



玩转户外全天候

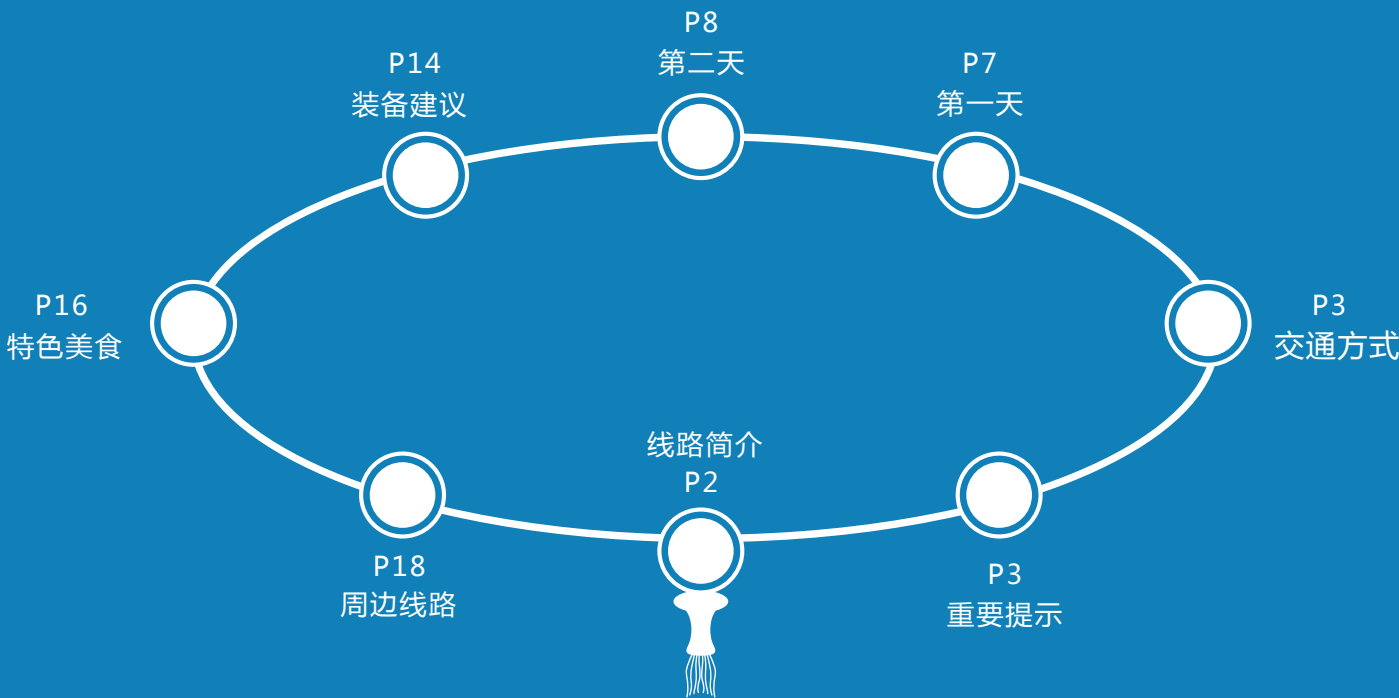


100条徒步路线之

黄牛石

黄牛石

作者：穿山甲



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



黄牛石-路线介绍

黄牛石，处于广东连平黄牛石省级自然保护区内，因其山顶一奇石状如黄牛而名。

黄牛石山地处粤北九连山脉，连平县北部，总面积4334公顷，地理坐标为北纬24°17′ -25°31′ 、东经114°24′ -114.30′ 之间，北与江西省九连山国家级自然保护区相连，东北与连平县的上坪镇交界、西南与陂头镇接壤、东南和南面与元善镇毗邻，总面积4334平方公里。

最高峰黄牛石顶海拔1430米，是粤东北最高峰，山体自北向南依次降低，起伏跌宕，溪流众多，飞珠溅玉，云蒸霞蔚。此山既高又大，山场广阔，覆盖两省边境。南面属广东，怪石嶙峋，植被较少。北坡在江西，浓郁葱葱，原生状态完好。这里竹木茂密，有飞禽走兽，奇花异草，食用山果和各种药材。地下还有甘泉和矿产宝藏。昔以“黄牛石八十三万” 誉为宝山。

年平均气温18.5~19.3℃，雨量1650~1740毫米，是我省粤北中亚热带向南亚热带过渡的典型森林生态系统自然保护区。保护区地质构造较古老，属中生代燕山期花岗岩，伴有金属矿床。区内森林茂密，属天然次生阔叶林，珍贵森林植物和野生动物种类很多，迄今发现的国家一级重点保护植物1种，二级12种，一级重点保护野生动物4种，二级10种，是植物宝库，动物乐园。

在这片崇山峻岭，依然保持着相当原始的生态。千米以下的植被绵延茂盛，密林间的枯枝和落叶沉积深厚，偶有三人环抱的参天大树耸立而起，伟岸壮观。

黄牛石的主峰，当地山民称之为“钟顶”。其中最为著名的就是所谓的“黄牛石”——此石形状酷似黄牛，一座大山就因它命名，而它的真正的位置并不在主峰，而是在粤赣分水的一个山坳间。“黄牛石”头朝广东，屁股则朝着江西——当地人戏说，此牛吃的是广东的草，拉屎却肥了江西的田，因此之故，古往今来江西的粮米盛于广东。

保护区属中亚热带季风气候，山顶云遮雾绕，山间林涛阵阵，空气清新，负离子含量高，是一块资源极为丰富且具有无限开发潜力的世外桃源，是人们探险、旅游的理想去处。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



比攻略本身更重要的提醒

1、攻略中的高度、时间都仅作参考。因设备不是专业级的误差本来就大，那两天气候的影响也很大。所有的高度只是当时的数字记录，并没有进行校正和换算。

2、万一迷失方向距离较远，一般不要采用走回头路的方法来解决，因为你既然迷路，一定不能很好的辨别回去路上几条似是而非的岔路。最终会使你筋疲力尽而陷入绝境。假你做了来路的标识，走回头是最好的选择。否则，唯一的方法是急降，降低高度找到有人烟的地方。一般也容易找到水源。一般说来。1000米以下就会有人类活动的迹象。手机信号也会恢复。虽然要冒一点危险，但风险会大大降低。我已经数次采用这种方法脱险。山中迷路大多是因为你不知道自己身在何处，攻略上的地名你也不知是否身在其中。这就要注意攻略上的图片显示出来的一些特征来辨别了，这点尤为重要。如果山中迷路距离很近，最佳的方法是返回原处，冒险前行会增加风险。如果岔路有几条，最好在原地宿营或等待，有熟悉路的上来一起走，否则，会多次重复往返而体力透支。

3、对讲机和高度计是登山必不可少的两件宝贝。当然有GPS并且能熟练使用最好了。对讲机一定要有备用电池，它是山中唯一能与队友联系的工具了。高度计可以让你在爬山和急降的过程中做到心中有数，风险评估和决策时会有数据为依据。

4、千万不要在河中间平坦的石头和岸边低地上扎营，这里天气变化莫测，暴雨（更高处下雨）带来的山洪是非常恐怖的！

5、出发前一定要购买保险，三天才12元。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

- 6、装备里的刀具一定不要带砍山刀和管制刀具，在坐飞机、火车、汽车、轮船、甚至什么也不坐。都有可能被没收。我们带的一把弹簧刀，没出深圳都被没收了。自己包车可以携带。
- 7、气罐是不能带上飞机和火车的，特别是最近查的很严。一不留神就被没收了，最好在登山目的地买。
- 8、本攻略是从广东省连平县锅洞村出发上山，也是下山到原地方，并没深入到江西省。
- 9、手机在进山后一直有信号的，快到山顶时是江西赣州的信号覆盖。
- 10、不要有迷路报警的想法，这是不切合实际的，首先山中有些地方无信号，想报警都无法报。第二你迷路以后自己都不能确定你的具体位置。让别人怎么来救你。你如果知道自己的确定位置，就不是迷路。自己也能走出去。
- 11、要有一切事情自己解决的心理和准备，在山里有时候是谁也帮不到你的，如毒蛇咬伤、脱队迷路、高处坠滑、突发疾病、食物中毒。毒蜂蜇伤.....
- 12、如果条件允许，最好还是请当地的向导，虽然需要一些支出，但安全性要放在第一位。
- 13、本人郑重声明：不对攻略中的参数做任何解释，也不对采用本攻略产生的不管好坏后果负责。

黄牛石大致情况

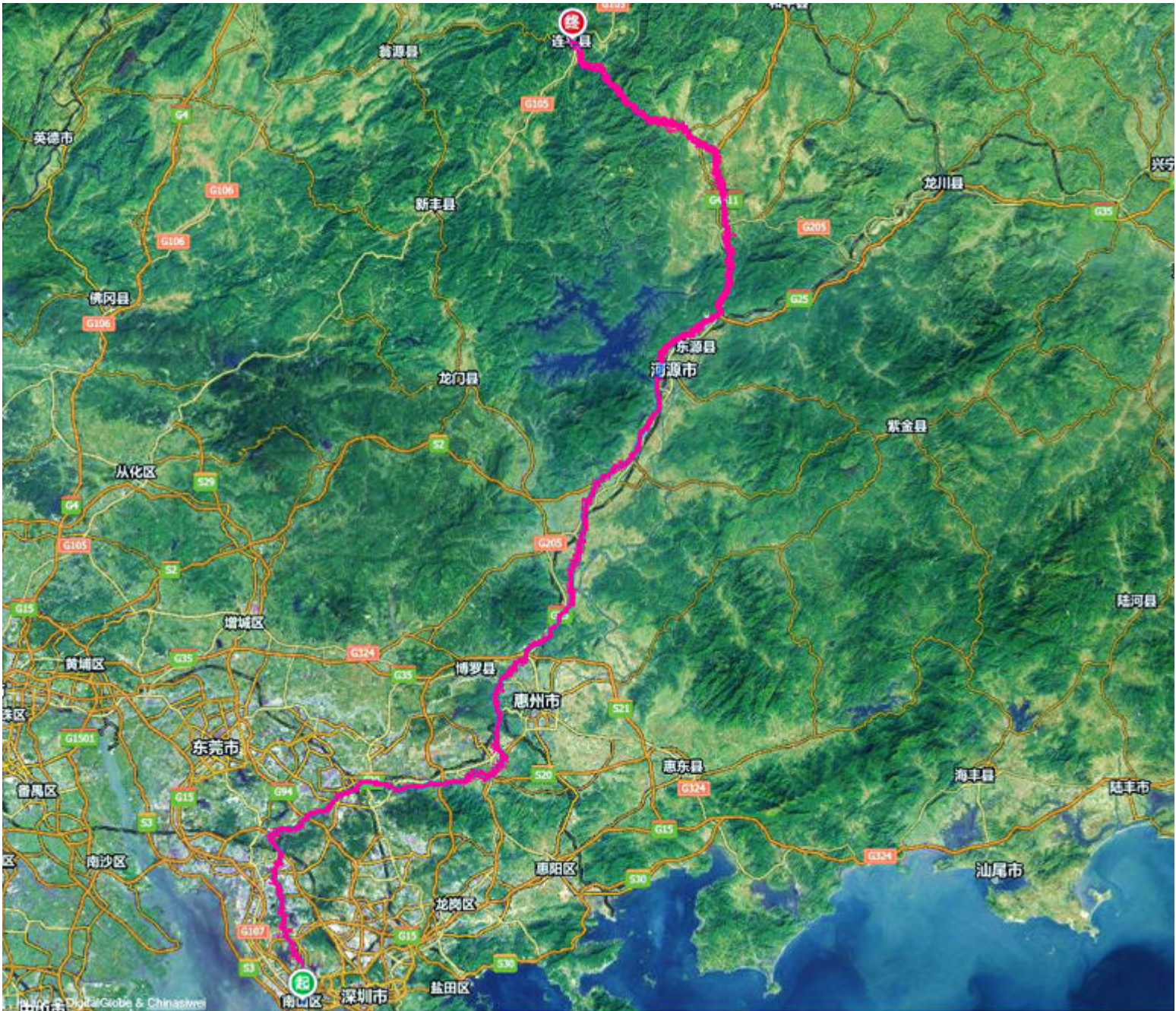
- 1、在锅洞村登山，高度计显示海拔550米，但实际登高海拔有880米。
- 2、一般负重4至5个小时可以登顶，沿路岔路较多，注意攻略中的图片标识。
- 3、黄牛石的水源：黄牛石的水源在诸多山系中属于偏多的一座，上山沿途有四条小溪可以取水，下山有三条小溪可以饮用，但高度超过900米往上就没有直接可以饮用的水源了。
- 4、黄牛石的宿营点：有四个宿营点可以选择，第一个是锅洞村，有数间房屋和十分平整的场地，有水源可以取用。第二个是猪形石旁边有很大的平地可以扎营，离水源也很近。第三个是离黄牛石顶垂直高度约50米的小山背风处。第四个宿营点在茶场，从锅洞村向山脚方向约2公里。有水源和电力供应。以上四个宿营点都是没有牛群骚扰的清净之处。
- 5、黄牛石的通讯：一直到山顶都有信号，也比较稳定。但快到山顶时属江西的赣州服务区，打电话是会收漫游费的。
- 6、黄牛石在正式攀高前的岔路很多，如果有等高线GPS轨迹的话最好，否则极易迷路。在当地请向导非常困难。攻略中会详细描述请向导为什么困难。
- 7、黄牛石上有水的地方没有看到水蛭（旱蚂蟥）。
- 8、黄牛石登山路上穿越密林。林中黄蜂巨多，十分凶猛，要格外留意。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

交通方式

由深圳出发到黄牛石行进路线

- 深圳出发。
- 走深（圳）惠（州）高速，到惠州后转惠（州）河（源）高速。
- 到河源后转入粤赣高速。
- 离开河源大约60KM后注意向连平方向左转下高速，一直开到连平县城。
- 出连平县城大约20几公里。路的右手边有一块路牌写有向锅洞村左转，就要进入乡村的公路了。进入乡间公路约1公里，会经过一个叫新龙的小村，不要停留，再行大约20分钟，经过矮仔山农场。到锅洞村虽然一直是走乡村公路，但因为山里边有矿场，大型运输车也要走这条道，也不是很难行。



深圳市到连平县行车路线图



黄牛石

黄牛石 路线行程
D1-2

Day 01

一路顺利抵达锅洞村，当时天色已晚，我们来到一户人家，看到门楣上尚存门牌号码清晰的显示“元善镇，锅洞，7号”这家的院子里自来水龙头在滴答滴答的流水，拧开龙头流出清澈的自来水。我们到房后一看，修好的山泉汇集系统仍在可靠的运行，自来水龙头里流出的水是山上流淌下来泉水经过沉淀的干净饮用水。门前有一块至少有200平米以上的水泥地面可以搭几十顶帐篷。房前屋后过去是平整的庄稼地，如今是一种称为抓地草的天下。这种草厚实平整，与海绵一样有弹性。更适合搭帐篷。当然也可以在屋内搭帐篷，屋里甚至还有木制的阁楼可以上去，干燥通风，走在上面咚咚直响。



这家门前有好大的水泥平地可以扎营

我们在房前的水泥地上搭开帐篷，几个女士看房前的草地柔软有弹性，在草地上也有几个帐篷散落其间，第二天他们都说超级舒服。



村里草地平整可以露营

Day 02



我们披星戴月踏上了登山的旅程。从宿营地出发，回走约200米。

路的右手有一座庙，在广东的同等村级庙来说，应该是很气派了，庙的名字叫应丰庙。可能是祈求五谷丰登的意思吧，庙内香火仍旧不断。



过了应丰庙再向前约100米，路的右手有一条约30CM宽的水泥路，千万别右转上了水泥路。

这条路与黄牛石的山顶背道而驰。再向前仅100数米，有一条左转的土路隐藏在树木及杂草丛中，但也不是太难辨认，只要心中有数，刻意去找也是比较能看到的。

走到这条路上基本可以保证行进半个小时都没有岔路。一直顺着这条土路向山内进发，上升的坡度十分和缓。

早晨大约5：30，队长开始叫床了（应该是叫起床了，简称叫床），大家钻出帐篷，发现满天星斗。昨晚光顾搞大肚子（队长的原话，是吃饱肚子的意思）没有想到欣赏这美妙的夜景，现在看看也觉得赏心悦目。下边以时间、高度为参考值，描述我们登黄牛石山顶的大致过程。

时间6：00. 高度550米

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



走左边小路上黄牛石

时间7：27 高度652米

时上时下的约90分钟后，有一条十分醒目的岔路通向两个不同的方向，右手边的路通向金牛坝电站。左手边的路通向黄牛石顶，右转和左转的路前并没有任何标识物，向左转的路和向右转的路比较起来，向右转的路比较宽大，可以走小型汽车，向左转的路仅容手扶拖拉机通过。

转到左边的路后。行进中有两条溪水劈开小径夺路而下，也有比较大的溪水冲出浪花欢腾奔流，左边基本是缓漫的山坡。右边是梯田样的徐缓林地，空气潮湿而清新。

时间8：34 高度780米

我们围着山脚下曲曲折折的小路盘旋约4-5个圈后。行走的路突然一个十分明显的右转带下坡，在右转的拐角处有一块十分明显的标识：“猪形石”。头朝行进方向，屁股对着来的方向，是一块醒目的指路石，据向导说，过去没修路前，这块猪形石的地方比较高。一头大猪立在路边，形象逼真，村民外出，老远就能看到这块猪形石，好像站在路边迎接回村的主人。后来因为修建高坝电站，这条路拓宽，推下的土石方将猪的腿部以下全部掩埋，只剩一尊猪身像爬卧路边一样，形象也没有原来那么形似了。加上堆土上长出许多荒草。这头猪完全半埋在草丛中了。猪形石的地方有一处转弯，比较平整。可以扎下数顶帐篷，晚上可以放心的睡。

就在转弯到一半时。看到猪形石，注意左手边有一条不起眼的小路掩埋在灌木丛中，猪形石屁股直对着的地方，有一颗一人多高的树上，有驴友绑扎的红布条，经风吹雨淋，颜色已经淡旧，注意看还是能找到。左转进入正式攀爬的行程，此处的高度是800米。

Columbia哥伦比亚 Outdry立体轻盈防水鞋

徒步路况复杂，建议使用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，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。



男式Outdry立体轻盈防水鞋



女式Outdry立体轻盈防水鞋

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



秋天的黄牛石

通过猪形石后左转，开始林密沟深，草丛中的路因行人稀少，已经开始变为原始模样。在此特别提醒读我这篇略的驴友，如果你也是按照这条路去登黄牛石。在左转进入密林后，要特别防止黄蜂的侵扰。我们是在左转后行约20分钟，碰到一个大如水桶般的地窝蜂。

我们前行的队友根本没有看见这个蜂窝，因触动树枝惹起黄蜂的试探性攻击。这种黄蜂叫地窝蜂，一般在密林巢。性情凶猛无比。遇到外来侵扰。必然群起而攻之，据说一头黄牛也会被叮咬中毒而死。如是人类误扰这种蜂被蛰后必死无疑。特别要提醒的另一点，是这个地窝蜂的巢就建在驴友常走的路上，进入地窝蜂的路前还有红布条在飘荡，我们观察了一下，附近再没别的红布条，这个红布条也是一种警告性标志吧，进入密林20多分钟。看见有红布条的地方要观察一下，是否有地窝蜂的存在。

请十分留神的缓慢行走。如看到地窝蜂。请立即停下来。缓慢后退。如果不幸被黄蜂叮咬，一定不要拍打和奔跑。否则会招惹大批黄蜂的攻击而危及生命。当绕路走到一条明显变陡的爬山路前，才算是脱离了地窝蜂的攻击区域。

从明显变陡的爬山路开始，已经走出密林了，再向前行，高大的树木逐渐减少，漫山遍野被荒草覆盖，秋天草黄一片，在太阳光下连为一片金黄。也是十分美丽的景色。

时间10 : 10 高度83 5米

荒草连片如地毯样覆盖了整个山包，草丛中突兀的伸出一座十几米的巨石。向导小张讲，过了这个石头再向前行，就要到一座灰白色的山峰。这是攀爬黄牛石的第一个小山约1000米左右。我们过了巨石抬头看，果然一座灰白色的山峰鼎立在头顶上，爬上山包的路曲折而陡峭。

山上寸草不生，乱云在山顶盘旋。苍鹰在云端翱翔，有一种大漠高原的风光。但这仅仅是我们的错觉而已。爬上这座小山，明显的感受到山风的强劲，这处的风景已经是另一番感受，远处群山青黛虚渺。近处白石耀眼夺目。群驴气宇昂然的如驴吼一通。引发群山响应，回音经久不散。



这个石头在835米的高度

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



第一个山头背后

时间11：24 高度1349米

过了蚂蚱石不远，来到一个显的哑口，两边的山包看起来右边略高一点。左边的貌似较低，但向导带着我们向左转，并且很肯定的告诉我们。黄牛石顶马上就要到了。翻过看似略低的山包，前方有一座更高的山顶在等着我们去攀爬。向导小张说那就是黄牛石山顶，刚才因为山包挡着，无法看清，如果没有向导带队，我们说不定都跑江西那边了。向山顶的路比较明显，也没有岔路可迷。路的两边长着很漂亮的菅草。高低一致，一望无际，深秋的山顶一片金黄。太阳在头顶不客气的照着，如果不是爬山太热，这时的太阳一定是暖洋洋的。

时间11：40 高度1429米

据公开的数据显示，黄牛石山的顶峰1430米，我的高度计显示1429米，误差一米。大家基本在前后五分钟的间距内陆续登上了黄牛石顶。



黄牛石顶标识

时间11：13 高度1298米

离开第一个山头继续向顶峰进发，基本是沿着山脊行走。来到如蚂蚱一般的石头前（当地人叫什么石头不知道。我从侧面看很像蚂蚱或知了，就叫它蚂蚱石吧），此处要格外当心，石头的左侧路径比较明显，右侧的小掩埋在草丛中不甚清晰。这时一定要走右手的小路。虽然左手旁的路径清晰。但导游说那个路通不到山顶。因有天然屏障阻断山风。

又是面朝南方，这块的植物真是得天独厚，生长茂密，脚下的草甸厚实匀称。是一块天然的宿营佳地。晚上一定安静避风。但遗憾的是周围没见有水源。



蚂蚱石

黄牛石山顶的标识是在最顶端有一块水泥座标，长宽均约35CM。水泥基座中心有生铁铸就的圆形中心点，直径约6CM，生铁上有文字环绕。上部有三角点三个字。下方有军委测绘局五个字。

因年代已久，勉强可辨。生铁中心有测量惯例的十字星居中点。水泥基座上也有阴刻红字：1956.11.看来这块标志桩已经在这山顶风吹雨淋有半个多世纪了。可以想象，50几年前，这个山顶是如何荒凉。

军委派人到这个山顶测量，还要将水泥和定位标背上山也真不容易。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



黄牛石植被原始

时间 12 : 39 高度 1315

下山大约1个小时后，来到一处大石头处，这群石头竖立在草丛中，分外醒目，有点鹤立鸡群的气势，老远就可看见，石头的四周全是30CM高的菅草，深秋一片平整划一的黄色，极目远望。远处是群山，近处无人烟，前行到此的向导一千人马坐在大石头旁边休息。

后续人马逐渐赶到，向导告诉我们，这堆石头是一个很重要的标志。

下山的路到此处分成两条明显的左右分支，向右边通到江西方向，他也没走过。我们下山一定要走左边的路。



下山路上的标志性石头

合影后我们开始寻路下山，向导说我们走的方向是与正常的行进反向的。刚才来的路比较平缓，回去的路比较陡峭。但路程就比上山的路要近的多。而且大多数时间在山脊行走，迷路的可能性很小。

从山顶下撤，实际是沿着黄牛石主峰的余脉向广东方向下山。

途中有好几个平坦的洼地风景甚佳。这次深秋登山，看到树叶虽然大多是绿色。其中夹杂着黄色和红色的变色叶子非常好看。

走在山脊上，虽然风景无限美好，但要留意脚下，一般的山脊最多不足1米。两边都是很陡的山坡，基本可用深不可测来形容。



山脊线上行走

时间 13 : 06 高度1280米

下山碰到的第一条小溪。四周群山环绕，中间夹一处肥沃的平地，在最低处甚至还有大一块沼泽地，水草茂密，通过时要格外留意。

通过这个沼泽地最好的方法也叫我们摸索出来了，那就是快速冲击，眼看着草根，脚踏实地，冲刺般速度急速跑过。绕着山脚有一条缓缓流淌的小溪，基本无声无息的在沼泽地旁流动。

水不大但清澈。这块山中草坪和清澈的小溪周围最适合宿营。

四周高山挡住山风。草木旺盛可以压在帐篷下边隔热防潮。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



回望黄牛石

时间14：00 高度800米

在树林里左冲右突，高度不断下降。沿途碰到二条小溪。流得都比较温柔，也不是地面上的浅溪，溪水的位置都偏低，顺手打水和洗刷都不是很方便。但有些地方会有较大的深潭，周围也有很大的平地。篝火和扎营的痕迹比较明显。

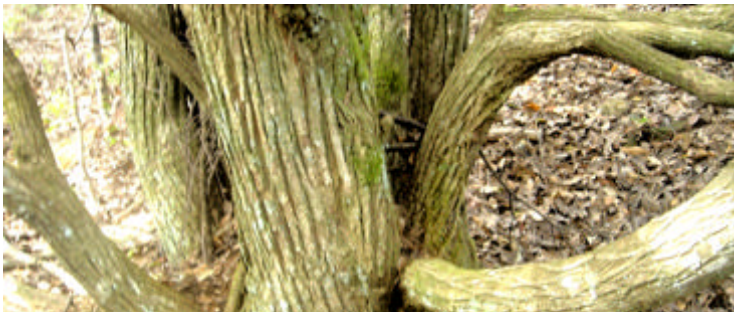
时间14：30 高度550米

经过8个多小时的拼搏，我们终于征服了黄牛石。

回到出发时的宿营地。房前屋后还有架上的葡萄几乎与葡萄干相当。半干的葡萄糖分被高度浓缩。入口渗牙般甜。只是扫荡了一圈没找着十分可食的，大多是干瘪的一串一串在藤蔓上。略远处田地里红薯、土豆也是无人管理疯长。顺手一拔，带出一串土豆足够一人食用。红薯更是长得露出地面，探出粉红的半截躯体勾引着我们。我们挖了几只煮着吃了，真是美味无比啊，至今还怀念着。

从平地处向左前方的山包上攀爬。约20分钟爬到山顶。开始下山时视线逐渐开阔，树木也开始成林。有十分珍贵的香樟木，也有几百年树龄的桉树。小路旁有一株据说有百年的香樟树。

旁边都是一些杂树，看来香樟树不能成林，只适合独树单木生长，号称百年，长得一点也不高大，枝桠繁多影响长高长大。



香樟树



自生自灭的圣女果



山中野果众多



超五星级营地

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

看看时间已经不早，我们集合上车，回来的路上经过公安和铅矿的两道路障，没有费什么周折就放心了。晚上大约10点回到各自的家，活动圆满结束。注：因黄牛石登山处的锅洞村已经整体搬迁，现在的锅洞村实际是名存实亡，村中无人居住。

方圆10几里内没有人烟，找向导基本不可能，这次我们找的向导小张，是他在无人区流动放养走地鸡偶然遇到的。我们高价买了几只童子鸡，并且每天200元的价格才请他帮忙带我们走了一趟黄牛石。他说这种带路上山太累了，以后再有人请他坚决不干了，这次一路都表示很后悔。再说他是流动放养走地鸡，几乎几天就换一个地方，能碰到他纯属偶遇。这种机会不可复制，切记切记。

装备要求

1、公共装备

地图、对讲机(一定要带备用电池)、高度计（电池一定要足）、辅助绳、GPS、炉头、锅、气罐、蛇药、跌打损伤药、创可贴、止疼类药物。

2、个人装备

帐篷、睡袋、防潮垫，背包防雨罩、徒步鞋、头灯（备用电池）、拖鞋、刀具、餐具、哨子、防水夹克、个人药品、登山杖、手机（备用电池）、手套、抓绒衣、速干衣、冲锋衣、保暖衣物、水杯、遮阳帽等。

3、个人药品

云南白药、风油精、驱蚊水、防蚂蟥药、止血贴、跌打药、蛇药（特重要）、个人特殊药品。

4、三天食物或干粮，上山带足3L水，沿途水源稀少，补水很重要。



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

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

当地客栈

离开连平县后基本不可能有客栈，所以，如果不能赶到锅洞村扎营的话，要考虑在连平县住一宿再到黄牛石，**连平县的客栈信息**

河源忠信佳居乐宾馆

地址：河源连平县忠信镇供电所对面
电话：0762-4581998
价格：68元 / 单人间 88元 / 双人间
特点：可住2人 面积15-20 m² 位于2-4层 双床1.2m 有wifi

河源连平怡馨楼旅馆

地址：河源连平县新城大道中(计生协斜对面)
电话：0762-4335542
价格：60元 / 单人 80元 / 双人
特点：可住2人 面积15 m² 位于4-5层大床1.5m有wifi

河源忠信吉祥楼旅馆

地址：河源连平县忠信镇沿江北路
电话：0762-4583738
价格：70元 / 双人间
特点：可住2人 面积15-20 m² 位于2-3层 双床1.3m 有wifi

河源忠信鑫益宾馆

地址：河源连平县忠信镇忠信大道80号
电话：0762-4556088
价格：57元 / 双人间
特点：最多可住4人，面积20-30 m²，位于3-5层，双床1.2m有wifi

河源春秋缘宾馆

地址：河源连平县忠信镇栗园路广场一街
电话：0762-4581288
价格：60元 / 单人
特点：可住2人 面积15-20 m² 位于2-5层大床1.5m 无窗

河源连平翔龙大酒店

地址：河源连平县东园大道1号，连平汽车站步行约8分钟，距离约490米
电话：0762-4306777
价格：135元 / 大床可住两人
特点：免费wifi，地理位置优越，周边交通便利。

河源联兴宾馆

地址：河源连平县忠信镇沿江南路旁（忠信人民广场旁）
电话：0762-4582388
价格：85元 / 大床1.5M 可住两人
特点：面积15 m² 位于2-6层大床1.5m有线上网(免费)有wifi

河源连平嘉荣宾馆

地址：河源连平县元善镇滨河路--距连平汽车站步行约2分钟，距离约160米
电话：0762-4320893
价格：90元 / 单人。 100元 / 双人
特点：位置优越，交通便利，有多种房型。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

当地特色美食

九重皮

把粳米放在水里浸泡，然后磨成浆，往米浆里加入适量的盐、油、香料，然后把锅里的水烧开，摆上蒸笼，铺垫布，把米浆均匀地倒在垫布上蒸熟。蒸熟一层再加一层浆，再蒸，如此反复多次，直到九层，每层的厚度都要均匀，所以这一步很重要。而最后一层上面还要撒上香菇末、虾米和葱花。蒸好后，切成菱形小块。

九重皮是连县的著名小吃，在市区一些大排档式餐馆找得到，老城公园西路的一家档口就有。味道鲜而香，吃起来很爽口。吃时一层层撕开，沾辣椒酱油，口味甚佳。

连平鹰嘴蜜桃

“连平鹰嘴蜜桃”也叫“鹰嘴蜜桃”、“鹰嘴桃”、“上坪水蜜桃”。她以其色泽鲜亮、果大肉嫩、味甜爽脆名。连平县鹰嘴蜜桃属硬肉毛桃，果实成熟时呈短圆形，果顶鹰嘴状突起 一般单重 100~250 g，果肉白色、近核分带红色，肉质爽脆、清甜有蜜味，可溶性固形物含量在 14%~16%之间。

据说连平鹰嘴蜜桃有以下功效

- A.有补益气血，养阴生津的作用，可用于大病之后，气血亏虚，面黄肌瘦，心悸气短者
- B. 含铁量较高，是缺铁性贫血病人的理想辅助食物；
- C. 含钾多，含钠少，适合水肿病人食用；
- D. 桃仁有活血化淤，润肠通便作用，可用于闭经、跌打损伤等辅助治疗；
- E. 桃仁提取物有抗凝血作用，并能抑制咳嗽中枢而止咳，同时能使血压下降，可用于高血压病人的辅助治疗。

客家豆腐（客家酿豆腐）

制作的原料

豆腐、五花肉末、干香菇、葱花

调料

白胡椒粉、盐、鸡精

制作步骤

- A、锅里加油，下入肉末炒至变色，再加入香菇末炒香
- B、另备一口锅热油，下入豆腐煎至金黄色捞出
- C、将煎好的豆腐移到炒制肉末的锅里，再加入盐、胡椒粉和清水中火焖制5分钟
- D、起锅前加一点鸡精，撒入葱花即可
- E、另一种客家豆腐是将豆腐切方，中间挖个洞，塞些肉末进去，于是就比肉末单纯与豆腐块同烧显得隆重许多味道上，因为肉末中添加了很多辅料，且肉末紧紧豆腐镶嵌在一起，所以味道层次自然丰富许多。不论从视觉、觉，还是口味上，塞了肉末的豆腐，都比单纯的肉末烧豆腐显得庄重、正式，也上台面多了，使吃惯普通烹制豆腐的我们，又重新焕发了对豆腐烹饪、品尝的认识和热情。客家酿豆腐久负盛名，是客家三大名菜之一。在客家的生活中，但凡有宴席必有此道菜。酿豆腐是中原传统饮食习惯与迁徙地特殊产生生活方式相结合的典范食品。做法比较简单，成品口感鲜美，鲜嫩滑润，香而不腻。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

灯盏糕

灯盏糕又称煎盏糕，在连平的商业街，有许多这种现炸现卖的摊档。他们的都手艺是从上一辈传下来的，至少有三十多年历史了。而“灯盏糕”这个奇特的名字起源于它这个特别的制作工具——平底铁勺。

灯盏糕的主要材料以萝卜丝、葱、蒜、辣椒为主，首先要用苏打粉和粘米粉调制米糊，然后将萝卜丝、葱、蒜、辣椒等调味后作为馅料。而制作工序就是先把一部分米糊倒在平底铁勺上作为底面，再将萝卜丝等配料放入勺中均匀摆放，顶部要覆盖饱满，勺子边上不露出馅料，最后再倒入一层米糊，放入油锅中炸上四五分钟就可以。这种食品的特点是现炸现卖，外焦内嫩，香酥可口，经济实惠。

牛角粽

也叫牛头粽(即三角粽，又称牛角粽，是最普通的一种)。牛角粽因形状像牛角而命名。包粽子是端午节的一大习俗。粽子古称“角黍”，旧时相传是为纪念屈原的，现在已成为连平的时令美食。

制作材料

糯米（新米最好）、馅料、食盐、烤过的海苔片（长方形）。

准备工作

A、将糯米像平常煮米饭一样煮熟；粽子馅根据自己的口味选择一些熟食，需切碎的切碎，并和好。

B、将刚煮熟的糯米饭静置约15分钟，稍后，根据家人的食量将适量的热糯米饭置于一个稍大容器中用饭匙搅拌、散热。

制作步骤

A、将手洗干净湿润，再把一碗饭的分量放在左手手心上先稍压平，中间放入准备好的馅。

B、将饭往中心包起，成为一个圆球状。

C、左手稍微曲起，并弯成山状，将饭团稍加压挤形成三角形状。然后将饭团数次翻转，慢慢压出一个四面体。

D、左右两侧边用手指往内略压，让两边圆凸起，饭团形成五个平面。

E、将成型的饭团放在盘子上，再将双手弄湿搓上少许盐。

F、将饭团再塑一次形，以便将手上的盐融入饭团。

G、将做好的饭团放在海苔中，并稍压一压，使海苔粘紧饭团。然后，掀起两侧的海苔将三角饭团包起即可。

提示

A、粽叶的选用：广州人包粽子多用箬叶，选表面光滑软韧的较好。汕头人包粽子多用竹叶，粽子有竹叶的清香，但要煮软再用。上海等地采用每年大伏天从安徽黄山采下的箬叶，含有特殊的清香味，俗称“徽州伏箬”。

B、粽馅的调味：鲜肉粽要先将新鲜的猪肉用少许味精、白糖、酒、盐、生抽拌匀反复揉擦至调味品渗入猪肉再。

C、粽子的捆扎：豆沙粽不宜捆得太紧，防止米粒挤进豆沙中，如果煮不透会出现夹生现象。肉粽如果用肥猪肉不宜扎紧、松紧适度即可。如果用瘦猪肉就要扎紧，因为瘦肉熟了以后会收缩，粽馅的肥汁会漏入水中，不能保粽子的肥糯。

D、粽的烹煮：煮粽子一定要水滚以后才落粽子，水要浸过粽面，待水重新滚起以后再用旺火煮3个小时左右即可。

E、要留意碱水粽不能和其它粽子一同煮。煮好以后趁热取出。吃时打开粽叶，粽香喷鼻，入口油而不腻，糯而不粘，咸甜适中，香嫩鲜是为上品。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

当地户外队

连平在行政区划上归属河源，2014年5月9日，河源市户外运动协会正式成立。连平本地有一个户外组织称为连平户外队，经常组织户外爱好者在附近活动，如有需要，可以联系他们：

连平户外队

联系人：石器四千
联系电话：13553221038
其他联系人：为了明天 13536782035 勇于向前 13509271918

河源市户外运动协会

联系人：醉山108
电话：13750206828
其他联系人：画 生 152204 99552 草上飞扬13690969118，有情15876216034

周边其它线路推荐

连平上坪桃花山

连平桃花在每年的三月初开放，是一条摄友喜爱的游览线路，最美的景点在连平县上坪桃花山，位于连平县上坪镇中村，“十里桃花，万亩果园”，“二月赏花，七月品果”，每年2、3月，桃花盛开之时，漫山遍野一片绯红。“人面不知何处去，桃花依旧笑春风”，上坪的桃花是通红的！犹如陶渊明笔下“落英缤纷”、“鸡犬相闻”的桃花源。

龙南小武当

气势雄伟的小武当山位于龙南县城之南50公里的武当乡石下村境内，主峰海拔813米，最高峰864米，99峰拔地而起，一排耸立，犹如直戟，奇石突兀，千姿百态，其中有两峰并立，犹如姐妹相依的姐妹石，尤为奇丽。

各峰之间，羊肠小道辗转百折，南端一峰，挂有铁游人若拾级攀链可直登峰顶，峰腰间，云雾飘渺，峰顶视野开阔，远眺数十里，峰顶与后峰相连，方圆有数十亩，掩映红檐飞阁的一座庵堂，秀色如画，周围苍松翠柏，郁郁葱葱。它是丹霞石林风光和佛教文化融为一体的风景区，景区内九十九座石峰排如剑戟，如天兵天将凌空而立，雄伟壮观，途中游铁索云梯、一线天、武当庙、财神庙、空中走廊、五女拜寿等景点绵亘数里，是赣粤边界胜景之一。

一望无际的石峰形成于古生代，大约在二亿年前地壳频繁运动，该处上升为砾岩群峰，为典型的丹霞地貌，沉积岩形如人工用水泥浇筑而成。数十座奇峰平地突兀而起，连绵十数公里，犹如一幅美妙的画卷。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

连平圣迹苍岩景区

景区有天然雕琢的溶洞——穿天奇观、如诗如画的田园风光、四季飘香的千亩果园、神奇梦幻的溶洞地下河，穿越神气天堂、发现世外桃源、探索地下奥秘。圣迹苍岩分旱岩和地下河，溶洞奇观千姿百态，神奇独特，巧夺天工。洞内石钟乳千姿百态，维妙维肖，置身其中，如步入神奇的艺术华堂。景区有田园风光、葡萄园、通天溶洞三个部分组成，是一个风景秀美独具田园乡村景致的特色景区。

圣迹苍岩是广东省内最偏北的一天然溶洞，已有3亿年的历史。为“连平八景”之冠，被列为县级重点文物保护单位，现是连平县乃至河源市的著名旅游景区，常年都有大批游客到此游览、观光。旱洞横穿山腰，分3层，高89米，洞内面积达400多平方米，可容数千人。溶洞奇观千姿百态，神奇独特，巧夺天工。岩洞内石笋、石钟乳千姿百态，琳琅满目，“层岩石佛”、“姜公钓鱼”、“石灵猴”、“石观音”、“九龙过江”、“大佛坐禅”、“擎天柱”等惟妙惟肖。

水洞则由一条地下河贯穿始终，清澈的河水九曲十八弯，曲曲有奇景，湾湾有气象。水流平缓处，平静如镜，万籁俱寂，水流湍急处，琅琅有声，有的地方如珠落玉盘，有的地方如琴瑟和鸣，有的地方如金风过林，令人心旷神怡，乐不思归。

各式各样的石钟乳、石幔分布其中，如奇花异卉，珍禽怪兽，栩栩如生，仿佛有许多故事要向人们诉说。水洞由于地下河的存在，洞内长期维持着21度的恒温，不管洞外是多么的寒冷或炎热，一进洞内都能体味春天般的温暖。洞口河水蜿蜒，古木婆娑，奇花暗香，令人觉得身在世外桃源。文人关师古诗《圣迹苍岩》曰：“怪石奇峰另僻天，却凝洞里有遗仙，游人笔墨难穷妙，赢得清岩万古传”。

圣迹苍岩摩崖石刻 位于连平县内莞乡圣迹苍岩岩口内右侧石壁，记载上党人、龙川知县韩京斥资修复圣迹苍岩的摩崖石刻。刻于南宋绍兴十八年(1148年)。全文面积0.8平方米，每字径0.08米。

阴刻楷书，文曰：“上党韩京，顷尝从此地，念境幽地僻，山水之佳，往往不减衡霍。然重罹凶焰，梵宇一空，为可深惜。今兹摄鼎龙川之三闰，遂辍己资而鼎新之，山态水容须改观焉。磨崖以记。绍兴戊辰周正吉日”。

溪山瀑布

溪山瀑布位于广东省连平县溪山镇软坑村，距105国道3公里,离县城16公里。溪山瀑布落差45米，宽51米，河水从断崖顶端凌空飞流而下，倾入崖下的犀牛潭中，势如翻江倒海。水石相激，发出震天巨响，腾起一片烟雾，迷蒙细雾在阳光照射下，又化作一道道彩虹，幻景绰绰，奇妙无穷。

有广东广州的赖永宁先生作诗描写溪山瀑布的气势：万丈高崖突嶙角，空旷千壁伸绿藤。银河飞泻人间畔，珍宝奔滚天上龔。聚拢深潭生蛟龙，裂惊奇峰绝鸟声。颠峰腾云潭生烟，蛟龙戏珠灵气呈。

龙岩喷雨（又叫龙潭喷雨）

连平县陂头镇腊溪洞尾龙岩山的半山腰处的腊溪村，周边山峰峻秀，半山腰有个岩洞叫“龙岩”，喷出的山泉水飞溅成瀑，蔚为壮观，旧时称“龙岩喷雨”，为“连平州八景”之一。

龙岩飞瀑洞中来，洞有多深，源头何处，却无人知晓。洞内的石钟乳、石笋等景观。往内行进2公里，一路怪石嶙峋，像龙床，似灯笼，如鱼缸，天然的景致别有洞天。去欣赏龙岩喷雨从河源市区出发，上粤赣高速公路，在忠信出口转入省道灯（塔）官（渡）公路，抵陂头圩后，往东北方向再走6公里。沿途，满眼是“小桂林”风光。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

风吹蝴蝶

风吹蝴蝶山又称双峰山，山势呈四方张开，状若蝴蝶展翅，而故名。位于县境东北部，石连平县与和平县之界山。主峰海拔1272米。山系一般高度为海拔900~1000米，坡度30~50度。最大坡度60~65度，最小坡度10多度，大小坡度悬殊较大。

整个山系由东北向西南伸展，自北至南海拔千米以上的主要山峰有：三堆树，海拔1219米，是上坪镇与内莞镇之界山；打石坑顶，海拔1100米，位于上坪镇境内；兰房合顶，海拔1151米，位于内莞镇北部；兰房尾，海拔1013米，东面是锯板坑矿区；寒山，海拔1249米，位于内莞镇内；七星墩，海拔1170米，是内莞镇与油溪镇之界山；朝天马，海拔1320米，是内莞镇与油溪镇之界山；滴水岩，海拔1305米，位于油溪镇境内；猫牙狸，海拔1034米，是油溪镇与元善镇之界山。

仙塔遗踪

仙塔遗踪位于连平县元善镇乌石垌，相传仙塔建于唐宋时期。是连平历史悠久的八大胜景之一，其得名源自一个古老传说：相传很久以前有一仙人云游至此，见当地民风纯朴、勤劳节俭，但都缺衣少食，仙人捏指一算，究其原因知为居地案山偏低，财气潜流之故。

于是仙人决定在案山上高筑一塔，在塔下边开一池沼，池水至今长年不涸，以改变案山格局，遏止潜流、聚敛财气，造福百姓。在筑造过程中，小气的土地神认为仙人未知会于前就在辖地动土，心有不平，在塔未顶封石印时，便从中作梗，佯装鸡啼报晓。仙人误以为即将天明，恐泄天机，立即停止工序，匆匆离去。原准备用来封塔的大乌石（石印）就此长留塔下。

仙塔凸现，居民皆大欢喜。居民们为了纪念仙人恩赐、保护仙石，纷纷自发集资在塔、池石旁构筑“印石亭”、“回龙庙”以供旅游、观光、憩息之便。“仙塔遗踪”便由此得名。各朝州官、县吏、诗人学者、海外名流，“仙塔遗踪”为题，怀古抒情、咏物言志之作，屡见不鲜，为连平积淀了丰富文化财富。

知州牟应受咏“仙塔遗踪”诗曰：浮屠兆造自何年，一簣虚悬百仞先。野叟犁云凭远眺，牧童蓑雨任翩跹；分明智慧千秋忖，彷彿摩尼一指弹。始信开疆原不偶，愿输全力对维元。

清康熙四十五年（1706年）丙戌科进士何深在其作的连平八景诗中写道：

高风俯视极平芜，缥缈仙踪信有无，
清影何时沉碧落，神仙千载问方隅。
残砂井塌宁留诀，剩碣苔封不辨符，
迢递丹梯人去远，空余白鹤入云呼。

以上部分线路和景点属于连平老八景，因年代久远、历史变迁和自然地理环境的改变，“古八景”中的部分景点已不复存在。2009年连平政府开始评选连平新八景，2012年出台16个候选景点，大致有黄牛仙石、上坪桃花、西山瀑布、东山文塔、陂头峰林、司马灯影、戈罗耸翠、朝天飞马、风吹蝴蝶、岐山揽胜等。预计在不久的将来，新的连平八景会新鲜出炉。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

救援队相关组织

查遍连平政府网站和民间网络。没有找到专业或业余的救援团队。再说山中信号时断时续，救援呼救也很难保证有信号使用，还是要密切注意安全，留意当地的报警电话，以下是连平县各辖区的公安电话，有信号的地方还是可以联络的：

连平县公安局	联系电话：0762-4334126	连平县公安局内莞所	联系电话：0762-4891399
连平县公安局三角所	联系电话：0762-4612273	连平县公安局田源所	联系电话：0762-4431800
连平县公安局忠信局	联系电话：0762-4551111	连平县公安局贵东所	联系电话：0762-4791329
连平县公安局松岭所	联系电话：0762-4451818	连平县公安局附城所	联系电话：0762-4332401
连平县公安局隆街所	联系电话：0762-4491205	连平县公安局大顶局	联系电话：0762-8246210
连平县公安局上坪所	联系电话：0762-4880439	连平县公安局大湖所	联系电话：0762-4661201
连平县公安局环城所	联系电话：0762-4330469	连平县公安局油溪所	联系电话：0762-4551000
连平县公安局元善所	联系电话：0762-4339338	连平县公安局九连所	联系电话：0762-4691438
连平县公安局绣缎所	联系电话：0762-4641132	连平县公安局溪山所	联系电话：0762-4411049
连平县公安局高莞所	联系电话：0762-4553163	连平县公安局陂头所	联系电话：0762-4772222

以下轨迹是我们攀登黄牛石的轨迹





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！