



Khoảng vài năm trở lại đây, việc 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 việc chinh phục. Thực tế, việc khám phá đỉnh núi này đã được nhiều bạn trẻ khởi xướng vào khoảng năm 2013. Đây là đỉnh núi cao thứ 4 ở Việt Nam (tính theo chiều cao) sau các đỉnh Fansipang, Putaleng, Pusilung. Việc chinh phục 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 thung lũng 2100m dưới chân mây từ đỉnh núi Muối ngay gần đó.

[Bách Mộc Lũng T ở đâu?](#)



[Sông Cầu Sỏi \(Sông Cầu Sỏi\) là một con sông nhỏ chảy qua thị trấn Cầu Sỏi, tỉnh Quảng Bình, Việt Nam. Sông Cầu Sỏi có chiều dài khoảng 10 km và đổ ra biển ở thị trấn Cầu Sỏi.](#)



Nên leo B ch M c L ng t vào mùa nào?



Đỉnh cao của Bách Mộc Lũng T:

- Từ trung tâm thị trấn chân núi lên đến đỉnh 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 điểm có 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 dốc 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 hiện tại, đa phần đường địa hình hiểm trở, rừng rậm còn nguyên nên có nhiều chỗ đi 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

đẹp hơn.

Thủ tục xin phép khi leo

Đăng ng t Lào Cai không cần giấy phép, đăng ng t Lai Châu các bên cần xin phép bên biên phòng nhé. Cũng như một số nơi khác, thủ tục chính nhất là xin phép t Bách huy biên phòng tnh Lai Châu, họ có thể đăng ý cho bên đi hoặc cũng có thể không, nếu vào trong xã mới xin thì thủ tục sẽ có tí t m c “làm luật”, bên có thể tha hi p hoặc không, cái này tùy tính cách m i ng i nhé.

Hồ sơ đăng đăng đi đ n chân núi Leo đ ng Lào Cai

T Hà N i các bên bắt xe gi ng n m đi Lào Cai (hoặc Sapa). Xe mua nhất c a nhà xe Sao Việt (ch y t 779 Gi i Phóng, s 7 Ph m Văn Đ ng hoặc bên xe M Đỉnh) khoảng 11h và đ n Lào Cai khoảng 3h sáng hôm sau.

T trung tâm Lào Cai có 2 cách đ vào đ n Sàng Ma Sáo

- Thuê xe máy đ đi nếu đi ít ng i, mua n tí t ki m chi phí. T Lào Cai hoặc Sapa đi vào đ n ch M ng Hum r i h i đ ng đi Sàng Ma Sáo (th ng thì porter sẽ đ i bên ch M ng Hum luôn r i).
- Thuê xe ô tô 16 ch , giá t Lào Cai vào đ n đi m leo vào khoảng 1700k cho xe 16 ch .

Leo đ ng Lai Châu

T Hà N i các bên bắt xe gi ng n m đi [Lai Châu](#) (t bên xe M Đỉnh hoặc bên xe Giáp Bát), th i gian lên đ n Lai Châu khoảng 12 tí ng, đi t chi u hôm tr c thì sáng hôm sau sẽ đ n n i.

T bên xe Lai Châu có 2 cách đ vào Đ n Sung

- Đi xe ôm t đây vào, giá vào khoảng 300k
- G i m y đ ng chí porter ra đón, giá vào khoảng 250k. Ph ng án này có v h p lý b i đ ng nào cũng nh m y anh chàng đó đ n đi.

Porter đ n đ ng lên Bách Mịch Lạc ng T

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 thời điểm, trong lán có dây đai chằng gài, phía dưới có lót các tấm xốp cách nhiệt nên khá ấm nên nếu không đi vào mùa đông các bạn không cần mang thêm quần áo hay túi ngủ làm gì. Các bạn chỉ cần mang theo quần áo khô khăn hoặc áo mưa để quăn quần và che mưa, buổi đêm thì ngủ thoải mái vì có những căn gió lạnh ulla vào.

Đồ dùng Lai Châu

Đồ dùng này thì các bạn cần chuẩn bị dây đai quần và túi ngủ nhé. Đồ dùng này sẽ có một số đồ đạc mà bạn cần phải mang theo để dùng quần.

Chuẩn bị đồ mang theo Đồ dùng cá nhân

- 1 bộ quần áo thoải mái để mặc khi đi trek, chuẩn bị quần dây một chút để lặn lội trong rừng cho thoải mái.
- 1 đôi giày chuyên leo núi, có dây bám tốt để đi có những đoạn vách đá nguy hiểm, trơn trượt. Tuy nhiên để đi giày chuyên leo núi này bạn nhé, nó quy định khá nghiêm ngặt và nếu bạn không tập luyện lên bạn trong chuyên đi.
- 1 Balo leo núi (khoảng >40 l là vừa), nếu dùng loại có dây đai quần và quần. Cài chốt 2 dây này balo sẽ bám chặt vào người, không bị lỏng hay xô lệch trong quá trình leo.
- 2-3 bộ quần áo mưa để thay, sẽ dùng nếu trời mưa hay ít tùy thuộc vào mức độ sạch sẽ và khả năng chịu đựng của bạn.
- Áo ấm, nếu leo mùa hè thì mang theo 1 cái áo phao siêu nhẹ để mặc buổi tối, áo giữ ấm này còn dễ gấp gọn nữa. Nếu leo mùa đông thì tùy tình hình thời tiết mà thời điểm đi mà các bạn mang theo số quần áo rét phù hợp.
- Găng tay để nhả dây đeo bám dây leo
- Miếng dán gối nhiệt nếu leo vào mùa đông
- Mũ len hoặc mũ len vành nếu leo vào mùa hè.
- Đèn pin + pin dự phòng
- Sạc dự phòng cho các thiết bị điện tử. Nếu đi leo núi Lào Cai, ở lán 2100m mức độ có điện nhưng chỉ là điện chiếu sáng máy phát theo số lượng của suối nên không nên dùng, nếu dùng sẽ tốn quá nhiều. Phải mang theo một chiếc sạc dự phòng.

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

- Một vài thanh chocolate (đi mùa hè thì có lẽ không cần vì trời nóng nên chocolate thì nóng bạn chịu nổi trong quá trình leo)
- Một vài thanh ngũ cốc khô quân đội, cái món này bình thường ở nhà chúng ta chỉ 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 !