



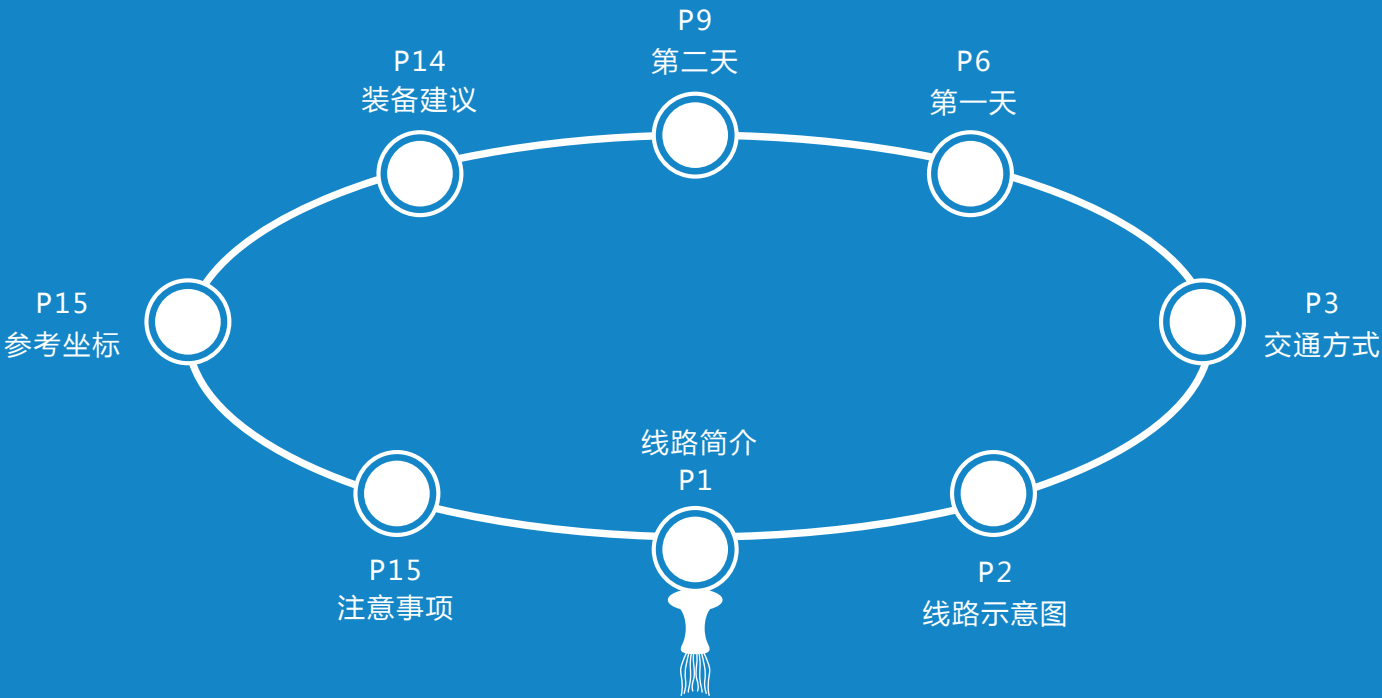
玩转户外全天候



**100条徒步路线之
神池步道**

神池步道

作者：大同笨笨猫



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

神池步道介绍

神池县位于山西省西北部东沿，是通往陕西，内蒙必经之地。神池东邻朔州，南接宁武，西连五寨，西北靠偏关，东北界平鲁。神池县城海拔约1500m。神池国家登山步道距县城20公里。

神池国家登山步道在2010年9月1日一期工程验收之际，被国家体育总局登山运动管理中心授予“国家登山健身步道”。该登山步道是中国北方第一个符合国家标准步道系统（简称NTS）。全国符合这个标准的步道只有两条，另外一条是我国的“宁海国家登山健身步道”。

神池国家登山步道总长度50公里。

神池是我省全年气温较冷的地区之一，步道全线海拔在1900--2500之间，夏季清爽宜人。

步道围绕管涔山脉而建。

山西宁武的芦芽山景区和神池的管涔山一脉相连，堪称山西具有“大美景色”的地区。

宁武的芦芽山已于上世纪九十年代对外开发接待游客，而神池的管涔山至今还没有对外接待游客。

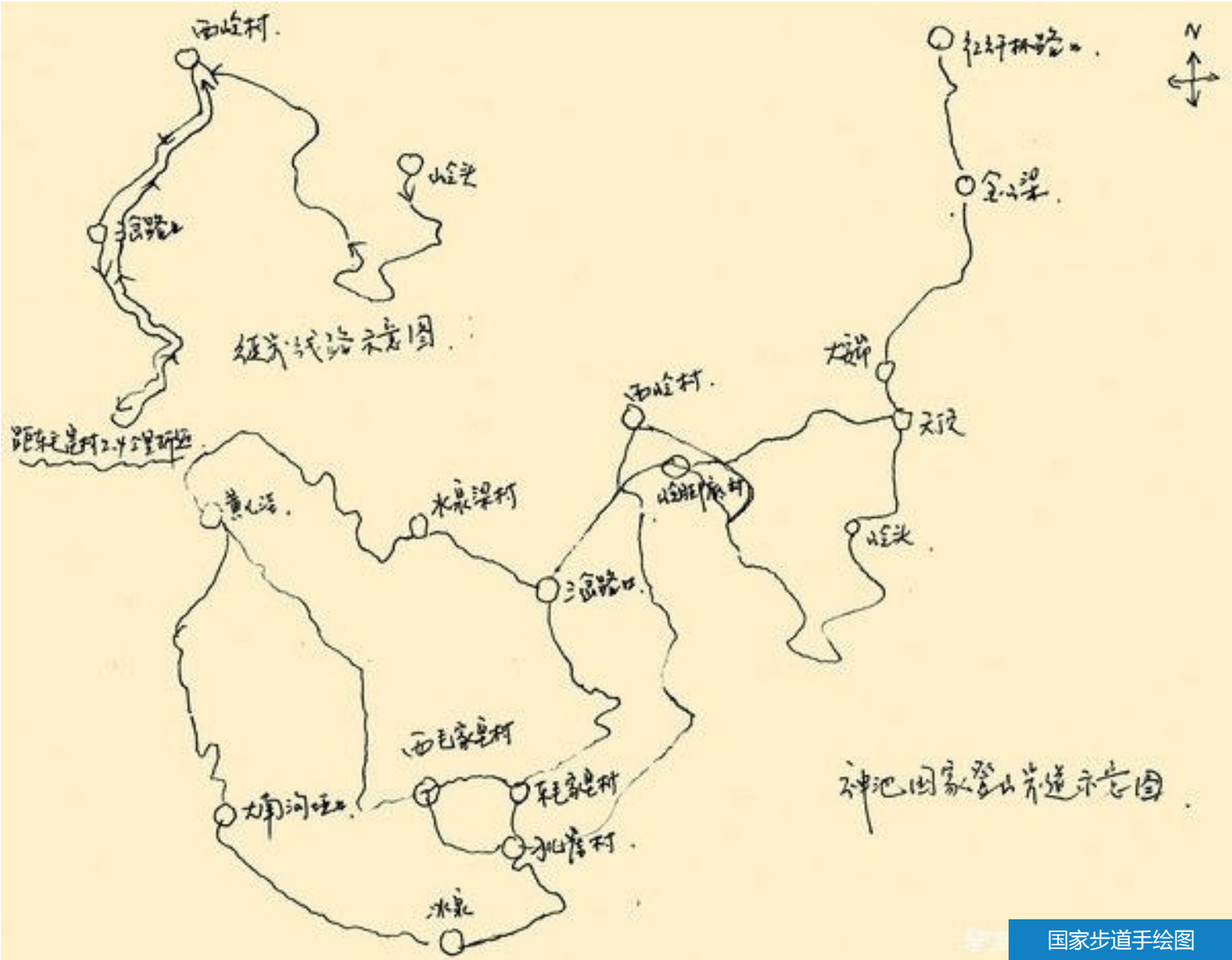
神池登山步道是中国北方第一个符合国家标准步道系统，是全国仅有的两条标准步道之一。“神池登山步道依托管涔山原有山间小道和护林防火通道，将山区林区村庄和自然人文景观连点成线，全长50公里。步道系统的设计与施工遵循了直接可再生性利用自然资源的原则，采取生态施工法，贴合沿途自然风景和植被，具健身、游览功能为一体。”“步道的路线设置犹如一条绳索，把珍珠一样散落在沿途的高山草甸、原生态村落等资源连接成一个整体，形成一条完整美丽的‘珍珠项链’”舅舅家位于山西省神池县东毛家皂村，处于步道系统的中心区域，是步道系统中一个特具原生态的村庄。

国家登山步道徒步路线，已经是山西驴友常去的、经典的成熟线路，难度不大，时间路线都可灵活安排。2日线路都是从岭脚底进，从山丛林出来或者是山丛林进从岭脚底出来。领队根据时间和队员体力情况合理的安排行程。可以轻装，重装，包车，自驾，火车等选择。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

神池步道介绍



国家步道手绘图



国家登山步道全景图

最佳穿越时间：

5-10月。夏季的神池步道一片清凉是个避暑的好地方，而秋季的树林颜色美的让人心醉。

人员要求：

路线比较简单，初级户外爱好者即可。

全程统计：

- 累计上升：1814.00米
- 累计下降：1674.00米
- 海拔范围：1698.6米-2493.3米
- 全程：32公里

注：卫星图没有标注方向的，均为上北下南。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

神池步道介绍

全程路线

红钗林入口 → 金山梁 → 大安卯 → 天顶 → 岭头 → 西岭 → 三岔口 → 东毛家皂 → 西毛家皂 → 大南口垭口 → 黄儿洼 → 山丛林 → 三岔口 → 水泉梁村 → 三岔口 → 西岭 → 岭脚底

三日全程步道

- DAY1：红钗林入口 → 金山梁 → 大安卯 → 天顶 → 岭脚底（营地）9公里
- DAY2：岭脚底 → 岭头 → 西岭 → 三岔口 → 水泉梁村 → 山丛林村（营地）（12公里）
- DAY3：山丛林 → 黄儿洼 → 大南沟垭口 → 西毛家皂 → 东毛家皂（12公里）

【去程、返程交通方式及价格】

去程

方案	出发站	中转站	到达站	总用时	
方案1	大同	宁武	神池	3小时8分	

车次	类型	大同 开车时间	宁武 到达时间	用时	里程
2602/2603	普快	06:15	08:59	2小时44分	166
K7807	快速	07:39	10:15	2小时36分	166
6823	普快	12:51	16:27	3小时36分	166
K731/K730	快速	14:19	16:54	2小时35分	166
2671	普快	16:40	19:19	2小时39分	166
2462/2463	普快	23:17	01:46	2小时29分	166

车次	类型	宁武 开车时间	神池 到达时间	用时	里程
6819	普快	11:01	11:21	20分	20
6833	普快	16:30	16:54	24分	20

注：由于列车时刻经常变化，请出行前以当时的列车时刻为准。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

神池步道介绍

【去程、返程交通方式及价格】

返程

方案	出发站	中转站	到达站	总用时	
方案1	神池	宁武	大同	3小时5分	

车次	类型	神池 开车时间	宁武 到达时间	用时	里程
6834	普快	09:08	09:31	23分	20
6820	普快	18:16	18:36	20分	20

车次	类型	宁武 开车时间	大同 到达时间	用时	里程
K729/K732	快速	01:31	04:13	2小时42分	166
2464/2461	普快	02:15	04:42	2小时27分	166
6824	普快	09:34	13:20	3小时46分	166
2672	普快	12:38	15:21	2小时43分	166
K7808	快速	17:02	19:43	2小时41分	166
2604/2601	普快	18:48	21:30	2小时42分	166

下火车后，可到宁武或神池车站包车一个小时左右，到达步道起点红钎林村，由于此地交通不便，需提前和司机定好下山的时间，以便及时接应。

自驾

大同方向，上高速，到朔州高速出口 → 朔州绕城高速公路 → 大忻线 → 崞五线到神池县 → 终点红钎林村。



神池步道

神池步道 路线行程
D1-3

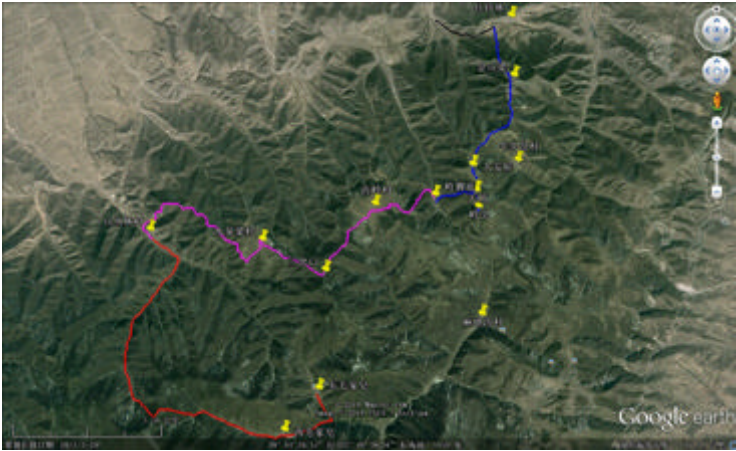
Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

神池步道徒步穿越野外行程

每天可以安排车辆到营地等候，装备放在车上，轻装前进，只带路餐和水即可。沿途村中均有补水点。

注意：图片中的公里数不能做为实际里程，均为手机拍摄，只能参考下面的行走时间和坐标。

注：黑色蓝色为第一天行程，粉色为第二天行程，红色为第三天行程。



D1 红钎林入口 → 金山梁 → 大安卯 → 天顶 → 岭脚底（营地）



由于村中只有两户人家，建议自带帐篷野外宿营，宿营点有水源，可安置30顶帐篷以上。



下车后，沿着破损的公路，山体在左手，一直行走1.65公里（图中黑色部分）道村口。

注：绿色为汽车从神池到达的路线，黑色为破碎的公路，蓝色为上山路线。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



由于村中的步道标牌被当地老乡拆除，目前没有任何痕迹，所以没必要进村，看见村子的时候右手有一条很明显的上山小路（蓝线部分）可直接上去。



沿着此路一直攀爬，直到顶峰（金山梁），可以看到被破坏的栈道和步道标志。



上山途中的小路



回望山下的风景

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。



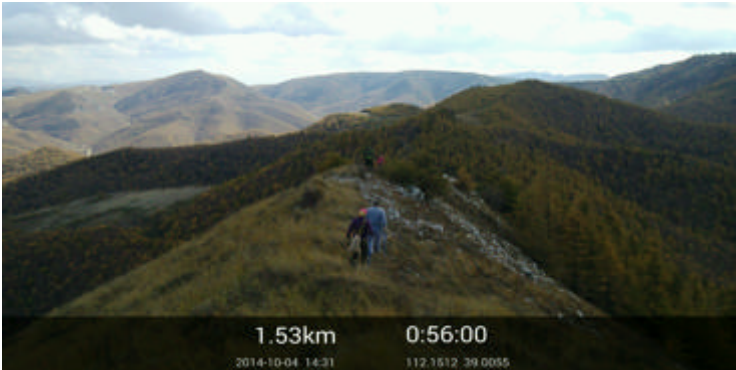
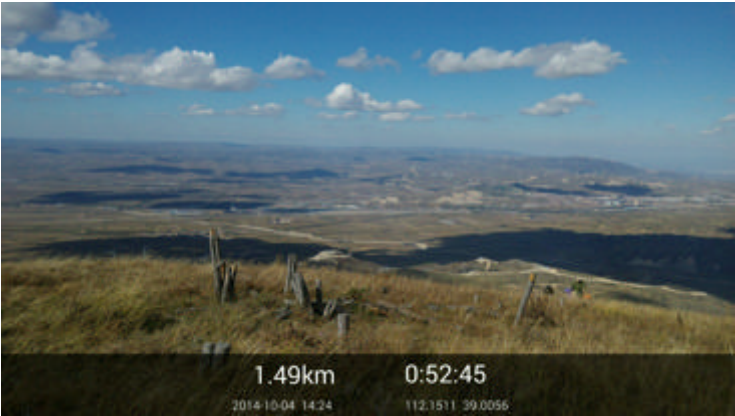
男式Omni-Tech奥米 • 防水徒步鞋

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



当到达哑口看见这块大石头的时候，再上一个山坡就到了大安卯。

金山梁留影完毕后，沿着山脊继续前进至大安卯，可明显看见山脊和下山的道路，没有迷路的可能。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



大安卯被破坏的休息点

过了大安卯再上一个山坡，便到了山顶。



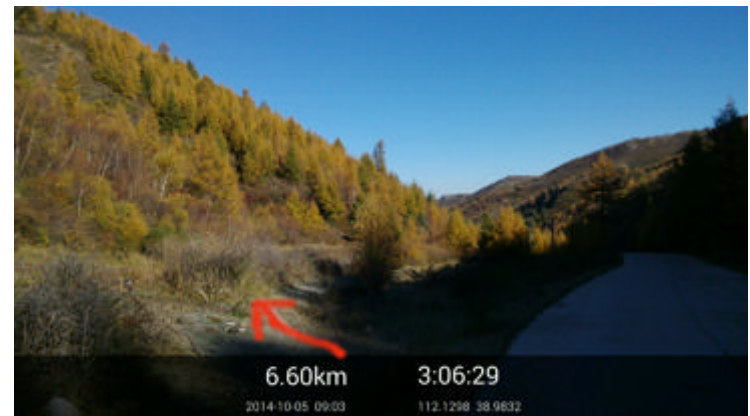
到了山顶沿着右手方向下山（左手道路是去岭头的，如果有时间可以去，然后原路返回。），走不远又可以看到修筑的步道，沿着步道一直下山，就可看见木栈道，不远处就是第一天的终点岭角底的步道标志。



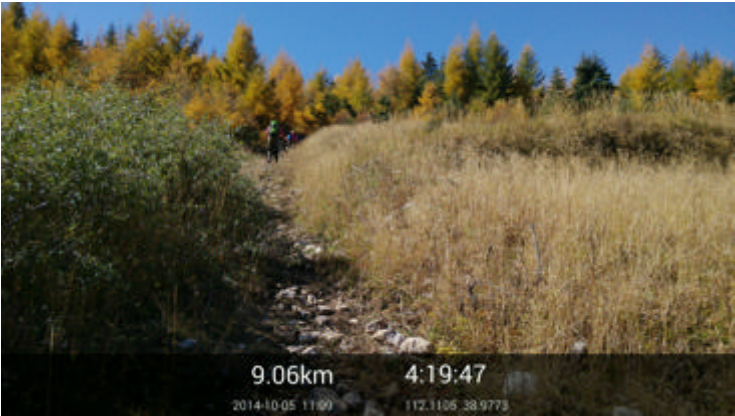
D2

岭脚底 → 岭头 → 西岭 → 三岔口
→ 水泉梁村 → 山丛林村

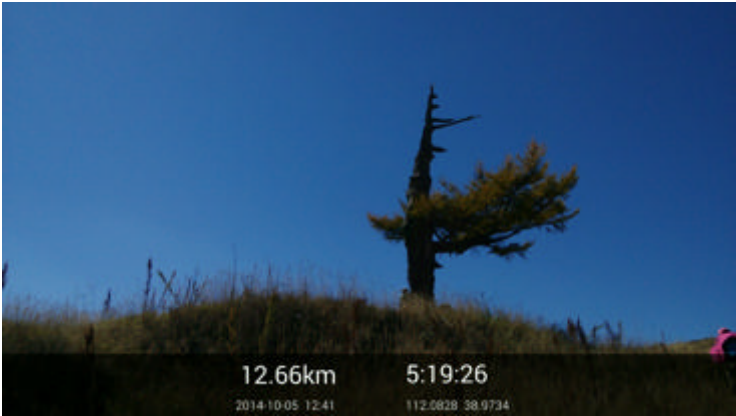
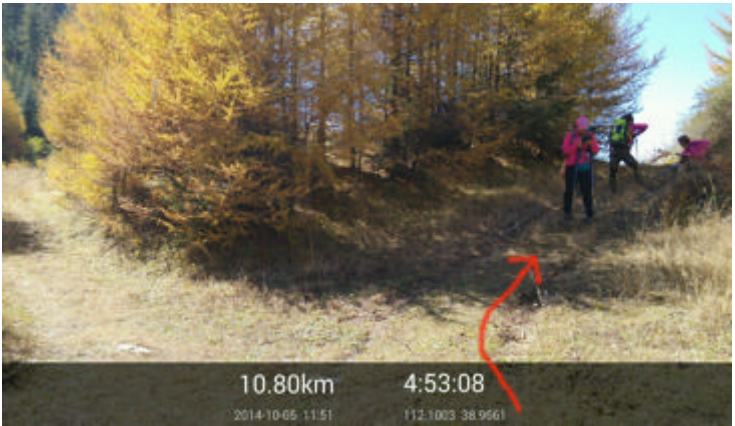
从步道标志沿着公路向北走260米，左手有一条上山的小路，顺着西南方向的山头攀升，山中都是原始森林，路不明显，大方向是山顶就行，一直到山顶（岭头）可以看到一条可以走车的土路，沿着土路一直走，山下就是西岭。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



到达三岔口后注意向右手方向拐（左拐可直接去东毛家皂），三岔口右转后，一直就是顺着山脊走，路线明显，然后下山到水泉梁村，图中红点为水泉梁村标志，一个古树。这里村民目前均已搬走，目前空无一人，可以在树下或村中午餐。



接下来从古树原路返回，到村中有条大路，右转，可看见电线杆，电线已经被村民割完，顺着电线杆方向走，当转过一个山包后，左手方向可见公路，可随时下山走公路，也可以继续沿着小路走。一直下到山丛林村，图中红点为步道标志处，可先不去，第二天路过去。山丛林村居民众多，家家都可以住宿，水源充足。村中到处是宽阔的地方，随便扎帐篷，估计几百顶都富裕。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



我们今天的露宿点“百岩窝”，传说有一百个崖窝，随便挑来住，其实，这是一片冰川地貌，巨大的石块见证了上个冰期冰川对这里地貌的蚀刻，周围山体角峰、刃脊林立，七星包地区就是冰川侵蚀-堆积的交错带。好了，在百崖窝扎帐休息，附近雪山融化后形成的小溪从营地附近过，可以取水饮用。这里海拔3500，来看看这里的夜吧！

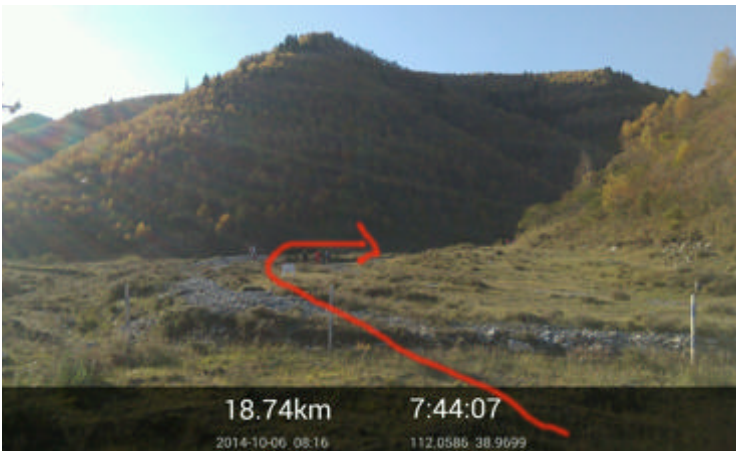
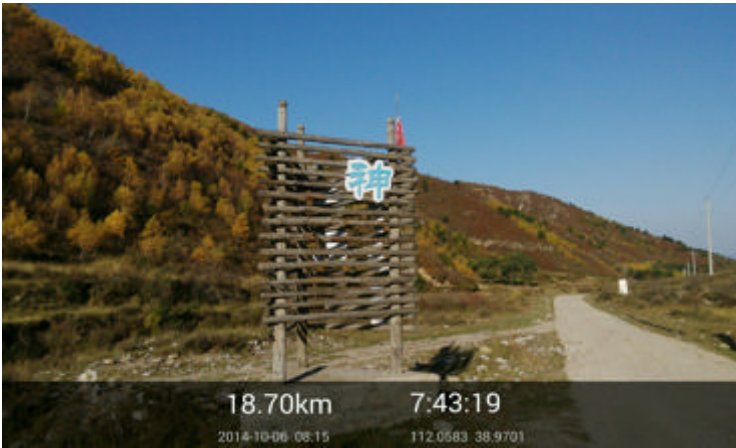


D3

山丛林 → 黄儿洼 → 大南沟垭口 → 西毛家皂 → 东毛家皂

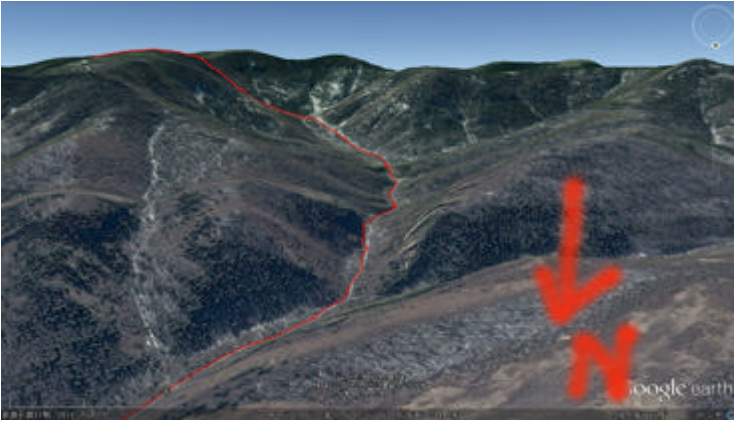
前半部分是碎石公路，中间爬原始森林，到达山顶后还要穿过一片原始森林下山，道路不明显，几乎没道路，大方向就是朝东下山，山下便是一条很明显的土公路，但由于树林茂密，不到沟底什么也看不见，到土公路上，几乎就完成了，因为都是土路加公路了。

村中出来向东面的公路走（西面是出山去神池县，2日的活动可以从这里返程），大约700米左右，便可看到步道标志，过了标志50米左右，右转进山谷，道路宽敞的碎石路。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

沿着碎石路一直走到头（3公里），左转，进左面的峡谷开始爬山。



到达山顶后，可以小憩一下，这里的草甸很柔软，但一定要把方向搞清楚，目标是正前方，也就是东方，可以左手方向走250米左右，再向右手方向下山可能好走一点，由于看不清楚路，只能靠方向辨别，如果迷失方向，但记住是向下山的方向走，也就是东方，一直到沟底即可看到简易的土公路。

由于原始森林树木多，行走过程注意被划伤。



下到沟里简易土路上，沿着土路一直走2.25公里，即到西毛家皂村。

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，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



进村后有水泥公路，沿着公路继续走1.2公里有一个丁字路口，左转即是通向东毛家皂（直走可以到悬棺、小悬空寺等景点）。

转弯之后直行700米后就到了东毛家皂，舅舅家的标志是门口悬挂着众多的户外驴友旗帜。
附上舅舅和舅妈的照片一张。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

物资补给

Columbia 哥伦比亚华宇购物中心店	太原市迎泽区开化寺街87号华宇购物中心6层
Columbia 哥伦比亚天美新天地购物中心店	太原市长风街113号天美新天地购物中心5层
Columbia 哥伦比亚百盛购物中心店	太原市小店区亲贤北街189号梅园百盛4层
Columbia 哥伦比亚王府井购物中心店	太原市小店区亲贤街99号王府井购物中心5层

装备建议

- 宁武夏季比较凉爽，昼夜温差大，建议早晚添加衣服。
- 睡袋和防潮垫：**建议春，夏，秋600克睡袋，冬季1000克以上。防潮垫选用简单可靠的发泡垫或是自充垫均可。
- 帐篷：**三季或四季帐。
- 背包：**重装三日55升以上的背包（由于宿营地有车辆可以到达，建议轻装，装备放车上）。
- 手杖：**建议双杖，保护膝盖。
- 墨镜：**无论是阳光明媚还是天气恶劣，墨镜都是非常有用的装备。
- 帽子和头巾、手套：**建议春、夏、秋薄手套一副，保护手部皮肤避免晒黑及刮伤。冬季需要厚手套一副，保暖。
- 衣服：**速干衣裤，春秋两季需备用冲锋衣裤以防天气变化，冬季需加保暖服。
- 指北针：**对路线有很大帮助。
- 手台：队内及时联络，如遇险情也可以向外界求救。



Columbia哥伦比亚男式防晒遮阳帽



Columbia哥伦比亚女式防晒遮阳帽



Columbia哥伦比亚背包40L



Columbia哥伦比亚650ML防滑水壶

食品药品

除正餐和路餐外建议再准备一些高热量的零食，如巧克力，士力架，葡萄干等，以便及时补充体力。建议带常规的感冒药，消炎药，去热的复方对乙酰氨基酚片，外用创伤用的纱布及绷带，需要带蛇药，在山区都见到了蛇。

当地特色美食

- 1.游客一般都在老乡家用餐，有特色的是这里的蘑菇和野兔、野鸡。
 - 2.“悬崖栈道”的凉粉和烤土豆。
 - 3.莜面、刀削面一直都是山西饮食文化特色，有机会在宁武和东寨都可以品尝到。
- 东寨镇的接待水平有待提高，口味不太适合城市游客，许多游客对这里的饮食质量不太满意，对饮食较为挑剔的朋友可提前做好适当的准备。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

注意事项

食品
选取能量密度大、容易处理的食物作为主食，轻便而且便于长期存储。另外，携带一些蔬菜补充维生素也是必须的。备用食品建议携带压缩饼干，另外，必须携带一些体积小便于补充热量的食品做为路粮，例如：巧克力，士力架，奶糖，花生米，干果等等。

常用药品
酒精棉球：受外伤时可以及时处理。
保护好双脚，双脚才是你最完美最重要的装备，身体上任何小的伤口如不及时处理都有可能造成伤口感染并造成严重后果，切不可对任何伤病掉以轻心。

感冒药：行进地区气候极为多变，早晚温差大，容易感冒。

止痛药、创可贴、防晒霜、消炎药、医用绷带。

其它个人所需的药物。

关于手机信号

全程大部分时间无手机信号。

防雨
神池步道海拔较高，气候多变，经常有雨，防雨装备必不可少。

失温处理
秋季山顶比较冷，一旦发生失温状况，首先要做的是脱掉失温者的潮湿衣物，擦干身体保持干燥。条件允许时可由队友用体温直接为其取暖（在睡袋中抱着失温者）。另外，喝一些热的饮料、牛奶或者巧克力补充热量和体能。
如果有暖宝或者热水袋之类的东西，可以待其发热后放置于失温者的腋下位置。

参考坐标

东毛家皂	38°56'30.82"北	112° 5'49.38"东	东海拔 2108
西毛家皂	38°55'54.82"北	112° 5'22.06"东	海拔 2017
水泉梁村	38°58'20.47"北	112° 4'57.47"东	海拔 2190
山丛林村	38°58'29.80"北	112° 3'2.45"东	海拔 1746
岭脚底	38°58'54.27"北	112° 7'50.24"东	海拔 2112
红钎林	39° 1'15.40"北	112° 9'16.80"东	海拔 1885
西岭	38°58'41.92"北	112° 6'49.86"东	海拔 2245
牛头岔	38°59'18.74"北	112° 9'9.42"东	海拔 2051
金山梁	39° 0'20.53"北	112° 9'4.88"东	海拔 2277
天顶	38°58'49.80"北	112° 8'32.14"东	海拔 2432
大安卯	38°59'16.47"北	112° 8'24.25"东	海拔 2340
三岔口	38°57'56.72"北	112° 6'0.20"东	海拔 2379
岭头	38°58'43.06"北	112° 8'31.09"东	海拔 2428
大南口垭口	38°55'51.77"北	112° 2'19.43"东	海拔 2254
黄儿洼	38°56'52.37"北	112° 0'28.47"东	海拔 1960
麻地沟	38°57'23.21"北	112° 8'35.16"东	海拔 2097
千年冰洞	38°57'12.94"北	112° 8'53.76"东	海拔 2144
万年冰洞	38°56'50.16"北	112° 9'40.90"东	海拔 2258

蓝天救援队全国统一救援电话：4006009958



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！