Columbia
玩转户外全天候

徒

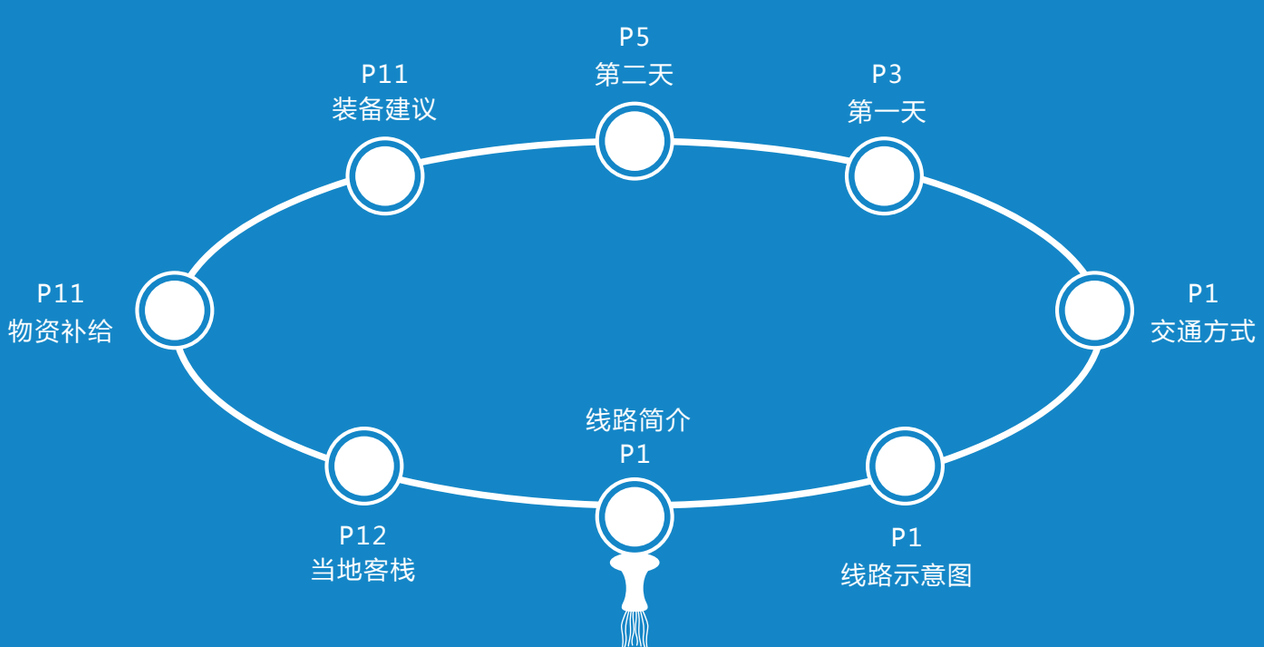
100条徒步路线之

神农架

神农架

作者：海づ蓝色孤岛

Columbia



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

神农架老君山穿越-路线简介

神农架穿越路线有很多种，这里说的是最常规，走的最多的人的一条路线。

在神农架主峰东北的老君山，因传说古时太上老君常在此炼丹而得名。每当冬季，山顶皆为冰雪覆盖，山腰又常云雾缭绕，恰如银须白发的老君仙翁端坐云中。老君山海拔2936米，由顶至底，十条突兀山梁若苍龙下扑，梁间九条曲折溪流如银带飘垂。

梁间左右，古树密布，药草遍陈，野果满缀，异兽时现。

登临峰顶，东看汝野千里，碧连天际；西望群峰争拔，直达巴蜀；南眺滚滚长江，银蛇飞舞；北览林海茫茫，绿树接天。

故有“千尺危崖俯碧海，百丈高松撑云涛”之称。

其雄伟、险峻、奇丽、神秘可见一斑。

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。还有的驴友可以选择从十堰进神农架木鱼镇，十堰到木鱼镇的班车大约120元一个人。行程大约7小时。

宜昌—>神农架木鱼镇—>包车进山—>阿弥托福—>开始登山—>出山—>包车回木鱼镇—>换乘大巴回宜昌—>散团

宜昌-木鱼 班车78元单边，大约行程单程210公里。

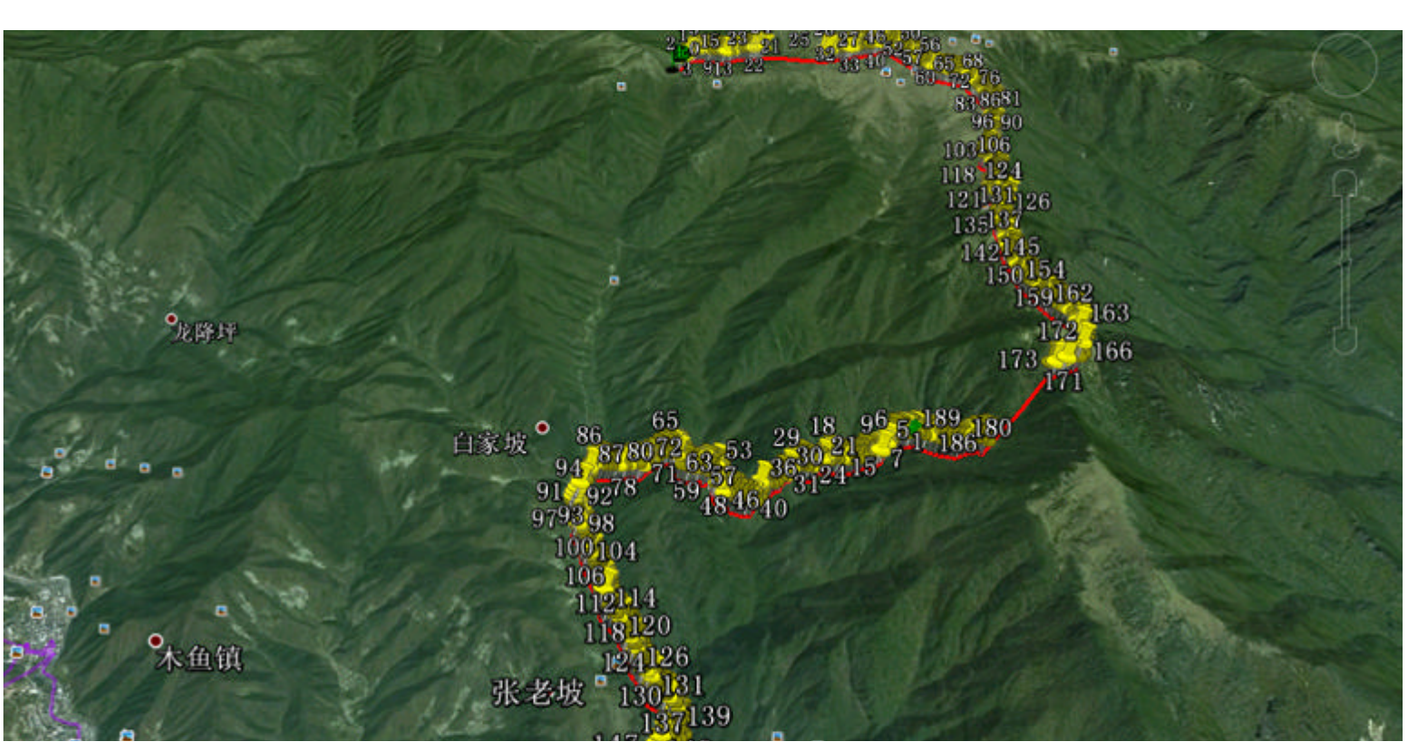
包车17-55座巴士价格不等，满座平均每人120-180元往返。

木鱼镇-阿弥托福登山点包车，微型面包车单程300元。

彩旗村-木鱼镇，出山包车，微型面包车每车200元。

进山的面包车大约一车装6人6包，同时向导在木鱼镇开始跟着进山，请预留出向导的车位。

行程轨迹卫星图（GPS坐标图）



Columbia

神农架

神农架 路线行程

D1-4

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 01

宜昌 - 木鱼 - 彩旗村 - 阿弥陀佛 - 城墙岩 - 杜鹃林

木鱼镇

7:00宜昌旅游巴士前往木鱼，一路欣赏青山绿水，运气好的话还可以看见悬棺，大约5小时到木鱼。12:00到达没木鱼镇，可在木鱼镇餐馆午餐，镇上很多餐馆，但是点菜很贵，可以提前预定团队餐，便宜一半左右。

13:00午餐完毕办证进山，请每位同学提前准备好身份证以免耽搁行程，没有身份证不能办理进山手续和保险。我们即将穿越的低端属于神农架核心区，我们的身份是神农架核心保护区科考队，一般外国朋友是不让进的。没有向导是不让进的。

14:00乘小面包车到阿弥托福，然后下车开始徒步。

从木鱼镇包车进山的途中，天气不好下雨，泥泞的路，我们不时要下车推车。右图为阿弥陀佛崖，下车点，开始徒整装步。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

进入原始而幽深的神农架怀抱，感受山泉清冽、山顶云雾缭绕的人间仙境、空气中带着浓郁的惬心爽肺的植被气息，你会感慨原始真好。从阿弥陀佛开始，地势复杂多变，有近70度上升的陡坡，还有深一脚浅一脚的林间溪涧，一步三滑的湿泥路，一级级足有一米高的布满青苔的错落在淙淙溪水中的巨石垒成的“石梯”。

踏上松软的冷杉落叶铺成的林间小道，这里是野猪常出没的地方，不能久留，惟有埋头赶路。人品好的，还可以看见云海。

穿越高山草甸，到达高山杜鹃林（穿越杜鹃林是必经之路）、百鸟鸣唱、气息幽香，美呀！

下图为杜鹃林营地和水源

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 02

杜鹃林 - 老君寨 - 老君洞 - 原始森林 - 乌龟峡

早晨6点30起床,今天要准备好一天的饮水，到下午四点左右才会有水源。今天上午全程上坡，体力消耗比较大。收拾好装备以后有力气的轻装上城墙岩游玩，海拔约2500米。左图为城墙岩，这里是一大堆岩石，站在上面可以看到整个神农架景区，甚至能看到远处山上修建滑雪场的地方和神农架机场。

收拾东西吃早餐，8点准时出发进入原始森林核心区，穿越高山草甸，过鬼斧神工"黄风岭"，登顶老君山（海拔2936米），盘山而过，老君山红叶如血，遥望远处华中第一高度神农顶。

自营地到乌龟峡，海拔高度从2400米（约）下降到700米（约），下降幅度较大，且路况多样，包括松软草甸、林间隐秘小道、简易公路、铺装公路等，较为复杂，行进中容易发生摔伤、扭伤、脚部打泡等，应做好相应的预防和急救准备。在密林路段还要注意预防毒蛇、野蜂、蚂蝗的叮咬。

下图为拔营穿越过杜鹃林

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。

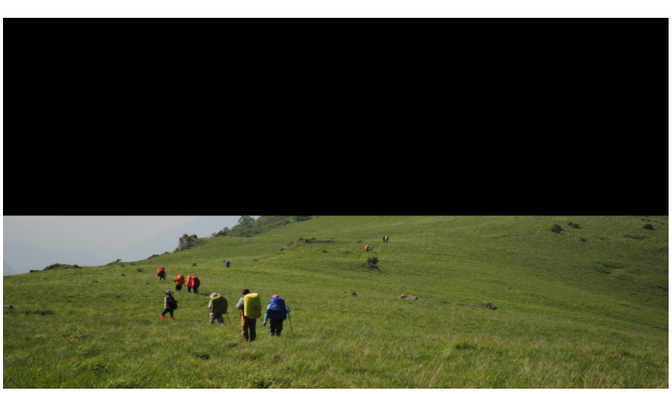
男式Omni-Tech奥米 • 防水徒步鞋

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

下图为向老君山顶爬升，这里的风景和山脚完全不同了，一片高山草甸，中间点缀着一簇簇黑色的箭竹。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

登上老君山看神农野云，神秘、野性、诱惑，高山野甸、雾气弥漫、或浓或淡、在箭竹林和杜鹃林中缥缈，感觉好极了。

约12点路餐，17点扎营。行进路上还要提防野猪、蚂蟥、毒蛇，途中可以跟向导识百草奇药。向导一般都有很丰富的山野知识和传奇故事，多跟向导聊聊天吧。

晚上的营地和水源，乌龟峡扎营。今天的营地相对狭小很多，不像第一天的营地那么宽阔。水质是很好的，百草中药侵泡过的山泉水，有病治病，无病强身。

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。

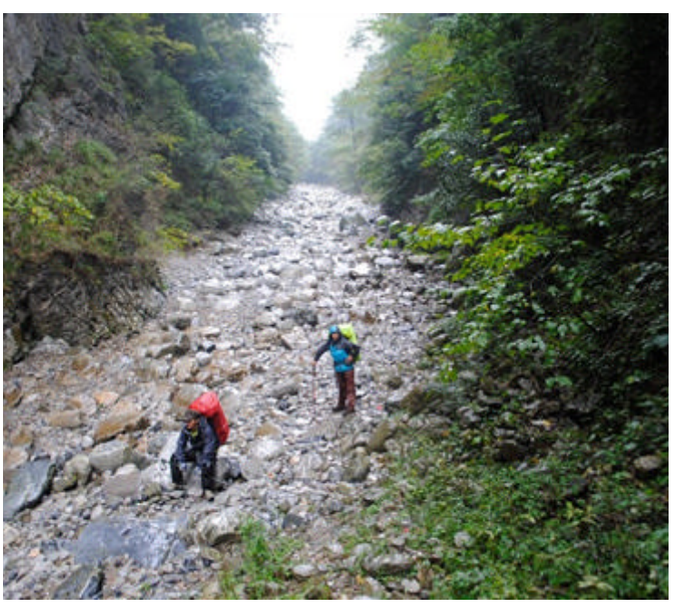
男式Omni-Tech奥米 • 防水夹克

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

Day 03

乌龟峡 - 蚂蟥沟 - 彩旗村（预计中午1点左右出山，出山后包车回木鱼）



今天半天全程下山，虽然路途不远，但是地形复杂，也不是很轻松的。

拔营一开始，就要过乌龟峡的河水。

最痛苦的就是最后大约两公里的下山路段，这段路不建议用登山杖，登山杖打包绑在背包上，腾出双手直接抓树，像猴子一样荡下山吧。

大约下午一点出山，下山之前在以后信号的地方，就联系小面包车司机来接，差不多大家到了山脚下的彩旗村，车也来了，我们洗干净身上的泥巴，上车回木鱼腐败吧。到了木鱼之后，联系大巴或者班车回宜昌，在车上呼呼吧，养精蓄锐，开始下一段旅程。到宜昌之后，不离开的驴友，可以住酒店，客栈，也可以去下牢溪扎营，下牢溪可以烧烤，游泳，吃农家饭。

Day 04

在宜昌转车回家的驴友时间如果来不及，推荐宜昌周边穿越经典线路一天，徒步西陵峡三把刀，或者是穿越白马大峡谷，看看三峡大坝、三峡人家或者葛洲坝也不错。

在后面的周边景点介绍里，有简单的说明。

重点位置的辨别和方向辨别

起点开始，一直往东北方向行走，沿途又明显的路径，遇见岔路，向东边行走，目标老君顶，到达老君顶之后继续一直向南行走，到达31°29 05.06”北，110°28 07.20”东，海拔2598米的地方开始下，有明显了路径，具体的请参考GPS轨迹行走。

较难路段的重点叙述和分析及注意事项

老君山最近几年去的驴友比较多，路比较明显，但是岔路也多，一旦走错，南辕北辙，所有还是请专业的向导带路为好。

自阿弥陀佛行进到老君山顶，海拔高度从2300米（约）上升到2930米，上升幅度较大，全程的体力消耗强度主要集中在这一段，有可能出现体能不足，需要准备应急性能量补给品。

因为空气潮湿，昼夜温差大，所以一定要注意防雨防潮及晚间保暖衣物等装备的准备，几乎每次有团队进山，都会有驴友因为轻视山里的气温而挨冻的，休息不好，第二天也没精神应对高强度的穿越。

第二天的路程从营地海拔2300米到海拔2960米然后下降到1900米，是穿越强度大，而行程最为艰苦的一天。

第三天全程下坡，从海拔1900米下降到1300米，翻过几个山头，尤其最后一小时，对膝盖绝对是个考验。

补水点、露营地

第一天全程，无论是从后河开始登山，还是从阿弥托福开始登山，全天候有水源，所以每个驴友只用准备半天的水量足以。

营地有充足的水源。第二天到下午离营地大约两小时的路程的时候才会有水源，所以今天的水要补充充分。

第三天全天有水源，最后到蚂蟥沟的时候请补充两小时的饮水量足够。

神农架的山没别的优势，就是水源比较充足。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

其它装备要求

50L以上背包、背包罩、防雨帐篷、防潮垫、夏天带冬季睡袋、冬季带雪山睡袋、雨具、炉头、套锅、备换衣服袜子、洗梳用品、头灯、登山丈、高帮徒步鞋、雪套、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、高热量零食、2L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、冬季带风雪帽和冰爪。

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

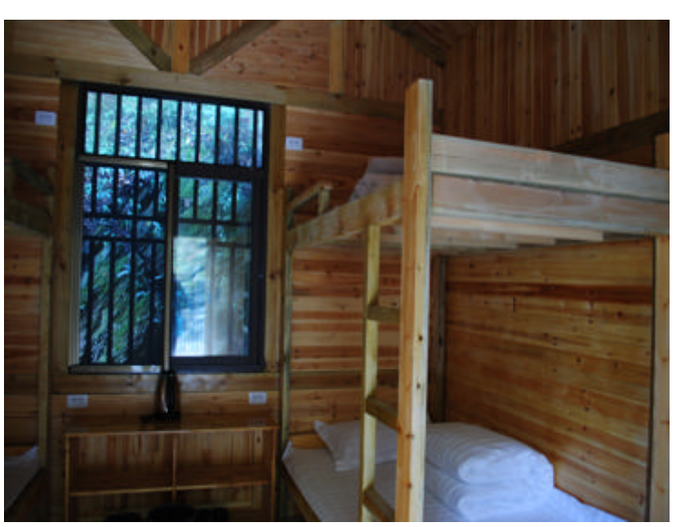
Columbia哥伦比亚
650ML防滑水壶

物资补给

Columbia哥伦比亚宜昌国贸店	湖北宜昌市东山大道106号宜昌国贸6楼

当地客栈

漳宝河露营基地，扎营30元一个帐篷。小木屋住宿280元一栋，有四个床位。全部都有WIFI、热水淋浴、电源、水源。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

8264户外接待站神农架天上人间店

平时价（周一到周四）

标准间（独立卫生间）100元/间

三人间（独立卫生间）120元/间

经济房（独立卫生间）30元/人

周末价（周五、周六、周日）

标准间（独立卫生间）120元/间

三人间（独立卫生间）150元/间

经济房（独立卫生间）40元/人

木鱼镇酒店价格

三星级　淡季120元标间　旺季180元标间

四星级　淡季290元标间　旺季390元标间

宜昌酒店价格

三星级　淡季70-120元标间　旺季80—150元标间

四星级　淡季230元标间　旺季290元标间

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（火车东站对面）

向导：陈彩霞

电话： 13032701300

QQ：767280870

www.yccyhw.com

当地特色美食

鄂西地区主要特色菜就是腊肉，长江肥鱼和长江鲢鱼。

神农架木鱼镇团队餐订餐300元一桌，四荤四素一火锅。

点菜大约蔬菜25一个，荤菜40一个，火锅120元-180元不等。

木鱼镇请大家不要购买特产，上当受骗后不要说这里的人很坏，已经提醒过大家了。

宜昌特色菜就是肥鱼汤，宜昌的物价相对便宜很多。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

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

神农架穿越线路复杂，天气多变，岔路多，一眼看去环境都差不多，所有还是请专业向导有保障。

起点：阿米托福崖	31° 31 '41.89 "北	110° 26 ' 24.04 " 东	海拔2467
终点：彩旗村保护站	31° 27 '34.41 "北	110° 26 '12.95 " 东	海拔1344
营地：第一晚杜鹃林	31° 31 '48.57 "北	110° 26 '55.97 "东	海拔2533
营地：第二晚乌龟峡	31° 28 '58.78 "北	110° 27 '21.08 " 东	海拔 1991
行程最高点：	31° 30 '02.29 "北	110° 27 '25.94 "东	海拔2851

周边其它线路推荐

徒步三峡

徒步白马大峡谷经典一天穿越，宜昌各种溪降线路高中初等级。

扫描二维码　收藏该攻略

Columbia

户外资料网
www.8264.com

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！