

路书

	时间	行程	距离	上升下降
总括	Day1	镇-二峰大本营	14km	+1100m
	Day2	二峰大本营-冲顶-二峰大本营-大峰大本营	7km+2.3Km	+900m -800m
	Day3	大峰大本营-冲顶-大峰大本营-镇上	4km+11Km	+600m -2272m

计划用时

	时间	位置	海拔	距离
Day1	1月9日：进山口-大本营 预计9.5小时			
	5:45	起床	3200 m	-2 Km
	6:30	四姑娘山游客中心	3200	-1
	7:00	进山口，海子沟检票口(大爬升1)	3218	0
	8:20	锅庄坪(平缓)	3472	1.7
	9:30	石板热休息点	3622	4.1
	9:50	朝山坪	3630	4.9
	10:00	小坪休息点	3640	5.5
	10:50	打尖包休息点 (午饭30min)	3700	6.9
	11:20	出发，左转(大爬升2)	3700	6.9
	13:40	鸡卡坪，大峰二峰岔路口(右转二峰) (途中可见海子)(大爬升3, 4)	4047	9.5
16:30	二峰大本营	4261	14	
Day2	1月10日 冲顶计划5.5h 下撤计划3h 转大峰大本营计划1.5h			
	2:00	起床		
	2:30	出发(大陡坡)	4270	0
	4:30	绝望坡(手脚并用)	4700	2.2
	5:30	一线天(手脚并用)	4876	2.6
	5:45	平台	4912	2.7
	6:45	垭口	5100	3.2
	8:00	登顶(10.30未登顶则下撤)	5200	3.5
	8:20	下撤	5200	3.5
	11:30	二峰大本营(午饭30min)	4260	7
	12:00	出发去大峰大本营	4260	7
13:30	大峰大本营	4400	9.3	
Day3	1月11日 冲顶计划4h 下撤计划2.5h 再下撤预计4h			
	3:20	起床	4400	0
	4:00	出发	4400	0
	8:00	登顶(10.未登顶，则下撤)	5000	2
	8:20	下撤	5000	2
	11:00	大峰大本营(午饭)	4400	4
	11:30	下撤	4400	4
16:00	景区门口，拼车/大巴/包车	3200	15	

实际

1月9日：进山口-大本营 6.5小时				
Day1	7:30	起床	3200 m	-2 Km
	9:30	四姑娘山游客中心	3200	-1
	10:00	进山口, 海子沟检票口(爬升不大)	3218	0
	11:17	锅庄坪(平缓)	3472	1.7
	11:30	朝山坪	3565	3.2
	12:11	石板热休息点	3625	4.9
	12:41	小坪休息点	3647	6.3
	13:08	打尖包休息点 (午饭30min)	3700	7.6
	13:40	出发, 左转(大爬升)	3700	7.6
	15:17	大峰二峰岔路口	4047	10.2
	16:38	大峰大本营	4350	12
1月10日 冲顶3.5h 下撤3h 再下撤3h				
Day2	3:00	起床	4350	0
	4:00	出发	4350	0
	7:30	登顶	5000	2
	8:00	下撤	5000	2
	11:00	大峰大本营	4350	4
	11:30	下撤	4350	4
	14:30	海子沟桥头	3300	12

