



玩转户外全天候

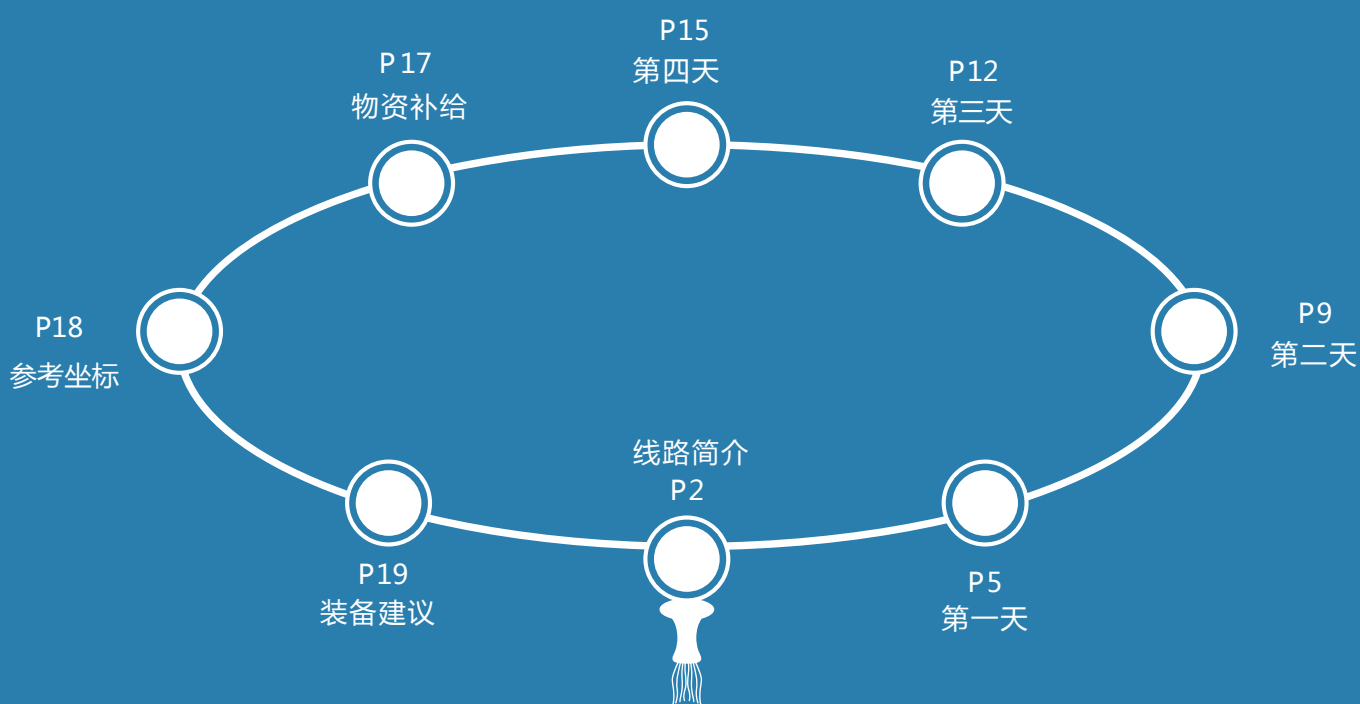


100条徒步路线之

太白山南北穿越

太白山南北

作者：田立峰



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

线路简介



秦岭东西绵延三千里，西起甘南，东至河南西部，是中国最重要的地理和气候分界线，也是古代中华文明的重要发源地。太白山位于秦岭中段，主峰拔仙台海拔3767米，是中国大陆东部最高的山峰，也使太白山成为秦岭山脉中最负盛名的山。其山势巍峨，气候多变，植被分布异常丰富多样，不但是做地质科考、动植物考察和冰川遗迹研究的绝佳之地，更是吸引了从古到今诸多文人的青睐，被赋予了浓厚的人文色彩。太白山还是一座宗教名山，儒道释三教历史上在此和谐相处，主峰拔仙台曾建有一座三圣殿（三圣老，指老子、孔子、佛祖释迦牟尼），传为美谈。



这就是厚畛子，从这里到都督门，就只是小路了
摄影：醉马蹄途
最佳出行季节：5-10月
最佳出行人数：7-10人
强度指数：50.6（较大）
危险度指数：19.9（中度危险）

太白山在户外运动爱好者心目中也有着非同一般的意义，每年都有大批户外运动爱好者来此进行徒步穿越活动。太白穿越线路多样，传统上有南南穿越和南北穿越两类典型路线。高耸的拔仙台、神秘的冰蚀湖、辽阔的跑马梁和十里不同天的丰富植被分布无不让人充满了好奇和期待。登顶海拔3767米的拔仙台，在群山之巅等待日出那一刹那的震撼更是激动人心。

太白南北穿越具有一定强度，尤其是上了跑马梁以后海拔普遍在3200米到3500米之间，已经属于高海拔地带。对适应性较差的人，高山反应会加重徒步穿越的体力消耗，加重疲劳感。加上太白山气候多变，大风、雨雾都会对行进造成较大的影响从而进一步影响体能，因此来走太白务必在装备和体力上都要做好充分准备。如果从来没有高海拔徒步经验，更要提前做好心理和身体上的准备。近年以来每年都有徒步者因气候恶劣准备不足被困太白，乃至发生伤亡事故，由此可见一般。宁可把困难估计的足一些，切不可因为自己曾经走过更艰险的路线就对太白掉以轻心。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线





太白山南北

太白山南北 路线行程
D1-4

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

Day 01

都督门——太白庙——老庙子

这一天的徒步起点位于老县城的都督门附近。老县城目前人口不多，但现在在建设旅游区，预计不久的将来人会逐渐多起来。首先要找到一座隧道，这座隧道坐落于老县城西北口，通常称为都督门隧道。从都督门到此，会看见隧道的洞口右手边有一块水泥碑，模糊写着“**保护**”（记不清了，只记得“保护”二字）。入口就在那里，约40厘米宽的一条小道，（此细节由8264网友znc19850516提供）这就是进山的路。由此进山。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



小路隐藏在丛林中还算好找，出发一小时后会看到一个保护区的大牌子，从此地开始坡度大了起来，开始爬升。

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！

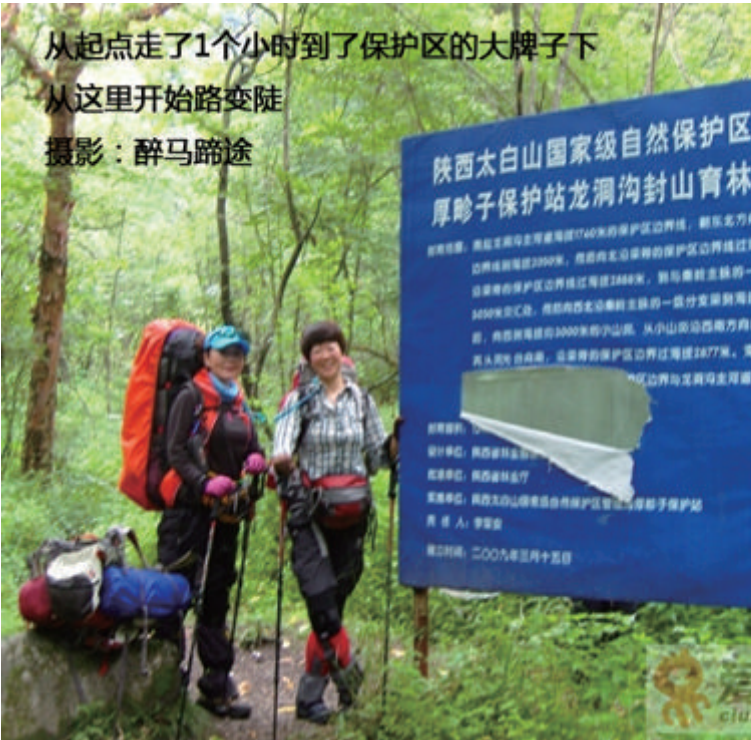


女式Omni-Tech奥米 • 防水徒步鞋



第一天开进途中
摄影：醉马蹄途

一般情况下不需要有更多额外的保护。过河后依然是沿着明显的小路走，不建议自己探路。此地要注意好节奏，别在开始阶段消耗太多体力，为海拔逐渐升高后的行走积蓄力量。



从起点走了1个小时到了保护区的大牌子下
从这里开始路变陡
摄影：醉马蹄途



行进途中需要数次过河
摄影：醉马蹄途

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



从景区口的大牌子算起，约一个半小时后到达太白庙。说是庙，其实是个很小的屋子，破败不堪。在此停留休息片刻后继续启程。目标指向第一天行程的目的地——老庙子，途中经过灵官台。



由太白庙出来，会沿着一条河向北一路上升。总计过河要达到约7-8次，每次过河也同样是踩在倒伏树干做成的“桥”上，小心通过。在过了最后一次河后，进入一片竹海。



由大坪出发，形容坡度的词由坡度大变成陡峭，真正的考验刚刚开始。大坪的海拔高度约2500米，接下来的路不仅路况不好，而且随着海拔升高可能会有高反伴随出现，进一步削弱了体力。
中途还会经过一片石河，所谓石河是大块岩石堆

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

积而成，毫无规则可言，行走起来深一脚浅一脚很费膝盖，而且容易崴脚。而且太白南坡的石河和北坡不同，走起来更费劲，一定要注意随时观察路线，只要大方向没错，怎么走都是正确的。石河只是一个开始，在后面的穿越中还会遇到更大面积的石海，在这里权当熟悉地形。



从大坪开始，山路陡峭起来

摄影：醉马蹄途



五里坡是第一最艰难的路线

摄影：醉马蹄途



走到石河，路线艰难

摄影：醉马蹄途

经过一番艰苦爬升，登上一个垭口后，就可以到达老庙子之前最后一个地标——灵官台。如果从早晨出发算起，这时已经经过了7-8个小时。灵官台上有块巨大的石头，上面模糊地写着“灵官台”三个字。此地海拔约2990米。



灵官台破钟

摄影：醉马蹄途

由灵官台继续爬升，最初的路是穿行于一片高大的落叶松林中，海拔已超过3000米。



从灵官台出来

路边开始出现高大乔木

摄影：醉马蹄途

从灵官台出发，大约一小时后就可以到达老庙子。在此扎营，结束第一天行程。老庙子实际上就是一个不大的木屋，由于年久失修四面透风，但若是遇到阴雨天气倒是在其中躲避。老庙子东侧20米的地方就有山泉水，可以烧开后饮用。



到达灵官台

摄影：醉马蹄途

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

晚上睡觉时一定要看好火种，熄灭火源。
如果徒步者从未有高原经验，晚上在此休息的时候可能会遇到轻微的高反。预防和克服高反请参照本文后面的TIPS部分中针对高反的部分。

特别注意：
如果需要生火，严禁拆庙的木料当燃料！！

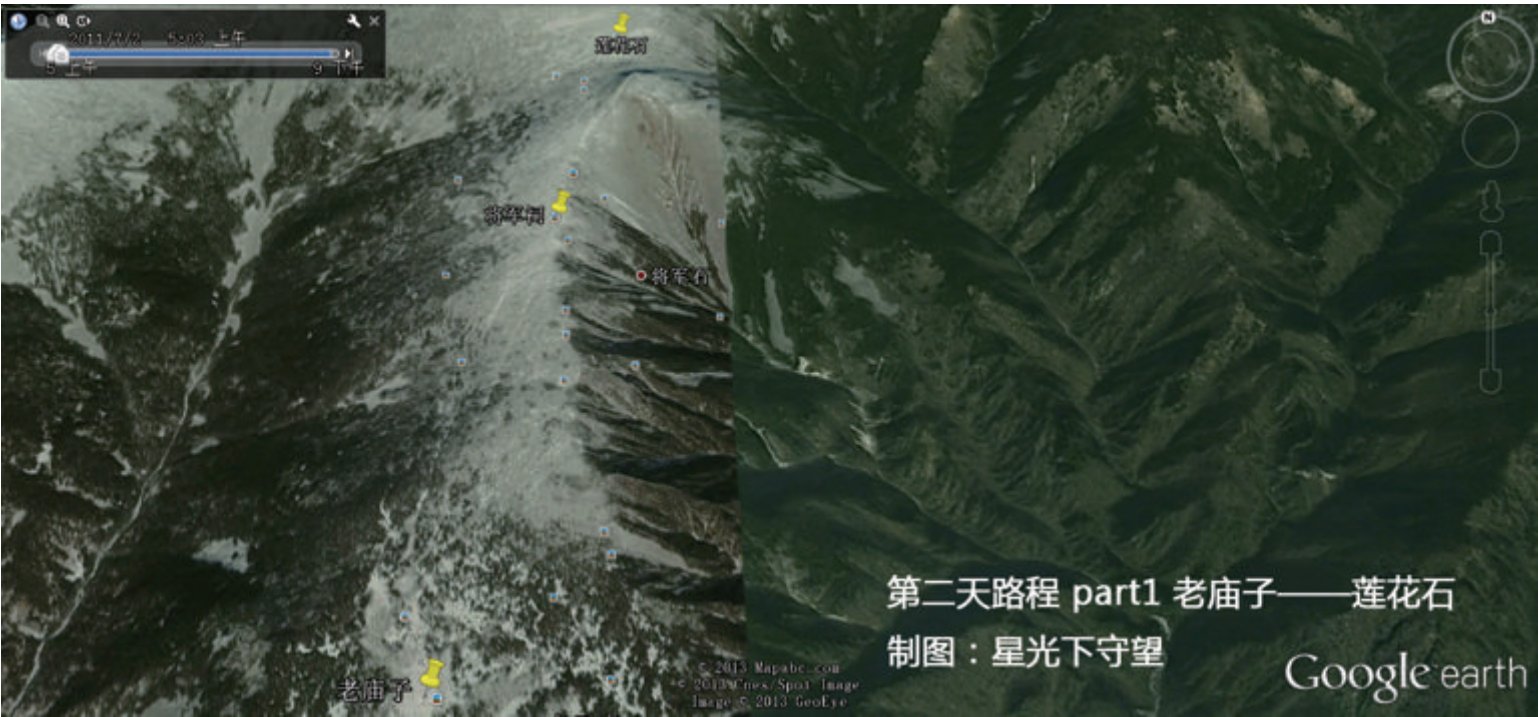


Day 02

老庙子——将军祠——跑马梁——大爷海



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



这一天全天行走的海拔高度是全程中最高的，几乎都在3400米以上，对徒步者的体力和耐力都是艰难的考验。40里跑马梁一望无际，让人在惊叹之余会产生怎么也走不完的绝望感。如遇雨雪雾气，还会面临迷路和失温的危险。即使在晴天，这也不是一片容易搞定的区域。全天行进约10小时。



从老庙子向拔仙台开进
摄影：醉马蹄途



从老庙子到拔仙台途中
摄影：醉马蹄途

从老庙子出发向北沿山脊前进，首先向将军庙（又名将军祠）进发。这段路上升比较缓和，穿行在高大的针叶林中感觉很好。

如果能见度良好，路上顺利，大约一个多小时就可以从老庙子到达将军庙，海拔已经上升到约3300米。将军庙比老庙子更破，几乎已经散架。不要在此停留，继续向北行走。



由将军庙继续向拔仙台挺进
摄影：醉马蹄途

到达将军庙后高大的林木逐渐稀少，取而代之的是越来越多的高山草甸。从这里走不远，就会到达一个壮观异常又让人恨得咬牙切齿的地方——石海。不规则的大块石头堆积在一起一望无边，迈出每一步都需要非常小心，否则不但容易崴脚，对膝盖也会造成严重损伤。总之这段路是既费力又费腿。石海行走的另一个特点是没有特别明显的路线，但偶尔会看到红色油漆标注的箭头路标，要认准大方向后选择最安全省力的路线过去。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

通过石海，当大片高山草甸出现时，就到了著名的四十里跑马梁。跑马梁是通向主峰拔仙台的山脊，我们从西南方向向西北方向朝着拔仙台方向前进。这段路从难度上说并不大，路段通过性很好，主要考验的是徒步者的体力和毅力。当然，石海并不意味着就此结束。在长长的跑马梁上还可以遇到很多和石海类似的路段，进一步加重了徒步者的体力消耗。

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。

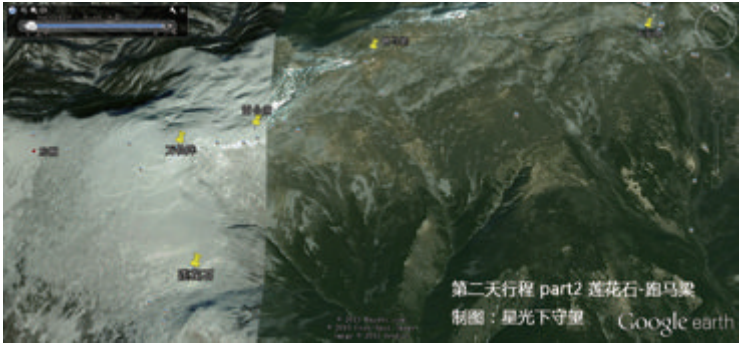


男式Omni-Tech奥米·防水夹克

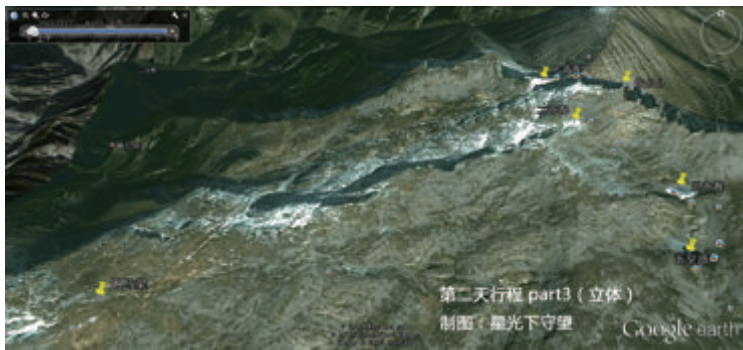
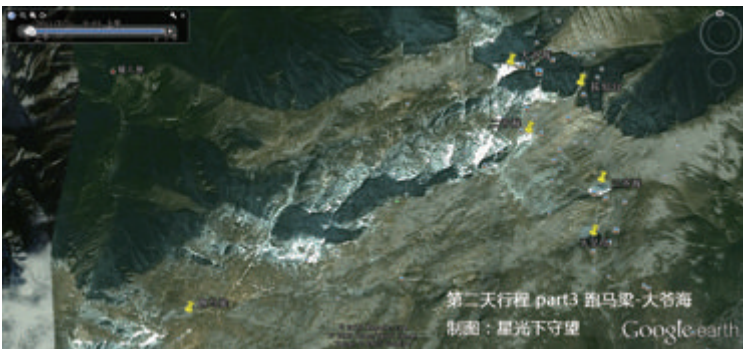
这件夹克搭配可拆卸、调节式风帽，根据天气的变化可通过调节下摆抽绳、袖口魔术贴来调节衣服内部空气的流通，下颌保护系统，穿着更加舒适。



女式Omni-Tech奥米·防水夹克



从这里开始道路再次变得崎岖起来，从这到大爷海之间，地质运动和冰川运动共同造就的奇观，大小石海在其间分布。这段路不仅艰难，而且距离超长，又没有什么参照物和地标，很容易让人走出绝望感。从卫星地图上也可以明显看出这段的路并不像之前跑马梁的平坦，让人心生畏惧。



如果能见度良好，路上顺利，大约一个多小时就可以从老庙子到达将军庙，海拔已经上升到约3300米。将军庙比老庙子更破，几乎已经散架。不要在此停留，继续向北行走。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



转过垭口，一个高山湖泊映入眼帘。这就是大爷海。大爷海与二爷海、三爷海和玉皇池一样，都是冰川运动在太白山上留下的遗迹。目前太白大爷海二爷海边上都已经有了接待站，可以留宿，也可以吃点热乎饭菜，当然物价要贵一些。在大爷海扎营，看时间情况，如果还早可以尝试登顶拔仙台。大爷海的海拔在3620米左右，主峰拔仙台3767米。在大爷海营地露营已经可以充分感觉到高海拔气候的特点，依然要注意高反和防寒保暖。

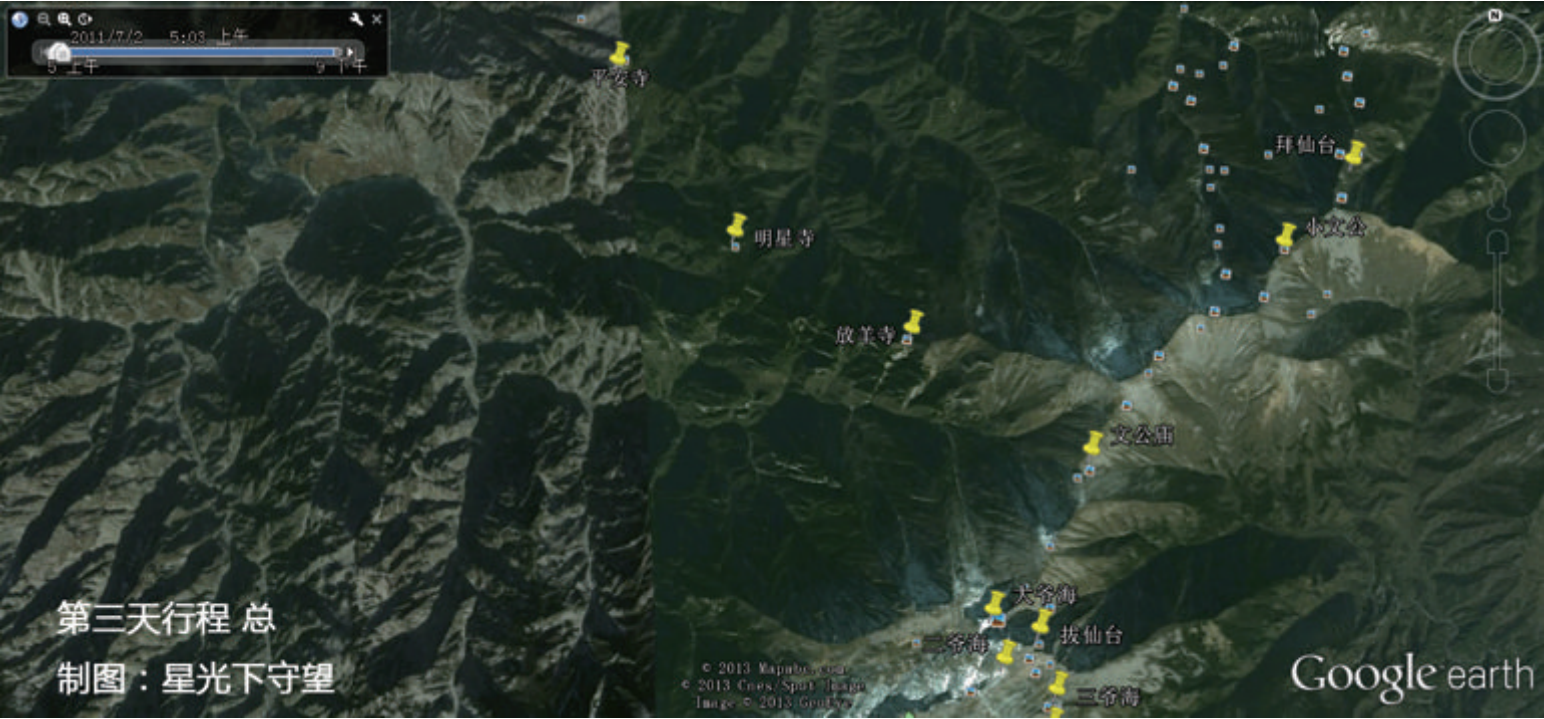
当然，下到大爷海营地之前走过的一段碎石路也要小心，千万别在这个地方阴沟里翻船。

Day 03

大爷海——文公庙——放羊寺——明星寺——平安寺



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



如果没有登顶拔仙台，这一天可以早起先轻装登顶欣赏太白日出。

从拔仙台撤回大爷海营地，背上包开始今天的徒步行程。这一天要从大爷海一直走到位于其西北方向的平安寺，海拔从3620米下降到约2750米。随着海拔的降低，高反会逐渐缓解和消失。

从大爷海沿着山脊方向向东北前进，文公庙的直线距离2000多米。其间有明显的小路可行。文公庙现在也有接待设施，热面条20块钱一碗算得上实惠。如果早晨没吃饱可以在这补充一下。

从文公庙出来继续向东北方向前进，大约1公里后来到了一个三叉山脊。注意，这个岔路上应当选择左面那条路，即通向西北方向山脊的路。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

这一天行程最困难的地方在于“五上五下”，也就是说要翻越五座小山。由于前两天的体力消耗过大，即使这五个不显眼的小山也会给行进造成一定的困难。没办法只有坚持下去。从文公庙出来约三个小时可以到达放羊寺。从地图上看，走到了放眼四就相当于走完了这一天路程的一半。

从放羊寺继续向西北方向前进，沿着山脊继续向西北方向前进。到达明星寺前后的时候要尤其注意，这里一定要坚持沿着西北方向的山脊走不要向沟里下降。如果从地图上看，由明星寺到平安寺的路线应该是一个漂亮的右勾拳。

到达平安寺休息，准备第二天出山。



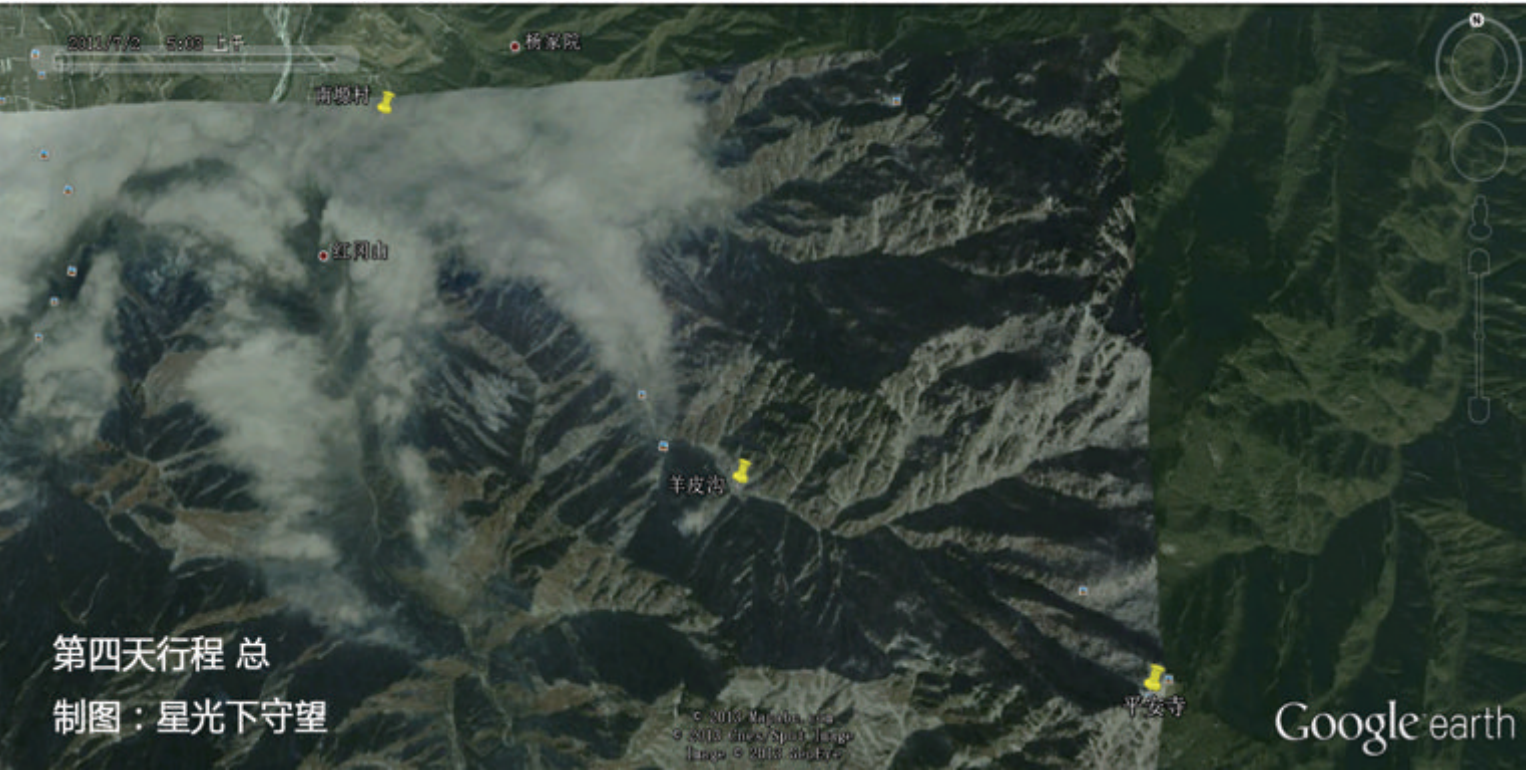
Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



Day 04

平安寺——羊皮沟——南塬村——鹦歌镇

这一天相对简单，从平安寺出发向西北方向沿山路下降到羊皮沟沟底，走出沟底就到了本次徒步的终点——南塬村。平安寺到羊皮沟底的前半段坡度较陡，而且沟底植被密布，比较难走。一直下降到小河边，陡坡才告一段落。这里河边有一个大岩壁（到此还有约20华里就出山了），很多人在此喷漆签名留念。从这里开始基本就是沿河行进，顺流而下。从南塬村可以找到去鹦歌镇的车，再从鹦歌镇到西安结束行程。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



交通方式:



如何由西安到达厚畛子老县城

从西安火车站对面的陕西省汽车站可以找到发往周至的班车
(除陕西省汽车站外，西北大学附近的水司汽车站也有很多车发往周至)，每小时一班。

从周至发往厚畛子镇每天有一班长途车，发车时间不定，一班在12点到14点间。票价50元，含黑河森林公园门票。由于是个体经营所以发车时间不好掌握，但是可以直接咨询老板。老板大名张海潮，手机号是13891919863/13809198484。如果没赶上就只能打车或者包车，从周至打车到厚畛子镇价格约200元。

从厚畛子镇到老县城还有约20公里，此段山路狭窄而且多发滑坡等地质灾害经常中断。因此如果时间充裕可以徒步过去，否则中途遇到塌方也得下来徒步。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



从厚畛子到老县城的提示牌
摄影：醉马蹄途



从厚畛子到老县城
路遇塌方，只能徒步而过
摄影：醉马蹄途



老县城的标志：门楼
摄影：醉马蹄途



老县城的路标，通往都督门
摄影：醉马蹄途

如何由鹦鸽镇返回西安：

从徒步终点南塬村离鹦鸽镇还有几公里山路，如果不想步行过去可以找老乡的车过去。可在南源小学门口的小卖店委托老板叫车，15块一辆昌河面包到达鹦鸽镇。

从鹦鸽乘车眉县：鹦鸽镇上有太白县到眉县的班车，最好在下午三点之前到达车站。或者从这里包车去眉县，100元之内可以，到眉县要一个多小时。从眉县到西安很方便了，有很多班车可以乘坐。

当地客栈:

西安太空舱宾馆火车站店（豪华青年旅社）
电话：029-87382490
手机18049011069 /18049011036
西安市火车站向南500米民乐园万达广场7号楼（万达物业楼）2层

物资补给:

Columbia哥伦比亚哥伦比亚旗舰店	陕西省西安市长安北路14号五环体育精品一楼
Columbia哥伦比亚开元商城店	陕西省西安市解放市场6号开元商厦5层
Columbia哥伦比亚民生百货店	陕西省西安市解放路103号民生百货5层
Columbia哥伦比亚五环钟楼店	陕西省西安市西大街18号五环体育精品3层
Columbia哥伦比亚金鹰国际购物中心店	西安市科技路海星城市广场金鹰国际购物中心3层西厅

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

线路参考坐标点:

	纬度	经度
厚畛子乡	33°51'10.37"N	107°50'30.84" E
老县城（中心）	33°47'56.43" N	107°44'59.19" E
都督门	33°48'28.70" N	107°42'58.18" E
太白庙	33°50'20.72" N	107°42'35.22" E
灵官台	33°52'7.86"N	107°42'23.40"E
老庙子	33°52'56.16" N	107°42'17.82" E
将军祠	33°54'15.72" N	107°42'35.19" E
莲花石	33°55'1.80" N	107°42'46.62" E
万仙阵	33°55'43.68" N	107°42'36.42" E
雷公庙	33°55'50.90" N	107°43'4.09" E
拔仙台	33°57'18.36" N	107°45'54.90" E
大爷海	33°57'25.25" N	107°45'35.68" E
二爷海	33°57'7.86" N	107°45'39.23" E
三爷海	33°56'54.26" N	107°46'2.35" E
玉皇池	33°56'40.38" N	107°46'0.19" E
文公庙	33°58'19.86" N	107°46'23.55" E
放羊寺	33°59'7.73" N	107°45'10.20" E
明星寺	33°59'47.94" N	107°43'53.40" E
平安寺	34° 0'55.61" N	107°43'4.29" E
南塬村	34° 3'18.01" N	107°39'24.89" E
鹦鸽镇	34° 5'40.78" N	107°38'43.87"E

高原反应:

太白穿越中间段，特别是上了跑马梁以后海拔将一直保持在3500米以上，已经接近西藏拉萨的平均海拔高度，对于初到此海拔的人可能会遇到高原反应的困扰。但由于都是从山脚下负重徒步上来，会有一个时间来适应海拔的逐渐提高，不像直接飞到拉萨那么明显。比较容易出现高原反应的时候有两个：体力衰竭时以及睡觉时。对待高原反应首先也是最重要的因素就是心理。在海拔高的地方出现高反是正常的生理现象，人和人的差别在于适应能力不同，但不代表着不能走这条线路。乐观的心态能在极大程度上减轻高反的症状。保持体力不逞能，避免失温和感冒，睡觉时如果觉得不舒服可以将衣服和背包垫在地上半躺着入睡。带一些止痛片入睡之前服用可以很有效避免高反引起的头疼（但不建议依靠药物来调节）。另外，进行长距离穿越行程之前至少两周内要保证充足的睡眠，可以适量服用红景天等抗高反药物进行提前预防。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

装备建议:

- 帐包**：65L以上（女55升以上），有良好舒适的背负系统的大容量登山包，如果加入轻量化设计则更佳。
- 睡袋**：无论任何季节，睡袋的舒适温标都建议不低于-10摄氏度的标准。五一和十一前后舒适温标不低于-15摄氏度。
- 帐篷**：防水防风性能良好 坚固耐用，防水防风性能良好、坚固耐用的三季帐或者四季帐。
- 墨镜**：防止遭遇天气突变而导致雪盲，一定要带。
- 卫星电话与GPS**：紧急情况下用于求助并报出自己的准确位置



Columbia哥伦比亚
男款防晒抗污速干帽



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

食品药品:

- 太白穿越属于比较艰苦的穿越行程，因此主要携带能量密度大、易于保存不易变质的食物作为主食，比如压缩饼干、烧饼等等即食食品。由于营地海拔高（普遍在3000米以上），水的沸点降低，加上补水存在变数，不建议直接携带米面等直接加工。
- 副食方面，含有大量维生素和微量元素的即食食品，牛肉干、榨菜等。巧克力或者奶糖可以随时补充体力。强烈建议带上大蒜，用于预防食物中毒。
- 最后，食物也要留有备份，以防突遇恶劣天气被困。不到万不得已，不建议携带和饮用功能性饮料，会提前透支体力。

气候:

- 太白山是秦岭山脉的主峰，秦岭是中国最重要的地理分界线，其将冬季由北方南下的冷空气牢牢挡住，使秦岭南北冬季气候产生极大的差异，并以此成为中国南北方的地理分界线。太白山高耸陡峭，气温随海拔高度增加而递减。百度百科对此的介绍如下：
“太白山以其巨大的高山落差，形成了太白山独有的气候特点，气候随海拔而变的垂直递减规律，气温垂直递减率平均估计在0.4-0.5℃之间。在特有的气候环境下动植物带有明显的垂直分布，在海拔620米—3511米的山地范围内分布了地球上数千公里范围内才有的气候带、植物带和动物带，形成了包括3个植物带、7个植物亚带、15个植被群系在内的最完整的山地植被垂直带谱。根据气候和植被的特点，由下向上分为：暖温带、温带、寒温带、寒带、高山寒带五个明显气候带。”

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

防雨:

在太白山遭遇气候突变是家常便饭，防雨工作一定要做好，否则会加大失温的影响，并加大体力消耗的速度。在行进过程中遇到雨雾，除了身上防风防雨并且透气的外套外，最重要的是——一定在背包里给自己留有干燥的衣物！留到营地穿。此外，根据笔者个人的经历得出的经验，很多标称性能如何好的冲锋衣并没有看上去那么美，在这样恶劣的气候条件下却既不能完全防水还不透气。这时候一件好的分体雨衣的效果可能会更好。

设备放水:

对于相机这些电子设备来说，在潮湿的气候条件下直接使用会大大增加设备损坏的危险。在太白穿越中，对电子设备最不利的气候还不是雨水，而是可能遇到的浓密雾气以及随之而来的极大空气湿度。用厚的大塑料袋给单反相机自制防水罩是个不错的办法。

救援方式:

蓝天救援队全国统一救援电话：400-600-9958 陕西蓝天救援队：400-623-9958；400-600-9958
西安户外救援队 400-615-9958

参考资料:

《苍茫太白山，威海三驴行》 作者：醉马蹄途

<http://bbs.8264.com/forum.php?mod=viewthread&tid=1332505>

《太白山南北穿越》 作者：bj杰米

<http://bbs.8264.com/forum.php?mod=viewthread&tid=1330941>

《7.12-7.15，太白南北穿越。对交通、路线、营地等以身说法~》 作者：znc19850516

<http://bbs.8264.com/thread-1563521-1-1.html>

《太白何苍苍，穿越画卷间--记我的第二次太白穿越》 作者：秦岭蜗牛

<http://bbs.8264.com/forum-viewthread-tid-1563521-page-1-authorid-34663655.html>

《8月19-23太白大南北穿越（都督门-鸚鵡）圆满结束上图+感想+流水账（游记完节）》 作者：lichey萌萌

<http://bbs.8264.com/forum.php?mod=viewthread&tid=871682>

《太白山羊皮沟-平安寺》 作者：/zt酒蒙子/zt

<http://bbs.8264.com/thread-1046829-1-1.html>

《一张太白山3D地形图（跑马梁GPS徒步线路示意）》 作者：松涛

《平安寺路线指南》 作者：潇雨梧桐

太白地区平面详图（详见后面总图和分区地图）



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！