



玩转户外全天候

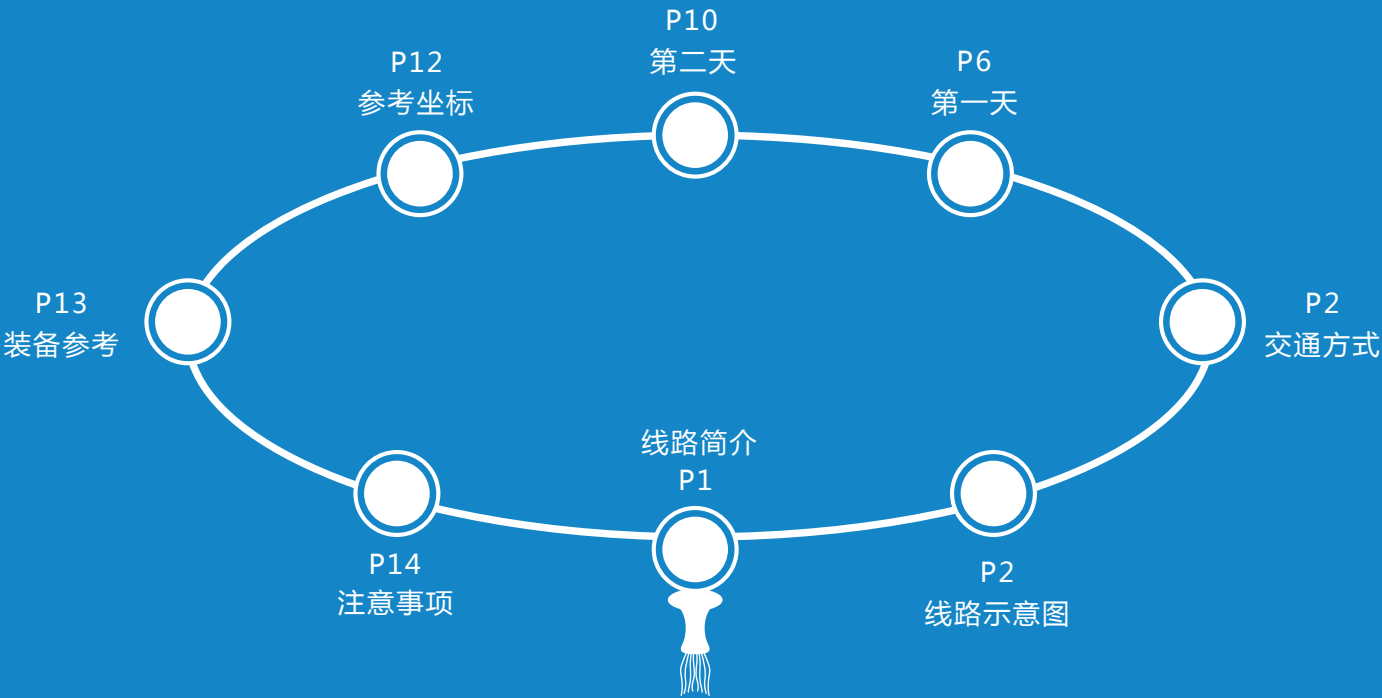


100条徒步路线之

起微山

起微山

作者：田立锋



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

百里瑶山 — 起微山

起微山，海拔1591米。位于粤西北连州地区连南瑶族自治县南部，该山峰属南北走向，是粤北起微山脉主要山峰之一，为连南县瑶族自治县仅次于大雾山的第二高峰，周围山势连绵，半径几公里的范围内，遍布着多达近20座千米山峰，由于山高林密，所以人迹罕至。

连南瑶族自治县是瑶族聚居区，位于广东省西北部，东北与连州市交界，东南与阳山县相连，南接怀集县，西邻连山壮族瑶族自治县，西北与湖南省江华瑶族自治县接壤，连南县瑶族自治县辖6个乡镇，人口15万多，其中有8万多是瑶族，有7万余是汉族客家人，还有少量的壮、回、满等少数民族，在连绵百里的高山峻岭上，到处是瑶家村寨，故连南有"百里瑶山"之称，瑶家村寨，热情好客，民风淳朴，特别是世代居住在连南大山里面的山排瑶瑶族同胞，能歌善舞，世居大山，这里的瑶族，有过山瑶和排瑶之分。排瑶是因为瑶民习惯聚族居住，依山建房，其房屋排排相叠，形成山寨叫"瑶排"，所以被称"排瑶"；过山瑶则因为其祖先以耕山为主，"食尽一山过一山"，迁徙无常而得名。

起微山脉大致呈南北走向，基本在连南境内，包括三十多座千米山峰，从北到南主要有大龙山1577、大雾山1659、巾子山1410、烟介岭1472、起微山1591、石钟顶1490、天堂山1364、布政顶1577、孔门顶1564、金鸡顶1469等。



去程、返程交通方式及价格

从深圳到起微山只能包车前往，登山口的火龙冲村没有公交车可以通往。

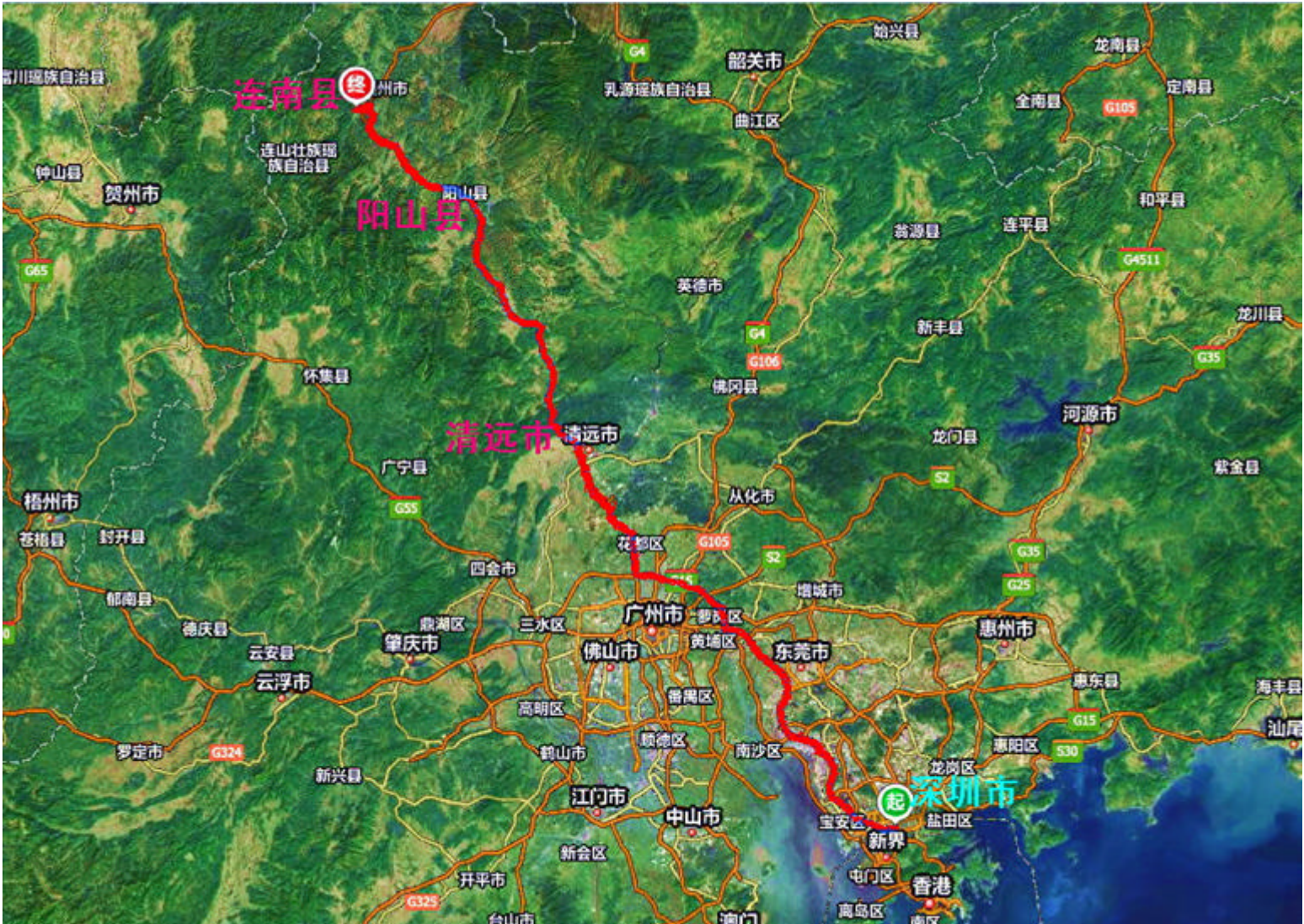
我们一行12人包的车辆是15座全顺，价格是每天500元。油费、路桥费自理。另外司机每天补助100元做为餐饮住宿费用。可以乘坐12名队员，加司机13名乘员，下余两个座位放置我们的登山包。

周五下班后出发，周日晚上返回深圳，总计按照2.5天计算包车费用。

行进路线：深圳市→广州市→清远市→阳山县→龙口立交下高速→连南县→火龙冲村。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

行进路线1：深圳到连南县

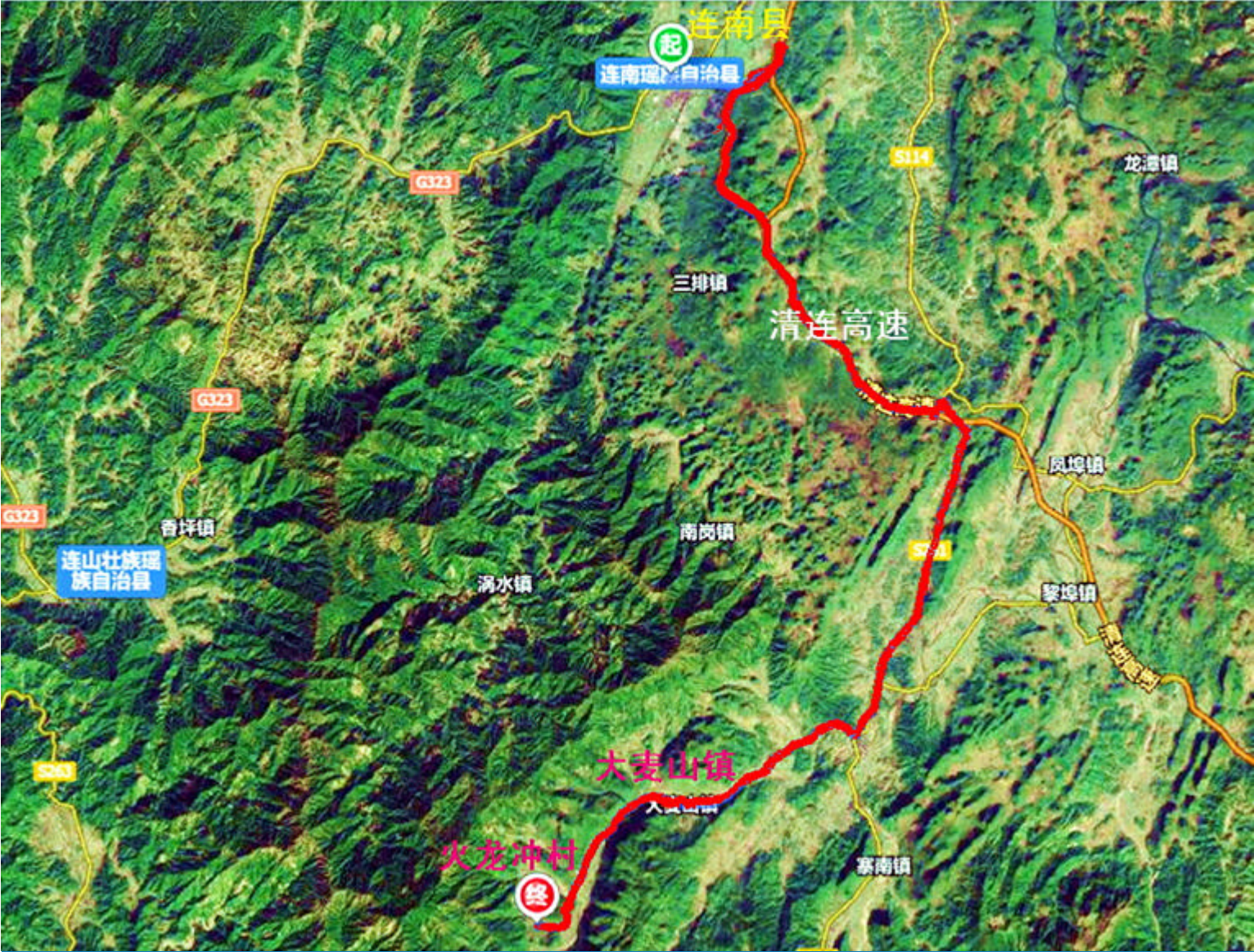


深圳到连南行车路线 共336.5公里，4小时17分钟 总计收费 170元

- 起点：深圳大学北门
- 1、从起点出发，在深南大道向西行驶4.8公里，稍向右转走东莞/广州方向匝道（经南头收费站），进入京港澳高速/G 4。
 - 2、沿京港澳高速/G 4 行驶92.0公里，到广州的 G 4 出口离开（经火村收费站），朝惠州/清远/韶关/白云机场/G 1 5 0 1/G 4 方向，进入广州绕城高速/沈海高速/广州北二环高速/G 1 5。这段收费55元。
 - 3、沿广州绕城高速/沈海高速/北二环高速/G 1 5 行驶37.4公里，从花都/清远/广清高速/G 1 0 7 出口离开（经龙山收费站），朝花都/清远方向，进入广清高速。这段收费25元。
 - 4、沿广清高速行驶48.0公里（经清远西收费站），从环岛的第2个出口离开，进入 S 1 1 4。这段收费30元。
 - 5、沿 S 1 1 4 行驶8.3公里，过金盛加油站约50米后稍向左转进入 G 1 0 7 /清和大道。
 - 6、沿清和大道/G 1 0 7 一直向前行驶138.7公里，从三排/九陂/清远民族工业园出口离开（经水足塘收费站），朝三排/S 2 6 1 方向，左转进入 S 2 6 1，这段收费60元。
 - 7、沿 S 2 6 1 行驶1.8公里，到达连南县。到连南后可以选择找酒店住宿，到第二天早晨到登山口的火龙冲村直接上山，或者连夜开到火龙冲村在村里的小学露营，第二天早晨登山，但因为火龙冲村地处偏僻，行进路上岔路众多，如果司机是个路痴或GPS导航不灵的活，还是建议晚上在连南县住宿，早晨再出发，就是碰到岔路也有乡民问路。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

行进路线2：连南县到登山起点火龙冲村



连南县到火龙冲村行车路线
约51.7公里/1小时10分钟，此段没有收费站

从起点到清连高速公路

- 1、从起点向正东方向出发，行驶20米，右转进入府前路。
- 2、沿府前路行驶280米，左转进入团结大道。
- 3、沿团结大道行驶1.8公里，右转进入G323。
- 4、沿G323行驶2.7公里，直行。
- 5、行驶490米，直行进入清连高速公路。

清连高速公路到终点

- 1、沿清连高速公路行驶17.4公里，从三排/九陂出口离开稍向右转上匝道。
- 2、沿匝道行驶900米，朝九陂/S114方向，右转进入S261。
- 3、沿S261行驶28.0公里，到达终点。

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。假如你做了来路的标识，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，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。
- 6、本攻略是从广东的连南县火龙冲村上山，从连南的七星村下山，如果从其他地方爬山。该攻略只是参考。
- 7、手机在进山后是没有信号的，在寻找信号的过程中，手机耗电是正常的四倍。这时请关机，取下电池。保留点电量以备急需时用。
- 8、不要有迷路报警的想法，这是不切合实际的，首先山中无信号，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。
- 9、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.....
- 10、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。



起微山花儿



起 微 山

起微山 路线行程
D 1 - 3

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

D1

到达连南县的寨岗镇，计划入住的汉鹰大酒店近期关门了，改为创世纪宾馆，每房二张床。价格70元。大家尽快的放包、睡觉。07：45集合上车，集体吃早餐。向起点火龙冲村出发。司机余师傅来过一次，一路都不用操心车行路线，再说余师傅车上安装有GPS导航系统。但在进入火龙冲村的时候，余师傅还是走错了一回。



火龙冲村口，右边到小学，是露营、登山的正确路线

火龙冲村是依山而建的一个瑶族（排瑶）自然村，全村有固定住户82户，人口432人。山上清泉沿小溪从村前蜿蜒流过，村民厚道朴实。

我们去时是清明节，小学放假。小学大铁门紧锁，透过铁门可以看到好大一颗树在进门右手。再进去是一个十分平整的篮球场。最后是一排二层楼的标准教室。在这偏远的山区应该是相当的豪华了。教室顶部有校名和援建单位：“香港普贤教育促进会”。



正在我们探头探脑的向内张望的时候，走来了一个壮年汉子，主动说他有钥匙，并打开大门请我们进去参观。进门右手边的大树据说是香樟木，距今已有200多年的树龄了。如今仍然根深叶茂，生气盎然。



火龙冲村小学校园内的香樟树

开门的壮年汉子约50岁左右，姓黄。看样子估计是守门的或学校杂务人员，问及这么大如此平整的操场，是否有驴友在此搭帐过夜时，他说接待过三批，都是他开门迎接的。我开玩笑的说你是这个学校的校长吧，高兴的黄先生合不拢嘴。如果从火龙冲村登山，看来这儿过夜真是超五星，有标准洗手间和水源，如果怕下雨，可以将帐篷搭在教室的挑檐下平地上，而且可以背风。这个村子是离登山口最近的一个村落。如果规划从火龙冲村登山，可以选择在这个操场过夜。如果适逢周末，也可以在教室内搭帐过夜。



火龙冲村小学掌管钥匙的黄先生

我们开始做登山前的热身操，引来村民热情围观，由此看来，从这儿登起微山的驴友并不是很多。村民看我们开始登山，主动指点我们在村里如迷宫般的小路上正确行走，即便如此，在出村后我们仍旧是又迷了一回。



登起微山要走左边的土路

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

8 : 20 火龙冲小学所在的地方海拔270米.沿着村民踩出的明显山路向上攀登，大约在413米的位置有一片墓地，可能是火龙冲村的先人长眠之地。适逢清明。墓冢上插的竹子新鲜密集。地上鞭炮碎屑红艳成片。从这儿开始，登山的路渐渐变得似有似无。而且明显开始急升，有两处岔路需要格外留意，第一个岔路（在986米高度处）要向右转。第二个岔路（在1009米高度处）要向左转。

13 : 30 在这个高度附近，有一条不起眼的小水流在行进途中的左手边。没有水沟，没有明显的流水声。只在杂草和灌木丛中有略低于地面的小沟内有些许小水在缓缓的移动，水实在太小，根本流动不起来，感觉实在无法收集使用，如果要利用这小的可怜的水源。只有通过树叶导流，才能收集到容器中，虽然水质属于自然渗出地表水不会有污染之虞，但泥土杂质混杂其中，不能直接饮用，需烧开后才可以使使用。建议在此处休息午餐，接满容器以供山上使用。当然也可以在火龙冲村接满饮用水背上来，但从村里背水到此处。要攀登1400多米的急升路，一路消耗的饮水也很多。此处可以作为补充水源来考虑。



起微山终日大雾弥漫

14 : 00 沿着弯弯曲曲、似有似无的山间小径，靠着GPS导航，进入雾气弥漫的起微山主峰附近。在一个垭口下方发现一条小溪，溪水虽然不大，但干净清澈，溪水下是青石组成的河床，溪水从周边山石中涌出，汇集成一股清冽的山泉。我们在此补充饮用水后开始寻路向起微山顶攀登。穿越密林，向顶峰攀爬。途中石头湿滑。

沿山脊穿越一些灌木丛后，向上是登起微山顶的小路，小路较为明显，基本是顺着沟底行走。不时碰到近期才使用过的枯木火堆。有说是猎人过夜处。有说是驴友晚上休息的地方，总之，在这附近有好几堆这样的火堆。晚上在这深山老林，没有一堆篝火可能也是很可怕的黑暗吧。

15 : 10高度1568米（官方公布数据为1591米，误差23米）共7人成功登上起微山顶，山顶有一个方形石坑，约40CM见方，深度20公分，有枯木架于其上被烧焦。坑中也有木炭黑灰，估计是晚上登顶后天冷取暖。在登顶处有裸露石英石呈原始状露出山顶，石头长约10米。宽约2米。外边风化严重，风雨侵蚀后有碎石脱落。表面因登顶人脚踩磨损露出白色原石，其余地方灰褐色。到山顶后发现中国移动的手机信号，收到广西贺州的信息：“欢迎你来到美丽的贺州，如要订票、住酒店……”



起微山顶合影

所谓山顶，实际面积最多50平米，呈狭长状，长25米左右，宽2米多，三边是悬岩，有高大茂密树木生长，无法通行。仅一边可以攀登上去，登顶路径并不明显。如果没有GPS导航或当地人带领，要想登上山顶几乎不可能。即使天气晴朗，起微山周边分布着12座大小、高度相差很小的山峰，极易迷惑和误登。



起微山顶标志性石头

据说山顶终年大雾弥漫、最远目视20米左右，常年山风强劲。风吹浓雾在树叶上冷凝，常年落水不断。造成树木呈原始状自生自灭，树干上环绕着一层厚厚的绿苔。绿苔中有树顶冷凝的水珠不断滑落。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



15 : 37 从起微山顶下到放背包处，全队12人集合起来准备穿越这次最难通过的A2-A4，现在的方向基本是正西。在两边是高山的沟里行走，沟内有明显的水流痕迹，但现在没有水。估计一点小雨就会马上从两边山上冲下湍急的猛水。路上有很多被山洪冲下的大树横在路上，绕行是不可能的，跨越也有难度，唯一可以通过的方式是从树下狗钻洞式爬过去。地上湿滑，钻过去大多都变成泥人了，一路上这种情况反复发生，走到A2时，基本都是泥人张了。

这段路大多是在竹林里穿行，竹子为原生态自然生长，也没有路可以穿越。沿着竹林一路下降，总计约下降200米左右。干枯小溪与前行的路开始分岔，干枯小溪向右转下山，小路左转上山。在这分岔口的地方，干枯小溪在发水时冲出一块十分平整的营地，大约有50几个平米，能架起4-5顶帐篷。但没水源，如果下雨虽然有此处会有水源。但是属于溪水的下游，山上汇集的水流会对营地造成不可估量的冲击。所以下雨千万别在此处宿营。这点就是图中标注的A1。

16 : 18 由A1点向A2点行进，小路比较明显，右边是很深的沟坎。左边是1500米以上的群山。前行大约50米后，GPS指示要向左上山，看看有明显的小路不能前行。要向左边没有任何人行的痕迹处寻路上山。如果从这儿上山，要攀登接近70度的大山和从密不透风的竹林里开路前行，那可不是简单的事。但小路是向下走的，来前碰到走过此路的丘山，让我们记住：“凡是下降50米以上的路一定是错的。这次全部行程都是在最高的山脊上行走。A2到A4之间是没有直通路的，必须在竹林里开路前行。”想到这儿，我们感觉也只有按照GPS的指示方向前行了。

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

18 : 00感觉在没完没了的竹林中爬了最少6座山头，我们全部队友都感觉这段路基本是从竹林里硬趟过来的，四周被竹林包裹的严严实实。空气中的雾气冷凝使竹林里潮湿无比。汗水也多次湿透衣衫。上山、下山多次碰到长满倒刺的藤蔓，衣服和背包被挂烂多处，基本每人的手都有最少10多个拉伤的口子。如果没有GPS指引。这个A2-A4是根本没有方法走过来的，据当地村民讲：周围12座山峰完全相似，高度也没有多大区别，就是不起雾，也分辨不出哪个是真正的起微山顶。况且山上终年大雾弥漫，就根本没有办法观察真正的山顶在哪儿。这里因长年不见阳光，树干上长满了苔类植物。脚下的腐殖质深可没脚。黑油油的超级粘脚，一脚踏下去，好像有磁力一般粘住了鞋，用力拔起，带起一片黑泥，行走起来奇重无比。大家都在A2-A4的路上消耗掉太多的体力和汗水。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



远处群山是虎仔冬和两千万冲

18 : 56 随着A4的胜利穿过，山脊上的路也宽阔了许多。两边也变成了低矮的竹林，行走起来也有心情看看暮色中的景色了。天气已经彻底黑下来的时候。山路右手边发现一处很大的平坦草地。嫩绿的春草如地毯般铺下一层软绵绵的、有弹性的床垫。大家躺下都不想起来。GPS指示，这儿接近A6，遗憾的是这儿虽有五星级营地，却没有水源，我们周围看看，如果在此扎营，虽然立即可以休息，但今晚和明早的饮水却无法保证，大家从A2开始大量出汗，将山下背负的水基本饮完了。

明天什么时候能碰到水源都是未知数，所以还是狠狠心将大家赶起来。让大家走点夜路。晚上走路天气凉爽，需要补充的饮水较少。另外，此处开始，山路很明显，大家都带有头灯。在山脊上行走，相对安全没有太大的问题。只要前队和后队保持密切联系。互相照应，应该可以走到A12附近有水源的地方。

19 : 13 放弃A6营地宿营，个别体力差的队友虽然比较勉强，但还是一起冒着黑夜出发了。路基本都在山脊上行走，两边个别地方是深不可测的深渊，头灯照过去深不见底。月亮还没有升起。特别难行的是在行进的路上碰到半人高的枯树横档在路中间，将本来就不宽山脊小路完全阻断。两边都是无法通行悬崖。要想通过，必须翻越这些稀松繁乱的枯枝。这些枯枝如一堵墙样挡住去路。要翻越还真有难度。首先是无法下脚。踩到树干上立即下沉，使人站立不稳。背着20多公斤的背包，手脚并用的翻过这个人工隔断树墙，12个人差不多花费了半个多小时。一路上最少翻越这样的隔断墙5堵以上。原来这是当地村民用来拦牛的，避免别家的牛跑到自己的地盘上啃咬庄稼。

晚上9点多钟，月亮开始爬上山头，薄云遮月，虽然不能照亮脚下的山路，但朦胧月光洒下的光亮已经能够大概看清行走的路径。我们在黑暗里时间长了，已经习惯黑暗的背景下依靠头灯行走。在A10点附近。看到一条明显的小路横在前行路上，地图上对照，原来是等高线上标示的乡间小道，是从中店到大桥头的，路边有电线杆。看电线的种类应该是通讯用的电话线。由此处下撤可以到大坪或中店，时间约需3-3.5小时。

大概在晚上10点多钟，我们下到一条谷底，明显看到一条小溪从脚下流过。水量还不小。查看GPS，这儿是刚过A12，离A13还有一段距离。开始有队友向上游去找平坦的地方架帐，但没有发现能架6顶帐篷的平地，而且上游的草地下都是细小的暗流在缓缓的流动，脚陷下去马上湿透。看来这就是传说中的沼泽地了吧。夜晚视线不好，疯长的草甸下面不知隐藏多少陷阱，不能在此扎营。电话向驴友丘山求救，请教A12营地是否有扎营的地方。向上游和向下游那个方向有扎营的平地。丘山回复说上次他们发现的五星级营地在A13，A12他们没有注意到有水源。不知是他们来时走了另一条道，还是天黑没有注意A12有溪流。



A12营地

20 : 30 兵分两路，派遣二人继续向前探寻A13营地，一路向下方缓慢行走，寻找较为平坦的地方扎营。大约10分钟后，向小溪下方寻找营地的二名队友通过对讲机传来喜讯。有两块平地，正好可以放下6顶帐篷，一块大点的平地能放下四顶帐篷，小点的平地能放下二顶帐篷。前方寻找营地的两位队友已经走到A13营地，草坪平整，附近有水源，但大家实在走不动了。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

遂决定在A12营地就地扎营。我们一方面电召前往A13营地的二位队友返回，一面背起行囊向附近营地行进。虽说A12营地的平整度差了一点，但水源就在身旁，取水方便、卫生。

这条山涧小溪在海拔1000米以上。上方不远处是三面环山的山洼。山上林木茂密，涵养的水份经渗漏形成涓涓细流从石缝和地下汨汨涌出。可能某个有名的大河就在此发源。山脊上也有小径可以通过。如果从数百米以外的山脊上通过，是发现不了这条小溪的。估计前几次穿越的几个队都是从山脊走过而没有发现这条小溪。

Columbia哥伦比亚 Omni-Tech 奥米 • 防水夹克

早晚温差较大，推荐穿着Columbia哥伦比亚春夏新款防水可收纳2.5层防水夹克，采用奥米•防水技术和全缝线位密封。



男式Omni-Tech奥米 • 防水夹克

这款夹克具有良好的防水性能，可迅速排出皮肤湿气，可调节风帽和下摆，防水寒气倒流。下颌采用防磨保护。



女式Omni-Tech奥米 • 防水夹克

D2

10：15 背起背包开始攀登陡坡向A13进发。大概30分钟，从A12营地走到A13营地。映入眼帘的大草坪让人眼前一亮。足有足球场大小的一块平地被包围在四面环山的中央。

草地平整开阔，遍地仅一种细小叶片的小草细软翠绿。真如地毯般铺在地上。仅有来时的路从山外进入，用世外桃源来形容一点也不过份。四面的山脊挡住了狂风的吹袭。

本身茂密厚实的草地涵养了丰富的水源。通过毛细作用汇入一条小溪。小溪旁野花成片，花丛中蝶舞蜂忙。

溪水平缓滑软。溪中水草茂密。这个地方作为一个营地肯定是超五星的。

大家看着这么好的营地昨晚没有赶到用上，心中极度不平衡。没有任何理由的一起放下背包。打来山泉，开始煮茶、烧咖啡、聊天、马叉。一直留恋到12：30，才依依不舍的向A14进发。



A13营地

在A13营地的右前方有一个相对高的山头，顶上树立一根高大的铁架，四周用风绳固定。架子上有风速仪在剧烈的旋转，这是一个气象测量点。草地上有几只黄牛在悠闲的吃草。看到我们到来就走到我们附近用大牛眼瞪着我们看。

下山的路是在A13营地的左前方。沿着山脊前行，能看到横在不远处的虎仔冬和两千万冲山脉。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



看见这个气象测量杆向左切过去

16 : 00 再向前走，感觉是在没完没了的山脊上翻上翻下，好像翻过了9座大山头，前行的阿哈牧告诉这个高点是虎仔冬。从这儿开始。我们的方向基本转向正北，估计今天赶到山下的香坪村时间来不及，就决定向两边的山沟内多观察，如发现水源就立即停下来扎营。

17 : 30 山脊顺着山势有上升的趋势。从虎仔冬山顶下来。又翻过4座山包。来到两千万冲。按照等高线上标注的水源点仔细的在每一个山坳处寻找，都没有发现有水源。看看天色渐晚，寻找水源不是很理想，只有向前继续行走。令人高兴的是从两千万冲开始，山势有明显下降的趋势，行走起来感觉速度能加快一些。大家将队伍靠拢后安排好前队和收尾，小心翼翼的在齐腰深的荒草中探路前进。

20 : 00 终于看到明显的分岔路口，此处就是图示上标注为路口的地点，按照图上所示，这儿应该有比较大的水源，我们放下背包，分两组人马分别向左右两侧探寻，看水源在什么地方。大约15分钟后。向右侧探水的队友发回信息。发现水源。虽然比想象的水源小了点，但解决我们晚上宿营饮水做饭是足够的了。向左行探寻水源的队友也听到瀑布的声音，但天黑看不到水源的具体位置，只是发现右侧有深沟，瀑布声是从沟底方向传来，天黑不敢下沟寻找，就返回了路口。

这个路口是一个下撤点，向前继续走，能到大坪镇。向左能到香坪村和七星村。向右通到良坑村。这个路口有明显的乡间小道。路两边有较为平整的草地能架下4顶帐篷，略微离开小路，向大坪方向20几米远的小坡上有两块小平地，分别能架一顶帐篷，我们12个人6顶帐篷，正好安排下。



路口营地

D3

9 : 05早晨从路口营地拔营，向左边的香坪村下撤，来到昨晚探寻水源的地方。能看见瀑布挂的山腰，但沟深林密。下去绝非易事，看来昨晚果断撤回是正确的，前行约半个小时，来到一块平地，可以看见山民种的水稻。山水顺着人工开凿的水渠绕着稻田奔流，有很大的木棚建在高处，我们进去看了下，有被褥和普通生活用品。也有驴友在此过夜的痕迹。

由此处顺着明显的山路向下，没有太多的岔路。沿途风景甚佳，有捷路可以快速下撤到水电站，只是比较湿，下雨天不能选择，正式的路是绕着山体不断的盘旋，时间会久一点，但安全系数会高点。

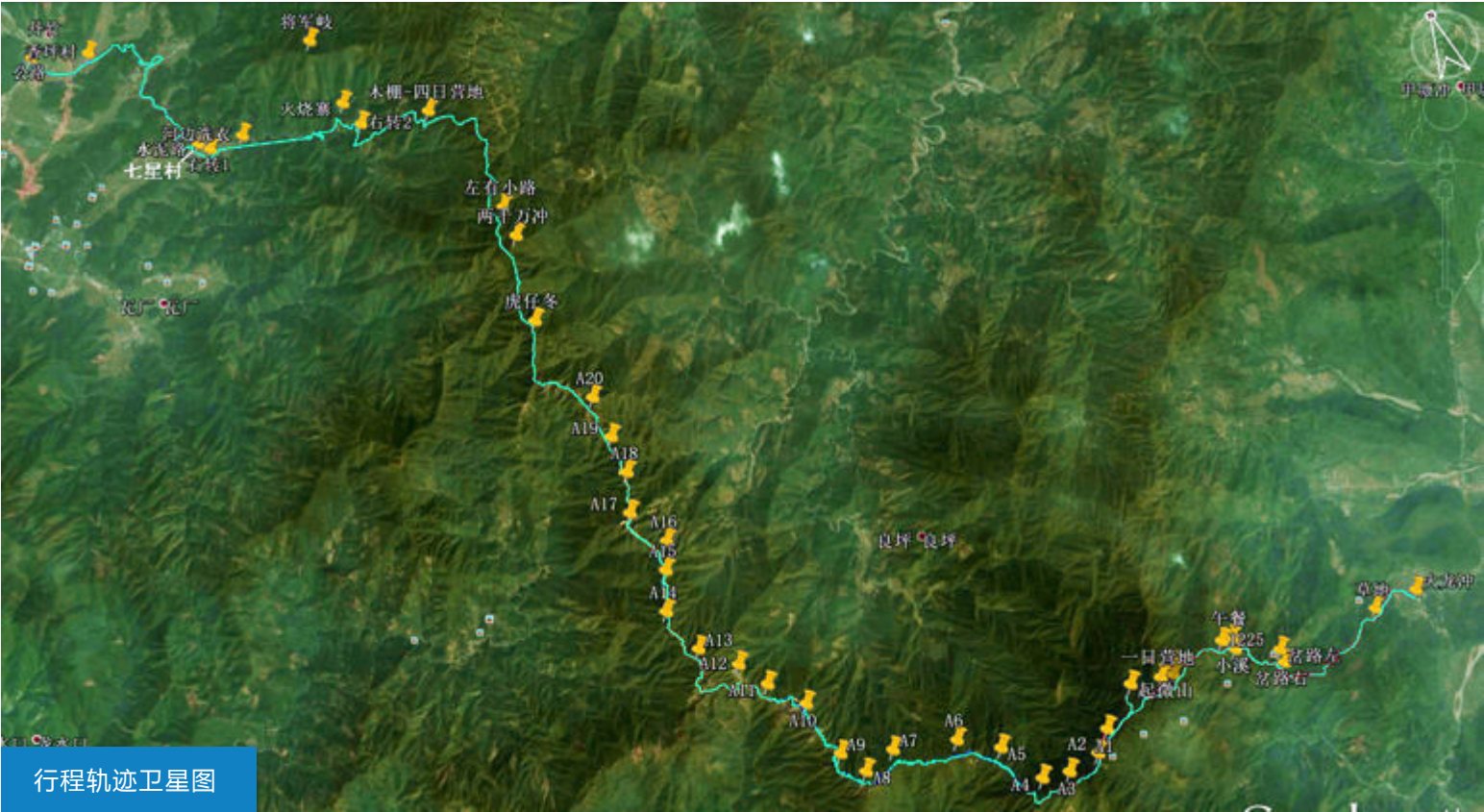
11 : 35沿着山路下到一个正在修建的水电站，工地因为清明放假，整个工地冷清清的，大坝已经修好，向下输送水的水管正在焊接，只是坝内尚未开始蓄水，我们在此修整后开始下山。



山脚下的七星村

15 : 10终于结束了三天的山里生活，坐上了返程的汽车。因清明返程高峰。路上竟走8个多小时。比正常行程多出4个小时。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



补水点

起微山穿越的整个行程属于缺水的路线，除了起点和终点有水外，中途仅有五处水源。等高线图中标注的好几处水源地，我们沿途都探寻过，基本都已干涸，千万不要认为图中的水源是存在的。

1、经度24°28′ 11.11"	纬度112°12′ 29.19"	高度1177米	位置GPS轨迹午餐处
2、经度24°28′ 13.78"	纬度112°12′ 05.09"	高度1395米	位置GPS轨迹小路前
3、经度24°29′ 20.52"	纬度112°09′ 25.28"	高度1187米	位置GPS轨迹A12处
4、经度24°29′ 34.59"	纬度112°09′ 18.44"	高度1333米	位置GPS轨迹A13处
5、经度24°33′ 14.21"	纬度112°09′ 33.12"	高度1163米	位置GPS轨迹路口营地

露营点

1、经度24°28′ 23.04"	纬度112°10′ 34.15"	高度1388米	位置GPS轨迹A6处(无水源)
2、经度24°29′ 20.85"	纬度112°09′ 28.25"	高度1170米	位置GPS轨迹A12处
3、经度24°29′ 34.40"	纬度112°09′ 17.65"	高度1325米	位置GPS轨迹A13处
4、经度24°33′ 13.77"	纬度112°09′ 32.95"	高度1165米	位置文中路口营地
5、经度24°33′ 24.63"	纬度112°09′ 13.11"	高度969米	位置GPS轨迹木棚四日营地

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

装备需求

- 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、徒步鞋、保暖服、背包、防雨罩、登山鞋、头灯（备用电池）、拖鞋、刀具、餐具、哨子、防雨用品(雨衣、冲锋衣、个人药品、登山杖、手机（备用电池）、手套、替换衣物等。
- 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

重要提示

如果结伴爬起微山，没有GPS轨迹或向导，要想顺利穿越，成功的几率很小。因为起点火龙冲村和终点七星村虽同属连南县，但因交通不便，两地居民语言上有很大差异。找到能熟悉整个行进路线的向导绝非易事。

不管是使用GPS导航穿越，还是徒手探险穿越，上到A2位置穿越到A4的位置，是整个行程的难点，也是成败的关键。在这段行进路线的寻觅中，如果垂直向下50米仍然有路可走，那一定是走错路了。应立即返回到高处再寻路前行。起微山的整个穿越过程基本可以确定全部是沿着山脊行走的一条路线。

起微山沿途手机信号不稳定，在山顶附近没有任何信号。从A6以后有移动的信号（不是很稳定）。A12有电信的信号比较稳定。快到终点的水电站旁边才有移动和电信的稳定信号。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

当地客栈

清远民族大酒店团结大道分店

地址：清远连南瑶族自治县团结大道
(连南出口第一个红绿灯左转20米)
价格：单人间118元/晚 双人间140元/晚
三人间 200元/晚
电话：0763-8660999

连南凯隆宾馆

地址：清远市连南瑶族自治县盘龙街中段
价格：单人间、双人间均为105元/晚 三人间 160元/晚
电话：0762-8671668

清远连南兴都酒店

地址：清远连南县民族大道9号
价格：单人间50元/晚 双人间60元/晚
三人间70元/晚
电话：0763-8661267

清远连南康泰旅馆

地址：清远市连南县民族大道8号
价格：无单人间 双人间 57元 / 晚
电话：电话0763-8663233

清远连南吉祥宾馆

地址：清远市连南瑶族自治县顺德大道A2
价格：单人间75元/晚 双人间80元/晚
三人间 115元/晚
电话：0763-8665383

清远连南广利来宾馆

地址：清远连南县民族大道
价格：单人间 70元/晚 双人间 80元/晚
电话：0763-8663132

清远连南春辉旅馆

地址：清远连南县民族大道12号
价格：单人房、双人房均为60元/晚
电话：0763-8669050

连南顺通商务宾馆

地址：清远市连南县三江镇民族二路15号
价格：无单人间 双人间 75元 / 晚
电话：0763-8667769

周边线路推荐

南岗千年瑶寨

被誉为“中国瑶族第一寨”的连南瑶族自治县南岗千年瑶寨，是目前全国规模最大、最古老、最具特色的瑶寨。位于连南县城西南，海拔803米，周围山势险要、溪水奔流、群峰迭嶂。向上望去，一排排整齐划一的古典建筑民居遍布山岗，古屋一律青砖砌墙，黑瓦盖顶，造型独特，极为壮观。鼎盛时有民居700多幢、7000多人，被称誉为首领排。古寨建于宋代，至今已有千年历史。现居山寨的瑶民，主要有邓、唐、盘、房四个氏族。1949年后，因移民下山，古寨只保留200余人和368幢明清时代的古宅及寨门、寨墙、石板道等。目前正在申报世界文化遗产。

三排瑶寨

连南三排瑶寨在连南县城南部11公里处三排山脉的半山腰上，三排瑶寨是一个集中反映排瑶族历史、文化艺术、生活习俗、民居建筑、服饰特色、民间歌舞、体育娱乐等民族风情最丰富、最生动、最全面的旅游景区。

三排瑶寨建在一个高坡上，一排跟一排的村屋依山势逐级而上，往往是前面房子的屋顶与后面房子的地面平齐，其间有一条走廊过道，竖有直巷，将各家各户串连起来，形成瑶排格局。寨内有小礼堂，热情的瑶胞会为来宾表演瑶族歌舞，与客人同乐。最有特色的是一个长达2米多的腰形长鼓，击之，鼓声洪响，震撼人心。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

万山朝王

瑶寨的对面，是一个大山谷，谷中群峰突兀，百峰争雄，仿如千军万马，汹涌而来。伫立于此，感觉有如君临帅台，点兵阅将，故此景得名“万山朝王”，非常贴切。据说香港一位摄影爱好者在此拍了一张全景图，小小画面中竟然有99座山峰，令人拍案称奇，因而得了当年摄影金奖。

油岭新村

距离连南经济文化中心县城16公里，为万山朝王“王中之王”。这里的瑶排建筑、民族风情、民间艺术、溶岩地貌，包罗万象，独领风骚，可谓连南瑶族山之精华。这里的古排风光保留完整，山岩溶洞通天入地、奇峰异彩各显雄姿，民俗民风古怪离奇，其中耍歌堂、长鼓舞等民间艺术多姿多彩，名扬四海。油岭新村先后被国家文化部、广东省文化厅授予“民间艺术之乡”称号。

盘古王文化园

连南瑶族自治县盘古王文化园是连南瑶族自治县人民政府和童修竹、童正芳、童绍春先生3人合作投资的旅游项目。该项目地点在连南县三江镇，用地面积为138亩。盘古王文化园园内首期设四个项目：第一项为民族歌舞篝火晚会；第二项为盘古王殿；第三项为盘古王文化园展览馆；第四项为排瑶文化村。首期工程民族歌舞棚已在2001年7月投入使用。

盘王古庙

盘王古庙处于黄家冲与六联水的交汇之处，最早建于1300多年前，现在所见是数年前重修的，庙的四面高山环拱，山上是沿山坡叠建而上的一排排瑶寨(又称“瑶排”)，环绕在盘王庙的四周。瑶胞们经常来盘王庙祭祖，每隔三五年，还要组织较大规模的“耍歌堂”活动来祭神。盘王古庙前有一株百年树龄的相思树，枝繁叶茂，常年挂满相思豆。瑶胞将该树上的红豆视为神物，将它们捡回家中放在神位前供奉，以避邪求安。令人称奇的是，这棵相思树还能预报天气，当久旱不雨时，如果树叶由青变黑就说明第二天会下雨；当久雨不晴时，如果树叶由青变红，天就将转晴，十分灵验。

三排地下盘王宫

地下盘王宫，义又名排天坑，位于连南瑶族自治县城南11公里处，座落在风光绮丽的三排山脉的半山腰上，与著名的旅游景区三排瑶寨风情区相邻。她是全国第一个实现旅游观光的天坑；也是全国第一个自然景观与瑶族传统文化融为一体的旅游溶洞。

在几百万年前，由于水蚀和塌陷，在山腰的平地上，出落一个奇性的溶洞，主体部份为几十米深而陡峭的陷井，有如一个天坑；它与各地常见的横向的溶洞迥然不同，垂直的巨大空间及钟乳石十分雄奇峻美；在天坑内，还有两个侧向的洞穴，里面许多独特的岩溶景观，充满了瑰丽的瑶族民间传说的寓意。

最有特色的是，经过一个狭长的通道，一座充满着远古时代神秘苍茫色彩的地下宫殿出现在你的面前，瑶族人民世代崇拜的始祖——开天辟地缔造万物的盘古王，宛如现身为一尊石像；高高地坐在满朝文武官员参拜的圣殿上，在奇光异彩中显对显灵。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

当地特色美食

连州是粤湘桂美食集中地，集三地美食精华，因此美食也是到此地的一大亮点，龙潭葱油本地鸡、荷叶蒸野生水鸭、香草蒸山溪螺、紫苏青椒蒸竹白鱼.....几乎每道菜都天然又美味。

清远连南瑶寨好吃的美味，在古寨的公社食堂和县城里饭店，游客均可以品尝到特色瑶家菜。水酒必不可少，该酒度数不高，入口清香，但也颇有后劲。连南瑶胞取用传统方法放养的走地鸡，肉质鲜嫩、香滑。烟熏肉也不可不提，农户将五花肉挂在柴火灶上慢慢熏烤，鲜肉烤干，没有腌肉的碱味，只有肉香。此外，猴头菇、薯脯和茶油也是瑶山特产。

糍粑、竹筒饭、火烟肉、猪肉炒油毛菜也是连南特有的乡土美食。

想吃到以上美食在连南不可能一家饭店都有，网上口碑不错的几家提供给大家：

怡江大排档

地址:连南瑶族自治县沿江西路10号

特色: 金牌牛蹄仔

电话：0763-8681703

呈祥酒店

地址：连南瑶族自治县民族一路12号(巡警对面)

特色：紫苏蒸牛肉

电话：0763-8661482

登月酒楼

地址：连南瑶族自治县顺德大道(瑶山路口)

特色：葱油鸡、土豆闷烧肉、莲藕酿豆腐

电话：0763-8662773

清水鸡村

地址：清城区广青大道旁（近好来登国际酒店）

特色：清水鸡，鸡汁饭

电话：0763-6896628

当地的救援队

连南当地没有专业的山地救援，当地救援以公安局为主导，下述几个分工不同类型的救援归口：

连南县公安局交警大队城镇中队

地址：民族一路连南瑶族自治县公安局公路巡逻民警大队城镇中队附近

电话：0763-8662313

连南县公安局

地址：三江镇朝阳路119号

电话：0763-8661161

连南县公安局交警大队寨岗中队

地址：262省道附近

电话：0763-8471331

连南瑶族自治县公安局交通警察大队

地址：文明街附近

电话：0763-8677321

连南县三排派出所

地址：清远市连南瑶族自治县

电话：0763-8515008

连南县大坪派出所

地址：399县道附近

电话：0763-8456022

连南县涡水派出所

地址：清远市连南瑶族自治县

电话：0763-8333022

连南县香坪派出所

地址：清远市连南瑶族自治县

电话：0763-8484562



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！