

虎跳峡徒步最佳行程攻略

来源： 作者：丽江驴行户外俱乐部

虎跳峡是世界上落差最大的峡谷。峡长 17 公里，谷地海拔 1800 米，江面落差 200 多米。有 18 个险滩，两岸雪山峭壁笔立于江面之上 3000 多米。整个阿仓虎跳峡分为上虎跳、中虎跳、下虎跳三段，迂回道路 25 公里。各段江面奇窄，北岸只容一个单行的山道旁，飞瀑直泻，巨石横生

徒步虎跳峡，是指从云南中甸的虎跳峡镇（桥头）出发，走山径穿越整个峡谷终抵丽江的大具，或者反过来从大具到桥头，全程徒步的一段旅程。

八十年代始，一些国外的背包客最早走山间小径穿越峡谷，慢慢地，峡谷中开始有了供徒步者歇脚的简易客栈，供应简单的餐饮。 20 年后的现在，公路贯穿了整个峡谷，徒步的山径也越来越好走，一路上客栈旅馆多了起来，条件设施日趋完善，徒步穿越的中外背包客也越来越多了，徒步虎跳峡已是一段很舒适的旅途。

这条徒步穿越路线轻松地走的话，共需要两天半的时间，走得快的话只要两天时间。个人认为用两天半的时间比较好，可以好好地欣赏峡谷中的美景，好好地感受徒步虎跳峡带给我们的乐趣。

两天的行程：

行程 1：

第一天：早上坐车：丽江 —— 虎跳峡镇（桥头）

徒步：虎跳峡镇（桥头）走 40 分钟小路到纳西雅阁 —— 28 道拐 —— 茶马客栈 —— half way （住宿）

第二天：徒步： half way —— tina's —— 张老师家 —— 张老师小路 —— 中虎跳 —— 一线天 —— 核桃园 —— 新渡口过江 —— 停车场坐车回丽江，顺道去玉龙雪山的牦牛坪或云杉坪。（那可是不用门票的！）

D2：丽江 —— 桥头镇（徒步的第一天）

路程 87 公里，车程 1.5~2 小时左右。（我们包车前往，车行一半路程，看长江第一湾（看不出什么东西，拍拍照就赶路去吧）。

由于不熟悉路，我们一直坐车到了虎跳峡的售票处。如果是坐公汽，可能还需要沿公路再走一段。门票 50 元/人（学生证半价）。出发的路线要注意看地图，是要进入学校的（学校门口 “游客请走大路” 的牌子应该不是针对我们的，说的是开车的人吧）。不过如果错过了学校也不要紧，后面有很多地方可以爬上左边的山路的，上山后很多地方有路标，注意看电线杆或者石头上的油漆字吧。（那些跟着你的当地人应该并不是不怀好意，他们只是希望告诉其它马队：这些爬山的人是我跟上来的，如果他们要骑马，应该是我优先。所以他们指的路应该也不会有错。）

路边有醒目的标志，指明你徒步的方向。走在乡间的土路上，左右都是油绿的小麦和辛勤劳动的人们，正前方是一条蜿蜒的乡间路和玉龙雪山，感觉非常愉快。背上的包也好像轻了许多。约 2 小时的路程，我们提前了大约 20 分钟，就到达了 NAXI（纳西雅阁）客栈。在此午餐，物价很便宜。（我们从山外面带来的黄瓜和西红柿等等真是浪费，又浪费力气，又浪费金钱！）。午餐后稍做休整就出发了，从 NAXI 行走约 40 分钟后，到达半山休息亭，然后很快就开始爬 28 道拐了。从海拔 1800m 上升到 2670m 高差近 900m。马队笑眯眯地看着你背的大包，信心十足地跟着你，不停在旁边骚扰，上马吧，很便宜的，以消磨你的斗志。不过其实也不是太难，坚持一下，经过 1 小时你就可以登上顶点了。（顶点处有风景很好的拍照点，能看到上虎跳石，但是需要交费 10 元，也不知道是些什么人在收费，可恶！）

接下来的路景色很好，右边是玉龙雪山（玉女十三峰），左边哈巴雪山，脚下是蜿蜒曲折的金沙江。下一个目标，应该是 “茶马客栈” 了。经过茶马客栈再走了一段，太阳已经西斜了，我们忽然碰见一个当地人，在更高的半山腰砍柴，我友好地对她说：天就要天黑了，快回去吧。她没有回答我，微微歪着头微笑着，忽然昂起头，双手直伸向上，然后往两边将手慢慢打开，象舞蹈般的姿势。我顺着方向看去，啊，只见云

开日出，对面的玉女十三峰笼罩在一片阳光下，如同披着金纱的少女，真的很美！

经过“茶马客栈”，再坚持 1.5 小时或者 2 小时，你可达有名的 halfway（哈夫威，中途客栈），海拔 2200-2300 米，可小住一晚。我原计划到达 Tian's（梯纳斯，中峡旅店）住宿，给第二天留出足够的游中虎跳的时间。但是到达 HALFWAY 的时候已经是晚上 8 点了。队伍也没有足够的体力完成 2 小时的路程了，所以我们就在 HALFWAY 度过了一夜。

事实证明，HALFWAY 的环境远比 Tian 's（Tian 's 都在马路边了，有什么好环境？），HALFWAY 的气氛也让人非常舒服。而且第二天游中虎跳的时间也是足够的，不必担心。虽然我们几乎是最后到达 HALFWAY 的队伍，但是床位仍然足够，还是春节期间，真不容易。冯老板给了我们一个景色很好的房间，窗口就看见玉龙雪山，这是我最为期待的一个夜晚。可惜人太多了，我们 8 点到达，立即定房间和点菜，仍然拖到 10 点多才最后一桌吃饭。晚上不用太早睡觉了，靠在长椅上，喝着手中的热茶，看着眼前渐渐隐进夜幕的雪山，那种惬意的感觉绝对能让你感觉没有白来一趟虎跳峡。

虎跳峡堪称徒步旅游的经典线路。金沙江从石鼓镇突然急转北流约 40 公里后，在中甸县桥头镇闯进玉龙雪山和哈巴雪山之间，穿山削岩，劈出了一个世界上最深、最窄、最险的大峡谷，这就是虎跳峡。虎跳峡全长 17 公里，上下落差达 200 米，南岸是海拔 5596 米的玉龙雪山，北岸是海拔 5386 米的哈巴雪山，两岸雪峰高出江面 3000 多米，惊险奇绝，摄人魂魄。在虎跳峡上游的金沙江入口处，有一巨石横卧江心，激流从巨石两侧呼啸而过，涛声震天，白浪翻滚，传说曾有猛虎经江心巨石跃上对岸，故名虎跳峡。虎跳峡全峡分为上虎跳、中虎跳、下虎跳三段，峡谷中有险滩 18 处，沿途风光秀丽和雄壮兼而有之，尤以中虎跳为最佳。

徒步虎跳峡的线路

（4）：第一天：坐车：丽江 —— 虎跳峡镇（桥头） —— 上虎跳 —— 中虎跳（住张老师家或 Tina's）
第二天：徒步下中虎跳 —— 走天梯（回到公路坐车） —— 虎跳峡镇（桥头） —— 丽江。

早上从梦中醒来，打着哈欠穿着拖鞋就去了走廊看天气，反正谁都不认识谁，这里根本不用扮淑女。清晨的虎跳峡还是很凉，需要一件较厚的外套。但是如果计划走中虎跳的人一定要暂且忍住寒冷，因为太阳一出，气温便急剧上升。我因为怕冷，穿了件冲锋衣，结果成了最大的累赘。

中虎跳的路线一般是从张老师客栈下，然后从天梯上，回到 TINA 's 客栈。收费是张老师处下交 10 元，爬天梯 5 元，到虎跳石 5 元。全程徒步约 3-4 个小时，按个人的体力而定。走过之后，我觉得如果是畏高的或体力一般的游客可以考虑只走前半段，即到石滩看看中虎跳石便原路返回，主要的风景也就尽览了。后面一段和天梯完全是考验体力，风景乏善足陈。张老师的小女儿做向导带我们走中虎跳，一人 30 元。其实上下就是一条路，不需要向导都可以。但是如果是第一

次走的话，心虚者如我建议还是请个向导，山路很险，有个向导心理踏实一些。

在 TINA ' 就有成年人做向导，价格就看各位的本事啦。

从张老师客栈的后面有个小木屋，旁边就是下虎跳峡的山路。同行 MM 畏高，最后一刻决定在上面等我们回来。于是小妹妹就带着我们三个下山。山路非常地陡峭狭窄，它是张老师一家花了很大的功夫自己修葺和维护的。有几处是在岩石凿开一条小路，路面倾斜，一边是嶙峋的山石，一边就是悬崖，走起来不能不说是胆颤心惊。虽然很快就听到江水咆哮，但是小路绕来绕去，到达石滩还是花了约四十分钟的时间。中途可以看到两个峡谷之间一座大桥横跨其中，下面是飞流直下的瀑布。我顾着低头看路，还是小妹妹只给我看，我才留意，连忙拍照留念，完了问了一个极其弱智的问题：“瀑布是天然的吗？”然后立刻觉得自己愚钝不堪，试问谁会跑到深山老林来建一条人工瀑布。怪自己在城市里太久，所看都是人工化的东西，真正走到自然里面，反而不相信了。

终于到了石滩，站在巨大的岩石上看着两边峡谷直入云霄，金沙江一路冲锋陷阵，呼啸而来，惊涛怒吼，撞击到岩石上，粉身碎骨，激起阵阵水雾。直面大自然强悍如此的力量，我有种不寒而凛的感觉。在石滩的上面有一块较为开阔的空地，当地人在此搭建了一个小木亭供游人休息，名为“听涛阁”。名副其实啊，江水昼夜奔腾，轰鸣不断，涛声够闹的。小木亭的一面墙壁钉满了无数的小卡片，都是来此游玩的人有感而发的留言。我也不能免俗，留下笔墨，幻想着会不会有相熟的人，某年某月来到这里，看到我那张已经被风雨摧残的纸片呢？

饱览金沙水后，我们开始向天梯进军。上山的路要比下山辛苦多了，我基本上走几步就要休息一下，感觉气喘不过来。所谓的路，也是顺着山势和突出的岩石搭

建，有的地方仅能容下一足，必须侧身走，想想一不留神，很可能就掉到悬崖下去，我的神经高度紧张。山势陡峭，一些路需要手脚并用，抓住突出的石块，把自己的身体拉上去。这些对于缺乏运动的我来说，真是个巨大的挑战。几停几歇，到了一块较为平坦的地方，一位小姑娘在树荫下摆摊卖水，还有一袋袋的核桃和两袋天麻。我们坐下来和小姑娘聊天，顺便买了两袋核桃吃（真后悔没有买多一点，回家后，妈妈对此袋核桃赞不绝口，说新鲜而且品质优良）。

远远的已经能够看到天梯了，它实际是当地人在一块垂直的岩石上架的一个长梯，约三十至四十米。我当时就有点胆怯，爬山路已经让我精疲力尽，有没有力来爬这个梯子真是个问题。厦门哥哥表现出优良的领导本色，他先咨询小妹妹：

“有人从天梯上摔下来过吗？”得到否定的回答后便鼓励我们：“不怕，我们在梯子下面休息五分钟，一鼓作气，不会有问题的。”鉴于从众心理，我也坚定了爬的决心。从望见天梯到天梯脚下，我们又休息了两次。带路的小妹妹对我们的无能已经显得不耐烦。总算是拖拖拉拉来到天梯脚下，小妹妹带头爬，两下就没影了。我咬咬牙跟着上，上到一小半觉得小腿开始发软，可供扶手的不过是两根手指粗的铁筋，脚踩的木板两三寸宽，除此之外再没有其他依托，感觉人空荡荡地悬浮在半空。眼睛只敢死死盯着面前的崖壁，不断鼓励自己向上向上向上。总算是到了最后一格，我几乎四肢着地匍匐着上去，感觉脚开始发抖。我的体验是，攀爬此类障碍物，还是需要做好安全措施才行。比如腰间系好安全带，天梯有专门的负责人员实施监控。挑战自己极限同时要顾及后果和可能出现的意外情况。

爬完天梯，路没有因此更好走，反而越发崎岖陡峭。小妹妹看到我们脸色发白，告诉我们再往上一点有马骑。果不其然，三匹马儿在一块略为突出的地方吃草。

谈好价钱每人 30 元送我们到 TINA ' S牵马的小伙子就要我上马。 我一看只有巴掌大的路，踢到一边的小碎石骨碌碌滚下悬崖，瞬间不见。心里涌起无限恐惧，万一马失足，万一打滑，我也就骨碌碌啦。 小伙子晒笑了我一番，把我横托上马，说：“你扶稳，身体向前倾一点，不会有事的。”然后在前面牵着马就走。我吓得眼睛都不敢睁开，感觉身体一晃一晃，马儿开始上山了。剩下的路途我和小伙子的对话反复就是一句：“什么时候可以到马路啊。”小伙子开始还安慰一下，后来都懒得理我。总算是有惊无险，我们平安回到了客栈。

用完午餐去了行李已经是下午两点。同行 MM 在张老师客栈叫了一辆车送我们到丽江，长城赛弗，290 元。余下的路很好走，中途还停了拉市海划船骑马，于晚上七点钟到达了丽江古城。

虎跳峡徒步准备：（必看）

- 1、 不要背太多东西，最好不要背东西，一个小包即可，带好钱和 1-2 瓶水最佳，沿途都有水卖，对于体力一般的人甚至更差的人，背太多东西会严重耽误你的时间，因为 D1 的主要路程几乎都是上坡，有些艰辛（桥头有寄存东西的地方，不过寄存了就要在 tinas 坐车回桥头取行李）
- 2、 带好相机、准备帽子、 6-7-8 月峡谷太阳很猛烈，峡谷更热，女孩还要准备防晒霜
- 3、 准备一些巧克力、糖、护膝、

D1 徒步虎跳峡：

早上 10 点左右到达虎跳峡镇。下车后有小面包车可以带你去徒步起始点 20 元，个人觉得有点坑爹，下车地点到徒步地点很近顶多 1 公里，不过第一次去不知道，4 个人每人 5 元就到了，所以找几个人拼车过去就可以开始徒步

说明：到达徒步点都会有马夫跟着你，这里介绍一下这里的马夫，马夫多为附近 2 个村的村民，他们约定轮流来走马，他们的游戏规则是这样的，每个马夫会跟 1 个人或 1 对人，他们是有顺序的，比如你到了虎跳峡一个马夫会跟着你，不管你最后骑不骑，他都不能再去排队等别的客人了，当地马夫还算朴实，他们玩的是赌博游戏，赌你在 28 道弯之前就会选择骑马，而且我跟他们聊他们的胜算在 60% 左右，老外略低一些，30%-40%，所以你考虑考虑自己的体力和能力吧，嘿嘿。

第一段：水泥路 3.3 公里（该段路只是刚刚开始，可以看到玉龙雪山了，一路轻松无人骑马）

第二段：离开水泥路，进入山路，一路小上坡，难度一般，是人都能走到，走过第一个拍照点后开始感觉吃力，继续坚持就到了纳西雅阁客栈，从出发点到纳西雅阁大概正常需要 1.5-2 小时，这里可以开始吃午饭，休息。

第三段：最为难走的一段路 “28道弯”该路段几乎是 60 度不断连续攀爬十分吃力，这是最耗费经历的路程，而且容易受伤对于膝盖不好的人来说，建议可以从纳西雅阁出来跟哪位跟随你的马夫砍价，基本上 100-150 元骑马送你到山顶，跟我一起的女孩最终没有坚持选择了在 28 道弯之前选择了骑马。该段路需要走走停停不断休息，注意不要伤到自己，出来玩看风景别玩命，特别是在城市工作的青年同志，

第四段：走过 28 道弯你已经很 NB 了再经历 2-3 个小时就可以到“茶马客栈”了，这时应该是下午 3-4 点左右，这里可以选择住宿，完成 D1 的行程，也可以选择继续前进用 2 个小时左右到 half way，晚上 6-7 点左右可以到达 half way。

说明：最佳住宿地点是 half way，住宿费在 200-40 之间选择，在 half way 可以定 D2 返程的票，价格 50 元，half way 风景比茶马客栈好的多，一个大阳台直面玉龙雪山，更值得提到的就是 half way 的天下第一厕所，很有意思。晚上喝酒聊天，看星星十分惬意，half way 消费算是公道，便宜的贵的都有，老板们英语都非常 NB

D2 徒步虎跳峡：

如果你 D1 住在茶马客栈建议 D2 要早起赶点时间，如果 D1 住在 half way 可以不用特别赶，早上起来收拾一些吃了早饭出发，早饭 5 元可以搞定，出发！

第一段：该段路程是 half way 直接到 tinas，该段路程时间 1.5-2 小时足够了，风景好，且有惊无险，

第二段：到达 tinas 后，如果感觉自己没问题还可以就可以去中虎跳，从 tinas 过桥后从天梯客栈下到中虎跳谷底，该段路是当地老百姓自己修的路因此需要给 10 元过路钱，这段路我挑战了，个人感觉是跟 28 道弯差不多，先从公路下到谷底 30-40 分钟左右，比较轻松，但是要从谷底上到公路（因为要回 tinas 坐车）就十分痛苦了，我上来以后对自己说“老子以后再也不来了，太累了”，这段路程自己感觉，时间充裕可以挑战，提示：会很累，

说明：中虎跳谷底风景奇好，滔滔江水，气势滂沱，绝非上虎跳可以比拟，谷底虎跳石如果要上去需要给 5-10 元，另外一块石头不要钱。后面会有照片说明的。如果不下到谷底就在 tinas 休息欣赏风景也可以，对体力会有很大的保留，但是个人觉得如果不下去会有遗憾，下去了就是自虐，嘿嘿。4 点上车去丽江或香格里拉都可，至此完成 2 天的虎跳峡徒步，中虎跳谷底还有一条路是去下虎跳的，都说下虎跳没啥看的一般，不过在中虎跳可以看到去下虎跳的路，就是在岩壁上砸的栈道，看着吓人。反正我没去下虎跳，因为 4 点坐车要去香格里拉。时间充裕的人可以去看看。

总结：

虎跳峡徒步是一条经典的路线，难度也不是特别大，2 天时间基本是足够的，基本上到达中虎跳已经满足了徒步的全部乐趣了，本文仅供参考，如有不周全之处，大家可以联系我的 QQ：15935476 多交流。希望你的旅程愉快！

下面附送一些照片，仅供欣赏，参考。（附说明使用）

补充一下我们的行程时间安排：

在香格里拉坐 8:30 去虎跳峡镇的汽车，10:30 左右到下桥头站下车；在下桥头拼小巴汽车或徒步 1 公里到徒步点。约 11:00 开始徒步；12:30 到纳西雅阁短暂休息，吃午饭（青菜大概 10-15 元，四个人 2 荤 2 素+米饭约 75 元。13:10 开始从纳西雅阁前往茶马客栈，边走边歇大约用 2-3 小时。16:00 到茶马客栈。休息 20-30 分钟后继续前行，约用 2-2.5 小时，18:00 到 half way

第二天，在 half way 客栈出发去 tina's。a.要是想去中虎跳峡感受滔滔江水，最好在早上

8:00 出发，边走边歇慢走 3-4 小时到 tina,s(有午饭，人均 15 元)，吃过午饭，非常强烈建议行李可以免费寄存在 tina's, 轻装上阵在 13:00 从 tina's 出发去中虎跳，约用 2-3 小时。
b,若不想去，可以在 half way 客栈发呆到中午 12:00-13:00 再出发去 tina's 赶乘 16:00 到香格里拉或 丽江 的汽车。。

提醒：6 月份香格里拉和虎跳峡天黑的很晚，大约到 20:30-21:00 天才蒙蒙黑