

# 我的足迹：徒步珠峰大本营（续 2）

[meipian.cn/2lxrzo0n](https://meipian.cn/2lxrzo0n)

今天要从丁波切走到南池，行程22公里，要几次从山上走到河谷，再上山。所以早早就出发了。



出发时只可以勉强看到道路。现在太阳出来了。



高山流水





农庄、牧场



真美!





道路漫长，景色优美。





下到河谷地段，交通繁忙。







壮美的雪山



这里看阿玛达布朗峰(Ama Dablam)很近





攀登阿玛达布朗峰的人多从这个山庄出发



要穿越的吊桥





从桥下回看阿玛达布朗峰(Ama Dablam)





来到一个寺庙前面。可以看到珠峰和阿玛达布朗峰。左边飘着一小片白云的山头是珠峰。



第三次看到珠峰





这个寺庙真会选地点。左边看珠峰，右边看阿玛达布朗峰。





在做法事的喇嘛



出了寺庙继续前进。要走到最远处的山头，下到谷地，然后再上山。





在低海拔路段遇到大批登山者。据导游说，只有大概50%多一点的人能走完全程。高反、体力、疾病、食物、天气等等因素是无法预料的。听导游说，他叔叔带的那个团，有两个人（大概30出头，来自英国）中途回头，原因是食物中毒。注意到他们进山之后继续吃肉。食物中毒的后果非常严重，高山徒步本来就要消耗大量的能量，生病之后撑不了几天。看来不吃肉还是对的。但是他们是怎么回去的？坐直升飞机还是走回去？应该是前者。当时一起坐直升飞机进山时共5个人，2个中途返回。50%的比例在我们这个小团体中也适用。在海拔4千左右的地方就看到高反的人坐在路边呕吐。

碰到一个登山者背着一个索尼A7R3相机，一个24-70镜头和打鸟的长镜头，还有一个三脚架，加起来大概3公斤多。太恐怖了。这么开阔的高山景观，长镜头根本用不上，没有远距离的东西可拍。我有一个大相机，特地留在加德满都旅馆。一路走下来，觉得这是明智的决定。





再穿过一座吊桥。



又下到河谷





再上山，然后沿着这条道走到天黑。

总算走到南池，总算可以洗澡，总算可以吃肉。

徒步线路最后一天：南池-卢克拉。距离18公里。



南池热闹街道





爱尔兰酒吧



建在水渠上面的转经筒





这里是南池的门户



出门告别南池





在道旁玩耍的小孩



山道





路过的村庄和我们的背夫。小哥比较木讷，但非常厚道。从老远的地方到这里来，赚一些钱很不容易。每天早餐，每个登山者都有两枚鸡蛋，我们总是分给他一枚。一般来说，登山者给背夫的小费都比较慷慨。但是导游说，一些背夫一趟下来没剩下多少钱，原因是把钱都花在吃喝上。其实正常的饮食并不贵，估计可能是买酒喝。



双吊桥。主要用上面一座。













回到卢克拉



看飞机起飞、降落是小孩的一大乐趣。





第二天，坐上返回加德满都的班机。机舱确实很小。

一些感受：

**最激动的时刻：**3次从不同角度看到珠峰，尤其是看到中国境内的北坡和尼泊尔的南坡。其实珠峰并不漂亮。孤独星球说，珠峰像是一个肥胖的男子站在一群身材妙曼的女子中间。

珠峰大本营线路囊括的7000-8000米群山有：珠峰（8848），珠峰南面3公里处的洛子峰（8516米，世界第四）和卓穷峰（7589米）；东南的马卡鲁峰（8463米，世界第五）；北面的章子峰（7543米）；西面的努子峰（7855米）、普莫里峰（7145米）、格重康峰（7998米）和卓奥友峰（8201米，世界第六）。

**最美的路段：**Gokyo Lakes and Gokyo RI，同时看到五座8000米以上山峰。

**见到最年长的人：**来自马来西亚的陈先生，71岁，走得比我还快，5次来喜马拉雅山登山。攀登的最高海拔：Chola Pass，5420米。



**一天徒步最远距离：**22公里，其实最具挑战性的是海拔，而不是距离。

**徒步最长时间：**13.5小时，从早晨4点走到下午5点半。

**最冷的气温：**零下7度。

**最boring的地方：**珠峰大本营，毛都没有，因为每年的冰川运动把所有建筑物摧毁。

**最好吃的食物：**方便面，但能量不够，不能多吃。

**最遗憾的事：**没带肉罐头，哪怕是肥肉罐头，登山公司说所有肉食品都是从山下靠牦牛驮上去的，为了避免食物中毒不要吃肉食，所以只能吃素，但导致营养不足，瘦了一圈。这次出行在食物方面准备不充分。沿途就有看到登山者自带肉罐头和香肠。很聪明。

**最难受的事：**9天没有洗澡（都发臭了），高反反而不在其中，这次吃了红景天，没有出现以往头痛、心跳加快等常见高反症状。

**最敬佩的人：**背夫，至少要背30公斤。

**最惊讶的事：**52岁的导游8次从南坡和北坡登上珠峰。

**最发烧的游客：**背着3公斤多的摄影器材，含一只打鸟的超长镜头（那么高的山，没有什么鸟）。

**最危险的机场：**卢克拉，跑道只有500多米，而且是建在山坡上，飞机起飞就沿着山坡冲下去，如果飞不起来，下面就是山谷。

尼泊尔的阿娜波尔那号称全球最美的徒步线路，但看不到珠峰，徒步18天，最高海拔5000米以上。很想去。

附上别人拍的视屏。5400米以下是我走过的路。