Columbia
玩转户外全天候

徒

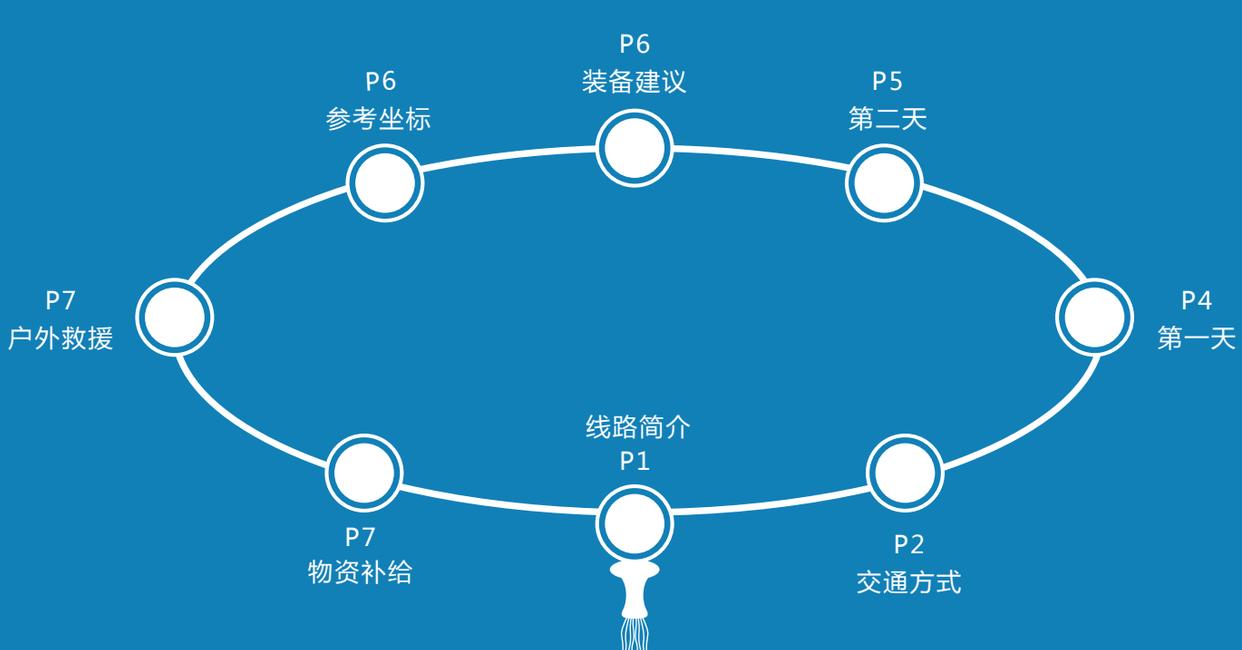
100条徒步路线之

黄草梁北灵

黄草梁北灵

作者：田立锋

Columbia



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

古道明珠 璀璨依旧 — 黄草梁

徒步线路

D1 柏裕停车场 —— 黄草梁 —— 实心楼

D2 实心楼 - 落叶谷 - 无名1 - 无名2 - 灵山停车场

线路介绍

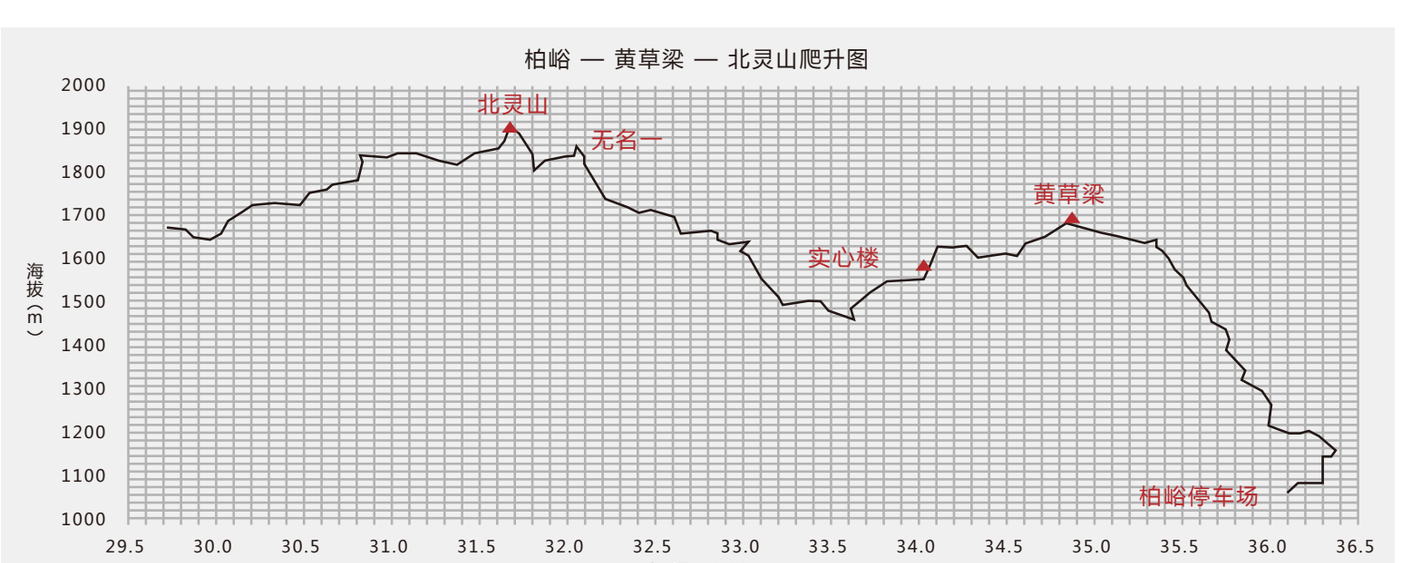
黄草梁到北灵的游人不多，有着属于自己的静默与安宁，没有城市的喧嚣，有的只是自然的轻抚和恩赐。

百裕到北灵，全程徒步18公里，上升约900米，有一定强度，整个穿越约在7个小时左右。

线路强度： 19（中低）

线路难度： 12（中低）

最佳季节：每年5月1日至10月1日，其余时间封山。



因为要露营，所以一个好的背包必不可少。女生40L以上，男生50L以上。重装爬山最重要的是保护好双脚，所以可以选一双舒适耐磨的徒步鞋。

户外活动一定要穿速干长袖、长裤，防止被植物刮破，或被太阳晒伤，无论什么季节，都要如此。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

古道明珠 璀璨依旧 — 黄草梁

去程：

公交

北京市内在苹果园地铁站附近乘坐892到斋堂下，乘坐出租车15-20元到达柏裕停车场。

包车

市内由阜石路或莲花西路到门头沟区双峪环岛，向右转至龙泉宾馆处上109国道，按照景区标志行驶90公里下国道直达景区。

回程：

公交

包车到斋堂，乘坐892回苹果园地铁站。

包车

第一天在柏峪停车场下车后，可让司机直接开到灵山停车场等候。

野外行程

Columbia

黄草梁北灵

黄草梁北灵 路线行程

D1–2

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

D1

柏裕停车场 - 黄草梁 - 实心楼

中午到达柏裕停车场，从柏裕停车场出发，沿石阶一路平缓的上升，约十分钟后，会遇见一个岔路口，左侧是通往象鼻子山，缓坡上升，右侧则是螺旋的台阶。为了节省体力，我们向左行穿过象鼻山石后，继续前进，在走过一段上升台阶，穿过一个小桥后，便进入山谷，一阵山风袭来，凉意习习。稍做休整之后，在继续爬升，又会遇见一个岔路口，依旧向左爬升。

这里的风景比较枯燥，四周全是树林，挡住了群山和天空。此处可能会遇到成群的蜜蜂，注意不要被蜇伤。在过完“危险”地段后，会遇见另外一个岔口，沿左侧路继续直行，大约半小时后就会登上一个小垭口。

进入垭口，向左边仔细看，有一条被树林遮住的不明显的小路，沿路穿过树林，就到达黄草梁。

黄草梁阳光明媚，但并不刺眼，晒在身上暖暖的，天蔚蓝，云也轻如纱，微风拂过，惬意无比。视野也一下变得开阔起来，远眺山连山、峰连峰、峰峦叠翠，连绵起伏，直到天边。近看花连草，草连草，姹紫嫣红，生机盎然。对面就是东灵顶峰，与黄草梁遥相呼应。闭上眼睛，抬起双手，让身体和心灵一起感受这一份舒畅宁静。

继续向前，穿越小树林，沿着铁丝网前行，就到了留言壁，这里是驴友们留言、相互鼓励的地方，记满了各样的言语。冬天可在这里吃饭，岩壁可以帮助我们挡住寒风。

在往前不远，就是实心楼了，实心楼是长城遗址，边上有敌台，施工细致，用料精实，虽经四百余年风雨剥蚀，至今仍雄姿依旧。

到了实心楼就可以安营扎寨了。第一天的行程到此结束。

Columbia哥伦比亚
Omni-Tech 奥米 • 防水夹克

户外徒步建议穿着Columbia春夏新款防水可收纳冲锋衣。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

实心楼 - 落叶谷 - 无名1 - 无名2 - 灵山停车场

第二天一早要早早的起床，接下来的路比第一天的强度大很多。早餐不要吃太饱，不利于爬升。用过早饭，整理一下装备，便可以继续出发。

据说灵山是北京唯一有牦牛的地方，沿实心楼左侧有一条明显大路下降直行，穿过落叶谷。到达平缓的大路后，兴许能够看见一群牦牛在悠然的吃草。

继续向前，大路会下降，直奔山下，左侧有一小上山小径，沿左侧上山，穿越一个顺林，就到达无名一。

一路平坦的大道，但不要掉以轻心，艰巨的考验在后面。穿过一个小树林后，依旧沿左侧路走，右侧是下山路。无名一便呈现在我们眼前——是一个巨大的60度陡坡，藐视着挑战它的人们。在爬升的过程中，可以闻到浓郁野韭菜味道，这香气或许能够帮你消除一些爬升途中的疲累。爬升的过程可能需要休息几次，不过，坚持脚下的路，再陡的坡儿也能被我们征服！

登上无名一后，稍做休息，吃些高热量的食物，补充下体能后，便可向无名二进军。无名二是个“V”字型的路，比无名一稍好，走起来会舒服一些。登上无名二后，北灵山宽广的大草甸便会将她的美丽毫不保留的献给我们。此后一路平坦，沿着土路一直前行便可下了公路，不会再有大上升路线。

此时已经能看到蜿蜒的盘山路了，回望过去，群山峻岭。

“北灵的草甸十分特别，半边悬崖，犹如刀锋，半边草甸，开阔无比，十分的漂亮，野草茂盛，踩上去软软的，羊、马都慵懒的享受这阳光，吃着野草。沿着平缓的土路走，听着清脆的鸟鸣、看着安宁的羊群、感受着宽广的草甸，仿佛天有多大，心就有多大，我们不是在爬山，而是在大自然赐予的游乐场中嬉戏、穿行。小路就是我们的摩天轮，羊群就是我们的旋转木马，天上飞的鸟儿就是我们的滑翔翼，那花儿、那草、那无限的高山就是我们的过山车，一路刺激一路精彩；山风席卷着我们的欢笑带去远方。”

—摘自《百裕—北灵穿越游记》

下了土路，直插公路向上而行，可以远远的看见看到停车场，走过几个盘山路之后，有一条下插小路，直接可以到达停车场，可节省半个小时左右的时间。

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

必备装备

对讲机：山中信号不稳定，对讲机是必备的，防止和队友失散，防止遇到危险后无法求援。

登山杖：建议双杖，登无名一时会有明显上升，靠登山杖支撑，会节省很多体力。

背包：男性50L以上，女性40L以上。

帐篷：三季帐即可，尽量两人拼帐露营。

常用药品：藿香正气、防虫药、创可贴、酒精、消毒棉球。

Columbia哥伦比亚
男女通用防晒帽

Columbia哥伦比亚
男女通用防晒帽

Columbia哥伦比亚
背包40L

Columbia哥伦比亚
650ML防滑水壶

注意事项

长袖衣裤---穿越树林的时候可能会被划伤，并且长衣长裤可以更加好的防晒。

参考坐标

序号	地名	北纬	东经
1	徒步起点	40°1'24.02"N	115°35'38.69"E
2	象鼻山	40°2'7.16"N	115°36'5.81"E
3	黄草梁	40°2'47.06"N	115°35'5.56"E
4	实心楼	40°3'28.45"N	115°34'0.85"E
5	落叶谷垭口	40°3'38.86"N	115°33'37.22"E
6	无名一	40°4'37.20"N	115°32'34.73"E
7	无名二	40°4'40.44"N	115°31'45.34"E
8	灵山停车场	40°2'17.83"N	115°29'44.97"E

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

户外救援

蓝天救援队：4006009958

北京市登山运动协会山岳救援队：010-63158180

中安救援队：010-59956238

北京红箭救援队【24小时值班室】电话： 1352187151

物资补给

Columbia哥伦比亚颐堤港店	北京市朝阳区酒仙桥路20号颐堤港商场三层329&331号店铺
Columbia哥伦比亚庄胜崇光百货店	北京市宣武区宣武门外大街8号本馆五层
Columbia哥伦比亚百货大楼店	北京市东城区王府井大街255号 四层
Columbia哥伦比亚百盛购物中心店	北京市西城区复兴门内大街101号 三层
Columbia哥伦比亚翠微大厦（公主坟店）	北京市海淀区复兴路29号三层

参考游记

《拍摄美丽的后河》 作者：斯格拉三郎

http://bbs.8264.com/thread-774490-1-1.html

《有一个离天堂很近的地方》 作者：阿鼎

《冰河时代》 作者：小飞侠

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！