Columbia

玩转户外全天候

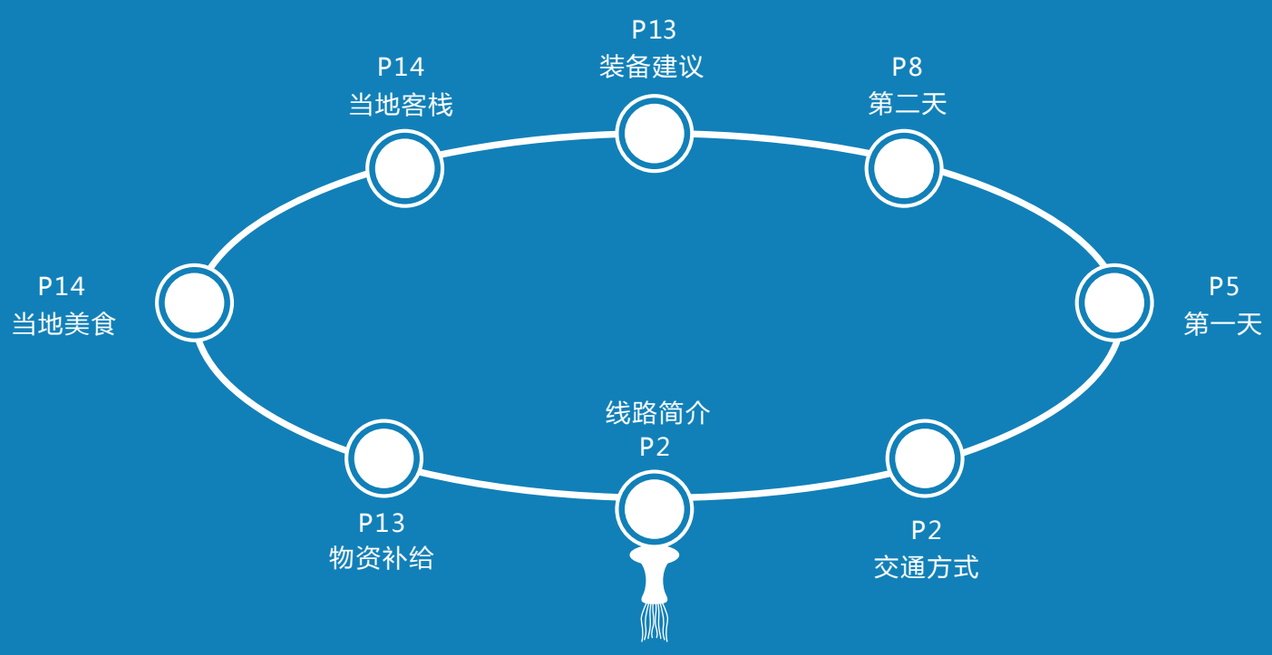
100条徒步路线之

韭菜岭

韭菜岭

作者：穿山甲

Columbia



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

南方五岭之一：韭菜岭

在中国南方巍峨的五岭之一都庞岭腹地，有一坐高矗入云的山峰韭菜岭，号称湖南的K2（K2即喀喇昆仑山脉的主峰、世界第二高的乔里峰，以高强度、高难度和高风险著称），位于湖南永州道县月岩林场，海拔2009.3米，岭上野韭如茵，是都庞岭的主峰，山的西麓有一个面积3平方公里四周高山原始森林环绕，中间绿草繁茂，碧水涟绮的盆地，她就是数百年来瑶族几度寻根，向往回归的圣地千家洞。

2009年11月10日国家地理关于“非著名山峰”。

定义为：海拔在1000—000米，具备该种地貌的典型特征，或具有独特的生物资源，或具有多样的民族风情及深厚的文化底蕴以及拥有良好的生态环境和较好的可进入性。

最终，湖南韭菜岭入选其中。

交通方式

因韭菜岭地处湖南、广西两省的交界处，且是地处荒蛮的原始山区，故通往韭菜岭的交通只能以包车为主，不管是在道县，还是永州，包车要提前联系当地的司机提前谈好，当时的价格是每天1000元左右，油费、路桥费都包括进去的。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

南方五岭之一：韭菜岭

韭菜岭的路况

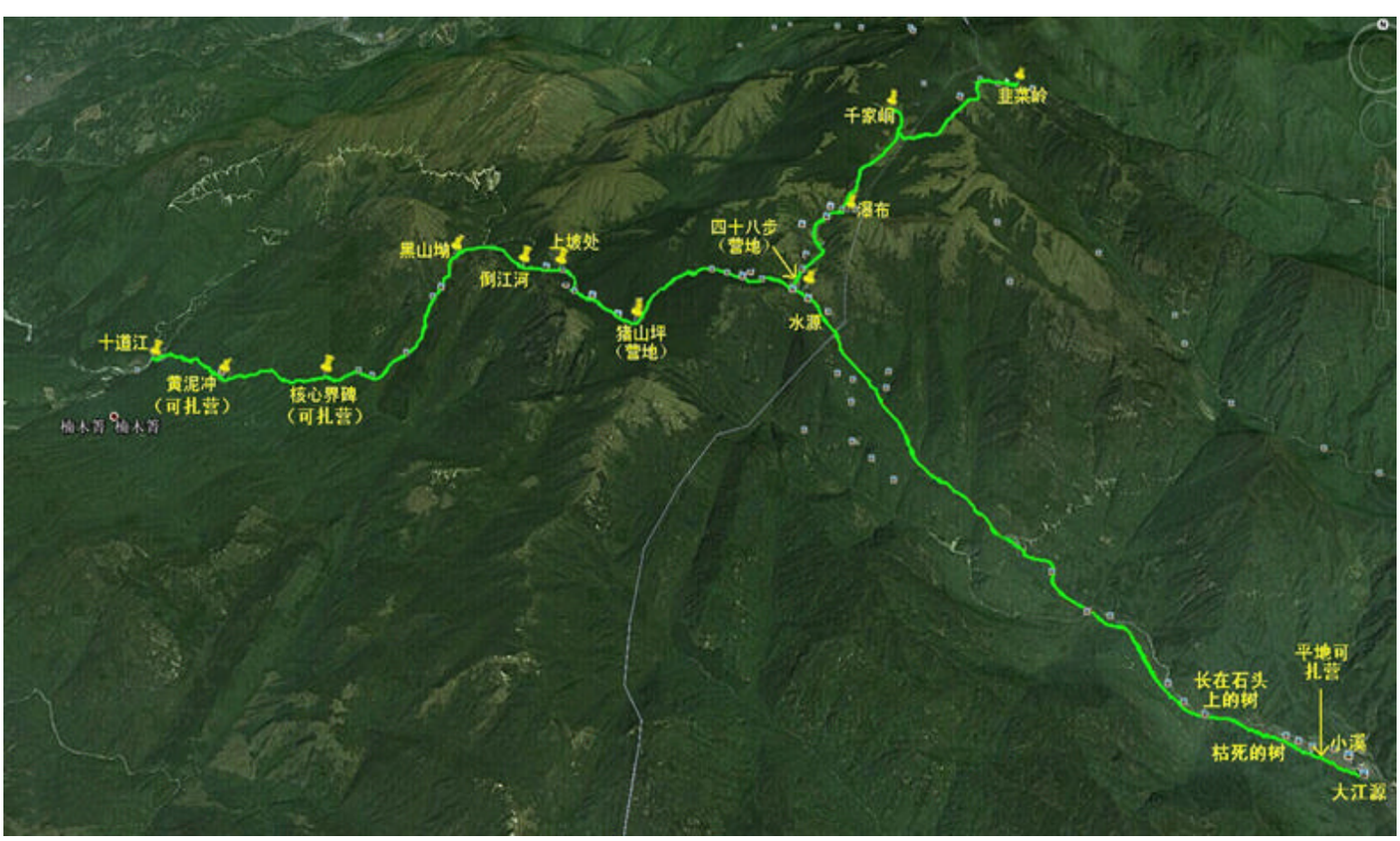
1、在大江源登山。海拔表显示480米，所以剩下登高的高度只有1500米多一点。不是高度的问题难登。而是穿越时容易迷路造成的风险增加。
2、一般负重6至8个小时可以上到千家峒，沿路都有以前的山友留下的红布条，基本没有走错路的危险。
3、千家峒到韭菜岭坡度较陡，建议轻装登山。行李放在废弃石屋内一般不会有什么问题。

上山路线

大江源 → 数着过五道溪 → 四十八步 → 古怪冲 → 下峒 → 中峒 → 上峒 → 韭菜岭

下山路线

韭菜岭 → 千家 → 古怪冲 → 四十八步 → 猪山坪 → 倒江河 → 黑山坳 → 核心区界 → 黄泥江 → 十道江 → 江家屯 → 灌阳县



Columbia

韭菜岭

韭菜岭 路线行程

D1-2

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

D1

汽车可以送至高度为480M海拔的平台。平台前行1　0数米左转，发现墙上有白纸一张，很醒目的写着“转移路线”四个白底黑字。沿小溪一直前行，有几条岔路，要记住向左边贴啊。

此时开始， 登山就进入主题了， 坡度也徒然急升，明显有进入山林的感觉。这时可看到一处十分平整约50平米的草坪，前行有两条几乎同样大小的路迷惑我们，记着是向右边前进，进入右边的小路后，可以发现路的左侧树上绑有黄色布条标识。

一小时以后上升高度至684米遇见从山上流下来的清澈小溪。这是进山后过第二道溪，大江源上山一共要过五道溪。这条溪的中间位置竖有3-4米高的巨石一座。石上有明显的方形凹槽加工痕迹，在此休息补水。

过小溪右转，开始明显升高到一个松林里，松林尚不高大，也就10几年的树龄。但此处的路开始难行了。升高是连续的，路基也不稳定，加上刚下过雨，比较湿滑。要小心通过，途中有几处很大的树干横跨路中，需要趴下匍匐才能通过。

接近中午上升至高度850米　看到一条水渠绕着山腰。水渠有1.5米深，宽1米左右，渠中有0.5米左右深的清水在缓缓的流动。水渠上方有三根树干组成的桥。走到水渠的另一边，是很小一块休息地，马上就有很陡的坡要爬。这处比较险要。要小心通过。

行进大约1个小时，12：55左右听到前方瀑布声很大，转弯后很快就到达了一处比较大的溪水旁。水势明显湍急，旁有平台可以休息，此处高度933米。到达一个高度相对停止升高的平台。再向前开始缓慢的有点下降趋势，但仅是10分钟不到就又开始上坡了。

继续前进海拔到10 5 8米，又碰到一条小溪流入清潭。水平如镜，清冽甘甜，水下虾仔须毛清晰、环节可辨，溪水可直接饮用

Columbia哥伦比亚 Outdry立体轻盈防水鞋

春夏户外徒步， 推荐穿着Ｃｏｌｕｍｂｉａ春季新款DM1133是一双轻便多功能徒步鞋。它的鞋帮是采用网布鞋面配合焊缝技术来减轻鞋面的重量，Outdr y立体轻盈防水技术，全面阻隔水分。

男式Outdry立体轻盈防水鞋

中底的Techlite轻盈缓震技术给予你舒适的体验和缓震保护。让你穿起来感觉更轻盈。外底更是采用了Omni-Grip户外抓地技术，抓地耐磨，适合多种地面。穿上它，让它和热爱徒步的你永不疲倦，一直行走在路上！

女式Outdry立体轻盈防水鞋

过小溪就是竹林，在竹林里行走大约30分钟。碰到的树明显开始向低矮化生长。高度在不停的增加。路也开始变得陡起来，特别有一座山的山脊我们几乎穿越了全部，持续升高1个多小时，还没有看到到顶的迹象。好几个人就是在这段路上被消磨掉意志，变得无精打采了。

这段路虽然行走起来很是消耗体力。但因为高度已经逐渐升到14 0 0米以上了，可以看到对面山上的云雾绕着山腰转，高山的顶部露在云海上，好像大海中的岛屿分外壮观。

山脊线大约走了2个小时，拐到一条明显的山路，路的右边是很高的崖壁，左边是很陡的斜坡，崖壁的石缝中有一股清泉涌出，有人在上边接了一段塑胶水管，俨然一个直饮水供给站。见到这个水管再过十几分钟就可以到四十八步了，其实真正的四十八步是沿这个水管旁边的山崖直上，因为走四十八步就到大河，所以当初命名为四十八步，这个位置走48步就从湖南走到了广西。

明显经过一个垭口，韭菜岭的特别之处是水流的分布比较特殊，升到一定高度后，发现又有新的水系在流淌，这个垭口就叫人感到很奇怪，一般到垭口后都会有个急降的过程，看河床中乱石密布，河水落差很大，虽然现在很温顺，但下起雨来可是脱缰野马。这条河是灌江支流泡江的源头。

垭口下方就是四十八步，湖南当地人称杉木顶，四十八步东西两侧分别是小坳和杉木峰两座醒目的高山。

河水在四十八步这个地方是个十分明显90度大转弯。三边山峦夹击，仅留一条出路给河水出山。转弯的地方冲出数千平方米的乱石。

垭口左右两边都有平整好的高台宿营地，看来在这儿宿营的驴友还挺多的，平整好的地方大的可以放两顶帐篷，小的能放一顶，在河的两岸零散的分布着至少8个这样的平台。

四十八步离千家峒约5公里。

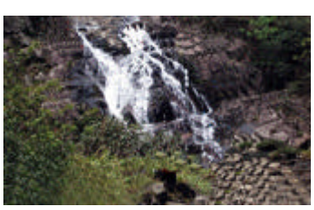
登韭菜岭，由48步开始要溯溪向上，也就是垭口下来右转，顺着河右侧向上游进发，沿途石头裸露，溪水在晴天尚属温柔。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

走过四十八步，上行是古怪冲，全程约一个多小时的路程。古怪冲一带在十几年前是锡矿场（又说锑矿或锰矿），据说鼎盛时期有三千多人在此开矿，看着满目疮痍的山体和大大小小的矿洞，令人有身处西部蛮荒之感，丢弃的铁炉也已锈迹斑斑。

从四十八步到古怪冲，这一路风景非常秀丽，山间小溪在大小山石间欢笑跳跃，不经意间就制造出大大小小的瀑布，瀑布下必有清可见底的潭，深浅不一，形状各异，或碧绿莹莹或清澈纯净或雷霆万钧或细水长流，姿态各有不同。两岸翠竹遥相映衬，真可谓人间的极乐净土。但千万别只管欣赏风景而忘了脚下的乱石。

继续上行约一个小时，能看见一条大瀑布挂在山间。山体石头的颜色有点偏黑，这时请不要再向前走了，注意左侧的山坡下有一条山水冲出来的凹槽。石头呈片状。路口左侧的小树上有白色塑料袋和红白相间的布条做的标识。这时向左转开始爬坡。实际是在山水冲刷的凹槽中行走，大雨时是不能通过的。



上行约30分钟就到山顶，有数颗被雷击而死的松树苍劲不朽构成特殊的图画。也十分醒目，天色已渐渐暗下来，老树纵横，张牙舞爪。颇有几分恐怖气氛。开始下山约10分钟，目光被一片草甸所吸引，草地平整苍翠。大小约数千平方米，这就是千家峒下峒。

过了沼泽地约50米有一条小溪，跨过小溪后视线会豁然开朗，能看到数平方公里的一大片茂盛的草原。这就是千家峒中峒，也是传说中的瑶族发祥地。可以看见草地周围是高大的群山和原始森林所环绕，山上的溪水汇集到这个平原地带蜿蜒流过，寻找山口夺路而出，这就是泡江的源头溪水。

韭菜岭西麓的千家峒是一方面积3平方公里，犹如美丽的大草原，沿着十分明显的草间小路。前行约20分钟，走过中峒，路的两边有小树林。

穿过小树林后又可以看到一片草地犹如大型地毯铺在山间，有小溪从中流过，将地毯般的草原分割成两块。小溪清澈见底，这就是上峒。

四周山峰也是一圈天然屏障，晚上可以免受山风的袭击，草地上绿草如茵，是扎营的理想之地。

Columbia哥伦比亚
Omni-Tech 奥米 •防水夹克

春季出行户外露营，推荐使用Columbia春夏新款防水可收纳冲锋衣RE2023。Omni-Tech奥米 • 防水技术提供了良好的防水性能，可迅速排出皮肤湿气。

男式Omni-Tech奥米 • 防水夹克

Omni-Wick Evap奥米 • 高效速干技术能够将汗水分散到衣服表面，扩大水分蒸发面积，加速蒸发速度。独有的腋下透气设计可更好保持干爽。

女式Omni-Tech奥米 •防水夹克

D2

高度1800米。

上午7：00起床收帐篷打背包，背起行李返回到中峒，到达石屋废墟时，将背包藏于此屋中。仅带一些饮用水轻装攀登韭菜岭，沿石屋旁小径左转（以回中峒方向为坐标）。前行1 0 0 米左右可看到一条小溪。沿小溪上行，路虽然不是很明显，但沿小溪行走不会有偏差，有几个地方是在灌木丛中穿行。再说两边都是高山，应该不会迷路的。大约行进1公里左右，有岔路向左行，上行约1公里。

越过一座小山包。左手边的路比较明显， 那就是攀越顶峰韭菜岭的路了。韭菜岭顶峰的路岔路很多，建议找准路再上。

继续上行会发现自己走到两边都是几百米深的悬崖，脚下的小路仅容一人通过。实际是在山脊上行走，这个山脊就叫鲤鱼脊，叫得还比较形象。这时，最惊险和担心的，是千万不要猛然一阵疾风或自己看风景不留神，脚下控制不住偶一失足。那就成千古恨了。

在鲤鱼脊上行走半小时左右，就能到达顶峰韭菜岭，韭菜岭最高端是个约10平米的平台，中间有一个水泥基座约40CM见方，水泥基座中心有一个方形的铁质方柱类与基座平高。铁管四方形周长约5CM.,估计是地质部门原先竖立的高度标志，风雨侵蚀掉铁柱后，仅剩目前的的痕迹犹存。

韭菜岭高度2009.3米 我的高度计显示2004米，误差5米多。到顶的时间9：05分。我们从中峒用了1小时15分钟登顶。

上来韭菜岭，路的对面是连绵起伏的群山。那是广西省的灌阳县。左手边是中峒方向，中间有座高山几乎与韭菜岭同高，那山叫西山顶，高19 9 6米。右手边是峡谷地带，远处群山云雾缭绕。风景甚佳。

给各位提醒的是韭菜岭上并无多少韭菜可挖，我们一行8人，寻遍韭菜岭10余平米的山顶，也没发现一株韭菜的踪迹。过来的路上他们也一直注意，都没有韭菜的痕迹。倒是我在韭菜岭前约500米的路上发现细如发丝的一蓬野韭菜，这蓬野韭菜也太不显眼了，在路边的草丛中不注意看很难发现的。也可能韭菜岭山顶气候湿冷，野韭菜的破土时间较晚，我们去的太早，没看到野韭菜是正常现象吧。

冒雨从韭菜岭返回到废弃石屋旁，看表是10：00整。高度计显示18 0 5米，取走行李，每个人都穿上雨衣，开始下山的行程。中午12 ： 0 0返回到四十八步，看着涨起来的河水开始咆哮。沿河下行200米，左侧高出河床10几米山上有林间小路，上到这个小路走1公里左右，小路下到河床，沿河床继续下行，约1公里后跨过河面到河的右侧，右侧山上也有一条林间小道可以顺河而下。

从河床右侧下行到一处竹林边，有一块约数百平方米的平地，这处的河床也宽阔平稳，河水落差很小。

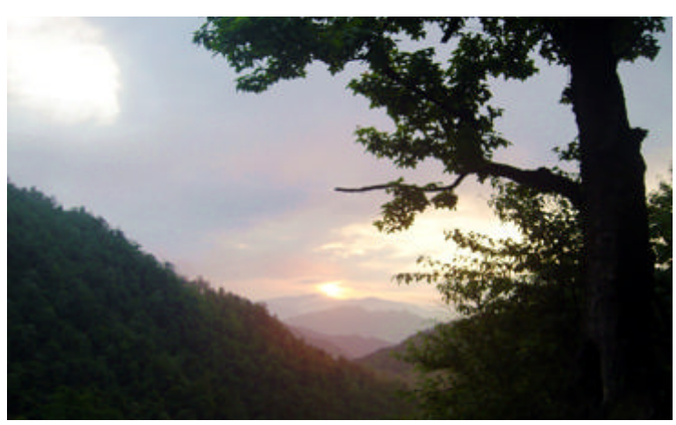
这就是猪山坪，此处海拔高度1510M，猪山坪有几块被平整过的沙石地，比较适合宿营。
河床右侧的林间小道要经过一处特别危险的地方，在一个深沟上架有几根枯木，雨后深沟山洪暴发。下方是看看都眼花头晕的咆哮翻滚山洪，脚下是下雨后奇滑无比、比抹油都滑的几根光溜溜的枯木，一不留神就会坠入万劫不复的深渊。

河床右侧的林间小道某些地方要高出河床数十米。上上下下约2公里的路程，下到一处河滩上已经没有前行的路，在周围寻找也确实不能找到沿山上再走的小路，只有趟过河水到河床的左侧。到河床左侧后前行10几米，发现有进入林间比较明显的上山路。路口树上有红布条绑的标识，这个地方就是倒江河。此处1 3 0 2 M 海拔。该处有个明显的标记是一块大石头有一人多高。长度约6-7米。如果在此处宿营，可选在河流上游的一块大石头上（N25 29.730 ,E111 17.339）地势高且较平， 够扎五顶双人帐，旁边有空地可以生火做饭，取水也方便。

倒江河左手边的小路是一条蜿蜒上山的路，这座山称为黑山坳，从这儿开始就要离开大河而走山路了，上山的路上没有水源补充。请在登山前补足水源。

顺着这条登山路一直上行。需要大约1.5小时时间能到顶，路上有蚂蟥侵扰，请提前做好防范。通向山顶的小路比较明显，只要不是新驴，都会按照路的踪迹顺利走到山顶。爬到山顶的高度是1430 m。
大约行走4公里，下到一个山脊处，这个地方人为的修出约3 0 平米的平台， 平台中部立有一块高60cm、宽30cm的水泥石碑，上书：核心区界四个仿宋大字，碑上不知为何还有蓝色油漆书写的11003字样。此处的高度为1040米。
再向下行，约2公里，中间有一处的水源，过水源右行，基本无岔路，但这条路上蛇类动物较多，要格外留意。过了水源地就是一片茶园和人为修整的田块，说明有人在此劳作了，再走10分钟左右，可看到山路连接到一户人家（也仅有一户人家）。这儿的海拔670多米。这户人家是好多攻略中提到的黄泥江。也是下山途中遇到的第一户人家。

这户人家的确切地理位置应是灌阳县红旗乡秀凤村公所06 - 19 号， 房屋主人肖军。黄泥江有个岔路口，向下走平路往南穿密林是去另一景点：牛鼻子出水瀑布。瀑布总高100多米，若遇丰水季节，瀑布宽达30多米，气势磅礴。在此瀑布拍照、摄像，对面的一座矮山为最佳处。只是现在罕有人至，一些路段已被杂草、灌木覆盖了，必须开路才能前行。往返近两个小时，如果下山过于疲劳或从灌阳上山是以千家峒为目的地，可以放弃这个景点。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

道州本地的户外组织

1、道县古道户外俱乐部
版主：狐狸, 乌龙茶
地址：道县濂溪北路63号
电话：电话：0746-5233261
QQ群：37218796

2、道县自行车协会（骑行）
版主: 道州明哥, tindinghai
地址：道县道州北路
电话：0746-5272000
QQ: 515833831

3、道州户外集中营
网址：http://www.431124.net
版主：周周　小毛驴
QQ: 136928145

周边其它线路推荐

1、鬼崽岭

道县县城往南约30公里的田广洞村有一个神奇的鬼崽岭，它距村1.5公里，后枕高山，前临鬼崽井，宽约150多亩。这里古木参天、遮天蔽日。山上和附近池塘里散落着大大小小被当地人称之为“鬼崽崽”的几千尊石雕像。这些石雕像，千姿百态，不一而足。它们有的悠然地坐在树杈上，有的懒洋洋地斜躺在土里，有的害羞地裸露在地面，还有的半身埋在淤泥里……从身份看：有叱咤风云的将军，有指挥若定的军官，有冲锋陷阵的士卒，有手执玉笏文臣，有大腹便便的孕妇……从造型看：有的慈眉善目，貌若神仙；有的竖眉鼓腮，嫉恶如仇；有的两手叉腰，有的腿散开；有的蹲着，有的站立……但它们无论高矮胖瘦，无论大小长短，无论男女老少，均是由整块岩石雕琢而成，形态各异，姿态万千，充分体现了雕琢者丰富的想象力和纯朴的思想感情。它们最高的约一米，小的仅有4至9厘米。据估算，整座“鬼崽岭”的石雕人像不少于10000个。如此众多的石雕像集中散布在鬼崽岭上，给这座秀美的山岭平添了几分神秘，几分肃穆。引起了人们纷飞的遐想和无比的向往。一处神圣的祭祀遗址。

有专家断言，它可能是战国神坛。那么如此多的石俑作随葬品是祭祀谁的呢？谁能享用如此豪华的排场呢？有专家学者推测，它可能是舜帝陵墓的真正所在地，这里是祭祀舜帝的遗址。猜测也并非无半点根据，因为《论衡•偶会》记载：“舜死后葬于苍梧之野，象为之耕”。上古时期，这里就属苍梧。田广洞陈氏家谱有他们是舜帝的后裔的记载。鬼崽岭附近有“迎圣祠”，“祠”是家族祭祖的建筑，“迎圣祠”证明这里曾迎接过圣人，这一圣人很可能是陈氏家族祖先舜帝。鬼崽岭附近偏偏又有“禹王庙”和“白象寺”，而禹和象是与舜帝关系密切的两个人，它们的存在是否说明点什么？

“鬼崽岭”与“白象寺”、“禹王庙”构成神秘三角形，以及当地流传的种种与舜帝有关的传说和故事，这好像与舜帝有着一种神秘的关联，给人以万千猜想。一口神奇的鬼崽井。鬼崽岭下有鬼崽井，鬼崽井有近10亩地宽，一年四季冒着泡泡，为南方少见的珍珠泉，四季常清。井里鱼儿畅游，水草招摇。夏天井水冰凉，冬天热雾笼罩。所有井水汇聚成一股洪流，冲下汇聚到下里水库里。全村1800亩田地靠鬼崽井的水浇灌，鬼崽井养育了田广洞的一代又一代的子孙。特别奇怪的是：井水四季均衡，常年冒泡，而且一有喊动，水泡就源源不断冒出，喊声越大，水泡越多。水泡能与喊声呼应，是声呐反应，还是民间传说的天地有灵？不管怎样，它都更添了鬼崽岭的神秘。

2、寇公楼

寇公楼，顾名思义，为的是纪念宋代名相寇准，传说，寇准贬为道州司马时，常常游山玩水，排遣心中的苦闷和寂寞。他在那里结识了一个老渔翁，他问渔翁：“我看你常常在这里垂钓，是不是这里鱼特别多？”渔翁说：“我不在乎这里鱼多鱼少，我是来钓太平的。”老渔翁荒唐的回答使寇准非常惊异。太平是个什么东西？岂能钓它上手，禁不住要打破沙锅问到底。渔翁才告诉他，这地方所以名叫金鼎滩，是因为很久很久以前，仙人路经此地，一不小心，把肩上的金鼎滑下河中，仙人大惊，说金鼎沉河，天下大乱，老百姓要长年受苦了，他告诉后人，总有那么一天金鼎会浮出水面来，那时天下就太平了。

所以他才常常在这里垂钓，是期盼金鼎出现呀！寇准听了，十分感动，老百姓是多么地渴望太平日子呀！寇准就在那里，建一小亭，并亲笔提写“望太平”三个大字。。他在《春日怀旧》一诗中写道：“高楼聊引睇，杳杳一平川。野水无人渡，孤舟竟日横。荒村生断霭，古寺语流莺。旧业遥清渭，沉思忽自惊。”后来寇准又被贬到天涯海角的琼州去，老百姓望亭思人，便把小亭名为“寇公楼”。

寇公楼呈方形，共3层，坐南向北，为飞檐重阁式。楼前面是“八”字粉墙，门前是一道矮屏风式花墙，左右有石砌台阶，正楼为青结构，前楣上悬丹漆金字“寇公楼”。东西有小门通行，主柱4根，正中板壁上有《寇公楼简介》。楼上有楼，为杉木结构。历史价值高，已列为县级重点文物保护单位。

当地的救援队相关组织

韭菜岭线路明显，悬崖峭壁不多。危险系数不高，但曾经发生过六人迷路的事件，虽然过后当地政府组织的救援队成功解救了他们出山，但也应该引起驴友举一反三的高度警惕。如果真发生需要求援的事情，我看到几起求援都是湖南省假日办协调解决的。他们的联系办法如下：

湖南省假日办协调电话

地址：长沙市五里牌团结路

电话：0731-4717614

邮编：410001

不过，如果攀登韭菜岭需要紧急救援的话，距离最近的当属道县的月岩林场，他们也多次协助相关部门成功解救被困驴友，如果山中有信号，就直接拨打他们的电话求救：

道县月岩林场办公室

联系电话：0746-5416001

另外。请上山前仔细研究地图，查看好月岩林场的位置，如果没有电话信号求救，可以派人走到月岩林场搬救兵。

现在各地的救援分为官方和民间。我查不到民间的救援队在道县有什么组织可以求救。那么官方的求救自然是拨打110了。

可能用到的帮助信息

1、司机：深圳出发 。

蔡明达，住蛇口13554963603，13530238395。QQ：569498970。

2、司机：灌阳出发 。

蒋师傅，到十道江桥包车可找秀凤班车，13788544271

3、向导：灌阳县灌阳镇江家屯。

蒋中华，向导费通常是￥100/天，返程也算。

4、向导：灌阳县灌阳镇秀凤村孔家屯。

孔令锡，13635121894，要求每天200元

5、向导：灌阳县灌阳镇秀凤村。

孔志平，0773-4230813，1597803720，要求每天200元。

6、农家菜：广西登山最后一户人家,灌阳县灌阳乡黄泥江。

肖军，13878306502。

参考坐标

沿途主要村庄参考坐标点

序号	经纬度		海拔	所处地理位置
001	N25 29.137	E111 08.432	240 m	[灌阳-秀凤]班车发车点
002	N25 30.032	E111 14.134	409 m	江家屯（请向导处）
003	N25 29.616	E111 15.342	519 m	拾道江
004	N25 29.709	E111 15.279	551 m	桥
005	N25 29.425	E111 15.809	673 m	黄泥江（最后一户人家）
006	N25 29.329	E111 16.181	874 m	泉
007	N25 29.306	E111 16.205	904 m	象鼻脊
008	N25 29.225	E111 16.429	1039 m	核心区界碑
009	N25 29.305	E111 16.801	1123 m	竹林
010	N25 29.785	E111 16.968	1428 m	黑山坳
011	N25 29.764	E111 17.306	1302 m	倒江河
012	N25 29.730	E111 17.480	1334 m	上坡处
013	N25 29.310	E111 17.908	1509 m	猪山坪（营地）
014	N25 29.597	E111 18.272	1629 m	四十八步
015	N25 29.808	E111 18.707	1689 m	古怪冲
016	N25 30.433	E111 19.088	1791 m	千家峒
017	N25 30.907	E111 19.789	2012 m	韭菜岭
018	N25 29.464	E111 18.616	1645 m	四十八步（营地&下道县处）
019	N25 28.559	E111 19.511	933 m	溪边
020	N25 28.521	E111 19.725	846 m	岔路口
021	N25 28.374	E111 19.872	646 m	溪边（戏水、FB的上佳地点）
022	N25 27.859	E111 20.714	480 m	大江源（可乘车到道县县城）

攻略小结

1、韭菜岭线路成熟，道路清晰可见，沿最清晰可见的道路上即可，发现道路不明显或通行不畅则代表可能走错路。

2、大江源上山的路开始就容易迷路，特别是出村后要一直偏左行走，向右也有比较明显的路，但千万不要走。

3、四十八步下到倒江河沿路有悬崖，下雨路滑危险，建议雨天不走四十八步--倒江河--黄泥江。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

补水点及露营地

韭菜岭这个户外路线沿途水源充足，到四十八步前要淌过五条小溪，几乎不到一小时就有小溪补充水源。过了四十八步又是一条大河溯溪而上，都不会发生缺水现象。最后一条小溪与四十八步虽然大约2个小时的路程，但接近四十八步时有个山壁上有一股山泉汩汩流出。很是及时。所以，登韭菜岭最多携带500ML备用水足矣。

韭菜岭露营地有多处，而且都很平整，从大江源村上山，在第一条小溪前就有很大的一处草地可以扎营，足可扎下10几顶帐篷。过了四十八步垭口后的大河转弯处也有分散的几块平底，总计能扎下10几顶帐篷。千家峒就更不用说了，几百顶帐篷都是可以扎下的。

下山要经过四十八步，扎营处是要经过的，再沿着大河下行。河边的猪山坪有不大的营地可以扎下5-6顶帐篷，从倒江河翻越黑山坳到达高点核心界碑时，在核心界碑处也有一块平地，能扎下4-5顶帐篷，但此处没有水源。

必备装备

1．公共装备：地图、对讲机(一定要带备用电池)、高度计（电池一定要足）、辅助绳、GPS、炉锅、气罐、蛇药。
2．个人装备：帐篷、睡袋、防潮垫、背包、背包防雨罩、徒步鞋、头灯（备用电池）、溯溪鞋、刀具、餐具、哨子、 防雨用 品(雨衣, 冲锋衣)、个人药品、登山杖、手机（备用电池）、手套、保暖衣服、遮阳帽、水壶等。
3．个人药品：云南白药、风油精、驱蚊水、防蚂蟥药、止血贴、跌打药、蛇药（特重要）、个人特殊药品。
4．三天食物或干粮、上山带500ml水足够、沿途经过5道溪、补水很方便。

Columbia哥伦比亚
男式防晒速干遮阳帽

Columbia哥伦比亚
女式防晒遮阳帽

Columbia哥伦比亚
背包40L

Columbia哥伦比亚
650ML防滑水壶

物资补给

Columbia哥伦比亚平和堂一店	长沙市黄兴中路88号平和堂商厦4楼Columbia专柜
Columbia哥伦比亚平和堂二店	长沙市韶山北路488号平和堂商厦4楼Columbia专柜
Columbia哥伦比亚阿波罗商业广场店	长沙市车站中路345号阿波罗商业广场4楼Columbia专柜
Columbia哥伦比亚王府井店	长沙市黄兴中路27号王府井百货6楼Columbia专柜
Columbia哥伦比亚袁家岭友谊商店	长沙市五一大道368号袁家岭友谊商店B座6楼Columbia专柜

当地客栈

1、湖南道州古樟树客栈
地址：湖南道州清塘镇小坪村
价格：50元/晚
电话：400-699-4587

2、尚客优快捷酒店
地址：永州市道县道州北路与工业北路交汇处汽车北站出站口
价格：99元/晚
电话：0746-5667979

3、永州爱莲宾馆
地址：道县潇水中路附近
价格：90元/晚
电话：0746-5219688

4、永州琅东大酒店
地址：永州市道县道州北路
价格：160元/晚
电话：0746-5238888

5、道县广业大酒店
地址：永州市道县潇水中路
价格：160元/晚
电话：0746-5223189

6、永州景江宾馆
地址：滨河路139号道县二中后面
价格：70元/晚
电话：0746-8852156

7、一休精品酒店（道县店）
地址：滨河路一段（181号-190号）
价格：99元/晚
电话：0746-8852999

当地特色美食

道县特色街头小吃--麻油泡

主料：纯糯米、植物油、芝麻、红糖。

麻油泡，俗称“麻圆粑粑”，色香味俱全的麻圆是用上等糯米碾细，加入水淀粉、砂糖、伴均发酵，然后揉成小团置入糖，油中炸至金黄色，出锅后淋上芝麻，串成糖丸子而成。入口松香酥软，甜而不腻，价格也便宜；其外硬内软，外脆内粘的极性反差，还有油炸食品的清香再加上芝麻的天然香味混在一起，甜甜的，香香的。

道县特色小吃鱼肉丸

鱼肉丸制作独特，吃法多样，别具风味。首先在选材上一般会选草鱼、鲤鱼、青鱼作为肉馅。把鱼剥皮开膛，除去体内的刺，把鱼肉和少许的肥猪肉剁碎；因为肥猪肉带有油，可以增加鱼肉的鲜嫩，再将其放入小石堆中用木棒舂成肉泥，也可在肉馅中加上蒜泥，之后撒上胡椒粉和精盐，再加入少量的蛋清拌匀，做成小丸团即可。

鱼肉丸子或汤煮或油炸都可，味道美味。道县人爱吃的豆腐丸、辣子丸除用单一的猪肉馅外，也可选择鱼肉馅作为馅心，特别是道县人办大酒，这都是必做的菜肴

道县脐橙

道县气候温和，雨量充沛，日照充足，无霜期长，享有“天然温室”之美誉，发展农业有着得天独厚的条件。是湖南省柑桔生产的最适宜地带，种植柑桔已有1300多年历史，唐代就有“金桔出营道者，为天下冠”之说。

道州灰鹅

鹅的羽毛多为白色，而道州灰鹅却是全身灰色。加上它头上没有肉瘤冠，腿短身粗，看起来不够美观，因此，它常不为人们所重视。其实，它肉肥味鲜，是制作烤鹅的上等原料。现在它在国际市场上已打开销路。道州灰鹅原产道州，即现在的道县。

扫描二维码　收藏该攻略

Columbia

户外资料网
www.8264.com

特别声明：本攻略仅供出行参考。

本攻略唯一版权方（8264户外资料网）及作者不承担任何责任，特此告知！