



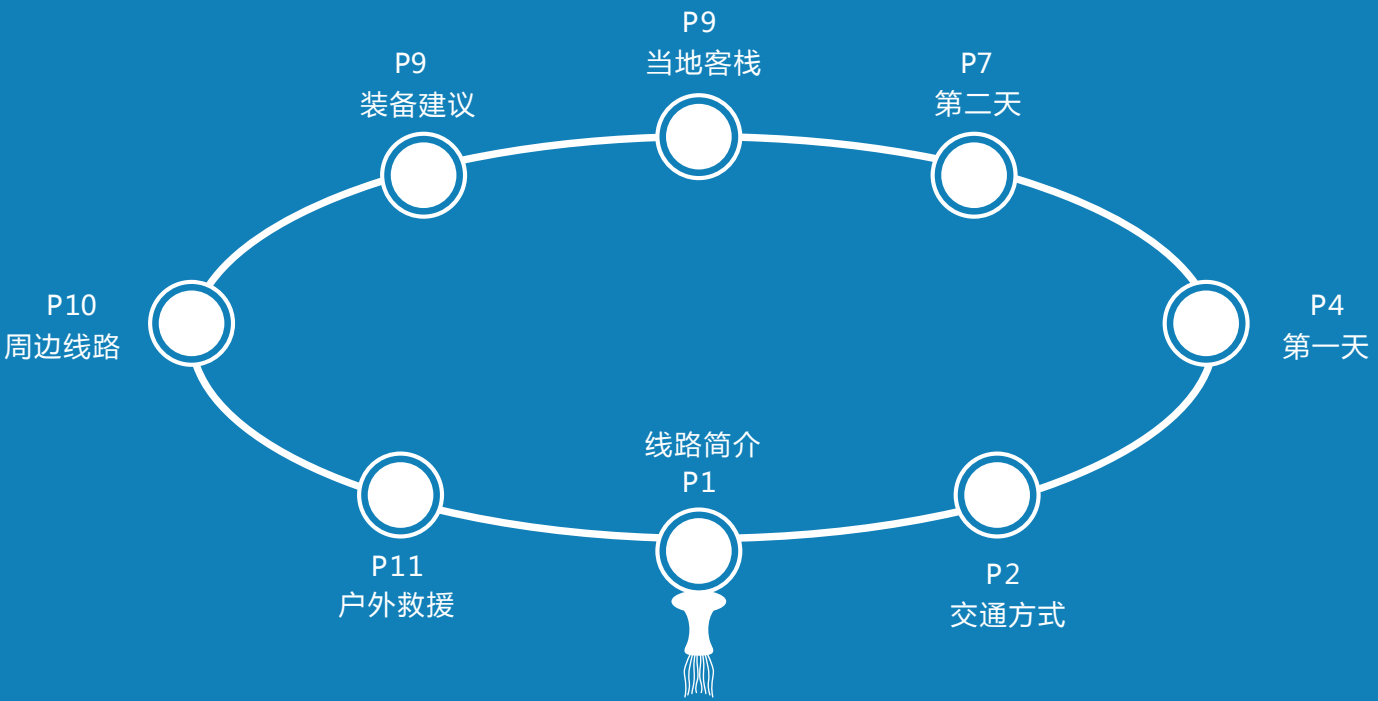
玩转户外全天候



100条徒步路线之
斗湖天池

斗湖天池

作者：DriftWood



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

线路简介



斗湖天池位于福建省永泰县葛岭镇斗湖自然村，又名赤壁斗湖或斗湖天池，斗湖南面为莆田大洋，北面为赤壁溪大峡谷，东面是福清后溪漂流景区，西面是连绵的群山。西北方向与青云山天池草甸遥望。这里海拔987米，死火山口形成的斗湖天池，为华东第一大天池。

斗湖水面60亩，山高水更高，在此体验“会当凌绝顶，一览众山小”的意境，令人心旷神怡，万亩高山草甸簇拥着天池，每年春天满山怒放的杜鹃花相映增辉，在天气晴朗的时候，在山顶感悟天池草场的宽阔视野，俯视周围百里的起伏山坡，令人心境坦荡，永泰青云山、莆田瑞云山、福清古崖山尾，尽收眼底。

斗湖天池有一泓清泉，是在古火山爆发时形成的，一亿多年从未干涸，湖水荡漾，小叶荷花，神奇美妙，斗湖天池的处女状态，探险斗湖只能凭借古道登山，由赤壁登山往返六七个小时，溯溪穿越，探险观景，美妙无比。也可以选择从莆田大洋的瑞云山方向上山，穿越斗湖，然后从赤壁“东方第一漂”方向下山！

线路推荐

福州 → 福清 → 都镇后溪村 → 斗湖村 → 斗湖天池 → 莆田大洋乡林斜村 → 莆田大洋乡崇兴村圣塘宫

推荐理由

从福清一都镇过溪村上山至斗湖天池，上山路稍陡，但路程最短，风景最好。下山走莆田大洋乡，虽然路程最长，但坡度缓，下山对膝盖损害小，安全性高。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

线路特点

斗湖天池周边一片绵延的高山草场，也是众多驴友的宿营地。“天苍苍、野茫茫、风吹草低见牛羊”的千古绝唱，生动地描绘了草原诱人的美景。在微风吹拂下繁茂无垠的纤纤碧草掀起的层层波浪，远接蓝天，该是何等的壮观迷人！站在草场上，远眺群山巍峨，俯视脚下白云飘飘，雾气氤氲，整个儿仿佛在腾云驾雾。这里的坦荡和开阔，最能令人体味到“山登绝顶我为峰”的意境。

最佳穿越时间

春、秋、冬。夏天亦可，略晒。各时间风景不一样。

交通方式

到福州

- 火车：全国各地到福州或福州南的火车均可；
- 飞机：福州长乐国际机场有各大中城市的航线；
- 大巴：大中城市有直达福州的大巴

福州到行程起点/终点

线路起点福清过溪村，终点莆田大洋乡崇兴村，起点和终点不在同一个地方，过溪村较偏僻，建议福州包车至福清一都后溪村。

汽车：福州汽车南站或福州汽车北站买票到福清一都镇，在镇上找当地面包车、小三轮或摩的到过溪村最后一户人家即徒步起点。

终点在崇兴村圣塘宫，可以让当地居民帮忙联系摩的进来接，到大洋乡坐班车至莆田西站，再由莆田西站做班车或者动车到福州。

详细行程

- Day1**：早上8点出发，包车前往福清一都镇过溪村徒步起点，大约在14:30左右到达水源地（离露营地10分钟），中午路餐或到水源地后煮食。到达露营地后建设营地。可以看夕阳。
- Day2**：早起看日出，如果运气够好的话，可以观云海。早上10点左右拔营，约4.5个小时后徒步到达崇兴村圣塘宫，包车回到福州约6:00左右。
- 线路说明**：第一天上山路较陡，约2-3个小时的拔高，强度较大。营地条件较好，水源充足。要注意防范村民养的牛来捣蛋。第二天下山前半段注意防晒。路程稍远。
- 线路风险**：3.0（低风险）



徒步穿越示意图



斗湖天池

斗湖天池 路线行程
D1-2

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

气候特点

春秋白天20度，晚上5度，冬天白天10度，晚上0度，0~10+睡袋均可。因高山草场。夏天注意防暑防晒。

天气晴朗时，视野开阔的草场顶，可见周围百里内高低起伏的山峦，奇峰竞秀，沟壑纵横，曼妙千姿，植被景观四季各异。



Day 01

早上从福州出发，到过溪村最后一户人家下车后，沿水泥路走到尽头会看见直行是一座简易的桥，在还没有过桥的地方右边有一条很明显的砂石机耕道，不要过桥，直接右拐进入机耕道，前行15分钟左右就能见到一座石头小屋，是果农用来存放工具的。



沿着古道均有福州各俱乐部的路标，经过两条干涸的小溪，不用溯溪，就横跨过去，不到10米，在过碎石地时，先试探石块是否稳固，要避免一下子用力踩在石块上，这样容易失去平衡而滑倒或受伤。

Columbia哥伦比亚 Outdry立体轻盈防水鞋

户外徒步推荐使用Columbia轻身防水多功能徒步鞋，Outdry立体轻盈防水技术透气结构，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，抓地力强。



女式Outdry立体轻盈防水鞋

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

大约徒步30分钟后，过第一个干涸的小溪之后会路过枇杷林，偶第一个分叉路口，走右边道。



大约50分钟左右，过第二个干涸的小溪后，会进入果园后上台阶走50米左右，左边会有一不明显的树林的入口，有时候入口会被草挡住，要仔细看。亦能看到各俱乐部的路标。



进入树林之后，一条道走到黑，没有分岔路口，可以在阴凉处休整，补充体力。同时路不宽也陡，注意安全。中午路餐可以在树林里进行解决。以防止出了树林曝晒。12:30左右可以到达下图所示比较陡峭的地方，意味着即将要登顶了。

走上坡路时，提步要自然,步幅不要太大。如果迈开大步走路,身体会左右摇晃,失去平衡。记得不要提膝过高,尽量利用大腿肌肉力量来提升身体;同时要避免攀扶树木或其他植物,如遇到陡峭山路,应避免直线攀升,最好向左向右交替(之字形)上去。

过草丛灌木时，应穿着长袖衣服和长裤,小心观察路线及走向,避免迷路。不要紧随前面的人,以免被因树枝或草木反弹打伤;要时刻留意草丛内的洞穴或石块,以免失足或摔倒,同时留意草丛内的蜂巢或蚁穴。



过了陡峭的部分就到山顶了，就能见得到草场了，看到下图这个房子不要朝它走去，这不是我们的目的地，不是斗湖村，别走错了哦！进入草场有很多路可以走到斗湖村，很多人走到这里累了，就想走平地绕过山走，这样可以走到，但是其实这样路不好走，最好走的路就是看到有向上的路就往上走，看到有一条电线一直通到草场的上边，走到那就可以了，电线就是路标。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

进村后在村子的上方就能找到斗湖村唯一的水源，一口不会干的水井，他也是这里居民的唯一水源，也是我们的唯一取水地点，斗湖水里面的水不太干净，尽量不要在湖里取水喝。



村里现在就住着两户人家，老黄在山上养牛，还有一个老奶奶住上面。村里往上走点，路过老黄的牛棚就到了斗湖天池，目的露营地。



建设好营地之后，可以埋锅造饭（尽情的腐败）、看夕阳西下、篝火等。

营地情况：荒废的梯田，营地情况良好，因上面常年放牧，营地会有牛粪，可以向村民老黄借铲子清理牛粪，牛粪可以当篝火的燃料，效果刚刚的。食物及炉具记得要收纳。以免半夜牛到营地破坏。

Columbia哥伦比亚 Omni-Tech 奥米 •防水夹克

户外露营昼夜温差大，推荐使用Columbia哥伦比亚韩版防水夹克立体修身剪裁，采用奥米•防水技术，具有良好的防水性能。采用拉链和三点连接式三合一系统，可以根据气温状况，随意添加各种内胆。



男式Omni-Tech奥米 • 防水夹克

弹性舒适面料穿着更加舒适，肘部立体剪裁，穿上更加有型。同时有可拆卸风帽，刮风下雨时刻收紧风帽。晴天也可以卸掉风帽。非常方便。更适合春天多变的天气。



女式Omni-Tech奥米 • 防水夹克

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 02

早起看日出，运气好可以看到云海。9:00或10:00拨营返程。早晨起来可以环湖绕一圈，空气清新。



下山往大洋方向路，就是村口小庙那边，不明白的可以问老黄，下山的路比较平缓，比较好走，路上的水源很少，水要多准备些。前面路上都没有支路都很好走。会有一些很少的上坡，强度不大。下坡路一般觉得很轻松,但如果破坏原来走路节奏性,很容易跌倒受伤。尤其是千万不可又跑又跳,自己容易受伤。



下山会和上山一样先走一段草场再进入树林，草场比较晒，要注意防暑防晒，但是风景很美。



继续前走会路过斗湖村民做的简易路障，目的是为了不让牛跑下山。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

走到遇见一道山门的时候，就说明走到一半了。
这是个很明显的标记。



进入树林后就是蜿蜒曲折的古道，就没有岔路了，一直走到见到一个废弃的土地庙的时候，就快走出树林了。



过了土地庙往前走一些就会看见靠右边有个路牌，那就是出树林拐上机耕道的标志。



顺着机耕道一直往下走就能到我们旅程的终点，
莆田大洋乡崇兴村圣塘宫。



可以继续往前走一些，有村里的小卖部



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

人员要求

个人安全意识强、有负重登山经验、体能较好、服从领队安排

装备要求

大背包、帐篷、防潮垫、睡袋（春秋10度，夏季20度，冬季0度）、徒步鞋、速干衣裤、登山杖、炉具（炉头、套锅、气罐）、水具、雨具、头灯&营地灯、对讲机、GPS、药口、急救包。



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
500ML保温水壶

物资补给

Columbia哥伦比亚福州万象天虹店	福州市台江区工业路378号万象广场天虹百货3楼
Columbia哥伦比亚福州东街口东方百货店	福州市鼓楼区东方百货6楼

当地客栈

- 福州平潭岛客栈
福州市平潭县万宝路第三教堂往南100米
- 福州榕新饭店时代客栈
福建省福州市鼓楼区东浦路15号
- 福州泊客小筑客栈
福州闽侯县近郊师大旗山校区西门学生街内30米

当地美食

福州小吃是福州菜的重要组成部分，福州人有句老话，叫“七溜八溜莫离福州”。意谓福州饮食的风味独好，乡人不忍离去。尤其是一些名小吃，经过几十甚至上百年的发展，创出了在全省甚至全国都响当当的福州小吃品牌。这些小吃如果在南后街三坊七巷走一趟，基本上都能够吃到，还有专门小吃的安泰楼，位于817路吉庇路口。

锅边糊
锅边糊又叫“鼎边糊”或“锅边”，是福州独有的小吃。如同上海、香港等地沙县小吃一样，外地的锅边糊店几乎全是福州人所开。其主料为米浆，锅汤烧开后，将米浆淋置锅边，烧干后用小铲刮入锅中，与鸡鸭肝杂、虾干、墨鱼干、香菇、黄花菜等配料煮成的汤合成。其特点是面薄而卷，汤清不糊，味美适口。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

锅边糊推荐小店

安泰拾锦锅边：位于道山路与澳门路交汇处，省妇幼附近；
路通街-无名早餐点：位于路通街，新港派出所对面；
洋中路柴火现煮锅边：位于洋中路文化宫后门附近；
回头客连江锅边：位于鼓楼区庆城路，19中斜对面。

鱼丸

福州人过年过节或在宴席上，总少不了一道菜---鱼丸。一般用鳗鱼、马鲛等鱼肉捣成泥糊状，调拌优质薯粉为皮，用精肉、虾仁等 作馅，捏成丸子。煮熟后泡以美味高汤，加上葱花，浮于汤面，称“七星鱼丸”。它具有色泽洁白、质有弹性、肉馅香松、口味清爽等特点，鱼丸有团团圆圆、年年有余之吉祥美意。

芋泥

芋泥是闽菜中的传统甜食之一，其中又尤以福鼎的八宝芋泥最为地道。它的盛名与其选材密切相关。福鼎八宝芋泥选材自福鼎土特产——省名牌农产品福鼎芋。福鼎芋以其个大、质松、味香而闻名，是制作八宝芋泥之上品。

太平燕

福州同利肉燕老铺始创于清光绪年间（1876年），至今已有120多年的历史。制作过程本身几乎成为一种文化，一种古老的行为艺术：选用猪后腿的精肉，配以上好的番薯粉，通过精细复杂的工序手工打制而成。薄如白纸，其色似玉，口感软嫩，韧而有劲，入口鲜香。

太平燕小吃店推荐

同利肉燕：澳门路3号(林则徐纪念馆对面)

周边线路推荐

福州平潭岛

平潭岛为我国第五大岛，福建第一大岛，岛上时常“东来岚气弥漫”，别称“东岚”，距福州128公里。

1992年平潭被省政府确定为省级旅游经济开发区和省级风景名胜区。全岛海岸蜿蜒曲折，岸线长达408公里，其中100多公里为优质海沙滩。平潭北、东、南面的长江澳、海坛湾、坛南湾三大海滨沙滩，沙质细白，海水清澈湛蓝，符合海滨旅游沙滩的规定要求，而且面积大，相互连接，背后有葱郁的防护林带，海上有岛屿岩礁，组合条件好，湾向性好。坛南湾和海坛湾沙滩长度约有40公里，以每个游客平均拥有3平方米海滨沙滩计算，可容纳游客120万人 以上，是目前国内发现的最大的海滨浴场之一。

平潭的海蚀地貌甲天下。岛上海蚀崖、海蚀洞、海蚀穴、海蚀平台、海蚀阶地等星罗棋布，形态各异，或如双龙抱珠，海豚戏水，跳跃腾空；或如利鳄刺天，锐不可挡；或如海龟登陆，摇曳徐行.....形神兼备、栩栩如生，令游客叹为观止。如：“半洋石帆”已认定是“天下奇观”、唯我独有；誉称“东海仙境”的海蚀造型系列，包括仙人井、仙人峰、仙人台、仙人洞以及金光灿烂、神奇莫测的“金观音”，雄奇壮丽，神秘诱人；高出海面15米为八闽第一大天然淡水湖---三十六脚湖，风光旖旎，百态千姿；体积超过乐山佛四倍的巨型石人---海坛天神，造型奇特，形象逼真，是世界上最大的天然花岗岩球状风化造型；素有“石兽世界”之称的南寨石林群，巨岩交错，千姿百态，奇洞错列，佳境迭出。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

福州十八重溪

十八重溪在距福州约20公里的闽侯县南通乡境内，发源于县南古崖山尾东麓，为大樟溪下游南岸支流。流域面积约62平方公里，其间水平长度500米以上的溪流有24条，取名“十八”，形容其多。景区内水系发达，干流长约10.8公里，河宽5至40米，水127;0.5至3米。溪流两岸生长着茂密的常绿阔叶林、次生灌木林，有娃娃鱼、桫欏树等国家一类保护动植物，林中常有猕猴成群出没。全区散布着由火山岩构成的峰、岩、崖、谷、洞、石，山水交融，天然浑朴，有西溪瀑布、乌龙戏珠、大帽山、文笔峰、宝塔峰、三仙洞等景多处。

游客一般从三、四重溪开始游览。四重溪又称风光岩，附近的皇冠峰肃穆挺拔，峰下有一高8米的独峰斜立，象探身招呼客人的侍者，人称“侍者峰”。五重溪又称黄坑口，主要景点有石人、石马、石风帆等。石风帆是在干流河道中残留的一块巨石，高出水面5.2米。六重溪、七重溪有鸳鸯洞、流纹岩、三层岩等景点。八重溪的龙潭、知音瀑布等都很出名。龙潭水面约100&127;平方米，水深10余米，潭中山峰倒影，风景秀美。知音瀑布是当地大小12个瀑布的代表，瀑高40多米，宽10多米，丰水时甚为壮观。八重溪与九重溪间为宽40米的溪流所隔，有竹筏过渡。十三重溪以下人迹罕至。也是驴友热衷探访的地方。

福州鼓山

鼓山风景名胜区位于福建省会所在地福州市东大门，主峰海拔969米，总面积48平方公里，分为鼓山、鼓岭、鳝溪、磨溪、凤池白云洞五大景区。自宋朝至今皆为游览胜地，是福建省“十佳”风景区之一。鼓山风景名胜区地处亚热带，四季常青、苍松滴翠、奇葩流红、岩秀谷幽，名胜古迹遍布全山。相传山巅有一巨石平展如鼓，每当风雨之际，便发出隆隆的声音，象鼓声绵绵不绝地山间回荡，故名鼓山。景区峰、峡、岩、洞260余处，久负盛名有白云峰、狮子峰、喝水岩、蟠桃林、八仙岩、忘归石、仙迹石、白云洞、灵源洞、达摩洞等。还有溪涧瀑布山泉50余处，著名的有鳝溪、鼓山溪、磨溪、小磨溪，这些溪流有的溪水奔泻，也有常年细水长流，其中鳝溪瀑布和东山溪瀑布最为壮观。

峡谷中最典型的有喝水岩、灵源洞，称为“谷中之谷”。眺望台、玉石云梯、翠竹园、知足常乐园、松涛楼根艺藏珍馆等更为景区锦上添花。又是一座历史文化名山，山 上千年古刹涌泉寺面貌庄严、规模宏伟、工艺精巧、殿宇辉煌，素有“闽刹之冠”称誉。寺中千年铁树、鸡丝木供桌及血经书称为镇山“三宝”，观后令人叫绝。寺前千佛陶塔系宋代用陶土烧制而成，具有较高的历史价值和艺术价值，是研究宋代建筑 and 制陶工艺的实物资料。历代名人在山中留下700多幅摩崖石刻，真、草、隶、楷、篆各种书法俱全，其中有宋代蔡襄、李纲、赵汝愚、朱熹及现代朱德、郭沫若、罗瑞卿等人的手迹，这些自然“碑林”琳琅满目，相映成趣，成为罕见的书法艺术长廊。丰富多姿的古树名木，亦是鼓山风景名胜区的一大特色。

住宿

福州是福建的省会城市，速8、汉庭、如家等全国连锁酒店遍地开花、房间在150~200之间。还有星级酒店等。

当地救援队

福建蓝天救援队：4008909958

当地俱乐部推荐

福州动力户外

提供GPS轨迹、户外装备、领队等



扫描二维码 收藏该攻略



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！