

# Annapurna

## 徒步日记

尼泊尔是世界上最适合“徒步旅行”(Trekking)的国家,到了尼泊尔如果不 Trekking,就等于没有真正领略到这个山中小国的魅力。Trekking 是适合各种年龄和各种体格的四肢健全者的运动,难易程度可以自由掌控,不必担心身体吃不消。既然如此,既来之则“Try”之吧。

撰文:部分图片提供:洪凌

### 第1天,唤醒懒筋

从加德满都出发的旅游大巴一路蹦跳着抵达博卡拉——大多数旅游者开始徒步的地方。环绕着博卡拉小城的安娜普纳山脉(Annapurna),是尼泊尔非常有名的徒步区,徒步路线从4天到40天的都有。我们选择了到海拔4200米ABC(Annapurna Base Camp,安娜普纳山大本营)的7天往返路线。

下了大巴换小车,美丽悠闲的博卡拉一瞥而过。接着,我们就被扔在了山脚下的公路边。正在茫然不知山路在何方时,只见向导 Promo 在前,背着我们行李的两个 porter(脚夫)断后,从一条几乎看不见的小路几个跨步就消失在了山林中。就这样,我们进山了,而我的大脑意识和身体机能此时都还

一片混沌,完全没有进入状态。

15分钟后,我已呼吸急促,腿脚发沉,衣衫渐湿,大脑缺氧的直接后果是我开始找后悔药吃,抱怨为什么自讨苦吃。就在此时,老天帮忙下起了大雨,在山间茅草小屋躲雨时,我酸痛的内肉借机喘了口气,浑身的懒筋也逐渐苏醒过来。



美丽而宁静的村庄,天边露出淡淡的雪峰

### 第2天, Trekking 零距离

早上,天晴了,空气清新得一尘不染,我贪婪地给自己洗肺,每吸一口都甜甜的。远处天边,真地露出了雪山,像仙境。我们来不及欢呼,马上亮出各自的全套装备咔嚓起来。早起的村民、店家和我们的向导,porter 显然已对这种初来乍到者的狂喜司空见惯,按部就班地做着自己的事情,我们反倒成了他们的风景。

美景抵消了我前一天对 Trekking 的抱怨,对前面的行程充满期待。

然而,我又错了。Trekking 今天才算正式开始,昨天只是热身。从早上8:30开拔,到晚上7:00走到目的地 Jhinuwa,其间翻越了几座大山谁都说不清,只记得每一次爬升到大腿肌肉发颤人险些休克时,紧接着又在持续下降中使膝盖几乎难以支撑。

### 第3天, Happy trekking time

Trekking 是累人的,有时甚至是濒临绝望的,但是,每天辛苦抵达目的地后,回报都是超值的。

首先是令人叹服的宿营地。第二天我们在 Jhinuwa 住的旅馆像山间豪华别墅,顺着山势高低错落。清晨,我们才真正欣赏到 Jhinuwa 的美丽,房子四周是平整的草坪,也是露天咖啡馆,人们就着明媚的阳光享用早餐,看一排队人马整装上路,在之字型的绿色梯田里穿行。

一路上我们走村串巷,听尼泊尔小朋友给我们叫山歌,还遇到了返程的同胞,备感亲切。每隔半小时到一小时的路程,就会有一处 Lounge 歇息处供游人休息、用餐及住宿。休息站有些就是山里人家,无论大小都为游人提供山泉和洁净的卫生间。Guest House 设备整齐划一,显然是经过旅游部门规范管理。房间里两张床一张桌,简单干净。多数宿营地可以洗热水澡,这对于在汗水里浸泡了一天的徒步旅行者来说简直是最大的奢侈。

餐厅是来自世界各地的旅行者最快乐的聚集地,大家围坐在一张长方形的木桌旁,伸伸进桌边的毛毯取暖,像日式的炕桌。厨房里忙碌的都是男人,端上来几款标准的西式快餐和尼泊尔传统手抓饭,谈不上美味绝伦,却也吃得津津有味。

### 本次旅行的健康绩效考核

#### 体能锻炼★★★★★

Trekking, 意思是徒步旅行,在尼泊尔就是徒步爬山,从海拔几百米到4000米,每天在山里“行军”7小时,对体能、意志都是一种挑战,绝对打散从城市带来的一身懒骨。但又不至于超越极限。路上的安全系数也较高。

#### 心灵释放★★★★★

Trekking 的每一天都会有惊喜,大自然赋予这个山中小国最美的风景。在大山面前,躁动的人放慢脚步,骄傲的人看到渺小,自卑的人感受伟大。这是不设防的无国界地带,“哈罗”成为通用语言,问候着每一个擦肩而过的陌生人。“保持笑容,这将是您一生难忘的旅程。”在路上挥汗如雨时,偶遇的美国老头对我说了这样一句话。

#### 美食享受★★★★

尼泊尔不愧是世界上最适合 Trekking 的国家,每条路线上间隔一小时就有一处设施完好的补给站,也叫 Lounge,可以休息、用餐、住宿,管理规范,价格合理。由于常年接待西方游客,西式快餐和尼泊尔传统食物手艺都不错。



帅哥就是帅哥 Promo