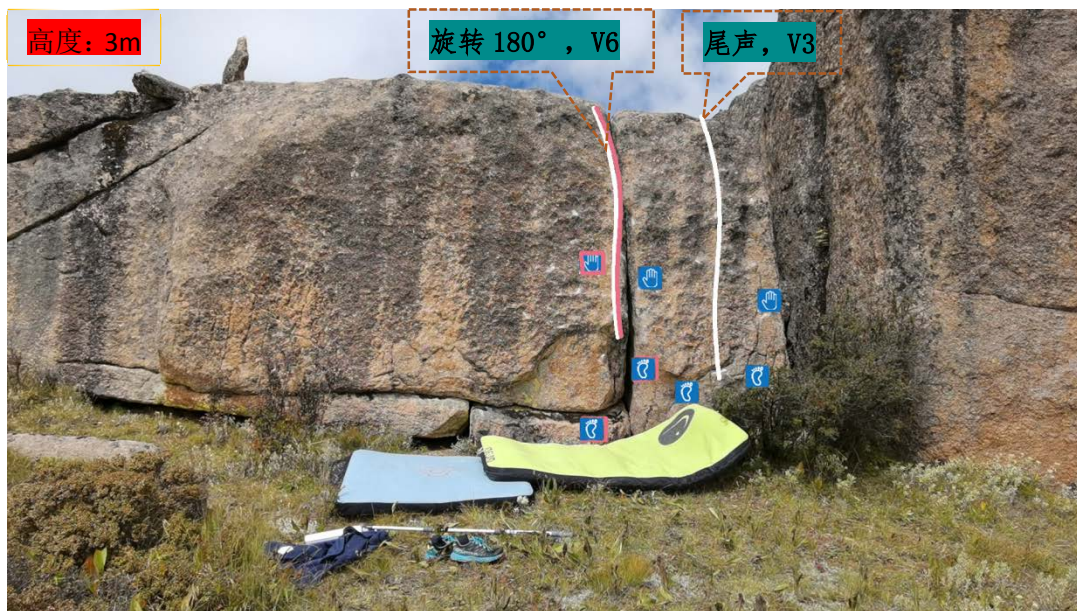
10-12 号石头



凑数, V4, FA 陈志忠。

硬着头皮上, V3, FA 陈志忠。

13-16 号石头



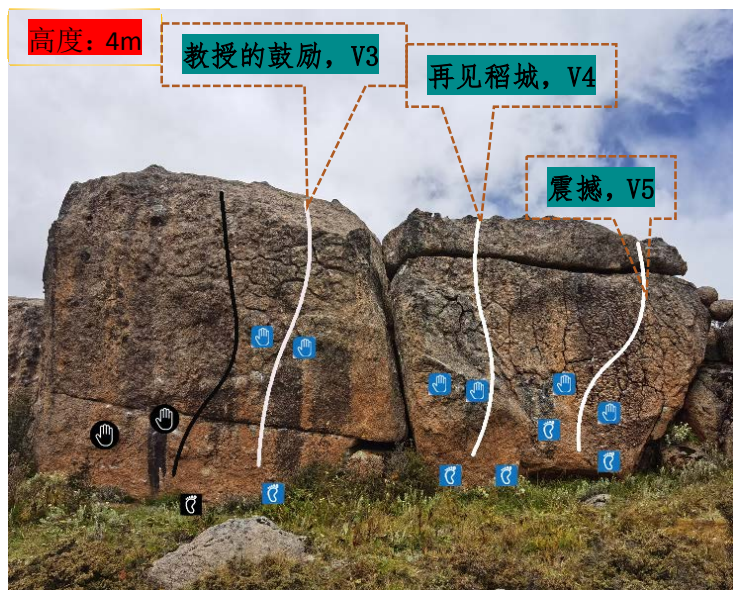
旋转 180°, V6, FA 陈志忠。

尾声, V3, FA 木木。

教授的鼓励, V3, FA 木木。

再见稻城, V4, FA 陈志忠。

震撼, V5, FA 陈志忠。



潜在区域和石头

