附件四

攀冰场地简介

四川四姑娘山双桥沟

四姑娘冬季天气晴好，白天室外气温可达到零上 10 度左右，其攀冰资源的优势是北方不可比拟的。每年 12-3 月是攀冰活动的黄金时期。可攀登的冰壁资源主要集中在双桥沟和长坪沟。在这两条沟内存在着几百条高至几百米，低至几十米的大小不同的冰瀑，可以给攀登者以更多的选择和尝试。同时有大量的冰瀑靠近公路，交通非常方便。四姑娘山距离成都 260 公里，公路交通相当方便，从成都乘坐长途车（成都西门车站）可以当天到达四姑娘山脚的日隆镇。

- 下撵鱼坝冰壁（距离牛棚子 300 米左右）

  路　　程：离双桥沟公路约 1 个小时路程；

  冰壁简介：

  冰壁高度 60 米左右；

  第一段高约 30 米，难度为 WI 4＋，冰柱路线；

  第二段高约 15 米，难度为 WI 2，缓坡路线；

  第三段高约 15 米，难度为 WI 3＋～WI 4；



- 人参果坪冰壁（13 公桩，距离检查点 2 公里左右，阴山）

  路　　程：离双桥沟公路 15～20 分钟路程；

  冰壁简介：

  冰壁高度 180 米左右；

  第一段约 40 米，难度为 WI 3－～3，较窄冰壁相对较窄，1 米～15 米不 等，冰壁较薄；

  第二段约 60 米，难度为 WI 2；冰壁变宽，20 米～40 米不等，坡度相 对平缓；

  第三段约 60 米，难度为 WI 3，间接有直壁；

  第四段约 20 米，难度为 WI 4＋，从左至右为大冰柱和冰棱路线；

- 上雪山老屋（猎人峰雪槽冰壁，位于猎人峰雪槽正下方）

  路　　程：离双桥沟公路约 1 个小时路程；

  冰壁简介：

  此冰壁位于 U 型谷内，分为两条，日照时间极短，风较大，相对寒冷，在右侧 2 条冰柱，高度大约为 60～70 米，下方连接成一体，左边冰柱分为 2 段：第一段高度约 20 米，难度为 WI3。第二段高度约 40 米，难度为 4＋，第二段相对较宽，为冰柱地形，常见流水，保护点设置困难，右边冰壁，分为 2 段：第一段高约 30 米，难度 WI 3，冰况良好；第二段高约 30 米，难度为 WI 4＋，存在大范围的菜花冰，保护点设置困难，顶端 10 米，冰况良好。

- 下雪山老屋

  路　　程：离双桥沟公路约 20 分钟路程；

  冰壁简介：

  冰壁高度 500 米左右，坡度起伏不定；

  第一段高约 150 米，难度为 WI 2～WI 3－，坡度相对较小，间或出现陡峭壁，建议适合进行阿尔卑斯接组攀登或无保护攀登；

  第二段高约 50 米，本段分为 2 部分，前一部分，约 30 米，难度为 WI 3＋，后一段，约 20 米，难度为 WI 5，为冰柱路线保护点设置较困难；

  第三段高约 200 米左右，难度为 WI 2～WI 3＋，适合阿尔卑斯接组攀登或无保护攀登，部分较难冰壁可尝试先锋攀登；

- 五色山庄（其对面的左侧）

  路　　程：离双桥沟公路约 20～30 分钟路程

  冰壁简介：

  冰壁高到顶 60 米左右

  冰面较宽，左侧和右侧为相对理想路线；左侧路线高度约 60 米；分为二段：

  第一段约 20 米，难度为 WI 2＋；

  第二段约 40 米，难度为 WI 4～WI 4＋；





北京桃源仙谷

被誉为世外之地的桃源仙谷自然风景区位于北京密云县石城乡境内，坐落在云蒙山地域，距北京市区 90 公里。景区东起密云水库西岸的南石城，西至观峰台顶巅，全长 8 公里，总面积 16 平方公里;峡谷林立，森林茂密，潭瀑众多，山峰雄伟，一湖六瀑十三潭形成冬季冰雪奇观。

桃源仙谷景区内冰壁为人工浇筑冰而成，距公园大门约 1 公里，冰壁共分为两个部分，下方迎浪石冰壁宽 50 米左右，高 25 余米，难度 WI3 到 WI5 不等;上方部分斜壁加直壁冰壁总宽度在 200 米左右，高 50 余米，难度从 WI2 到 WI4 不等。桃源仙谷一直以冰体庞大，攀冰路线众多著称，冰期从每年的 12 月底至次年的 2 月初，非常适合于各种级别，各种人群的攀冰爱好者攀登。中国登山协会已连续多年在此举办攀冰及登山实用技术培训班。



