Columbia
玩转户外全天候

徒

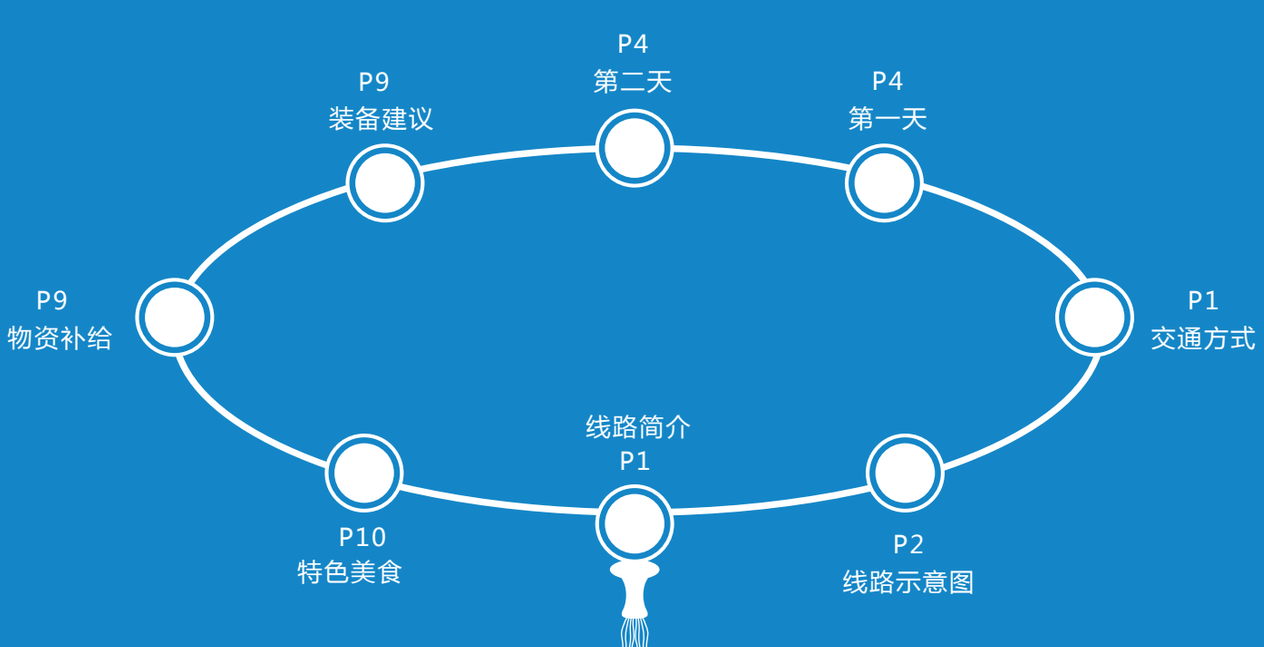
100条徒步路线之

阿婆岐

阿婆岐

作者：穿山甲

Columbia



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

阿婆岐简介

阿婆岐山位于广东省乳源南部大布镇西北，主峰高1063米，站在山顶上，可眺望整个大布盆地、英德坪址、武江江湾、乳源大东山、洛阳古母水等地。登高望远，右边大布、左边江湾尽在眼底，蕉窝顶、阎罗头山、船底顶、广东大峡谷、大东山远远可见。坟头坳一带远处露出山峰、树梢、峭壁，像云海中的暗礁。身边的微风吹动，太阳光似流水般地擦身飘过。俯视坟头坳，它像大河缺口，如是春天，云雾便倾泻而下流淌在山腰。

尖峰笔，乐古坳，阿婆岐，三座山峰坐落在一条山脊上。虽然阿婆岐在此三座山峰中是最低的，但因其山势陡峭艰险而著名。它们各自的高度为：尖峰笔1199米 乐古坳 1178米 阿婆岐1063米。从西京古道登山，先登上最高的尖峰笔，然后在缓降的节奏中向阿婆岐方向行进。

交通方式

我们从深圳出发，先是沿着新开通的沿江高速到广州，经广州绕城高速公路行驶19.5公里，朝华南快速(南)/广州城区/天河/黄埔方向，稍向右转进入京港澳高速公路。沿京港澳高速公路行驶1.2公里，直行。港澳高速公路行驶65.8公里，过和龙高架桥直行进入旦架哨隧道，沿旦架哨隧道行驶840米直行进入京港澳高速公路；

沿京港澳高速公路行驶3.0公里，从佛冈/英德南/G106出口离开稍向右转上匝道；

沿匝道行驶1.1公里，直行进入振兴南路 ；

沿振兴南路行驶760米，左转进入G106 ；

沿G106行驶1.3公里，进入S292 ；

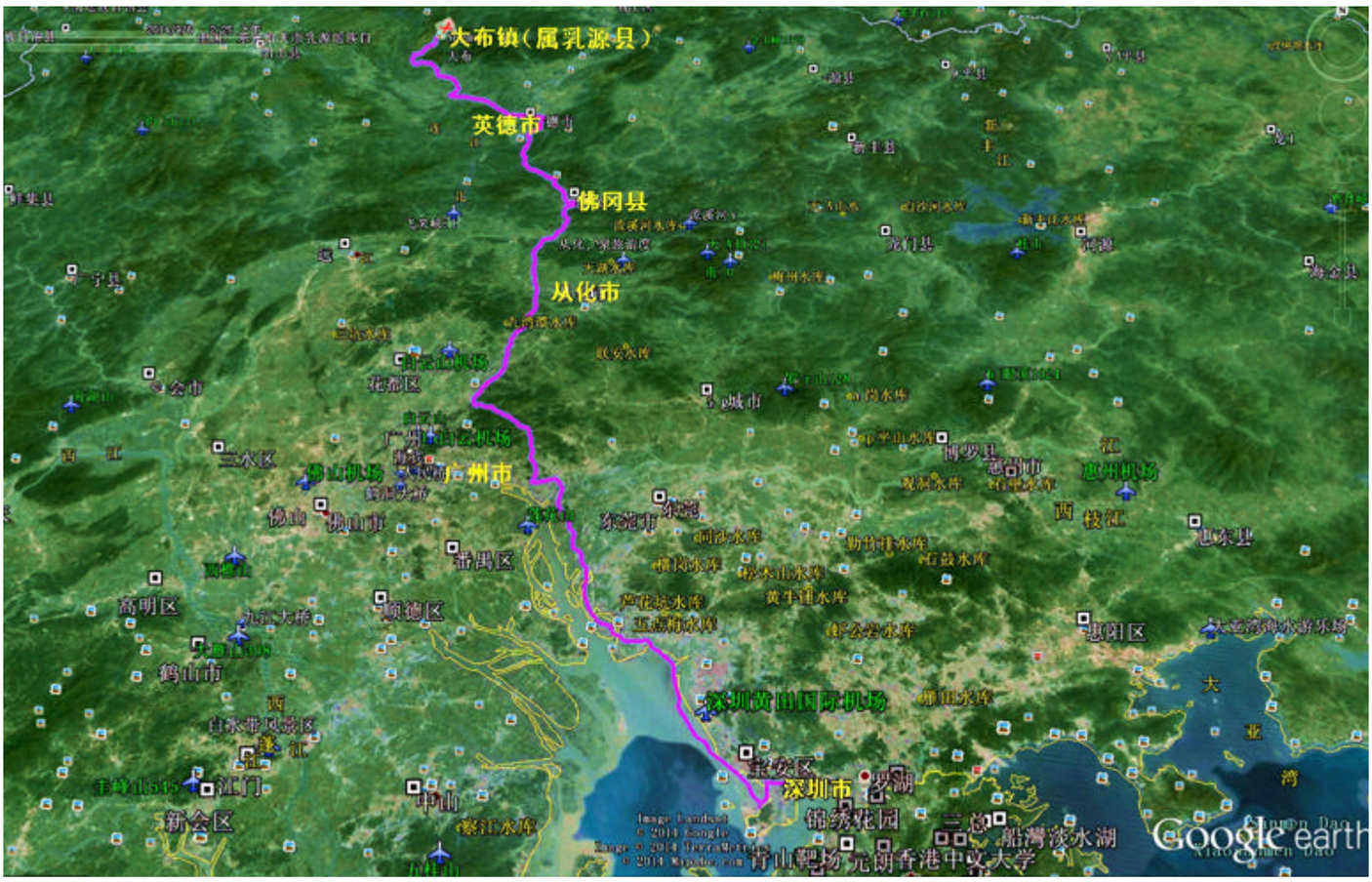
沿S292行驶3.4公里，右转进入S252 ；

沿S252行驶20米，调头 ；

继续沿S252行驶20米，右转进入英佛线 ；

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

阿婆岐简介



沿英佛线行驶31.7公里，直行进入S253 ；

沿S253行驶5.3公里，直行进入天佑南路 ；

沿天佑南路行驶1.8公里，左转进入广场路 ；

沿广场路行驶820米，右转 ；

行驶1.3公里，左转进入浈阳东路 ；

沿浈阳东路行驶2.1公里，过右侧的仁鑫大酒店，直行 ；

继续沿浈阳东路行驶40米，过右侧的和平格力空调专卖店约70米后，在第2个出口朝浈阳；西路/宝晶宫/阳山方向，直行进入浈阳中路 ；

沿浈阳中路行驶2.5公里，直行进入浈阳西路 ；

沿浈阳西路行驶1.4公里，过右侧的黄屋，直行进入涯州路 ；

沿涯州路行驶770米，直行进入S347 ；

沿S347行驶22.0公里，右前方转弯进入X380 ；

沿X380行驶13.8公里，稍向右转 ；

行驶13.8公里，右转进入S258 ；

沿S258行驶20.5公里，过右侧的文屋，右转进入Y914 ；

沿Y914行驶240米，右前方转弯进入大布街 ；

沿大布街行驶120米，到达终点；

Columbia

阿婆岐

阿婆岐 路线行程

D 1–3

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 01

深圳 → 乳源县大布镇 露营大布小学

晚上7点集合出发，在深圳市体育馆南门集合队员，我们是包17座全顺面包车前往，扣去司机一个座。

预留两个空位放包，可以实际乘坐14名队员，目前包车价格是每天550元。

司机每天补贴50元吃住，油钱、路桥费自己出。

往返两天半计算，每人约需支出150元车费。

途径广州火村收费站，大概经过将近5个小时到达乳源县大布镇 露营大布小学，我们就此扎营。

下图是扎营的大布小学。

节假日钥匙在旁边长安饭店的老板那儿。

Day 02

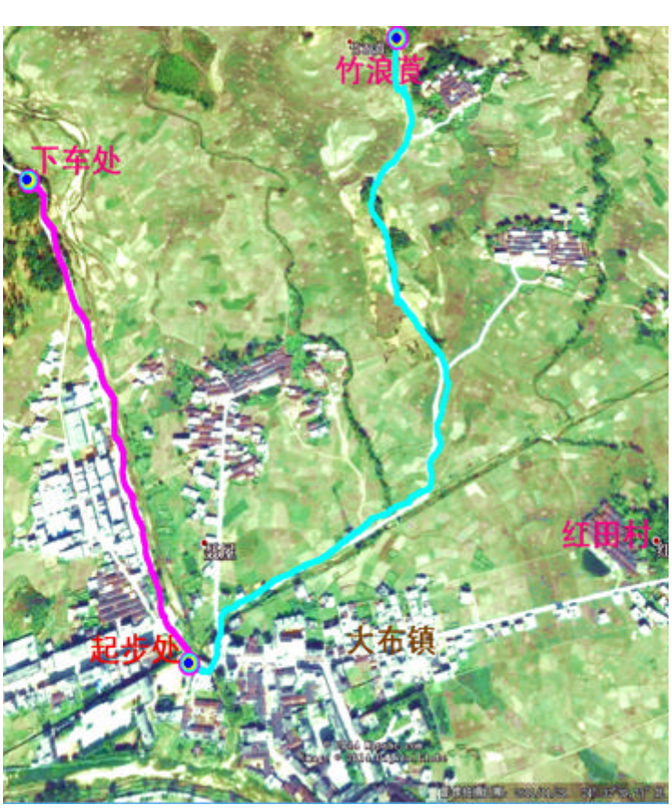
西京古道 → 尖峰笔 → 乐古坳 → 阿婆岐 → 白坑村

早起洗漱完毕以后，途中经过仅有两三户人家的许屋村（罗平），水泥路可以直接通到村口，大概两个小时以后到达登山前最后一个自然村竹浪莧，右转上山。

很快就走上一条用青石块彻成的路，这石板路就是西京古道 。

右图是从大布镇到登山口的两条路线，红色的线是推荐路线，从大布镇坐上车，到标注下车处。

（纬度：2433.198''，经度：113　　07.833'，高度：628米）。



下来走到竹浪莧，这是速度最快的路径到登山口。第二种到达登山口的方式是沿着蓝色线开小型车到竹浪莧。但因蓝色线到竹浪莧的路径狭小泥泞，只能五座的小型汽车缓慢通过，中巴类的车只能开到红田村前边。到登山口的竹浪莧相对距离远，而且走田间小路湿滑泥泞。

竹浪莧村前的分岔路，要走右边的那条，如从红线所示下车，则不走此处

上到西京古道，西京古道是广东省文物保护单位，位于广东省乳源瑶族自治县大桥镇。国道323线国道、京珠高速从旁边穿过。距离乳源县城约40公里。始建于西汉建元六年（公元前135年），是汉武帝时期岭南各地通往京都的必经之道，是乳源县风景区中著名的历史文物旅游景点和游览胜地。因历史悠久堪称古京城通往岭南地区的“高速公路”而得名。“西京古道”逢山开道，遇水搭桥，沿途村庄密集，古桥梁、古凉亭、古村宅、古民居今仍历历在目。诗人李白曾这样诗颂西京古道。“送君灞陵亭，灞水流浩浩。上有无花之古树，下有伤心之春草。我向秦人问路岐，云是王粲南登之古道。古道连绵走西京，紫阙落日浮云生。正当今夕断肠处，骊歌愁绝不忍听。”

从徒步开始大概1小时后到达坟头坳，坟头坳在西京古道的路右侧，有近期祭拜的痕迹。听说以前凡路过此地的人，不管贫富贵贱，挑担的放下行李、骑马的则下马，都要对坟头拜祭，保佑平安、保佑前程。坟头坳还有一个美丽的传说，明朝时代，有一个贩牛的江西人赶着一批牛从江西来乳源大布。

经历了万水千山，从江湾到大布路上都是上山路，天气比较热，一路赶来很辛苦，到了坟头坳这块坪地，忽然间觉得很舒服，在这里可以眺望整个大布，于是就将牛放在山凹里吃草，自己一个人在石板上休息一会儿，就这样，这个贩牛的江西人睡着啦，旁边的蚂蚁看他那么劳累睡着，怕他着凉，于是就召集成千上万的蚂蚁来，一口一口叼着泥土堆放在他身边，为他盖“被”御寒，最后把这个江西人整个身子埋葬了。后来江西的亲人跟着牛的足迹找过来，就在此为他安葬，并立了碑墓。就这样，西京古道上又多了一道风景线。

Columbia哥伦比亚 Outdry立体轻盈防水鞋

户外徒步建议穿Columbia轻便多功能防水徒步鞋，鞋帮采用OutDry立体轻盈防水技术，专利的一体化立体防水透气结构，去除防水薄膜和鞋面之间的空间，从而无法使水分渗入，在高度透气的同时让你保持干爽。

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，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。它可以满足你在不同路面环境行走，行走在路上，享受徒步的乐趣！

女式Outdry立体轻盈防水鞋

垓头坳垭口的垓头

继续往上走是平整宽阔的山坳，三面环山，沙质土地，适合扎营（N24 34.023'' E113 08.188' 942米）水源清洁充足。在此营地可以看到尖峰笔山头。

有水源的营地

从有水源的营地左转上山。到一处明显的山谷处不要下到谷底，右转沿着山谷右侧上到山脊处左转，在竹林中穿行约半个小时，半山腰有一处山泉，水源清凉甘甜（N24 34.200' E113 07.840' 1057米）。可以在此补充饮用水。

从此处一直到下山，再无水源补给，要在此装满容器。

从水源的右边杂草中攀上一条不甚明显的小路上行，大约行走1.5小时，能到尖峰笔山巅。

半山腰的水源

大概中午的时候就可以登顶尖峰笔，尖峰笔山位于乳源南部大布镇西北，主峰高1199米，站在山顶上，可眺望整个大布盆地、英德坪址、武江江湾、乳源大东山、洛阳古母水等地。登高望远，右边大布、左边江湾尽在眼底，蕉窝山、阎罗头山、船底顶、广东大峡谷、大东山远远可见。

垓头坳一带远处露出山峰、树梢、峭壁，像云海中的暗礁。身边的微风吹动，太阳光似流水般地擦身飘过。俯视垓头凹，它像大河缺口，如是春天，云雾便倾泻而下流山腰。

尖峰笔

下午三点的时候在尖峰笔的山顶右侧，能看到乐古坳山顶（N24 34.706' E113 06.421' 1177米），两者距离看起来不远，但要下降到山谷中重新上行，还是有点难度，下方的垭口树木茂盛，蛛网密布，通过时要小心树枝缠绕。

从尖峰笔到乐古坳中间几上几下的山坡不一定沿山脊行走，有几个小山包是从半山腰横切过去的。草丛中有乱石容易崴脚。要踏稳后再移动。不能图快而大意。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

登顶乐古坳后，到阿婆岐的路程基本是在山脊上行走，虽然风景甚佳，但没有树木遮荫。太阳暴晒会很快耗去体力和大量饮水，夏天不建议重装走这段路。

Columbia哥伦比亚 Omni-Tech 奥米 • 防水皮肤衣

夏季徒步，时晴时雨推荐使用Columbia超轻防水皮肤衣，采用Omni-Tech奥米 • 防水技术，全缝线位密封设计，防水更加持久。

男式Omni-Tech奥米 • 防水皮肤衣

防风帽和下摆抽绳收缩调节，袖口采用魔术贴调节。门襟带有荧光条设计，夜间出行更加安全。带有收纳袋，方便打包。

女式Omni-Tech奥米 • 防水皮肤衣

乐古坳山腰的龟形石

大概一个小时后登上乐古坳山巅（N24　34.781' E113　06.144'　1114），少时休息后向阿婆岐进发。阿婆岐在一条山脊中的三座连续山峰中是最低的一座，从登顶尖峰笔开始，基本趋势是下降的地形，虽然沿途走过的山包大大小小不下10座。但到了阿婆岐就明显看到山脊到此是一条山脉的终点。

经过一个小时的徒步，全队登顶阿婆岐，没有停留，开始下山。

阿婆岐

从阿婆岐下山是个十分辛苦的过程，主要是下降的路线不清，多数在茅草中穿行，再就是从阿婆岐的峰顶开始就急剧下降，如果没有树木、竹枝、茅草攀援，轻装都不能安全下降，雨天是绝对不能通行的。如果在阿婆岐碰到下雨天，那怕是小雨，要毫不犹豫的原路返回，千万不要冒险下降。

阿婆岐风光

大约经过半个小的急降，下到机耕路上，但机耕路也是绕着山腰不停的转来转去，感觉虽然可以安全的走在踏实的土路上，却被不休止的机耕路转的头昏眼花，大约需要一个小时，才能到达水泥路上。

17:35 到达汽车接人的白坑村，因多年计划生育，造成人口锐减。

原来的大坑村和白坑村合并。现在只有白坑村委会的牌子。从此没有大坑村了。

汽车接人的白坑村委会小院

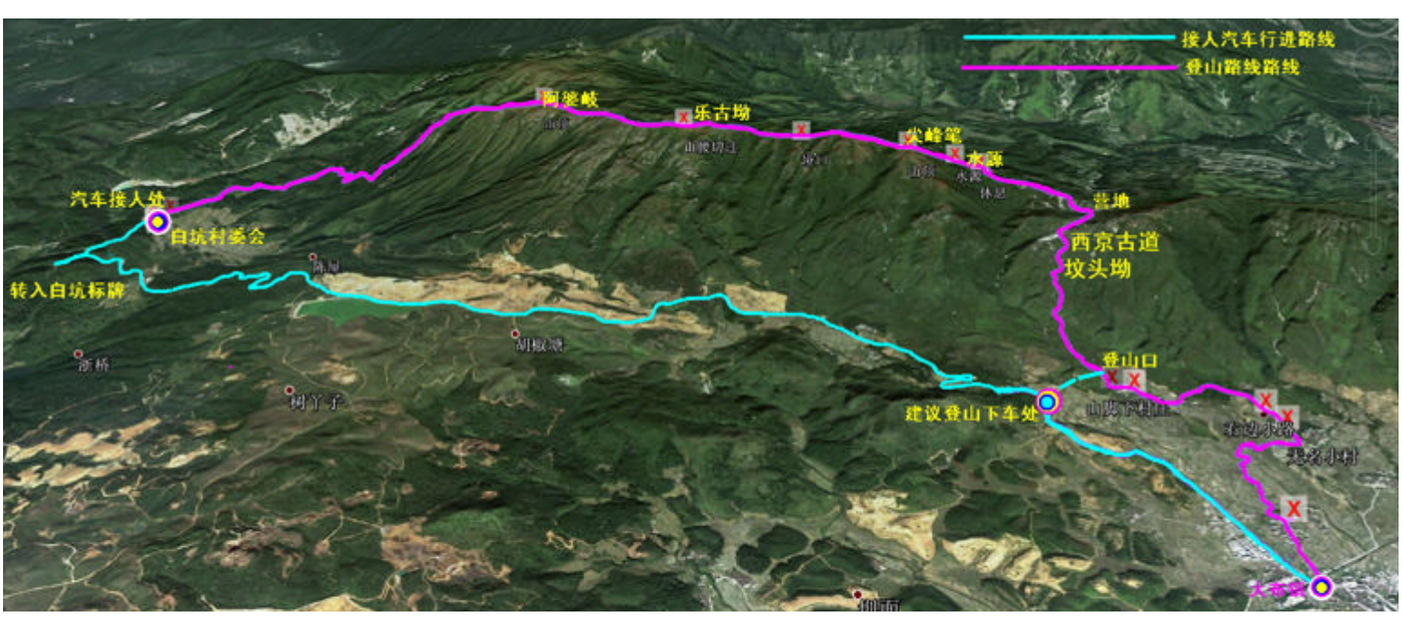
从早晨8:30从竹浪莨开始登山，到17:35到达汽车接人处的白坑村，全程9小时。我们是爬山很慢的那种。

如果正常速度，估计6-7小时可以走完全程。

Day 03

白坑村 → 深圳

阿婆岐活动轨迹卫星图



早晨睡到自然醒，洗漱、早餐。集合上车。开车到石牯塘的通发饭店吃饭，然后一路畅顺的到达深圳。整个登山活动顺利结束。

补水点

大布镇本身在山凹中，在登山前水源充足，从登山前的最后一个村庄竹浪莨开始，到白坑村的汽车接人处。总计仅有两处明显的水源。

1、N24 34.023'' E113 08.188' 942米 --- 山凹地表水，需烧开饮用。

2、N24 34.200' E113 07.840' 1057米 --- 石间渗出水质。可直接饮用。

露营地

阿婆岐穿越途中适合露营的地方不多。仅有一处营地在西京古道旁，也是上面的第一个水源点N24 34.023'' E113 08.188' 942米，这个营地相当不错，有水源，地表平整，三面环山，就在尖峰笔的山脚下。是登顶穿越的必经之地。从竹浪莨村到此大约需要2个小时。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

装备建议

阿婆岐在广东众多山中并不是难爬的，也没有特别的危险和超长的路程，一般一天轻松可以完成，所以装备并没有特别的要求，通常的登山装备足可以应付。

1、公共装备：地图，对讲机，GPS，蛇药，跌打损伤药，创可贴，止疼类药物。

2、个人装备：背包加防雨罩、登山鞋、头灯（备用电池）、刀具、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。

3、个人药品：云南白药，风油精，驱蚊水，止血贴，跌打药，蛇药（特重要），个人特殊药品。

4、一天食物或干粮，上山带足2L水并多准备1升的空容器，在山泉处补充饮水，沿途水源稀少，补水很重要。

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哥伦比亚环市友谊店	广州市环市东路371号世贸男士馆4楼Columbia专柜
Columbia哥伦比亚中华广场店	广州市越秀区中山三路33号中华广场负一层A17号铺
Columbia哥伦比亚广百新翼店	广州市北京路295号广百旧翼广场6楼Columbia专柜
Columbia哥伦比亚天河城百货店	广州市天河路208天河南大百货5楼Columbia专柜
Columbia哥伦比亚东方宝泰店	广州市天河区林和中路63号东方宝泰商场吉之岛内TB102

当地客栈

大布镇在周边属于比较偏小的镇子，主街道就一条，住宿条件一般，能提供住宿的仅3-4家：

1、福旺酒楼

具体位置：乳源大布镇(去大峡谷的分叉口)

电话：0751-5459368 13640176460（刘老板）

价格：80元 / 双人房 100元 / 三人间，价格很随意，随时上涨，可砍价

2、广东大峡谷丽宫果园度假酒店

具体位置：乳源瑶族自治县大布镇大峡谷风景区（近258省道）

电话：400-626-5577

价格：159元 / 单人大床 199元 / 双人大床

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

当地特色美食

大布镇最有特色的莫过于豆腐和竹笋，另有少量的河杂鱼和田螺应季供应。
当地政府推荐地方特产
山坑螺：这种螺长在石灰岩山区的泉水坑中，肉爽味清无泥味。
山水豆腐：这里的豆腐用上好黄豆和当地泉水制成，经过油炸，皮脆肉嫩。
笋：笋是当地的特产，无论鲜笋还是笋干，配上辣椒，五花肉，都同样地美味。
腐竹：当地的腐竹非常出名，都是手工制成。

大布镇几家饮食门店：

1、荣华酒家 — 经营粤式菜系
经营特色推荐菜：铜盘蒸鸡 大布豆腐煲 野黄鳝炒青椒 凉瓜排骨 土豆丝炒肉
地址：大布镇去大峡谷的分叉口
电话： 0751--5458998

2、长安饭店 — 早餐、午餐、晚餐
地址：大布镇大布小学旁
特色菜没有，普通的饭食，进一间门面，最多可容20余人，口味一般
电话：0751-5458481

3、风味酒家 — 午餐、晚餐
地址：大布镇大布小学旁
经营粤式菜品，有两层较大的厅堂可接待上百人同时进餐
电话：0751-5458046 13826302739 李阳水

4、河畔餐厅
地址：大布镇
经营特色推荐菜：野生冬菇蒸农家土鸡 农家全猪窝 清蒸山塘鲩鱼 焖嫩滑山水豆腐 香椿煎蛋 豆瓣酱五花肉炒蕨菜
电话： 0751-5458302

5、南岭餐馆
地址：大布镇
经营特色推荐菜：正宗沙煲原味鸡 山坑鱼 黄金蚬 农家酿豆腐 炒田螺
电话：0751-5232018

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

周边其它线路推荐

大布镇地处众多旅游线路的中心地带，这次的阿婆岐穿越与中国的十大非著名山峰船底顶近在咫尺，船底顶著名的徒步穿越路线石布线、联布线、罗布线，其终点都是大布镇。

最著名的线路有以下几个：

1、乳源大峡谷

地点：广东韶关市乳源县西南68 公里的大布镇

门票：65元

电话：0751-5458188

介绍：乳源大峡谷是广东地貌的一条美丽的伤痕，位于距广东省乳源县西南六十八公里的大布镇。原来大峡谷所在地只是山沟中的小盆地，由于受到燕山造山运动的影响，令地壳承受地块抬升的扩张力，而使部分地块张裂下陷形成裂谷，距今已有一千万年的历史。

大峡谷的两侧是高角度的绝壁峡谷，十分险峻，谷内出露的岩石为距今3亿多万年以前形成的沉积岩，以致密坚硬的石英岩为主。大峡谷的顶端状似一只大埕，平静的大布河流从东南向西北蜿蜒流过，流到这里突然腾空冲下，形成瀑布，其气势之磅礴，撼人心魄！瀑布下有一深潭，潭水一直沿着大峡谷流出英德波罗镇，汇入北江河。

在离大峡谷约二十公里处，有一个国内罕见的石英砂岩洞---景峰洞，洞内奇石千姿百态，与石灰岩溶洞相比，风格迥异，独具特色。大峡谷内沟壑纵横，奇峰林立，构成一幅巧夺天工的山水画，是探险旅游之胜地。

大峡谷全长15公里，有一条“通天梯”是一条山间石径，呈50度，多达1386级，谷深垂直距离300多米，有如80多层高楼。集雄、奇、险、峻秀于一身的峡谷，谷顶飞出一条300多米的大瀑布，如鼓如雷、气势万千。

2、南岭国家森林公园——“南岭第一峰”

地点：广东省韶关市乳源瑶族自治县境内

门票：75元

电话：0751-8765008 8766696

介绍：岭南第一峰景区有广东最高峰石坑崆，石坑崆为五指山山脉的主峰，又名莽山峰、猛坑石峰，位于县城西北70公里（公路里程）的湘粤交界处，其海拔1902米，是广东省境内海拔最高的山峰，素有“南天第一峰”，“广东屋脊”之称，有“石蛙望月”、“天南第一猿人”等景点，现建有峰顶观景亭一座。石坑崆峰峻伟奇丽，势拔五岳，妙手天成，四周五岭逶迤，群峰崔巍，有八方来朝、众山宾服之威严大气。石韭岭海拔1888米，为广东第二峰，四周群峰高耸，分布错落有致，天然巧成，其周围1500米以上的山峰30多处。峰顶云蒸霞蔚，风起雾涌，四时变幻，景物常新，堪称人间仙境，是登高运眺、高山观日的绝佳去处。

“不登南岭第一峰，枉来游广东”、“广东人游广东，首选南岭第一峰”，曾来乳源视察的广东省副省长万庆良在登上南岭后，情不自禁地写下了“雄峙南岭第一峰，春秋风雨碧云空；苍海桑田成气候，江山飞舞画图中”的赞美诗句。著名旅游文化专家武旭峰先生在《发现乳源》一书中说：“南岭是乳源的地标，找到了南岭就找到了乳源。”他还说：“南岭是广东的父亲，是它挺起了胸膛，张开了衣襟，一头冰花、浑身霜雪，为南粤大地挡住了风寒。”

3、石布线（船底顶线路自虐级别的线路）

地点：英德和曲江交接处，起点英德市横石塘镇石门台，终点乳源市大布镇

门票：不需要

电话：0763-2289709（石门台管理处） 0751-5458008（大布镇政府）

介绍：船底顶众多线路中号称最具挑战的石布线，全程约45公里，总爬升约3400米，总下降约3000米，山路、机耕路、砂土路、乱石路、溯溪、悬崖、密林、草坡……强度和路况的多样性名不虚传。

石门台-大布是船底顶最长的一条路线，南起石门台保护站，一直向北延伸穿过船底顶后向西北方向到大布上张屋村，全程大约45KM，总行程时间需要24小时。该线路基本以船底顶为分界点，第一天路程基本包括了船底顶所有的路貌，山路，机耕路，水渠，乱石坡，难点在于乱石坡，3上1下；第二天路程主要是穿越密林和漫长的山路，但天气好的话一路风景很不错。

其特点被总结为以下几点：

A、线路长，线路强度大，自虐级线路，一些路段甚至是极度自虐级线路。

B、广东省目前最艰苦、最经典、最具挑战性的穿越线路。

C、是一条风景秀丽，有震憾力，有严重视觉冲击的线路。

D、是一条对队伍体能意志、团队合作、装备等要求甚高的复杂线路。

E、广东驴友毕业线路。

F、广东省内自虐巅峰线路。

G、中国十大非著名山峰排名第二。

4、蕉窝顶、阎罗头线

地点：乳源市大布镇境内

电话：0751-5458008（大布镇政府）

门票：不需要

介绍：蕉窝顶,阎罗头属于船底顶线路的一个小分支，难度不大，而“无敌山景”却展现了石布线路的精华。该线路起点为大布镇的师村（地图上标注为狮村，有误）经蕉窝顶、阎罗头到大布镇的上张屋村，两头都是水泥路可直通汽车。适合休闲、露营、观景等初级户外享受级别的人士行走。该线路既有亚热带丛林、草坡草甸，峡谷连绵、青山百里，绿油油大草坡目不暇接，眼花缭乱的高岗山野冲击视觉盛宴。地势奇葩，芳草凄凄，秋天里，盛开的芒花在风中流动起伏，是山林在这一季最盛大的演出，透着寂静和苍凉，展现大自然的壮阔与寂寥。大布镇阎罗头、焦窝顶位于广东大峡谷自然保护区核心区，是户外活动的天堂，无论是露营还是穿越都会给你留下难忘的回忆。

救援队相关组织

大布镇没有专业或业余的救援组织，不过阿婆岐整个穿越过程都有手机信号，可以很方便的与外界联系。山脊走向与S258省道是平行的，在山上可以清楚的看到山下的公路。虽然途中不可能随时下撤，但因线路清晰，走向明显，与公路直线距离不超过5km，所以万一发生需要求救的情况，直接拨打镇政府的电话或者白坑村委会的电话求救可能更现实、快捷一点：

大布镇政府:0751-5458008　白坑村委会:0751-5458034　大布镇派出所：0751-5289710

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！