Columbia

玩转户外全天候

徒

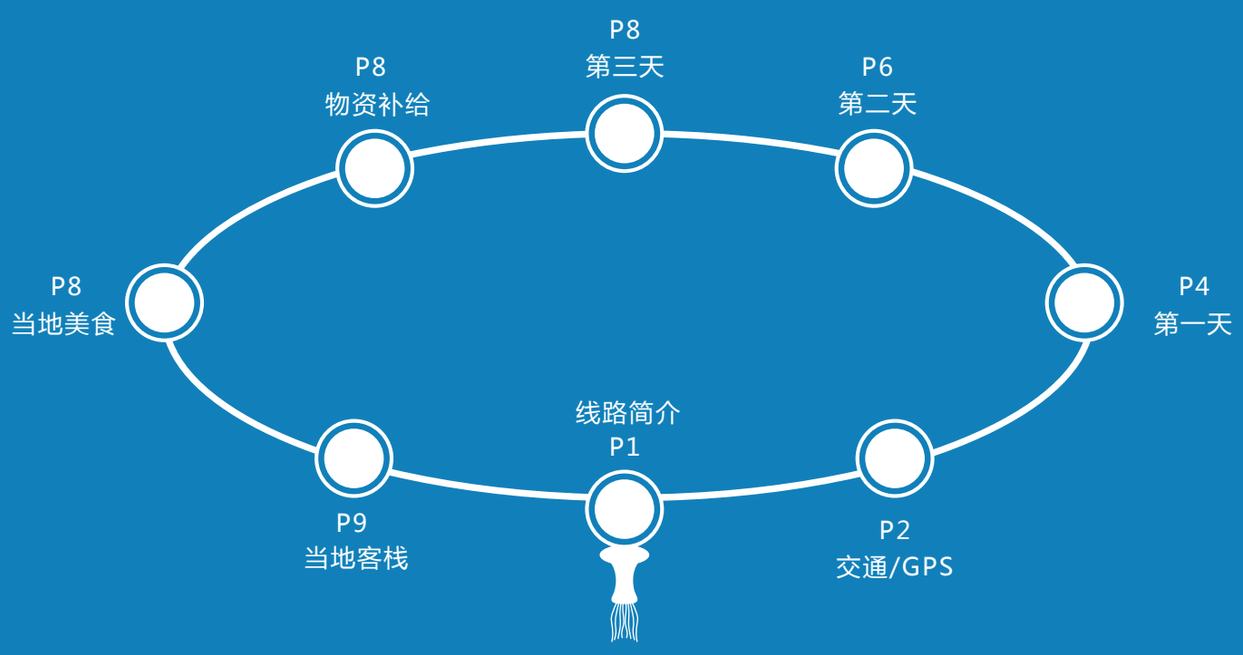
100条徒步路线之

七尖穿越

七尖穿越

作者：只吃葡萄

Columbia



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

线路简介

“七尖穿越”又称“东天目 - 西天目穿越”，是华东地区著名的徒步穿越线路，号称华东第二虐。尖全程需翻越七座主要山峰，依次为：

1. 仙人顶（西天目）（1520m）
2. 龙王山（1590m）
3. 药王峰（也称节理峰）（1529m）
4. 千亩峰（1530m）
5. 桐坑岗（1492m）
6. 仰天坪（1228m）
7. 大仙顶（东天目）（1475m）

按户外定义，东天目 - 西天目为正穿越，西天目 - 东天目为反穿越。因为交通、寺庙及景区收费等因，80%户外队选择反穿越。

东天目山和西天目山位于浙江西北部临安市境内，浙皖两省交界处。因东、西峰各有一池而得名，景区古刹稀在，动植物资源丰富。七尖西天目起点众多，为躲避景区门票，很多户外队选择距离大树王景区停车场1.23公里处门大线上的防火带直捣第一尖“仙人顶”，但同时线路强度也减弱了很多。资深驴友亦可选择从西天目的禅源寺或鲍家村出发，体验全程约43公里、上升海拔达4000米的“大七尖”。

最佳季节

天目山地处中亚热带。夏季潮湿闷热，偶尔伴有蚂蝗与蛇的危险，七尖密林路段众多，夏季杂草生茂密会覆盖掉行走路径，因此夏季无GPS要谨慎选择出行。冬季最早12月初会下雪，最深处会达到600m，且密林树枝受积雪重量影响会下垂直接阻拦去路，难度会直线上升。

所以3月至6月，9月底至12月是穿越的最佳季节，冬季出行要提前了解天气情况，避开大雪天气。

七尖穿越方式

单日七尖：超虐 ★★★★★ 适合越野跑爱好者
二日七尖：一般虐 ★★★★☆ 适合具备一定经验的驴友
三日七尖：稍虐 ★★★☆☆ 适合大部分驴友

注：以上日程只适用于常规天气，极端大雪大雨气候难度会成倍上升。

交通方式

去西天目山

从上海出发直达：人民广场私人老板班车早上6：45，每天仅此一班，大约中午时分能到达西天目景区，需提前一周电话预定，冬季班车有时会停运。价格65元，潘老板：13817213832。

从上海出发需转乘：长途客运南站每天共有五班车（9：23、10：26、13：57、15：15、17：06）发至临安汽车站（价格87元），到了临安汽车站就近找面包车前往西天目山（包车费约为150~200元）。

从上海自驾出发：G60沪杭高速→G2501杭州绕城高速（黄山方向）→G56杭徽高速→藻溪收费口下→沿藻天线一直开即可到达西天目山景区。

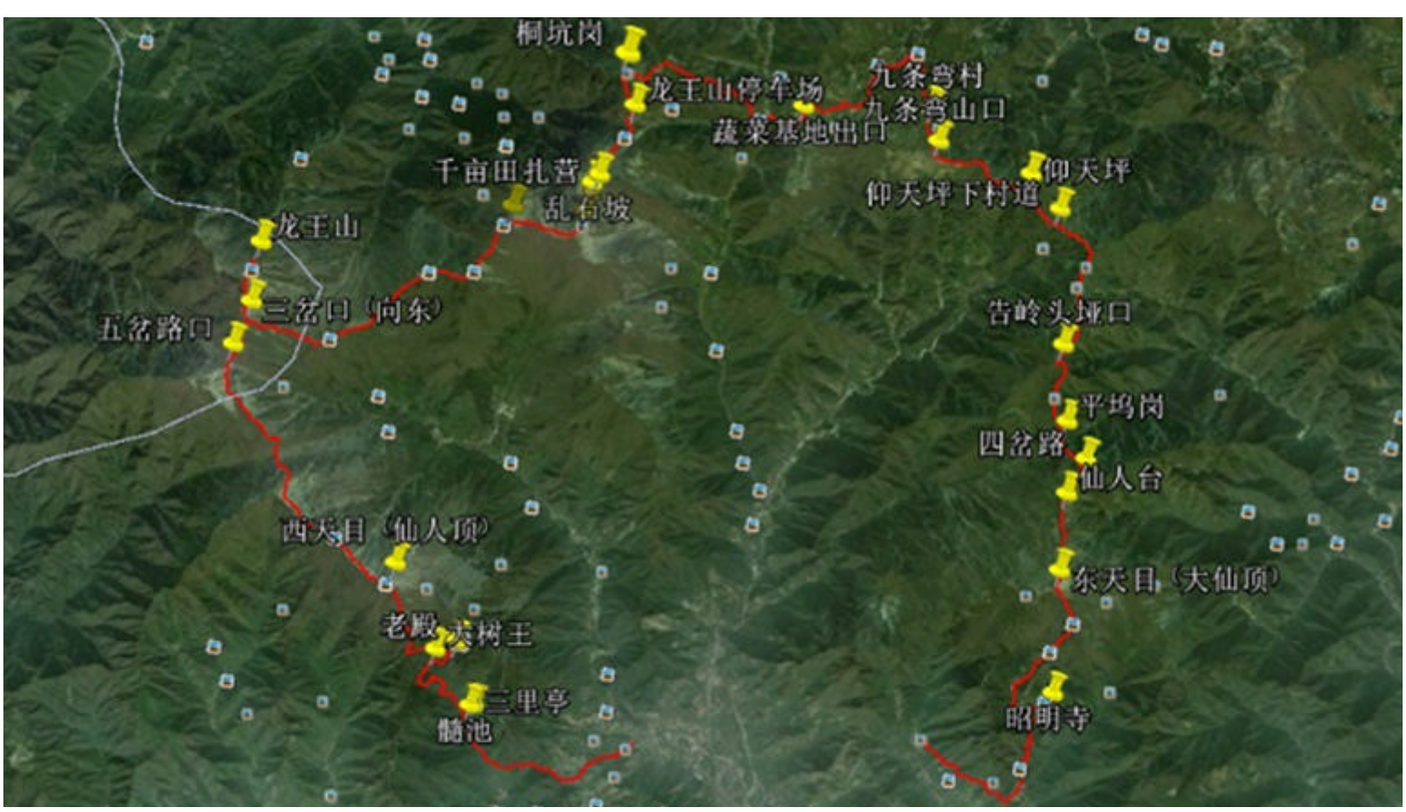
从杭州出发：杭州汽车西站乘坐K598至临安东站，车程45分钟至1小时（票价10元），临安东站再包辆面包车去西天目。

回上海或杭州交通

回上海直达：西天目景区农家众多，包车老板会先派小面的来农家接人，回程前必须提前电话预订座位，每天仅此一班，中午12点左右出发，下午约5点到达上海。

先回临安再转车回上海或杭州：七尖穿越完之后可以联系包车（胡尖松：13588343440）回临安。回上海去临安汽车站，每天三班车次：7：20、9：30、14：10（票价：58.5元）；回杭州去临安汽车东站，每天从5：00~21：00，15分钟间隔一班（票价10元）。

GPS轨迹卫星图



Columbia

七尖穿越

七尖穿越 路线行程

D1 - 3

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

土路爬升到底既是景区台阶路，右转继续爬升，驴友可以照着景区指标牌向仙人顶进发。仙人顶峰顶是一座废弃的气象站,登顶第一尖后将迎来一段半人身高密林的下坡路。出密林眼前豁然开朗，前方是开阔的防火带，直行。此后路程一直在防火带、树林间穿梭。

第二尖龙王山前的三岔路口往北既是龙王山峰顶，往药王峰还需折返回三岔路口继续往东前行，至千亩峰的全程都是防火带，难度不高。

Columbia哥伦比亚 Outdry立体轻盈防水鞋

长距离徒步一双轻便、舒适的徒步鞋非常重要。Columbia防水多功能徒步鞋，Outdry立体轻盈防水鞋帮配合保护性鞋头，持久保持干爽和轻便。

男式Outdry立体轻盈防水鞋

Techlite轻盈缓震技术结合多元稳定缓震中底，给予舒适体验及缓震保护，无痕Omni-Grip奥米•户外抓地技术配合微型鞋钉设计，抓地耐磨。

女式Outdry立体轻盈防水鞋

行至十字路口（药王峰与千亩峰之间的鞍部），往东前行是个人认为整个七尖难度最高的乱石岗，乱石岗因乱石且下坡陡而得名，体力和平衡能力差的驴友可以选择十字路口的往北横切路段（有路标）至千亩田农家，时间比过乱石岗要快三分之二。

过完乱石岗就是第一晚的宿营地：千亩田农家。千亩田农家堪称五星营地，有炒菜、有标房（需至电提前预订）、水源充沛、可打公共电话、营地平整。体力透支的队员可以从千亩田农家下撤至冰川大峡谷，下撤路径明显，不易迷路。

龙王山前的三岔路口坐标：
N30°22'36.28" E119°23'55.44"

十字路口坐标：
N30°23'36.13" E119°26'11.36"

千亩田农家坐标：
N30°23'55.86" E119°26'30.53"

千亩田农家电话：0571 - 63854453

水源情况：仙人顶至龙王山树林间有一处活水潭、千亩田农家水源充足。

第一天行程约：徒步18.9公里，上升海拔2160米。

Day 02

徒步11.5公里 上升海拔723米

从千亩田农家往西走是一段景区的台阶路，台阶路的到底是龙王山停车场。停车场北面的山峰既是桐坑岗，延绵的防火带一路延伸至峰顶，停车场也是深王线公路的尽头（沿着公路往东可以绕开第五尖“桐坑岗”，并且往前走就可以和桐坑岗下来的队友会合）。

上桐坑岗的防火带坡比较陡，登顶后下坡较缓，可以适当休息下。下到公路行走一小段，可以在路边的右手侧密林见到清晰的路标。

当然继续沿着公路也能到达茅草村，但是会多绕三分之一的路，建议携带GPS的情况下抄近道。

出了密林，会看到一大片菜园，这里就是蔬菜基地，也是就说离茅草村不远了。茅草村约估50多户人家，在这里可以住宿、吃上鸡鸭鱼肉等，是个休整补充的理想场所，为了赶路，我们只能忍痛割爱继续前行。在茅草村有个分岔口很容易迷路，路标也不是很清晰，在一条机耕道的右手侧有条小溪，这里我们需要跨过小溪上的石头来到小溪的右侧，而继续走机耕道是错误的道路。

Columbia哥伦比亚 Omni-Tech 奥米·防水夹克

多雨季节出行，推荐穿着Columbia哥伦比亚春夏新款防水可收纳2.5层防水夹克，采用奥米•防水技术和全缝线位密封。

男式Omni-Tech奥米 • 防水夹克

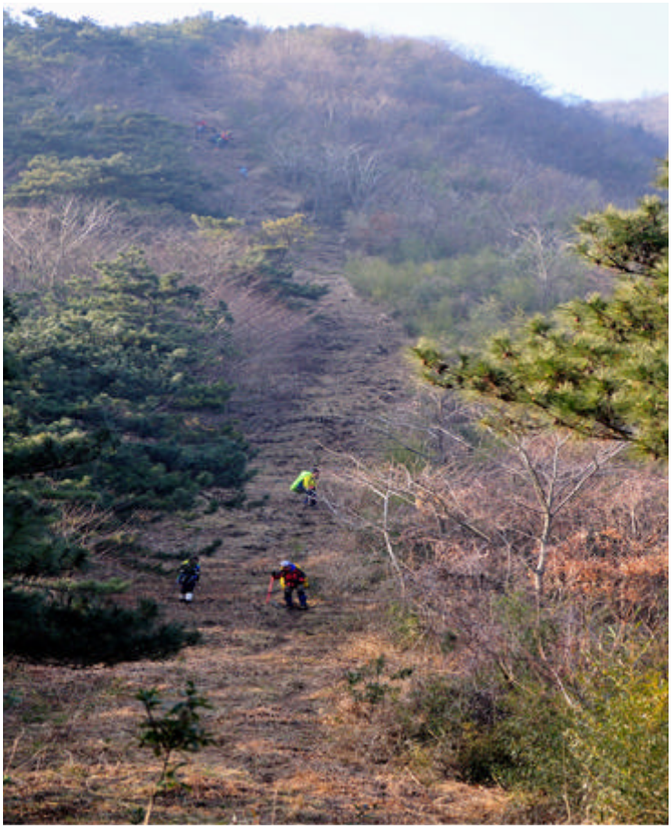
这款夹克具有良好的防水性能，可迅速排出皮肤湿气，可调节风帽和下摆，防水寒气倒流。下颌采用防磨保护。

女式Omni-Tech奥米 •防水夹克

沿着小溪右侧的山路一直缓慢上升可以看到一片梯田，左转攀上一段近60度的陡坡（我们俗称“婊子坡”），上了坡到顶准备进密林。进密林前注意佩戴好头巾或冲锋衣自带帽，不然很容易被残枝毁容。出密林是个三岔路口平台，往东北方向密林匍匐前行50米就是仰天坪的峰顶了，峰顶约10平方米，很小，留完影折返回三岔路口平台，往东南方向是下仰天坪的一段大陡坡，建议用双杖支撑着下坡，特别是下雨天必须减缓下坡速度，以防摔倒崴到脚。

深王线公路边密林小道：
N30°24'42.16" E119°27'49.35"
过小溪分岔口坐标：
N30°25'12.31" E119°28'40.04"
仰天坪三岔路口坐标：
N30°24'30.34" E119°29'58.72"
仰天坪鞍部三岔路口坐标：
N30°24'18.61" E119°30'17.62"
告岭林场坐标：N30°24'08.11" E119°30'12.40"
水源情况：茅草村、告岭林场水源充足
第二天行程约：徒步11.5公里，上升海拔723米。

下到最底处的鞍部有一个三岔路口，往东上坡是我们第三天的行程，往南是我们今天的宿营地 - 告岭林场。林场是一间二层木结构屋，有守林人驻班，运气好付钱还能吃到新鲜米饭，水源也充沛。



Day 03

徒步12.4公里 上升海拔951米

从告岭林场折返回第二天行程的鞍部三岔路口继续往东，一路都是爬升的防火带，径路清晰。约一个小时后到达防火带最高处，这是个三岔路口，极易迷路，正确的路是沿着有路标的小径进密林，大树杆横断拦截的下坡防火带是错误的路线。

沿着密林一直前行，路上无任何分岔路口，沿路经过告岭头垭口、仙人台等标志性地点，2个小时左右登顶最后一尖“大仙顶”。

峰顶很容易辨别，堆了一处大玛尼堆。

大仙顶的峰顶也是个三岔口，西南方向防火带杂草丛生，夏季更是高过人头，不宜辨别方位，不建议走此下撤。东南方向下撤沿途都是路标，可以一路下撤至昭明寺，最后到达穿越的终点：东天目景区停车场。

仰天坪鞍部登顶后三岔路口坐标：N30°23'43.37" E119°30'35.95"

大仙顶坐标：N30°21'46.82" E119°30'46.32"

东天目景区停车场坐标：N30°20'29.35" E119°29'59.85"

水源情况：东天目景区水源充足

东天目也有大量的农家，如果想回西天目可以打电话叫向导或农家老板派车来接，费用每天80元。

第三天行程约：徒步12.4公里，上升海拔951米

主要下撤点汇总

药王峰（节理峰）与千亩峰鞍部处十字路口的南面标记处（坐标：N30°23'36.13" E119°26'11.36"）沿着小路约1.5小时下撤至冰川石寨停车场。

千亩田农家（坐标：N30°23'55.86" E119°26'30.53"）约2小时下撤至冰川大峡谷景区。

告岭林场（坐标：N30°24'08.11" E119°30'12.40"）约30分钟下撤至东关村。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

当地客栈、向导及救援

林海农庄

联系人：野风

电话：13777498271（可带队行走一日七尖）

天目大峡谷童乐农家

联系人：老童

电话：13575787677（可带队行走一日七尖）

绿谷农家乐

联系人：申屠向鑫

电话：13868017821

当地无户外店，如需采购气罐等过不了安检的装备，可以提前快递至以上农家代为保存。

当地特色美食

山核桃、笋、小土豆、土鸡、石蛙（相当贵，夏季才有）

周边线路

三尖穿越

大明山后山穿越

徽杭古道＋清凉峰

装备要求

注：▲必带装备△可选装备

▲背包：选用适合自己升数的背包

▲睡袋：选用羽绒睡袋为宜，春秋季10度温标，冬季零下10度温标

▲防潮垫：春秋季气垫、泡沫垫都可；冬季推荐用气垫，泡沫垫的R值有点吃紧

▲冲锋衣、裤：普通防风防雨的即可

▲抓绒或软壳：作为保暖中间层使用

▲内衣：必须排汗

▲袜：以排汗为主

▲头巾：穿梭密林防止毁容必备

▲雨披：南方梅雨季一连几周都会下雨，有备无患

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

▲ 蓄水物：水瓶或水袋

▲ 登山杖：减轻膝盖负担、七尖下坡陡，持双杖更有效率

▲ 头灯：防止走夜路迷失以及营地生活使用（多准备一份备用电池）

▲ 炉头锅：就算有农家也必须带上，节假日七尖穿越驴友众多，农家和林场烧水会供不应求

▲ 气罐：两晚的开火餐，一个人用一罐火枫的G3型气罐足矣

▲ 个人药品：感冒药、创可贴、肠胃感染药、消炎药、止血绷带、云南白药等

△ 帐篷：因第一晚和第二晚可以分别下榻千亩田农家和林场木屋，如已提前预订好房间，可选择不带

△ 驱蛇粉：夏季多蛇，可以选用

△ GPS：七尖岔路口繁多，无向导情况下必须携带

△ 卫星电话：七尖山脊防火带段几乎无手机信号，有的话最好带上

Columbia哥伦比亚
男式防晒降温速干帽

Columbia哥伦比亚
女式防晒降温速干帽

Columbia哥伦比亚
背包40L

Columbia哥伦比亚
500ML保温水壶

物资补给

Columbia哥伦比亚杭州解百店	杭州市解放路251号杭州解百购物广场B1楼
Columbia哥伦比亚杭州银泰店	杭州市延安路546号杭州百货大楼5F
Columbia哥伦比亚杭州大厦店	杭州市华浙广场2，3号杭州大厦购物城D座4F

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！

具体行程

关于起点

此行我们选择西天目为起点进行反向穿越。西天目起点繁多，主要为以下三个起点：

1. 西天目景区收费口（禅源寺方向）（坐标：N30°18'57.4" E119°26'37.1"）
2. 西天目的红庙（坐标：N30°19'44.17" E119°27'04.23"）
3. 距大树王景区停车场1.23公里处的门大线防火带（坐标：N30°21'25.4" E119°25'26.1"）

区别在于：1和2几乎一样，相同之处在于至第一尖仙人顶几乎80%都是景区台阶路，3相对于1、2路程轻松很多，不用走台阶路，路程可以少走约1个半小时。所以想体验完整七尖穿越的驴友来说，不妨选择1和2，而对于不想走台阶路时间又不充裕的驴友来说，3是最好的选择。

行程安排

D1：西天目山的红庙（478米）或西天目景区禅源寺（需买门票）→大树王（1081米）→仙人顶（1520米）→龙王山（1590米）→药王峰（节理峰）（1529米）→千亩峰（1530米）→千亩田农家（1340米）

D2：千亩田农家（1340米）→桐坑岗（1492米）→蔬菜基地（1185米）→茅草村（1028米）→仰天坪（1228米）→告岭头林场（993米）

D3：告岭头林场（993米）→大仙顶（1475米）→昭明寺（868米）→东天目山停车场（453米）

Day 01

徒步18.9公里 上升海拔2160米

从西天目山的红庙出发（不选择禅源寺出发的原因在于白天进景区需收门票），起点就在柏油公路旁，从西天目的任何农家都可以开车或步行至此。沿着缓慢上升的土路，两旁是高耸入天的水杉，沿途有当年知青下乡时住的土屋，墙上还保留着文革时的语录。