

刚在一个叫double spring sheltet的窝棚住下吃完饭。最后一张照片就是我今天晚餐的定量: 一把干果，一袋方便面和一条巧克力。我带的食物只够5-6天，第6天必须赶到一个叫热泉 (hot spring)的地方，我有补给邮寄到那里，另外，AT小道从小镇中间穿过，据说那里有很多好吃的。

今天只走了13迈多，合约21公里。

早上奇冷，只有摄氏零下10度。我在睡袋里赖到快8点才起来，去露天厕所上大号，冰天雪地，真是谁脱裤子谁知道什么滋味！

照例一杯热咖啡壮行，9点10分出发。一路在玉树临风中穿行。今天继续爬升，虽没昨天大，但强度一点不小，走得很辛苦。时不时来场阵雪，走到山的迎风面，强风挟着雪粒扫到脸上，像砂纸打磨。就这样，贴身的衣服依然是湿了干，干了湿。下午5点多半，终于顶着越下越大的暴雪到达目的地。据说今天是近来气候最恶劣的一天，晚上气温还要下降。希望明天会好一些。

