

 Columbia

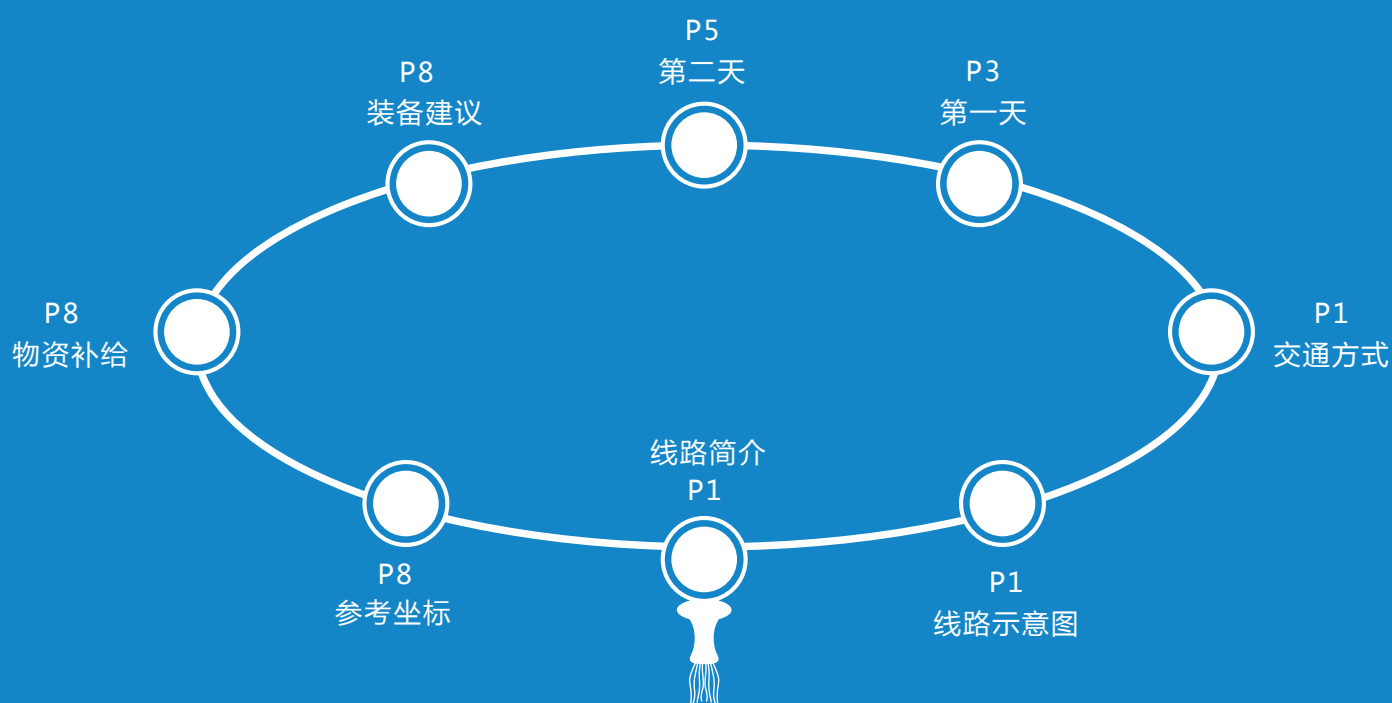
玩转户外全天候



100条徒步路线之
鹿院坪

鹿院坪

作者：田立锋



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

鹿院坪-路线简介

位于恩施市板桥乡新田村的鹿院坪（以前是叫落院坪的），是一个与外界隔绝的世外桃源。她惊心动魄的美丽、原始淳朴的风情、秘藏深闺的神秘，共同构成了一个探险热点的全部要素，必将成为沐抚大峡谷风景区（今恩施大峡谷）这个旅游皇冠上最耀眼的明珠之一。

老人们介绍，鹿院坪四周奇异陡峭的山峰，斧劈刀削的悬崖，曲折蜿蜒的深涧河流，清澈透明的小溪，还有神奇的洞穴，当地人根据地物地貌和传说，分别给它们取名为，深（家）涧河、牛角尖、马鞍山、灯盏窝、山寨桩。半岩上那神奇的洞穴，名为老洞子，据说洞内有72个叉洞，其中有48个大叉。洞内错综复杂，险象环生，千姿百态，有山川、瀑布、暗河、平湖，石笋、石柱，据当年的熬硝人说，洞内平湖里还有巨蟒，当年利川南平人曾将尖刀一头埋在水中，引杀过。

鹿院坪由于地理的特殊性，至今不通公路，进出村落，货物流通，还是全靠两条腿和背篓、打杵。美丽而原始的鹿院坪，良好的生态，险峻的山峰，神奇的传说，纯朴的民风，集奇、险、峻、秀、美、纯一身。待这里被开发以后，将是人们休闲、旅游、探险、采风的好去处。

鹿院坪价值

古村落、民俗风情、徒步、摄影、溯溪、溪降、探洞、岩降、攀岩、探险、考察、腐败.....

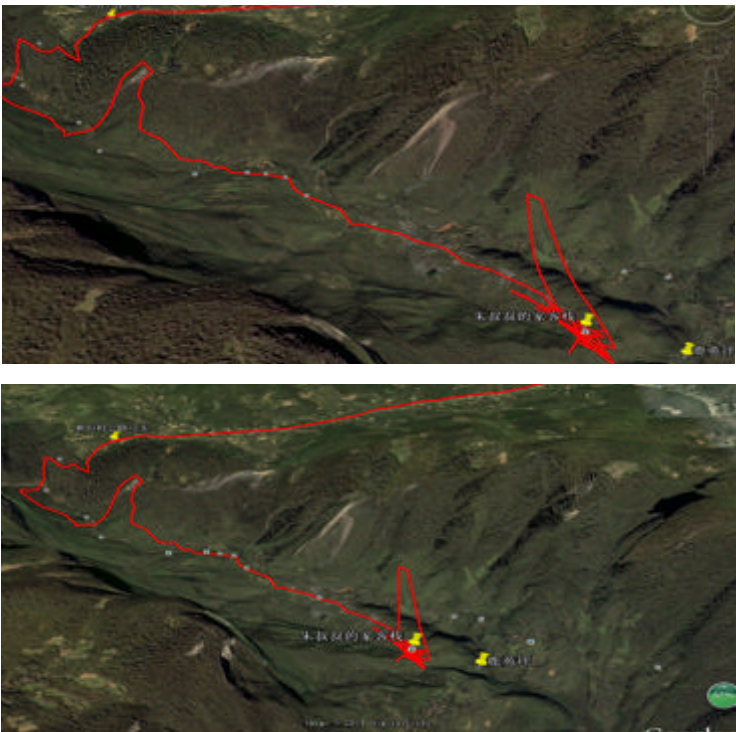
去程、返程交通方式及价格

一般9成驴友都是先到宜昌，有机场，动车，汽车，船多种交通方式。

还可以直接火车、飞机到恩施，包车前往。

恩施航空路长客站汽车大约30元一个人到板桥镇，然后包车前往新田村鹿院坪，板桥镇当地司机都知道的。或者逢双日有赶集的面包车，大约15元钱一个人到新田公路尽头。

行程轨迹卫星图（GPS坐标图）





鹿 院 坪

鹿院坪 路线行程
D 1 - 3

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 01

宜昌-恩施-板桥镇—新田村—鹿苑坪

7:00 - 9:30, 坐火车到恩施（或者在宜昌包旅游巴士前往恩施）。



10:00 - 13:00, 班车到板桥镇。

13:30 - 15:30, 然后包车到新田村公路尽头。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



15:40-17:40 看见一个提示牌，开始整装徒步。从新田湾口下鹿院坪，经过当地人叫“四十二拐”的山间小道，差不多1公里路。我的乐趣就是数那拐，结果老是错！当然你也可以数阶梯数，1520级!这小道海拔从1580米左右陡降至1200米，就是在这个“四十二拐”小道上，当地有人曾经从悬崖上失足坠落而死。

17：40，到达村庄，稍作休整，农家（朱叔叔家）晚餐，扎营或者住宿农家。

鹿院坪四面皆悬崖绝壁，中间一条深不见底的溪谷朝东南方向蜿蜒而去，鸟瞰鹿院坪，所谓“坪地”不过巴掌大块地方。



Columbia哥伦比亚 Omni-Tech 奥米 • 防水夹克

户外露营，昼夜温差大建议使用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

鳄鱼探水——鹿饮潭——天坑地缝——四级瀑布

7:00起床，早餐。

8:00出发，看风景。

东有白马寨桩，南有一线峡谷，西有鹿角朝天，北有悬崖飞瀑，鹿院坪的最大优点就是景点集中，可以放下背包轻装前行。

从农家出发，先去鳄鱼探水，在鳄鱼探水拍照看风景，停留半小时左右。

然后继续往前走，爬坡到叉路口右拐下去（左拐是去四级瀑布的路），到达鹿饮潭，此处逗留半小时。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



继续沿着天然栈道（比较险，恐高不建议继续）往前走，可以看到峡谷的风光（天坑地缝），一直走到最里头，有个水潭，可以游泳；此路建议还是请向导吧，个人觉得有个向导相对安全得多，毕竟是没开发的野山。之后可以去四级瀑布，一路上都可以遇见人家，也可以和当地人家聊聊天，了解当地风土人情。

19：00，返回农家集体晚餐。通铺也行，单间也好，还可以去河边的草坪露营，篝火。



Columbia哥伦比亚 Omni-Tech奥米 • 防水徒步鞋

户外徒步，路况复杂，建议穿着Columbia哥伦比亚 Omni-Tech奥米 • 防水徒步鞋，轻质低帮徒步鞋，鞋帮采用Omni-Tech奥米 • 防水技术，合成革与网布鞋面。



男式Omni-Tech奥米 • 防水徒步鞋

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Omni-Tech奥米 • 防水徒步鞋

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 03

7：00起床，早餐，继续游览昨天没有看完的风景。

11：00 农家集体午餐。

12：00收拾好东东出发，穿越土天岩到大龙门。至于怎么走，可以问一下尚宾客栈的朱叔叔，很容易问到路的，半天就可以到达。这是一片未被开发的土地，没有人工雕凿的痕迹，自然而随意，小路弯延而曲折，风景秀美而富有灵气，还有许多古老的传说和怪诞的故事。由于隐藏在大山深处，不为世人所知，被驴友发现后，其通往外界的四条小路，堪称徒步线路的经典。

驴友们可以多重选择穿越出去。从农家出来沿小道往东走，翻过两道山嶂，过朱家河小石桥，累计上升500米，全程7公里，用时4 - 5小时到达屯渝公路58 - 59公里之字形路下方的大庙村公路边，可在此处拦过路车回恩施，没有车也可以走到沐抚乡7公里，租车回恩施。还可以在沐抚住下，第二天游览恩施大峡谷景区。

17：00左右到达沐抚镇的公路上（到沐抚镇6元，10 - 15分钟）

17：30沐抚镇住宿。

鹿院坪的气候冬天比板桥镇暖和，夏天也比较凉爽，晚上都不用盖被子，但是总的来说还是比城市凉爽的，所以在适当的时候还是要注意保暖带足衣物。不过山里的气候和平原不一样，防雨也要做好准备。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

重点位置的辨别和方向辨别

徒步起点开始30°30′ 20.57″ 北，109°10′ 08.23″ 东一直往下行走，路上有很明显的指示牌。
沿途有明显的路径，无岔路下到谷底。
下到谷底沿着明显的路径，很快就可以看见人家了，就可以问尚宾客栈朱叔叔的家了。

较难路段的重点叙述和分析及注意事项

鹿院坪的路都比较好走，就是强度有点大，一千多步台阶对人的膝盖绝对是个考验，注意做好对膝盖的保护。

补水点、露营地

露营点和补水点不较多，因为农家比较集中，河水也比较丰富。一切尽在眼中掌握。

装备建议

50L以上背包、速干衣裤背包罩、防雨帐篷、防潮垫、季节睡袋、雨具、炉头、套锅、自备换洗的衣服袜子、洗漱用品、头灯、登山杖、徒步鞋、雪套、娱乐用品、耐磨防滑手套、太阳镜帽（最好有帽沿防止异物掉入脖子）、防蚊驱虫液、洗漱用品、简易旅行药品、1L以上的水、山上有几处可补水的地方，有条件可以带葡萄糖和维生素补充剂。

食物：适量路餐备用，基本上都可以找到农家吃饭，也可以自己吃。



物资补给

Columbia哥伦比亚武商广场店	湖北省武汉市江汉区汉口解放大道686号 武商广场6楼
Columbia哥伦比亚武汉群光店	湖北省武汉市洪山区珞瑜路6号群光广场5楼
Columbia哥伦比亚中商广场店	湖北省武汉市武昌区中南路7号中商广场5楼
Columbia哥伦比亚武汉盘龙奥特莱斯店	湖北省武汉市黄陂区盘龙城盘龙大道51号百联奥特莱斯11号楼116号
Columbia哥伦比亚武汉万达汉街店	湖北省武汉市武昌区沙湖大道公正路万达广场3楼
Columbia哥伦比亚武汉滔博运动新华路店	湖北省武汉市江岸区新华路15号涛博运动新华路店2楼

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

当地客栈

鹿院坪农家目前比较成型的有三家：尚家、幺妹家、裴家。

经过本人多次去鹿院坪的感觉，尚家老板最热情，最公道，尚宾农家乐最近而且做的相对成熟，农家提供篝火，K歌用的音响等，可以根据个人需要选择。

尚宾农家乐：吃饭30-50一个人，住宿30起步。山里谷底村庄什么东西都是人工背下来的，所有比较贵了点哦，再说恩施本来消费就贵。

电话：15727260546



当地户外队

[宜昌楚韵户外运动咨询有限公司](#)

地址：宜昌市伍家岗区城东大道东城花园一栋1-101（火车站对面）

向导：陈彩霞

电话：13032701300

QQ：767280870

当地特色美食

农家的饭菜多为自家种的家常菜，也有自养的（非饲料养殖）的猪做的腊肉火锅，以及农家土鸡等。

其它的有农家养殖的胖头鱼、自酿的高粱酒等。

农家有少量的瓶装水、饮料卖，但比外面的价格贵一倍以上，建议自带水和一些农家不常见的食品。

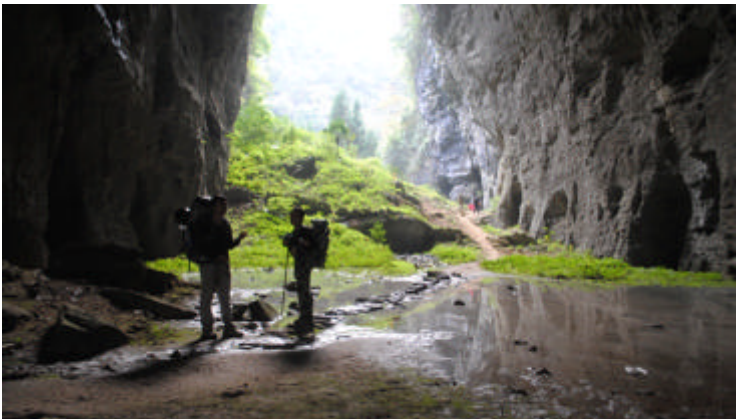
也可以提前跟农家预约购买西瓜等需要去市集购买的物品等。但是考虑到一千多步台阶，农家背下去也很辛苦的，所以价格贵点，也可以理解了。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

周边其它线路推荐

利川清江古河床



周边景区介绍

恩施女儿城，免门票。下恩施火车站，打车20元左右。



救援队相关组织

119刚成立了山岳救援队，先联系119，119会联系再找志愿救援队。

起点、终点、沿途标志性地标、重点路口参考坐标

徒步起点	30°30'20.57"北	109°10'08.23"东
下到谷底休息点	30°30'12.96"北	109°09'53.46"东
尚宾农家乐	30°27'54.08"北	109°10'24.92"东
徒步终点景区内	30°26'46.55"北	109°10'00.70"东



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！