

2024

# 四姑娘山

三峰

挑战人生第一座5000雪山

三峰3天2晚

体验对雪山对自然了一种归属感...



# 简易行程&快速秒懂



## DAY1

成都



(行程: 220km, 车: 约3.5/h)

四姑娘山镇(海拔约3200m)

## DAY2

四姑娘山镇 (长坪沟)



(徒步里程: 约6km)

三峰大本营(海拔约4450m)

## DAY3

三峰大本营



(徒步里程: 约3km)

三峰顶端(海拔约5355m)

四姑娘山镇



成都

## 行程特别注意!!!

- 1. 成都出发四姑娘山镇, 早上集合地点: 百草路地铁A口或者天河路地B铁口**  
集合时间7: 30-8: 00左右 (具体地点和出发时间, 以旅活群的通知为准), **错过出发时间需自费拼车前往。**
- 2. 四姑娘山镇返程需要等待人员齐全才能出发, 所以不管提前下来多久, 都需要等待大部队一起出发。**出于安全考虑, 大车在22点后高速限速。 **大部队将17:00左右出发, 错过的客人需要自行付费拼车回成都。**
- 3. 向导仅提供带路服务, 且仅在大本营到冲顶路段配比, 大本营之前无配比! 带路过程中是在前面等待以及后方, 并非全程贴身跟随。**
- 4. 垭口设有关门时间, 若7点之前还未到达垭口, 基于安全因素, 则需要停止冲顶返回大本营, 如遇特殊情况, 垭口关门时间有相应调整。**



2024  
MAR

# 四 姑 娘 山

Snow Mountain

大二峰

人生的第一座5000+雪山

四姑娘山3天2晚

入门级的雪山、其攀登难度相对较低勇敢的人先享受世界!



WORKING PERSONNEL

## 简易行程&快速秒懂

“简易行程，迅速带你了解行程内容”



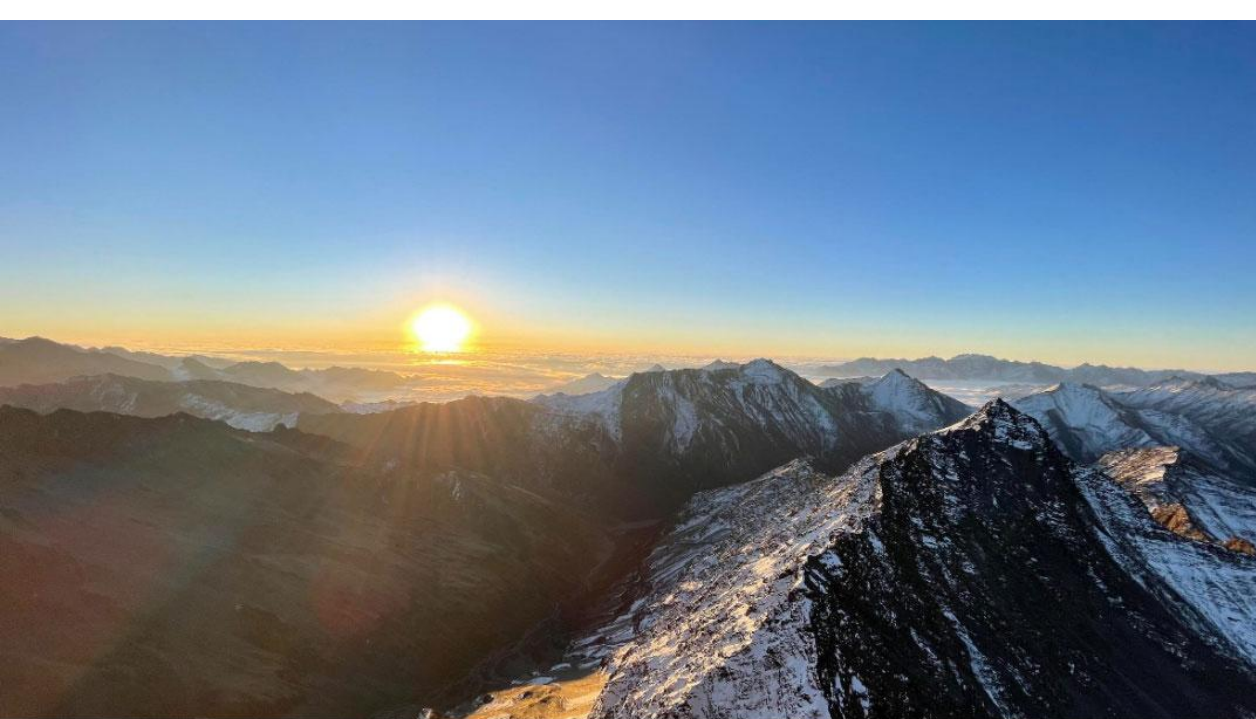
### 行程特别注意!!!

1. **成都出发四姑娘山镇，早上集合地点：百草路地铁A口或者天河路地B铁口**  
集合时间7:30-8:00左右 (具体地点和出发时间，以旅活群的通知为准)，**错过出发时间需自费拼车前往。**
2. **四姑娘山镇返程需要等待人员齐全才能出发**，所以不管提前下来多久，都需要等待大部队一起出发。出于安全考虑，大车在22点后高速限速。**大部队将17:00左右出发**，错过的客人需要自行付费拼车回成都。
3. **向导仅提供带路服务**，且仅在大本营到冲顶路段配比，大本营之前无配比！带路过程中是在前面等待以及后方，**并非全程贴身跟随。**
4. **垭口设有关门时间**，若7点之前还未到达垭口，基于安全因素，则需要停止冲顶返回大本营，如遇特殊情况，垭口关门时间有相应调整。

## 特别注意

- 1.雪山攀登是一项极限运动，即便是最简单的5000米级别的雪山，其中都充满了危险和挑战，参加雪山攀登和其它户外活动前，请务必对自己的体能清晰的认知，户外运动。
- 2.高危疾病，心血管，呼吸道，糖尿病，抑郁症等疾病都不适合进行极限运动，隐藏病史首先就是对自己不负责任，属于违约行为，任何机构都有权立即终止服务，且不会退回任何费用，亲知悉。
- 3.所有户外活动都需要提前预约向导马匹等资源，一旦预定出发前7日内，定金不退，出发后所有费用均产生，均不退费，请知悉。
- 4.所有您认为贵的重要的物品，请自行保管，不允许擅自交于马帮或者其他任何工作人员保管，遗失物品您也很难举证，本公司无法律依据承担任何责任。
- 5.报名后请咨询清楚您报名的客服和领队，必须要提前购置好必须的装备和路餐，他们都有我们制作的装备攻略。
- 6.所有行程都是统一行进，注意切勿迟到，在线路上务必听从领队，高山协作安排，不可擅自行动。
- 7.户外运动的住宿环境和中转车条件一般都很艰苦，户外运动是心灵和感受的体验，去体验大自然。
- 8.雪山攀登以及户外运动，向导和领队的比例是统一比例，例如一比二是指：10个客人配备5个向导，前中后交替带人，向导主要职责为带队，切勿提出过分要求，多配比雪山或徒步需要紧跟领队，路途中看不到领队是正常现象，不是保姆级1:1服务。
- 9.户外运动基本无信号，一定要提前告知家人行程，自备一定量现金。
- 10.登顶小费，绝大部分登山活动都是有登顶小费的，登顶成功则付给向导，未登顶则无需支付。
- 11.请提前准备好3节7号电池用于头灯使用





## 四姑娘山——三峰

四姑娘山位于四川省阿坝州小金县境内，被誉为“蜀山皇后”

相传是由四位美丽的姑娘而变，在沃日官寨一个穷人家庭有四位美丽的姑娘，家里有一位诚恳老实的父亲。恶魔墨尔多拉（现在的婆缪峰）想同时取四位姑娘为妻。四位姑娘不同意，于是墨尔多拉杀了父亲，四个姑娘与他展开恶斗由于斗不过墨尔多拉便逃于长坪沟避难，当晚遭遇天气恶劣四位姑娘葬身于此，一夜之间变成四座雄伟大山。

四姑娘山三峰攀登为季节性攀登，非全年可攀登，从高度难度强度去考虑，不建议新手直接登三峰，我们要安全理性去攀登。

（请注意：三峰冲顶路段风化严重并且陡峭，雪季有暗冰，雪季垭口积雪深，寸步难行，并伴随有雪崩的潜在危险，最佳攀登季为每年6--11月最佳，四姑娘山三峰可攀季节短，有计划的抓紧时间）。

# 活动个人装备

## 第一类：服装装备

- 1.冲锋衣裤（户外活动必备，防风、防水、透气、耐磨等功能性面料均可）
- 2.抓绒衣裤（中层保暖）
- 3.速干衣裤（贴身透气、排汗导湿，不推荐棉质类贴身衣物）
- 4.羽绒衣裤（保暖，根据不同季节选择不同的充绒量）
- 5.其他个人衣物（替换或拍照打卡衣物）
- 6.登山徒步鞋（贴合舒适、防水、建议中高帮，包裹性更好可有效保护脚踝）
- 7.溯溪鞋或运动鞋（适宜7月-9月雨季，可作营地鞋）
- 8.排汗运动袜（舒适、排汗、避免磨脚）
- 9.遮阳帽（渔夫帽或鸭舌帽都可以，遮阳防晒）
- 10.抓绒帽或针织帽（夜间低温保暖防护，必备）
- 11.薄手套（预防晒伤，运动磨损）
- 12.厚手套（秋冬必备，保暖、防冻）
- 13.户外眼镜（降低高原紫外线对眼镜的伤害，预防雪盲等）
- 14.魔术头巾（保护面部，防风保暖防晒）

## 第二类：辅助装备

- 1.保温杯（高原出行必备，建议不低于800ml）
- 2.头灯或营地灯（野外夜间照明，检查好电量，备好电池）
- 3.登山杖（正确使用登山杖，节省体能、减少膝盖压力、支撑止滑）
- 4.护膝（减少膝盖磨损，降低运动损伤）
- 5.雪套（防雪、防尘、防泥泞、防露水）
- 6.户外大包或者驮包（徒步穿越线路不建议携带行李箱）
- 7.户外小包（背负当天路餐及饮用水、随身证件以及贵重物件）
- 8.背包防雨罩（防水和隔脏）
- 9.防水袋（分类打包二级防水，保护睡袋以及保暖衣物）
- 10.雨衣（高原天气多变，雨季必备）
- 11.充电宝（建议20000mA左右，徒步路线较为原始基本上无电源补给）

## 第三类：其他装备

- 1.个人餐具（建议自行携带碗筷，建议合金材质，环保便携）
- 2.个人路餐5顿（建议携带坚果、巧克力、牛肉干、葡萄干、能量棒、榨菜、水果、面包、饼干等高热量易携带食品）
- 3.个人常用药（感冒药、晕车药、肠胃药、过敏药，根据个人的身体状况，酌情携带，高原上医药条件落后，请备足所需剂量）
- 4.个人卫生（建议携带漱口水）、毛巾（湿纸巾）、防晒霜（50倍以上，必备）、唇膏（必备）、暖贴、指甲刀、垃圾袋等
- 5.身份证、护照、港澳台通行证、可减免优惠证件证明等。