



Khoảng vài năm trước đây, vì c leo [Bách Mộc Lũng T](#) nổi lên như một trào lưu được rất nhiều các bạn yêu thích leo núi đưa vào danh sách công phu chinh phục. Thực tế, vì khám phá đỉnh núi này đã được nhiều bạn trẻ khám phá vào khoảng năm 2013. Đây là đỉnh núi cao thứ 4 ở Việt Nam (tính theo độ cao) sau các đỉnh Fansipang, Putaleng, Pusilung. Với đường Lào Cai, tỉnh Quảng Đông từ chân núi lên đến đỉnh vào khoảng 14km, thời gian cần thiết để đi vào khoảng 3 ngày 2 đêm. Trên đường lên đến đỉnh cao nhất của đỉnh núi các bạn sẽ có thời gian ngắm nhìn cảnh sắc 2100m đường thềm mây từ đỉnh núi Muối ngay gần đó.

[Bách Mộc Lũng T ở đâu?](#)



[Đỉnh Kỳ Quan Sơn \(Đỉnh núi Kỳ Quan Sơn\) là một đỉnh núi nằm ở huyện Kỳ Quan Sơn, tỉnh Lào Cai, Việt Nam. Đỉnh này có độ cao 3.046m và là một điểm đến du lịch hấp dẫn cho du khách yêu thích khám phá thiên nhiên và chinh phục đỉnh núi.](#)



Nên leo B ch M c L ng t vào mùa nào?



Đỉnh cao của Bách Mộc Lũng T:

- Từ trung tâm thành phố lên đến đỉnh núi Bách Mộc Lũng T vào khoảng 14km, từ chân núi lên đến lán 2100m (nơi nghỉ đêm) vào khoảng 8,5km
- Các bản sồi bắt đầu leo từ độ cao 835m cho đến đỉnh có độ cao 3046m
- Hầu như toàn bộ quá trình chinh phục Bách Mộc Lũng T chỉ có đi lên, đôi chút có một số đoạn đi xuống ngắn
- Toàn bộ hành trình có 2 đoạn khá mệt mỏi đi xuống độ cao dài là từ 1600-2100 (khoảng 2km) và đoạn còn lại chính là từ 2100 lên đến Bách Mộc Lũng T
- Đoạn đi xuống nhận nhốt là xuống từ lán 2100 ra núi Muối, hầu hết là đi xuống ngắn và chỉ dài khoảng 700m

Leo Bách Mộc Lũng T từ đâu?

Hiện tại, có 2 đường đi lên đến đỉnh Bách Mộc Lũng T, một đường đi từ Bát Xát, Lào Cai và một đường đi từ Phong Thổ, [Lai Châu](#). Đường từ Lai Châu đi lên, đa phần đường là hành trình rừng rậm còn nguyên nên có nhiều thú nhìn ngắm và xem. Đường từ Lào Cai xa hơn, dài hơn và khó hơn, có nhiều sông suối và vách đá. Tuy nhiên rừng cháy hết rồi, vì thế đường đi thì không đa dạng bằng những góc nhìn thoáng hơn nên khả năng các bản sồi có những bức ảnh

Hồ ng Lào Cai

Porter đ n đ ng lên [B ch M c L ng T](#) t Sàng Ma Sáo khá nhi u (do đ ng bên này nhi u ng i đi h n), tùy s l ng ng i trong đoàn mà các b n thuê s l ng porter t ng ng. Chi phí đ n đoàn là 300k/1 ngày

- Anh T a 0854 249 308
- Anh Páo 0369 003 251
- Anh Chú 0398 466 539
- Anh S 0947 880 730

Hồ ng Lai Châu

H n có 2 porter là Anh Qu y : 0843 310 026 và A Sìn: 0944 697 096. Chi phí đ n đoàn là 250k/1 ngày.

Ăn u ng trên B ch M c L ng T

Các b a ăn chính porter s lo cho mình t vi c chu n g o, rau, th c ăn mang theo cho đ n vi c n u n ng. Các b n nên ch đ ng đ t tr c t 1-2 ngày đ h có th i gian chu n b th c ph m (nh t là n u mu n ăn gà). Kinh nghi m th c t cho th y, m y cái món gà n ng hay l n n ng là các b n c chén ngay khi v n còn đang n ng trên than h ng, lúc sau ăn c m v i canh thôi. Th i ti t l nh, m y món n ng đó đ ngu i ăn chán l m.

Đ i v i các b a ph nh ăn sáng, ăn nh đ c đ ng các b n nên chu n b các lo i đ ăn khô nh m tôm, l ng khô, chocolate, bánh g o và chia nhau mang theo nhé.

Chi phí khi leo [B ch M c L ng T](#)

Tính t ng các chi phí bao g m xe đi i Hà N i – Lào Cai (ho c Lai Châu), ăn u ng ng ngh , ti n thuê porter, ti n mua m t s đ đ c chung thì chi phí cho m i ng i vào kho ng 1tr5 cho 3 ngày 2 đêm.

V n đ ng ngh Đ ng Lào Cai

t i đ i m 2100m có 1 vài lán c a ng i dân đ ng lên, lán này theo c tính có th ch a đ c

khoảng 50 người cùng 1 thớt đi tìm, trong lán có dây đai chằng gài, phía dưới có lót các tấm xốp cách nhiệt nên khá ấm nên người không đi vào mùa đông các bạn không cần mang thêm quần hay túi gì. Các bạn chỉ cần mang theo quần áo mùa hè quần áo mùa đông và che nắng, buổi đêm thoải mái ngủ vì có những chiếc giường nhồi vào.

Đang Lai Châu

Đúng ng này thì các b n c n chu n b đ y đ l u tr i và t u i ng nhé. D c đ ng s có m t s đ a đ i m t ng đ i b ng ph ng đ d ng l u.

Chuồn bọ đỉ mang theo Đờ dẹt cá nhân

- 1 bộ quần áo thoải thoải i mái đầ mắ c khi đi trek, chắ n loắ i quắ n đắ y mắ t chắ t đắ lắ n lắ n trong rắ ng cho thoắ i mái.
- 1 đôi giắ y chuyên leo núi, có đầ bắ m tắ t bắ i đắ ng đi có nhiắ u đắ n vách đá nguy hiắ m, trắ n trắ t. Tuyắ t đắ i đắ ng chắ quan đắ khoắ n giắ y này bắ n nhắ, nó quyắ t đắ nh khá nhiắ u và đắ nh hắ ng trắ c tiắ p lên bắ n trong chuyắ n đi.
- 1 Balo leo núi (khoắ ng >40 l là vắ a), nhắ dùng loắ i có dây cài đắ c thắ t lắ ng và ngắ c. Cài chắ t 2 dây này balo sắ bắ m chắ t vào ngắ i, không bắ lắ c hay xê dắ ch trong quá trình leo.
- 2-3 bộ quần áo mắ ng đầ thay, sắ lắ ng nhiắ u hay ít tùy thuắ c vào mắ c đầ sắ ch sắ và khắ năng chắ u bắ n cắ a bắ n.
- Áo đắ m, nắ u leo mùa hè thì mang theo 1 cái áo phao siêu nhắ đầ mắ c buắ i tắ i, áo kiắ u này còn đầ gắ p gắ n lắ i. Nắ u leo mùa đông thì tùy tình hình thắ i tiắ t đầ thắ i đi mắ đi mà các bắ n mang theo sắ quần áo rét phù hắ p.
- Gắ ng tay hắ t nhắ a đầ đeo bắ m đắ c đắ ng
- Miắ ng dán giắ nhiắ t nắ u leo vào mùa đông
- Mũ lắ i trai hoắ c mũ rắ ng vành nắ u leo vào mùa hè.
- Đèn pin + pin đầ phòng
- Sắ c đầ phòng cho các thiắ t bắ đi n tắ . Nắ u đi đắ ng Lào Cai, đắ lắ n 2100m mắ c dù có đi n nhắ ng chắ là đi n chắ y tắ máy phát theo sắ c nắ c cắ a suắ i nên không đắ nh, nhiắ u ngắ i sắ đắ ng sắ bắ quá tắ i. Phắ ng án tắ t nhắ t là mang theo mắ i ngắ i mắ t vài pin sắ c đầ phòng.

Đồ ăn nhậu thì tùy vào khẩu vị của từng người, [thienphuoc travel](#) chỉ recommend một vài món sau vì ngon nhậu và dễ mang đi thôi.

- Mọt vài thanh chocolate (đi mùa hè thì có là không cần vì trời nóng nên chocolate thì nóng bựch y nức trong quá trình leo)
- Mọt vài thanh lạp ng khô quân đi, cái món này bình thường ở nhà chích chích bựn nào ăn,

nh ng đi leo núi mà đói thì ăn ngon l m.

- M t gói bánh g o
- M t ít bánh oreo (cũng có chocolate)
- Xúc xích ăn li n

N c u ng: N u th i ti t n ng nóng, bình quân 1 ng i s h t kho ng 1,5 – 2 lít n c cho 1 ngày. Các b n nên mua s l ng nhi u d phòng cho c m y ngày, n u n ng quá thì chia nh ra và nh porter mang h đ có th đ n c dùng. Trên lán 2100m cũng có bán n c nh ng giá s cao g p 3 l n, các b n cân nh c đ có ph ng án phù h p.

L ch trình leo B ch M c L ng T

Đ ng Lào Cai

Ngày 0: Hà N i – Lào Cai (ho c Sapa)

- Đi xe khách gi ng n m lên Lào Cai ho c Sapa
- Có th ch n ph ng án đi tàu đ tho i mái ngh ng i h n. N u đi tàu thì th i gian s lâu h n (kho ng 8 ti ng, so v i 4-5 ti ng đi ô tô)

Ngày 1: Lào Cai (Sapa) – M ng Hum – Sàng Ma Sáo – Lán 2100

- N u đoàn đông, các b n nên thuê 1 xe 16 ch đ a vào b n. Đi ô tô thì đi t Lào Cai luôn cho ti n
- N u mu n đi xe máy, các b n có th lên Sapa r i đi theo đ ng t nh l 155 (chính là đ ng đi M ng Hum – Y Tý)
- Đ n ch M ng Hum h i đ ng vào Sàng Ma Sáo (ho c không thì h n porter ra đón t i đây)
- C g ng xu t phát s m đ đ n đ c lán ngh đ cao 2100 s m.

Ngày 2: Lán 2100m – Đ nh 2800m – B ch M c L ng T – Lán 2100m

- Ngày này xu t phát s m đ có th ng m hoàng hôn đ nh 2800m. Th ng các đoàn xu t phát kho ng 4h sáng
- T 2100m lên đ n B ch M c L ng T , n u đi nhanh cũng m t kho ng 5-6 ti ng. Th i gian xu ng tr l i kho ng 3-4 ti ng.
- Kho ng 3-4 h chi u s quay l i đi m ngh đ 2100m
- T i ti p t c ngh 2100m

Ngày 3: Lán 2100m – Sàng Ma Sáo – Lào Cai – Hà N i

- Th i gian xu ng s nhanh h n nên n u xu t phát s m kho ng g n tr a các b n xu ng t i chân núi.

- T đây quay ng c v Lào Cai r i kh i hành v Hà N i
- T i có m t Hà N i

Đ ng Lai Châu

Ngày 0: Hà N i – Lai Châu

- T i 7h30 lên xe, kh i hành đi Lai châu

Ngày 1: Lai Châu – D n Sung – Đi m c m tr i- 7h00: Xu ng b n xe Lai Châu, ăn sang, s p x p xe ôm g i chu n b th t c

- 8h: Xu t phát vào D n Sung
- 10h: Vào t i n i (ăn u ng tùy các bác)
- 13h: B t đ u leo, v a leo v a ngh .
- 6h: T i su i ho c khu r ng phong lan c m tr i tùy s c kh e c a các bác.

Ngày 2: Đi m c m tr i – B ch M c L ng T – Đi m c m tr i- 6h: d y s m ăn u ng, và trek lên đ nh.

- 9 – 10h : Lên t i đèo gió ki m ch gi u đ , mang theo máy nh đ có giá tr và trek lên đ nh.
- 12h: Lên đ nh, ăn tr a trên đ nh ch p nh và đi xu ng. T ng th i gian leo lên và xu ng đ nh tính t đèo gió là kho ng 4 ti ng.
- 1h: Trek xu ng l y đ và b t đ u t t đ c.
- 19h: T i lán th o qu c a dân đ ng ngh chân.

Ngày 3: Đi m C m Tr i – D n Sung – Lai Châu – Hà N i- Sáng d y thông th ăn u ng café, d c đ ng xu ng ch p nh su i r t đ p.

- Kho ng tr a v t i b n, thanh toán ti n nong ăn tr a r i xe ôm ra Lai Châu.
- 20h: Lên ô tô v Hà N i.

L u ý khi leo B ch M c L ng T

- Tr khi b n r t r t kh e và đi m t mình, n u không b n khó có th lên đ c đ nh trong th i gian 2 ngày 1 đêm. V y nên, khi s p x p th i gian đi hãy tính ít nh t 3 ngày 2 đêm nhé.

- Đi t Lai Châu nh ghé qua xin phép Biên phòng t nh
- Luy n t p nh nhàng tr c khi đi (ch y b ch ng h n) n u đã lâu ch a v n đ ng.
- Tuy t đ i không t leo n u không n m rõ v cung đ ng này vì n u không b n s b l c và s nguy hi m

CHÚC CÁC BẠN MỘT CHUYẾN ĐI AN LÀNH !