

 Columbia

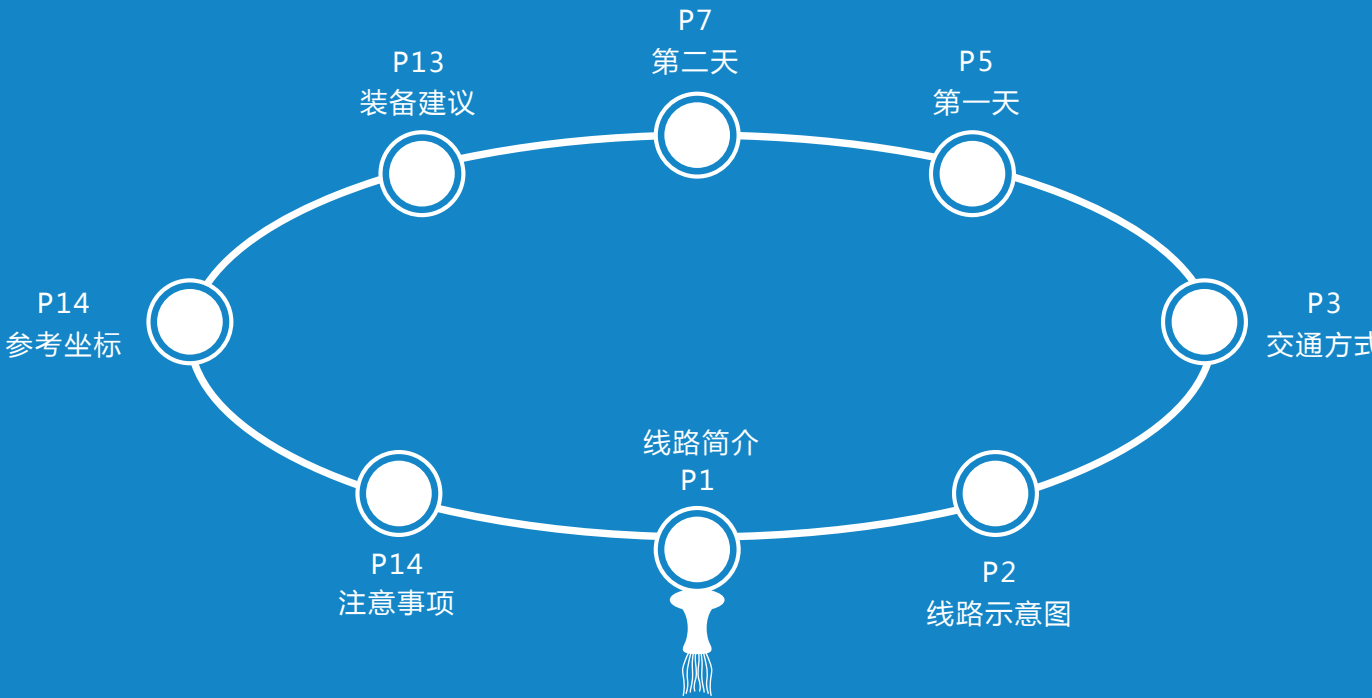
玩转户外全天候



100条徒步路线之
芦芽山

芦芽山

责任编辑：好味道



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

荷叶坪芦芽山

“素仰芦芽景色美，山静林幽惹人醉；危崖嶙峋耸碧空，太子殿前几忘归。”

这是描述芦芽山和太子殿的风景的著名诗句。

芦芽山系管涔山的主峰，位于山西宁武县境内，距宁武县城西南30公里处，属吕梁山脉，“西接岢岚，东带宁武，南连静乐而雄踞五寨”。因形似一“芦芽”而得名，海拔2739米，恰似一尊巨人手擎利剑直插云霄。这里峰峦重叠，簇拥大小200多座山峰，沟壑纵横，崖沟跌宕，溪水淙淙，有大小瀑布30余处。山峰尖峭，怪石嶙峋，林木茂密。每有云雾萦绕，雄峰兀突，如同青翠的芦芽“破土而出，生机勃勃，鲜嫩欲滴，引人入胜。雨后日出，芦芽墨绿色的山体，还会变换出一种火红的色彩，偶尔也可遇到状似“法轮”，五彩斑斓的“芦芽佛光”。

荷叶坪，华北最大的亚高山草甸，位于五寨县南30公里范围内，海拔2783米，是宁武、五寨、岢岚三县的交界。这里遍布一种类似于荷叶的“旱荷”，因此得名荷叶坪。山上古木参天，浓荫蔽日，与五台山并称清凉胜地。从清涟河源头，过芦芽翠谷，向西转入离县城30公里的荷叶坪，以其状如一柄阔大无比之荷叶而得名，海拔2784米的荷叶坪亚高山草甸是管涔山的最高峰，素有“高原翡翠”之美称。

宋长城，经中国长城专家成大林先生组团考察后认定，现存于岢岚县王家岔乡境内的宋代长城是中国唯一的宋长城，极具开发价值，它的发现使山西境内形成从战国到清代修筑长城的完整历史。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

荷叶坪芦芽山

行程路线：

宋长城-荷叶坪-芦芽山-马伦草原-雷鸣寺（汾河源）

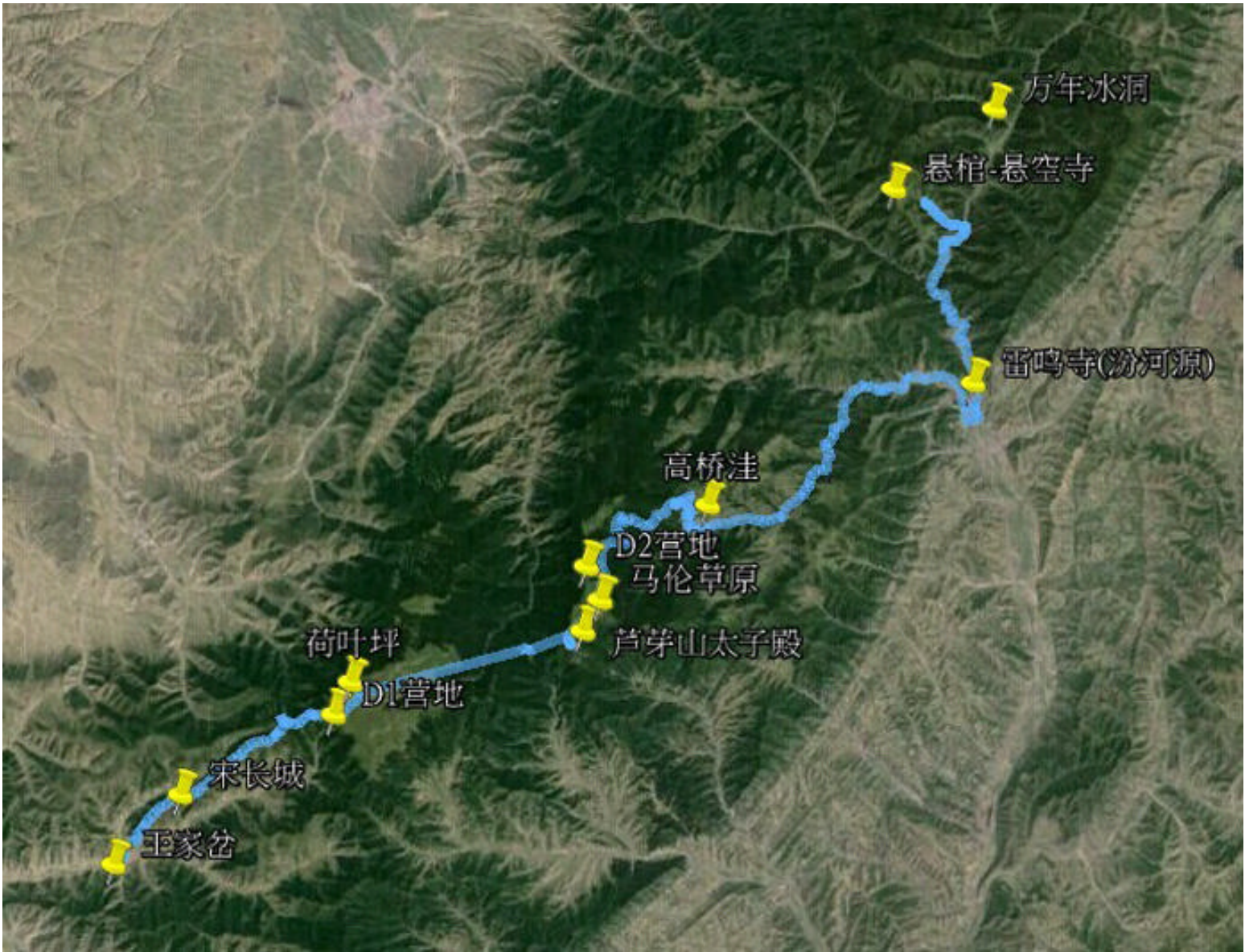
8264徒步线路强度指数：★★★

8264徒步线路危险度指数：★★

最佳穿越时间：5-10月。夏季的芦芽山一片清凉是个避暑的好地方，而秋季的树林颜色美的让人心醉。

人员要求：路线比较简单，初级户外爱好者即可。

【宋长城-荷叶坪-芦芽山-马伦草原-汾河源线路 穿越示意图】



常规路线：王家岔-宋长城-荷叶坪-芦芽山-太子殿-马伦草原-高桥洼（或大庙村）-雷鸣寺（汾河源）

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

荷叶坪芦芽山

【芦芽山 线路特色】

- 1、太子殿，在主峰绝顶周方仅约10平方米的石坪上，巍然托起一座正方体状石砌建筑，便是著名的太子殿，位居群山之极，数十里外即可看到；
- 2、宋长城，目前中国唯一可考的宋长城，极具历史价值和开发价值；
- 3、荷叶坪，海拔2783米，是宁武、五寨、岢岚三县的交界，遍布一种类似于荷叶的“旱荷”，因此得名荷叶坪。山上古木参天，浓荫蔽日，与五台山并称清凉胜地；
- 4、马伦草原，是芦芽山北侧一片典型的高山草甸，俗称黄草梁，海拔2721米，面积将近6000亩，人称万亩亚高山草甸。与芦芽山仅隔一条数百米的深渊，南北相望；
- 5、汾河源，据《山海经》云：“管涔之山，汾水出焉”，源头处是一个水塘，塘上的石壁上刻有四个大字“汾源灵沼”，石壁中雕有一个龙头，龙口中喷出一股清泉，终年流淌不绝。

【芦芽山 交通方式】

芦芽山穿越一般以宁武县作为起点和终点，因为宁武县的交通最为方便。

去程

宁武 - 岢岚乘火车或客运车，火车2小时，因为火车只有2趟，时间受限，所以驴友可以采用客运交通，客运车也是2个小时。

返程

徒步路线终点一般是高桥洼或雷鸣寺，游玩的终点一般是东寨镇或万年冰洞，均可包车到宁武，距离40-60km，东寨镇也有到宁武县的客运车，1个小时就能到宁武县，但客运车班次较少，没有包车方便。

徒步穿越野外行程

徒步路线：王家岔-宋长城-荷叶坪-芦芽山-太子殿-马伦草原-高桥洼-汾河源

野外徒步穿越路线的营地没有水源需要自带水，荷叶坪景区旺季会有卖水，芦芽山景区开放季节在马伦草原和太子殿的分岔口均有卖水和方便面的。



芦芽山

芦芽山 路线行程
D 1-3

D1 王家岔-宋长城-松林-荷叶坪（营地）

起点：岢岚

岢岚，地处晋西北黄土高原中部，管涔山西北麓，是保卫太原的屏障要塞，历来为兵家必争之地。

从县城东山至王家岔乡有30公里的宋长城，绝大部分保存较好，最高处达3米以上，顶宽米，有些段落墙顶上仍保留有30厘米的土墙。附近散落有大量宋朝瓷片，有的地段发现有炮台，这是中国使用火器后的产物，更具时代性。

王家岔是宋长城徒步的起点，王家岔村从2011年逐渐开始修建一些戏台等建筑，正在开发旅游业，不知道未来宋长城是否会成为一个景区。



照片背景是王家岔修建的一些仿古建筑。

到达王家岔村山脚下后，一抬头就能看到醒目的宋长城，随便找一条小路上了长城就可以开始徒步了。宋长城看着有些破碎，有些地方仅能看出长城的痕迹。

宋长城

去荷叶坪，沿着长城走就可以，完全不会迷路。不过最开始的长城是个大爬坡，起步时还是比较累的。



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

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



离荷叶坪逐渐近了，长城变得时断时续。长城本身年代久远，支离破碎的感觉，不是很好走，跟有城砖的明长城相差甚远，但是更能显示出悠久的历史。

野长城是人类的遗产，所有驴友都应避免破坏，即使宋长城这种没有太完整城墙的古长城，也应该不要破坏城砖城墙。

夏天时，宋长城周边有不少开满狼毒的百花草甸。

去往荷叶坪的路上，有很多草甸，其实走不动的话，到处都可以做为营地。



Columbia哥伦比亚 Omni-Tech 奥米·防水夹克

户外露营，昼夜温差较大，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

这片参天大树的树林，很像原始森林，给人的感觉非常好，一起走的队员都很喜欢，这里是第一天行程里除了宋长城之外最让人惊讶的地方，非常幽静，很适合中途休息。如果这里能找到一片平坦的营地，也是第一天营地的一个很好的选择。这里植被非常好，夏天绝对是个避暑的好地方，树林中会有些岔路，走的人不多，有些路很不明显，遇到岔路一定要辨别方向，很容易走错。

荷叶坪山顶风大，也可以选择荷叶坪山下的树林扎营。

D2

荷叶坪-芦芽山-太子殿-马伦草原（营地）



清晨的营地



登顶荷叶坪之前的风景是一个大草坡



遍地野花

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



荷叶坪附近有个电视塔，电视塔在山路边上，旺季电视塔会有流动小卖部，可以作为补给点。不补给的话，可以从荷叶坪直接去芦芽山芦芽山更近。

从荷叶坪到芦芽山大概有接近15km公路距离，部分路段修成了水泥路，可以走直线的横切小路比较近。在离芦芽山景区正门2Km远的地方，有条小道左边进入树林，此小路可以直接穿树林进入芦芽山景区。小道的入口处，有石碑上面写着：褐马鸡的乐园。



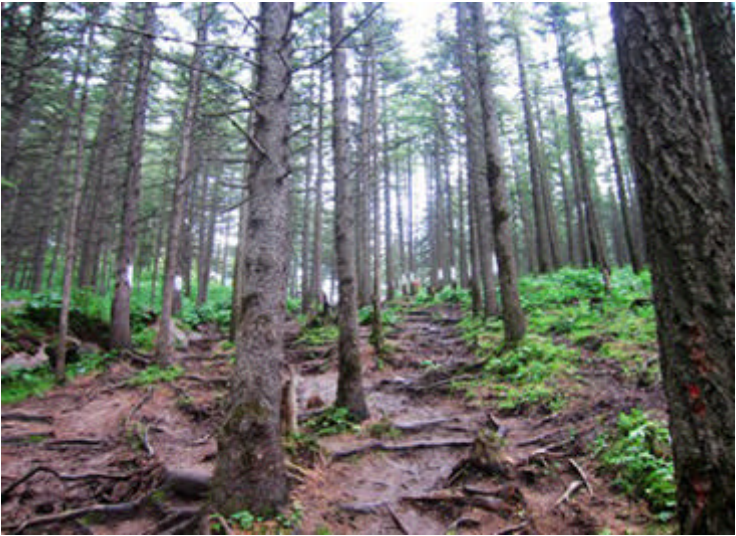
小路进树林，通向山里，有明显的大道，不会迷路。林荫小路非常好走，走在松软的松针上，会有让人躺在上面睡觉的冲动。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

小道最终和景区台阶路汇合。

芦芽山景区，上垭口的最后一个坡比较陡，这里也比较原始，没有修成水泥台阶路，都是走在泥土和盘枝交错的树根上，要是下雨天会非常难走。



垭口是太子殿和马伦草原的岔路口，右手是去太子殿，左手是去马伦草原。垭口处搭了很多凉棚，有很多家商店，有泡面，有饮料，是个不错的补给点，但价格不菲。从此处去太子殿需要40分钟，去马伦草原也是40分钟，分别2个方向。

太子殿是个往返路程，大概需要1.5-2小时。

去马伦草原的山路，因为还是在景区内，此处的小路修的还是比较好的，有个不大不小的爬坡，经过一段爬升，就能上到马伦草原上。

很远就能遥望到芦芽山之颠的太子殿，去太子殿的路修的比较好，一直走到石头路上，有几处还是看着比较险的，尤其是太子殿前后的岩壁都是比较垂直的。



40分钟就能登顶马伦草原，有明显的大石碑写着马伦草原，一般驴友到此都会合影。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

马伦草原上修好的人工栈道，栈道的两侧都是很好的高山草甸，这里也能见到类似于荷叶的“旱荷”，跟荷叶坪有些像，不同就是有了人工修好的栈道。

马伦草原

沿着栈道走到尽头，可以在草甸的一个小山坡上找到比较平坦的营地。

第二天的营地就在马伦草原上，大部分草甸看似平坦，其实坑坑洼洼，营地不是很好找，远处的山坡相对更平整些，是个不错的选择。

D3

荷叶坪-芦芽山-太子殿-马伦草原（营地）

这天的主要任务就是下山，早晨可以在马伦草原上拍日出和高山草甸，然后行走栈道。马伦草原可以选择下高桥洼或者下大庙，两条沟景色都不错，两条沟出山汇合都到汾河源和雷鸣寺。高桥洼的路比较近，下山赶时间的可以走高桥洼。

沿着栈道走到尽头就是景区小路，小路走下去1小时能到一个公路上，此路是X173，此处距徒步计划中的高桥洼村还有5KM，不过接下去的都修好了公路。

可以走小路横切柏油路比较近，旺季这里已经很容易找到车，如果有车最好选择包车下山，因为从高桥洼到汾河源的路还比较长，大约20km距离。

包车可以节约时间，把剩余游玩时间放在更经典的雷鸣寺、万年冰洞、悬棺、悬空寺、悬空栈道、悬空村、情人谷等景点。

从高桥洼下山走10km会到达一个情人谷景区，情人谷景区已经开发比较成熟，有兴趣的可以选择性游览。

X173路边还有一些废弃的兵工厂遗址，主要是解放后生产兵器的，现在已经废弃，有兴趣的驴友可以参观下。

兵工厂的历史可以上网查看。

如果在X173公路上包车或高桥洼包车，中午时可以到汾河源和雷鸣寺游览。汾河源离东寨也很近，附近也有些吃饭的饭店作为补给。

接下来下午的时间就是游览宁武县最著名的一连串景区：悬空村、悬棺、悬空寺、悬空栈道、万年冰洞。

其中尤其以万年冰洞最著名。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



出沟以后就能看到汾河源头的雷鸣寺。

从汾河源游览结束后，可以选择游览宁武县最著名的万年冰洞以及悬棺、悬空村、悬空寺、悬空栈道等，这些景点几乎都是来宁武不得不看的。而且因为这些景点都在一条道路上，相距也不远，顺路游览十分方便，唯一的缺点就是交通只能选择包车。

剩下的游览线路：万年冰洞-悬空栈道-悬空寺-悬棺-悬空村，5个景点一条线，包车游览很方便。

悬空村的上山口正在修景区大门，路很难走，悬空村里已经没有几户人家了，大部分是老年人，年轻壮劳力都已经外出打工了。



悬空村扎营是没问题，有的是地方，也可以住宿，这里有农家院，村民很淳朴，就是太穷了，只有土豆和攸面吃，而且交通不便，走路进出很远，只能包车。

悬空村的一景

悬空村附近路边也有宾馆可以住宿休息，这些宾馆看着很豪华的楼房，其实都是废弃兵工厂改建的。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

附近的沕泥湾村，这些兵工厂废弃的家属楼已经归村民所有，村民都搬进了楼房，参观了一户人家，条件仍然比较简陋，但是改善很多了。

从沕泥湾村包车前往冰洞、悬棺、悬空栈道都很近。

冰洞是很壮观的，是全国九大冰洞之一，据说也是最大的一个，非常值得游览。



物资补给

Columbia哥伦比亚华宇购物中心店	太原市迎泽区开化寺街87号华宇购物中心6层
Columbia哥伦比亚天美新天地购物中心店	太原市长风街113号天美新天地购物中心5层
Columbia哥伦比亚百盛购物中心店	太原市小店区亲贤北街189号梅园百盛4层
Columbia哥伦比亚王府井购物中心店	太原市小店区亲贤街99号王府井购物中心5层

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

装备建议

宁武夏季比较凉爽，昼夜温差大，建议早晚添加衣服。

睡袋和防潮垫：建议春，夏，秋600克睡袋，冬季1000克以上。防潮垫选用简单可靠的发泡垫或是自充垫均可。

帐篷：三季或四季帐。

背包：重装两日55升以上的背包。

手杖：建议双杖，保护膝盖。

墨镜：无论是阳光明媚还是天气恶劣，墨镜都是非常有用的装备。

帽子和头巾、手套：建议春、夏、秋薄手套一副，保护手部皮肤避免晒黑及刮伤。冬季需要厚手套一副，保暖。

衣服：速干衣裤，春秋两季需备用冲锋衣裤以防天气变化，冬季需加抓绒衣裤或羽绒服等保暖衣物。

指北针：对路线有很大帮助。

手台：队内及时联络，如遇险情也可以向外界求救。



Columbia哥伦比亚
男式防晒遮阳帽



Columbia哥伦比亚
女式防晒速干遮阳帽



Columbia哥伦比亚
背包40L



Columbia哥伦比亚
500ML保温水壶

救援方式

蓝天救援队：400-600-9958

食品药品

除正餐和路餐外建议再准备一些高热量的零食，如巧克力，士力架，葡萄干等，以便及时补充体力。

建议带常规的感冒药，消炎药，去热的复方对乙酰氨基酚片，外用创伤用的纱布及绷带，需要带蛇药，在宋长城及悬棺景区都见到了蛇。

当地特色美食

- 1、游客一般都在东寨镇用餐，有特色的是这里的蘑菇和野兔、野鸡。
 - 2、当地老乡自产的醋比较不错，建议大家品尝一下。
 - 3、“悬崖栈道”的凉粉和烤土豆。
 - 4、莜面、刀削面一直都是山西饮食文化特色，有机会在宁武和东寨都可以品尝到。
- 东寨镇的接待水平有待提高，口味不太适合城市游客，许多游客对这里的饮食质量不太满意，对饮食较为挑剔的朋友可提前做好适当的准备。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

注意事项

1、食品

选取能量密度大、容易处理的食物作为主食，西安当地的馍是非常好的户外食品，轻便而且便于长期存储。另外，携带一些蔬菜补充维生素也是必须的。备用食品建议携带压缩饼干，另外，必须携带一些体积小便于补充热量的食品做为路粮，例如：巧克力，士力架，奶糖，花生米，干果等等。

2、常用药品

酒精棉球：受外伤时可以及时处理。

保护好双脚，双脚才是你最完美最重要的装备，身体上任何小的伤口如不及时处理都有可能造成伤口感染并造成严重后果，切不可对任何伤病掉以轻心。

感冒药：行进地区气候极为多变，早晚温差大，容易感冒。

止痛药、创可贴、防晒霜、消炎药、医用绷带。

其它个人所需的药物。

3、关于手机信号

全程大部分时间无手机信号。

4、防雨

芦芽山海拔较高，气候多变，经常有雨，防雨装备必不可少。

5、失温处理

秋季山顶比较冷，一旦发生失温状况，首先要做的是脱掉失温者的潮湿衣物，擦干身体保持干燥。条件允许时可由队友用体温直接为其取暖（在睡袋中抱着失温者）。另外，喝一些热的饮料、牛奶或者巧克力补充热量和体能。如果有暖宝或者热水袋之类的东西，可以待其发热后放置于失温者的腋下位置。

参考坐标（仅供参考，可能存在少许误差）

序号	地名	北纬	东经	备注
1	王家岔村	38°40'2.09"N	111°44'22.38"E	
2	宋长城	38°41'42.88"N	111°46'40.43"E	
3	松林营地	38°42'56.00"N	111°49'1.25"E	
4	荷叶坪	38°43'10.24"N	111°50'5.15"E	
5	芦芽山景区	38°44'37.61"N	111°55'27.66"E	
6	太子殿	38°44'20.89"N	111°55'38.27"E	
7	马伦草原	38°45'1.79"N	111°55'56.03"E	
8	高桥洼	38°46'19.80"N	111°56'17.88"E	
9	汾河源	38°48'51.60"N	112°5'19.20"E	
10	万年冰洞	38°57'47.40"N	112°9'7.74"E	

户外救援

蓝天救援队全国统一救援电话：4006009958



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！