



Columbia

玩转户外全天候

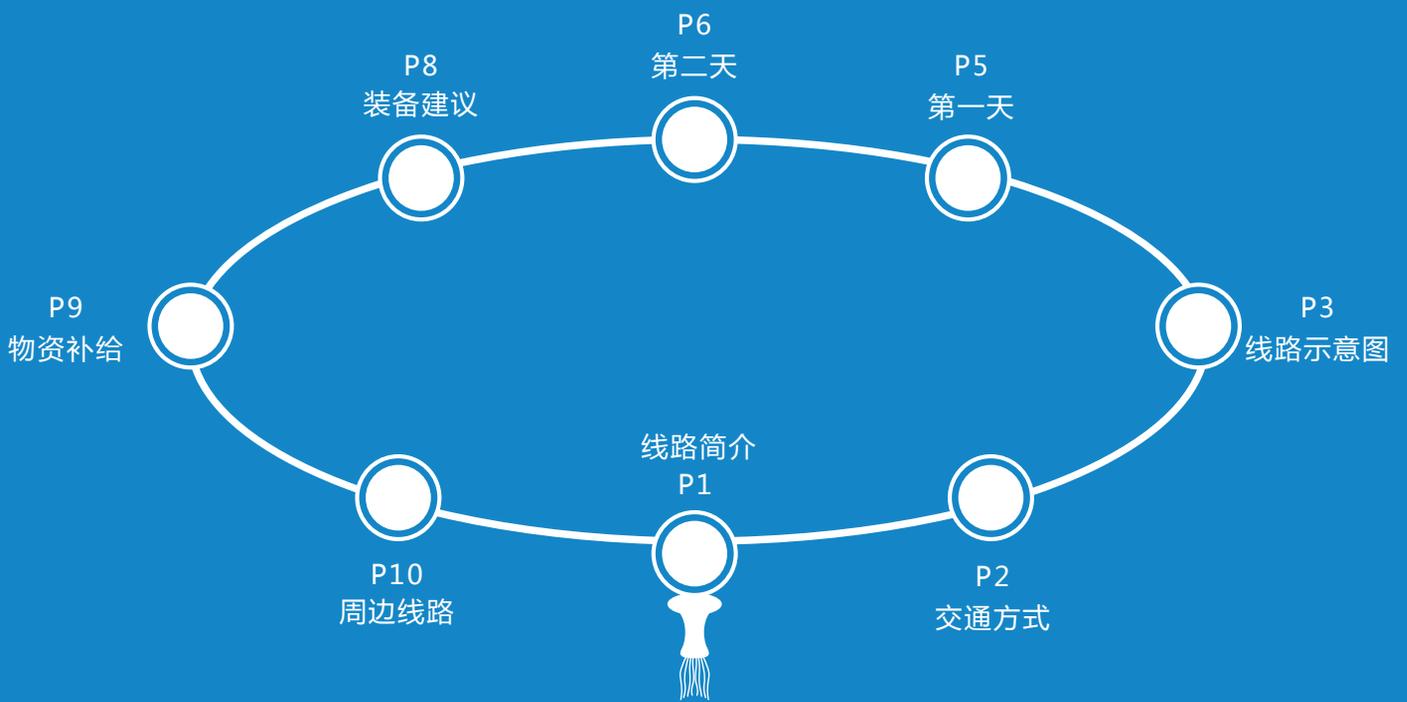


100条徒步路线之

鹿鸣河

鹿鸣河

作者：逍遥客



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

长白山—鹿鸣河谷

长白山，位于吉林省东南部中朝边界，是松花江、图们江和鸭绿江的发源地。主峰将军峰2750m位于朝鲜境内，中国境内的白云峰2691m。长白山天池景区及瀑布、温泉、峡谷、原始森林、火山熔岩林、高山花园、高山苔原、云雾冰雪、奇珍异兽于一身的关东第一名山。长白山河谷直达主峰，行程了温带至极寒的高山垂直自然带。从山脚到山顶，依次从高大的温带阔叶林过渡为长白美人松（针叶林）、低矮匍匐的岳桦（灌木）、高山草甸、苔藓地衣、裸露的岩石和火山灰、积雪和高山冰川。

《山海经》中称其为不咸山，至辽代称为长白山，清代亦称白头山，传至朝鲜沿用至今。长白山作为古代少数民族肃慎、勿吉、女真以及满族的发祥地而备受敬仰，朝鲜视其为檀君神话中檀君的诞生地，对其崇拜行望祀之礼。尤以满族视其为诞生满族始祖之地，为此清廷曾两度封禁圣山，作为其御用采参狩猎只用，这也极大的保留了长白山那原始的鸿蒙荒野之味。解放后，当局以示友好于朝鲜，将天池划分朝鲜，1961年成立长白山自然保护区。

长白山冬季冰封万里，适宜滑雪。5-10月适宜徒步，尤以6-9四月为美。六月中下旬，观成片白色高山杜鹃美妙绝伦；七月中旬，赏高山杂花五光十色；八月末九月初，品林下鲜美蘑菇菌类，满山蓝莓飘香。沿线主要美景原始森林、高山栎桦林、高山花海、火山熔岩林、高山草甸、高山苔原、野生动物、野温泉。

Tip：六七月从长白山多雨多蚊虫，较危险，注意防护。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

长白山—鹿鸣河谷

长白山线路

长白山景区线路可分四个方向登顶看天池，景色各异，都非常经典。

1. 东坡：东坡将军峰为长白山最高峰，位于朝鲜境内，内修栈道可抵达天池边上乘汽艇泛舟天池，可参加长白县旅行社的三日游，长白山秋风亦有组织。

2. 南坡：南坡是观赏拍摄天池的最佳位置，游览车可走鸭绿江峡谷—碳化木遗迹—天池—长白县—望天鹅—长白石林线；亦可尝试穿越鸭绿江峡谷线；

3. 西坡：西坡适宜六七月欣赏高山花园，行走路线为高山花园—大峡谷—温泉—锦江瀑布—喘气坡—老虎背—天池。

4. 北坡：北坡开发早，线路及设施完善，传统线路有：倒站台—观景台—黑风口—天文峰、聚龙泉—瀑布—天池—黑风口—天文峰；

长白山徒步穿越线路多样可长可短，一两天的西坡大峡谷穿越或是西坡穿北坡，三天往返看天池，五至七天的三坡连穿看天池都可以欣赏到绝佳的景色，参考见图。此次介绍“机耕路-鹿鸣河峡谷-天池”三天往返看天池穿越路线，因素种种，此攻略不能一一详述保护区内线路，仅简单介绍权作参考。

注意事项：

1. 私闯长白山保护区属于违法行为；

2. 长白山2000m以上由松散火山灰和火山火山角砾组成、1900m左右是高山苔原带，1700米以下是针叶林阔叶林的原始森林，路况取水点错综复杂，有遭遇大型动物危险，雨季多水，春秋夜间低温，需做好充分准备并在专业领队协作向导的带领下进山。

3. 六七月防蚊虫，防雨防湿身后失温，河流水急冰冷，最好携带路绳；八九月防低温冻伤，蘑菇菌类成熟，不可轻易试吃。

4. 鹿鸣河线路多倒木，需要来回翻爬骑跃，不建议负重过大。

5. 入山后禁止烟火，林木柴草易燃，任何意外不个人所能承担的；

6. 带走任何不易降解垃圾；

7. 食物以轻量、高能、简便为主；

8. 出行前应购买个人户外保险。

最佳季节：8-9月，非雨季节，河流水位稍低，水温稍高。

交通方式

如何抵达

一、来往驴友多在松江河镇或二道白河镇集结，交通餐饮住宿接待较为便利。

1. 飞机，长白山机场至松江河24公里（拼车50元/位、包车120元左右），至二道白河镇81公里。

2. 火车，松江河镇有至白河、通化、长春、沈阳、大连的火车，白河亦有至通化、沈阳、大连、长春的火车。

3. 汽车，长春、沈阳、哈尔滨、吉林等地均有大巴抵达松江河镇。

二、松江河槽子河林场，需要包车在早上六小时前抵达徒步起点。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

如何返回

穿越结束前，需联系包车至徒步终点接应回松江河，再由松江河大巴、火车或飞机返回，山里部分地区有信号。

鹿鸣河三天行程，由槽子河林场运柴路进山，途径鹿鸣河谷露营整顿后，轻装冲顶白云峰观天池后，可原路返回，亦可沿锦江大峡谷穿越出山。

整个行程历时三天两夜，第一三天重装徒步，第二天轻装冲顶。

此次穿越时间为中秋节前后，雨季已过，河流水位低，无蚊虫叮咬之扰，花谢果香，地处有榛蘑松茸，高山有蓝莓。





鹿 鸣 河

鹿鸣河 路线行程
D 1 - 3

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

D1 机耕路→鹿鸣河谷营地。今日负重徒步11小时，行程37公里，高差769m。倒木众多，难度较大。

第一天凌晨4:00需从松江河镇包车出发在6点前赶至徒步起点。沿途在笔直的机耕道上可欣赏到红日从晨雾氤氲的前方升起，风起云淡，满眼望去层林尽染已是秋意渐浓。

徒步起点位于西坡景区至东北方的保护站公路上外的机耕路上(42°05'30.33"北127°48'31.75"东附近，海拔984m)这一段路均可入山。20分钟后噤声横穿一条保护区公路，30分钟后下沟过河，此处独木桥，雨季水大不能过，需往上走另一处过河。过河上坡后，或大或小的倒木便拦于路中，小则翻跃，大则需攀骑才能过。

小路两旁不时出现大丛的榛蘑、白蘑，体力好的可以少许采摘以备晚上烹饪。

沿途需经过几个齐腰深的草甸，不过已经有成行的小路，若是七月便是成片的花海了。



行至六小时后至午餐营地(42°02'40.68"北，127°54'24.11"东，海拔1422m)，午餐半小时休整后沿小路继续前行将穿过。



两个大草甸(42°02'21.83"北，127°56'38.81"东)，过草甸20分钟后右切下大沟进入鹿鸣河谷，沿河谷上行至窄处有“一步跳”搭建有简易木桥过河，沿河行进入岳桦林区草甸。此处岳桦林，位于鹿鸣河谷下游，渐有成片草甸，两岸火山岩林，由上至下流金叠翠。下午五点抵达鹿鸣河谷温泉营地(42°01'42.90"北，127°58'59.76"东，海拔1753m)。期间更是能听闻声动数里的暗河，欣赏成片的高山白桦林。



此处有三地可扎寨，容纳帐篷二十顶以上。安营扎寨后，埋锅造饭，饭后就可以开始美美的泡着温泉欣赏着月亮啦。

河边一共有上下两个温泉，相距不足百米。

上温泉水质清澈温度稍低，下温泉火山灰炭质较多但温度稍高。

野温泉不大三平左右，胜在粗狂原始，于青山绿水旁，皓月繁星下，洗髓解乏。月过溪谷，渐入梦乡，或有幸聆听鹿鸣油歌。

注意事项

1. 秋季落叶多路滑小心脚下；
2. 全天需要跨越一百多根倒木，跨越时应左右腿来回换着先迈，防止单腿疲劳酸疼；
3. 秋季风干物燥火易发，严禁吸烟生火；
4. 关于水源，除了第一个过独木桥处水源优质外，其他地区水源一般，后行至草甸更无水源，建议出发前补足饮水，鹿鸣河谷营地有优质水源；
5. 扎营应考虑野兽袭击，暴雨涨水之患；
6. 晚餐后可以泡泡温泉，缓解腿部疲劳。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

D2

鹿鸣河谷营地→白云峰→鹿鸣河谷营地。今日轻装冲顶白云峰看天池，行程29公里，高差838m。



5:30点起床造饭，7:00点轻装出发。向导留守营地，无需收帐。离营右拐过河，沿河谷而上。迎着清晨的第一抹阳光，耳边不时传来流水击石叮咚作响，远处队友一字排开拾阶而上。行至一草甸（42°01'18.10"北，127°59'51.51"东，海拔1891m）处开始右切拔高，坡毕，视野立开，满山尽是草甸或苔原。此时回头远眺鹿鸣河谷及来时走过的临海，与远处的天边朝霞相接，浑然天成。再行不远，就可见低山的蓝莓了（42°01'06.83"北，128°00'11.85"东，海拔2030m）在此可初品蓝莓的清香，而后往左斜上。继续上行至补水点，可以补充饮水（42°01'16.74"北，128°00'34.57"东，海拔2088m），溪水清澈见底，冰凉微甜。过溪上坡沿山脊而行，便可见满地的高山蓝莓。

再往上，进入成片的高山杜鹃区，若是六月末来，邂逅纯白的雪，畅游晶莹的杜鹃花海，不见天池也无悔。这个区域也多见龙胆、高原红景天等名贵中药材。

行至冲顶前最后的休整营地（42°01'20.24"北，128°01'28.49"东，海拔2391m），可适当路餐，补充能量，有体力不足可留守于此照看行包。



最后一段冲顶部分路段含大量碎石、火山角砾岩，前后队员必须保持五米以上安全距离，行程节奏缓慢，需做好防风措施。中午12:00即可抵达观景台（42°01'14.40"北，128°01'56.58"东，海拔2631），俯瞰天池美景，有缘人便可揭开天池神秘的面纱，一睹真容。

Columbia哥伦比亚 Omni-Tech 奥米·防水夹克

推荐使用Columbia哥伦比亚防水技术夹克，这件夹克采用Omni-Tech奥米·防水技术，全缝线位密封搭配防水拉链口袋，防水效果更加持久。这件夹克采用了拉链和三点连接式连接，一件衣服三种穿法。



男式Omni-Tech奥米·防水夹克

这件夹克搭配可拆卸、调节式风帽，根据天气的变化可通过调节下摆抽绳、袖口魔术贴来调节衣服内部空气的流通性，下颌保护系统，穿着更加舒适。



女式Omni-Tech奥米·防水夹克

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



由白云峰沿原路下撤返回补水处，进行午餐。沿途可采摘蓝莓、红景天等，下午三点前开始全员下撤，五点左右返回鹿鸣河谷营地，埋锅造饭，品榛蘑鲜汤，饮蓝莓酒，泡温泉解乏。

D3

鹿鸣河谷营地→机耕路。今日负重徒步9小时，行程37公里，高差769m。倒木众多，难度较大。



4:30伴着悠悠鹿鸣声，或许还有熊瞎子叫声，或许只是松鼠偷食的声音起床洗漱，吃完早餐享受最后的温泉浴。拔营收账，补充好饮用水，将垃圾打包带走，还森林一片净土。6:00准时出发，回程中除了鹿鸣河谷攀爬至大草甸是上行外，其余路段均为下行。中午听候向导安排择地午餐，中间休息随时补充能量饮水。午餐后可在向导的指点下采摘满山鲜美的榛蘑当然前提是负重小能弯腰哈。

下午三点抵达来时独木桥，过河爬小坡，噤声穿过保护区公路，便可回到徒步起点的机耕路上，路边是一座桥，桥下有清澈冰凉的激流可洗漱解渴。

坐上大巴返回松江河休整采购特产，或是回长春都可以，至此整个三天往返看天池的穿越徒步结束。

注意事项：

- 1、轻装登顶需携带中午路餐、高热量食品；
- 2、应注意是否有高反症状，补充葡萄糖，含西洋生片、停止拔高等采取措施；
- 3、高原地区阴晴不定，风大温低，应携带好雨衣，做好防风保暖措施；
- 4、陡坡滚石区，应保持安全距离，注意滑石；
- 5、切勿过分天池边缘，土质疏松，以防滑落；
- 6、蓝莓容易破损流汁，最好用矿泉水瓶子装；
- 7、蓝莓入瓶，倒入白酒，使劲摇晃即可成醇厚果香十足的蓝莓酒；
- 8、高原红景天、龙胆、高山苔原等植被生长极难，切勿蓄意破坏。

Columbia哥伦比亚 Outdry立体轻盈防水鞋

路况复杂，环境多变，推荐穿着Columbia防水多功能徒步鞋，Outdry立体轻盈防水鞋帮配合保护性鞋头，持久保持干爽和轻便。



男式Outdry立体轻盈防水鞋

Techlite轻盈缓震技术结合多元稳定缓震中底，给予舒适体验及缓震保护，无痕Omni-Grip奥米·户外抓地技术配合微型鞋钉设计，抓地耐磨。



女式Outdry立体轻盈防水鞋

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

装备建议

公共装备：

手持GPS、对讲机（备用电池）、指北针、地图、应急药品；

个人装备：

1. 衣：雨披、速干衣裤、冲锋衣或软壳、抓绒保暖速干内衣、轻便羽绒、太阳镜、帽子（夏季需防蚊帽）、魔术手巾；

2. 食：炉头、套锅、气罐、刀具、个人餐具、水袋水壶；

3. 住：帐篷（单人帐或双人拼帐，防水系数8000+）、睡袋（舒适温标不低于-10℃）、防潮垫、头灯或手电（备用电池）、个人洗漱防晒卫生用品（从简）；

4. 行：重装背包（55-75L带防雨罩）、高帮登山鞋、袜子（三双）、雪套（必带）、护膝、防刮手套、防水袋（数码电子设备防水）、登山杖一对、相机（备用电池、八爪脚架）、手机移动电源（山区多无信号可不带）、求生哨。

主要危险：

1. 野兽袭击。2. 溪水低温、夜间感冒。3. 滑倒摔伤。4. 夏季蚊虫草耙子叮咬。5. 雨季湿身失温。



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

物资补给

Columbia哥伦比亚延吉百货大楼店

吉林省延吉市光明街608号百货大楼五层。

关于药品

1. 肠胃药（黄连素、胃舒平、诺氟沙星）；

2. 消炎药（先锋、阿莫西林）；

3. 感冒退烧抗生素（扑尔敏、扑热息痛片、速效伤风感冒胶囊）；

4. 清热解毒（牛黄解毒片、藿香正气丸）；

5. 蚊虫叮咬（风油精、蛇药、户外避蚊灵）；

6. 急救药（速效救心丸、心痛定）；

7. 外用（云南白药、红花油、绷带、纱布、酒精棉、创可贴、医用胶布、无菌不锈钢手术刀片、灭菌医用无损缝合针、线、镊子、剪刀）。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

当地住宿

1. 万达长白山假日度假酒店

电话：4000987666，酒店去机场及西坡景区均有班车。

地址：松江河镇万达长白山国际度假区白云路455号

2. 长白山旅游蓝迪宾馆（8264驴友之家）

电话：0439-6177600

地址：松江河镇松江路，长白山商贸购物街对面。

标间100，大床房100，家庭房140

店主：长白山版主秋风：15943959797 提供长白山线路设计、登山培训、向导、登山协作服务。

3. 白头山宾馆（8264驴友之家）

电话：0439-6313716 手机：130399381988、13039389088

地址：松江河客运站南侧100米

双人标准间：100元/人 含：1晚住宿+早餐，三人标间：150元/人 含：1晚住宿+早餐

店主：迟女士提供长白山线路设计、登山培训、向导、登山协作服务。

金鸡谷美食

朝鲜冷面:俗称冷面，朝鲜族的传统美食之一。分荞麦面制和小麦面制两种。汤底一般用牛肉汤或鸡汤，面上铺很薄的牛肉，辣白菜、白煮蛋、黄瓜丝、梨条等。面条细质柔韧，清爽入口，酸辣适中。此外还有拌冷面，面中拌大量的辣椒酱，泡菜，黄瓜丝等配菜，冰爽无比的面条，甜酸辣爽的口感让人无法拒绝。

石锅拌饭:石锅拌饭是韩国特有的米饭料理。在石锅内放入米饭、肉类、鸡蛋，豆芽、应季菇类和野菜，与辣椒酱或调料等一起拌着吃。菜的种类并不固定，会随季节选用最时令的蔬菜。色香味俱全，细细品味，锅底的锅巴香会随着微辣的酱料在口中释放，喷香诱人。

狗肉:朝鲜族酷爱吃狗肉，最常见的吃法是一碗香辣烫嘴的狗肉汤或是热气腾腾的狗肉火锅。狗肉富含蛋白质，有滋补益气的功效。在天气寒冷时，更能增强对严寒的抵御能力。此外，手撕狗肉，带皮狗肉，刀切狗肉等也很受当地人欢迎。

辣白菜:辣白菜是朝鲜族的传统美食之一，用鱼酱、辣椒、生姜、蒜等配料腌制而成，酱料独特的味道加上白菜自身的甜脆，吃起来酸辣脆爽，十分下饭。难怪不论丰俭在朝鲜族家庭之中都少不了辣白菜的身影。

明太鱼:世界上最擅吃明太鱼的非朝鲜族莫属，将这种海鱼做成至少十几种做法。明太鱼汤、辣蒸明太鱼、红烧明太鱼、明太鱼炖豆腐、烤明太鱼等是最常见的做法。在吉林延边一带，入冬时将洗净的明太鱼冻成干，撕下鱼皮包上米，蒸熟蘸酱吃则是最具特色的鱼皮包饭。

山野菜:到长白山，必定要吃一下当地的山野菜。山野菜对生长条件要求极高，空气，土质，阳光，水量都会影响其生长。长白山上的山野菜主要有蕨菜、薇菜、猫爪子、猴腿儿、刺嫩芽、小叶芹、大叶芹、山胡萝卜、四叶菜、芥梗、柳蒿芽、婆婆丁等。山野菜做法多样，可以用水焯后蘸酱，或直接清炒，保留天然的本味；也可以切碎包饺子，清香顺口，分外鲜美。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

周边线路

长白山瀑布:

长白山瀑布位于天池北坡，乘槎河尽头。乘槎河流到1250米后，飞流直泻，便形成高达68米的长白瀑布。站在瀑布前的观景台远观瀑布，只见水流似从天而降，落地声如雷贯耳。由于山大坡陡，水势湍急，一眼望去，瀑布像一架斜立的天梯。瀑布口有一巨石叫“牛郎渡”，将瀑布分为两股。两条玉龙似的水柱勇猛的扑向突起的石滩，冲向深深的谷地，溅起几丈高的飞浪，犹如天女散花，水气弥漫如雾。

锦江大峡谷:

锦江大峡谷又名长白山大峡谷，这是一条极为壮观的大峡谷，由于其地貌形成主要是嶂谷和隘谷，所以峡谷两侧，特别是底河两岸的谷坡就显得异常陡峭。加之多年的寒冻风化，峡谷中的冰缘岩柱已在岁月的风雨剥蚀中，形成了多姿多彩雄浑壮丽的自然景观。

长白山锦江大峡谷是由火山堆积经1000多年的断裂构造作用和流水侵蚀切割而形成的。峡谷两岸生长着茂密的大森林，树木笔直粗壮，由于谷上低温潮湿，使得这老林子里挂满了苍老的白丝，苔藓、蘑菇，静悄悄的铺展着色彩。

那些溶岩林的造型，真可谓千姿百态。有形同月亮的。有状如金鸡的，有酷似骆驼的，有宛若观世音的，有姑娘依恋着情人的，有母亲怀抱着爱子的等等。大自然真是鬼斧神工，在长白山的深处，竟然会有这样一个自然杰作的艺术展览。

绿渊潭:

绿渊潭位于岳桦林景观带内，因潭水碧绿而得名。绿渊潭瀑布飞流直下，最高落差达26米，瀑水落于巨石而四溅，而后流入深潭。每逢雾起，潭上水雾弥漫，与高山岳桦、美不胜收。

绿渊潭潭水上方的峭壁上有两条小瀑布顺流而下，更增添景致。下到绿幽潭的楼梯狭窄又陡峭，需注意安全，从绿渊潭下去一路都有标示，不能走回头路，所以一般是先去小天池，再去绿渊潭。

谷底林海:

谷底林海位于长白山北坡景区内，洞天瀑布的北侧，是长白山海拔最低的景点，又称“地下森林”。由于造山运动及火山活动，造成大面积地层下塌，形成这座巨大山谷，整片的森林随之沉入谷底。站在边缘的悬崖上俯瞰谷底森林，可见处处树木参天，美如仙境。

谷底林海是离山门最近的景点，一般在参观完其它景点后乘环保车去。从环保车站的入口先进入普通的森林，漫步于林海中的栈道，阵阵冷风夹着清香迎面拂来，阳光挤过叶缝照射在脸上，时而能听到清脆的溪流声伴于左右，偶尔也能看见小动物穿梭林间。栈道的尽头就是沉陷于谷底的原始森林，可以站在边缘的悬崖上俯瞰其全貌，但目前不能攀下去。全程游览约需80分钟。

在地下森林北侧不远处，二道白河穿过一条长13米的石洞，有六个排列有序的树化石遗迹，这些树化石林大约形成于距今一百万年以前。森林内还有冷泉遍布，盛夏时来还能喝上几口泉水，感受清冽冰爽。由于林中植被茂盛、常年温度较低，因此建议来时得多带件衣服。



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！