



玩转户外全天候

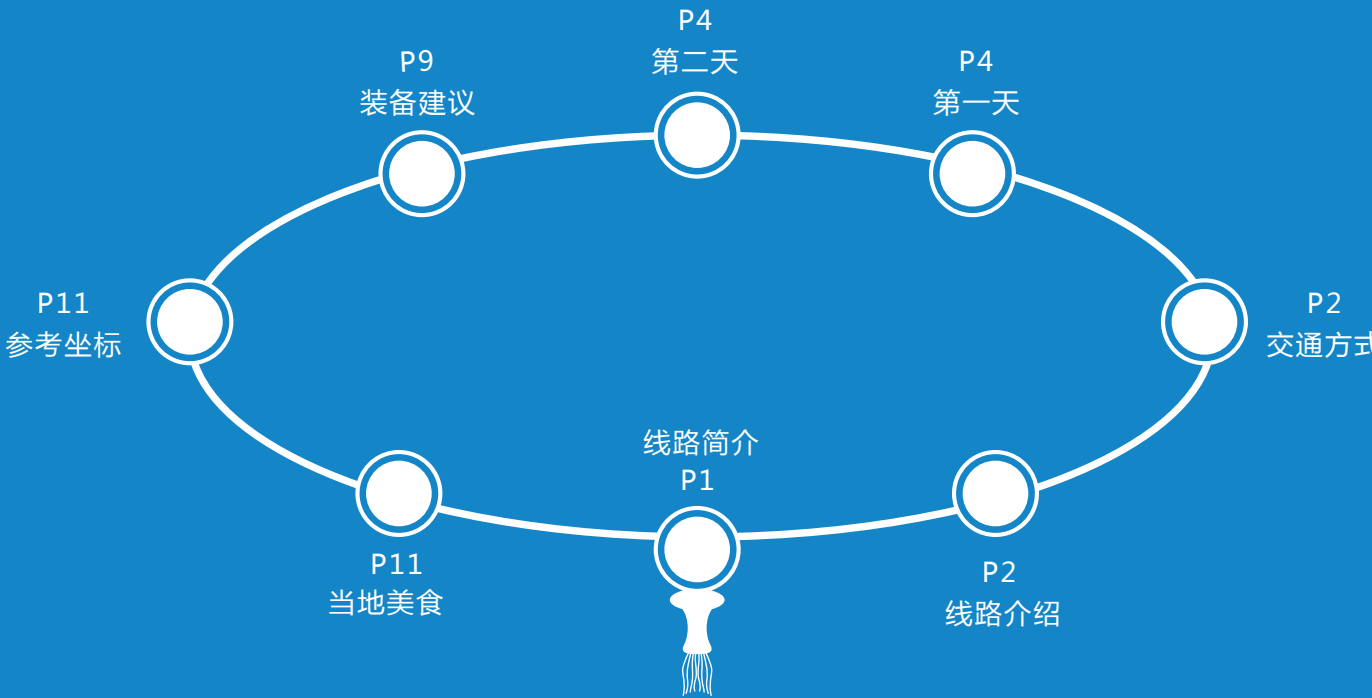


100条徒步路线之

田王寨

田王寨

作者：田立锋



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

河南 — 田王寨

小时候看过一本《桐柏英雄传》的小人书，那时候出于对英雄人物的崇拜，而对这片红色革命圣地充满无限的向往。改革开放初根据小说《桐柏英雄传》改编的战争题材影片《小花》，在那个年代最早引起轰动，演员唐国强、刘晓庆、陈冲也因此蜚声影坛,伴随着影片,桐柏山这块土地的秀美风光,也深深印刻在人们的脑海里...



田王寨位于桐柏山主峰太白顶以东、水帘洞景区西南部8公里，海拔1018米，地势险要，寨城依山顺势用块石砌成，寨墙起伏，宛若长城。东边悬崖千仞，有一孔如月，名曰月儿岩；田王寨作为古战场，出兵则居高临下，退守则固若金汤。而今山寨犹存，寨内外林木繁茂，土质肥沃，寨内遗迹可辨，遍生名贵中药材。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

河南 — 田王寨

松柏葱郁的深山里，一群穿着僧袍的年轻人每天早晚上殿，静坐禅修，还学习英语、计算机、茶道……这是位于南阳桐柏的河南佛教学院的场景。河南佛教学院位于风景秀丽的河南省桐柏县龙潭河景区，占地约40亩。院长由中国佛教协会副会长、河南省佛教协会会长、少林寺方丈释永信大和尚兼任。

刘湾村位于桐柏山深山腹地，桐柏县龙潭河水库源头，因交通不便，森林保护状况良好，水质清冽，众多瀑布、深潭如珍珠般镶嵌其中。



交通方式：

火车车次说明：

需要先乘坐郑州-南阳，然后再转乘南阳-桐柏

A：郑州-南阳

K282/K283快速

郑州--南阳

09:20--14:17

4小时57分钟

硬座 ¥53.5硬卧 ¥107.5软卧 ¥158.5

B:南阳-桐柏

K1108/K1105

南阳 - 桐柏

19:54 - 21:57

2小时3分

硬座 19.5 硬卧下 73.5

K282/K283 详情 ▼	始 郑州	09:20	4小时57分钟	硬座 ¥53.5 ▼
快速	南阳	14:17		硬卧 ¥107.5 ▼
				软卧 ¥158.5 ▼
1108/1105 详情 ▼	始 南阳	19:45	2小时3分	硬座 ¥19.5 ▼
空调普快	桐柏	21:57		硬卧下 ¥73.5 ▼

公共汽车

郑州出发

上午(06:00-12:00) 下午(12:00-18:00)都有，票价99元。

自驾路线

郑州-桐柏295公里，郑州出发-郑尧高速-永登高速-兰南高速-焦桐高速抵达。





田
王
寨

田王寨 路线行程
D1-4

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

D1 郑州-桐柏县城-方圆酒店

郑州上午出发，自驾或者汽车、火车经过300公里到达桐柏县城。整理检查装备，补充装备,购置食品饮料水果晚上住宿方圆酒店，标间价格在100元左右。晚餐推荐去小吃一条街上吃炒柴鸡，焖小煎鱼，桐柏豆筋。

D2 农家乐-刘湾村

从桐柏县城早晨8：00出发：包车或者自驾到刘湾村，在“农家地锅米”农家乐处下车。



(地锅米农家乐：32°19'25.59"北，113°21'36.56"东)，开始重装徒步。



经过刘湾村，这段路基本上是在沿着这条清澈的流水逆流而上的，中间有两个岔路口，但是只要记住方向是向西的就可以了，预计中午时分到“老头家”，我们把这个地方称做老头家是因为以前有个老人家在这里曾经短暂住过，周围有平地 and 流水，可以在这里进行午餐和水源补给。



然后继续前行，中间会经过几个比较险的山坡，其中最后一个坡很长很暴力，强度和难度都非常大，海拔高度上升也很快，且需要用手拉拽树枝才能攀爬上去，所以这段路程是绝对不能掉以轻心的，因为古代就是靠这个天险才守护住田王寨的。

在这里你的体力不支的话可以考虑休息一会，这就是素有天险之称的北门，有一夫当关万夫莫开之险（北门：32°19'31.25"北，113°18'49.33"东），刚翻过这个北门，马上就进入一段极度惊险的路段：两面都是陡峭的岩壁，两山夹峙，中间陡坡，有时候需要绳索才能攀登得上去，由于坡度太陡，两边高耸的岩壁经常落石造成了碎石堆积而成的陡坡，



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



需要特别提醒的是在这段路上一定要防止上面落石砸伤人，为了安全起见，在有风的时间还是尽量避免走这段路为好。攀爬上去后，有一条在深山里打猎采药人留下的一条小路的痕迹，顺着走就可以远远看见田王寨那曲折蜿蜒的城墙，然后进入寨子，到达南门厨房营地扎营，这里是土匪时期厨房遗址，视野开阔，常年有流动水源并且营地平整水草丰美



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。



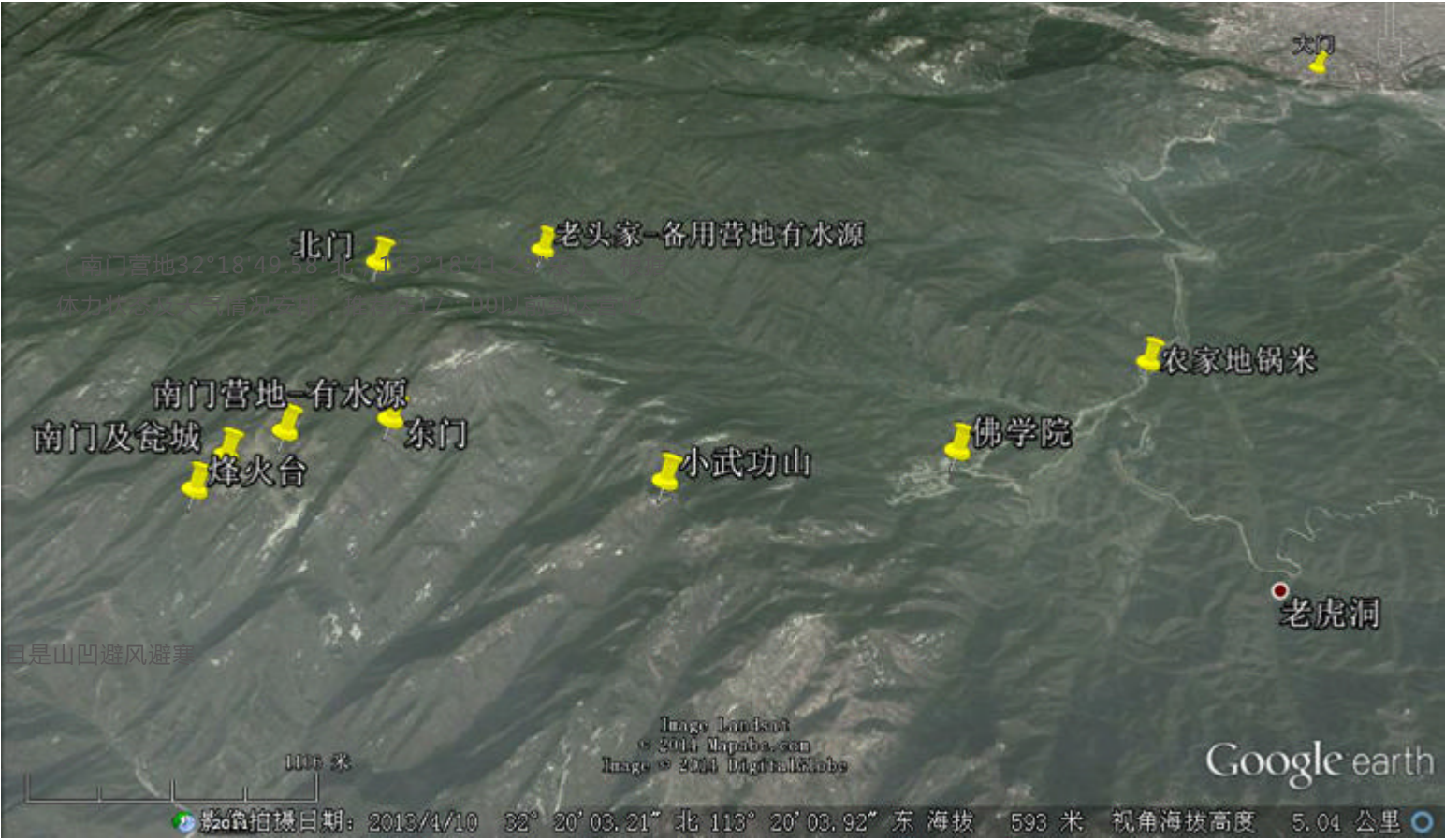
男式Omni-Tech奥米·防水夹克

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

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



我们一般都是早点到达营地，可以把睡袋拿出来晒下，晚上睡的更舒服，还可以有时间建设营地，在安全的前提下点燃篝火。



可以围着篝火饮茶喝酒，仰望星空...（今天徒步时间上午3小时+下午4小时）

D3 月儿崖-南门-东门-佛学院

6:00起床或者根据天气情况早起观日出，去附近的悬崖欣赏月儿崖（月儿崖32°18'38.88"北，113°18'45.71"东），月儿崖是古代处决死刑犯的悬崖，深不见底。



南门

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

（ 南门：32°18'45.38"北，113°18'31.55"东 ）
南门附近的城墙雄伟壮观保存完好，南门外还有瓮城。瓮城的设计使南门的军事地位得到提升。

在南门附近有烽火台，烽火台是冷兵器时代军事防御建筑，用于点燃烟火传递重要消息的高台，系古代重要军事防御设施，是为防止敌人入侵而建的，遇有敌情发生，则白天施烟，夜间点火，用来传递紧急警报。是最古老但行之有效的消息传递方式。

早餐拔营后出寨子东门（ 东门：32°18'57.76"北，113°19'3.26"东 ），在这个地方大家一定要注意不要走错了方向而走到湖北随州去了，东门出去之后是大下坡，但是基本上是沿着山的南面腰部路线行进，且要经过一大片没顶高的草丛，不知道怎么回事这片草丛单一生长着这种植物，在夏秋季节这片区域就是很危险的地方，根本没有路，放眼过去，一大片平整的草尖齐人高，所以一定要记住大致方向别迷失了，记住出了东门向东直行，不要右拐，右拐就是向南下山到湖北了。

一路沿山腰行进至垭口，经过一大片跟江西武功山相似的草甸风景，驴友们自己命名为“小武功山”，然后下到亚洲最大佛学院-河南佛教学院。



Columbia哥伦比亚 Outdry立体轻盈防水鞋

户外徒步推荐Columbia春季新款轻便多功能徒步鞋。它的鞋帮是采用网布鞋面配合焊缝技术来减轻鞋面的重量，Outdry立体轻盈防水技术，全面阻隔水分。中底的Techlite轻盈缓震技术给予你舒适的体验和缓震保护。让你穿起来感觉更轻盈。



男式Outdry立体轻盈防水鞋

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。穿上它，让它和热爱徒步的你永不疲倦，一直行走路上！

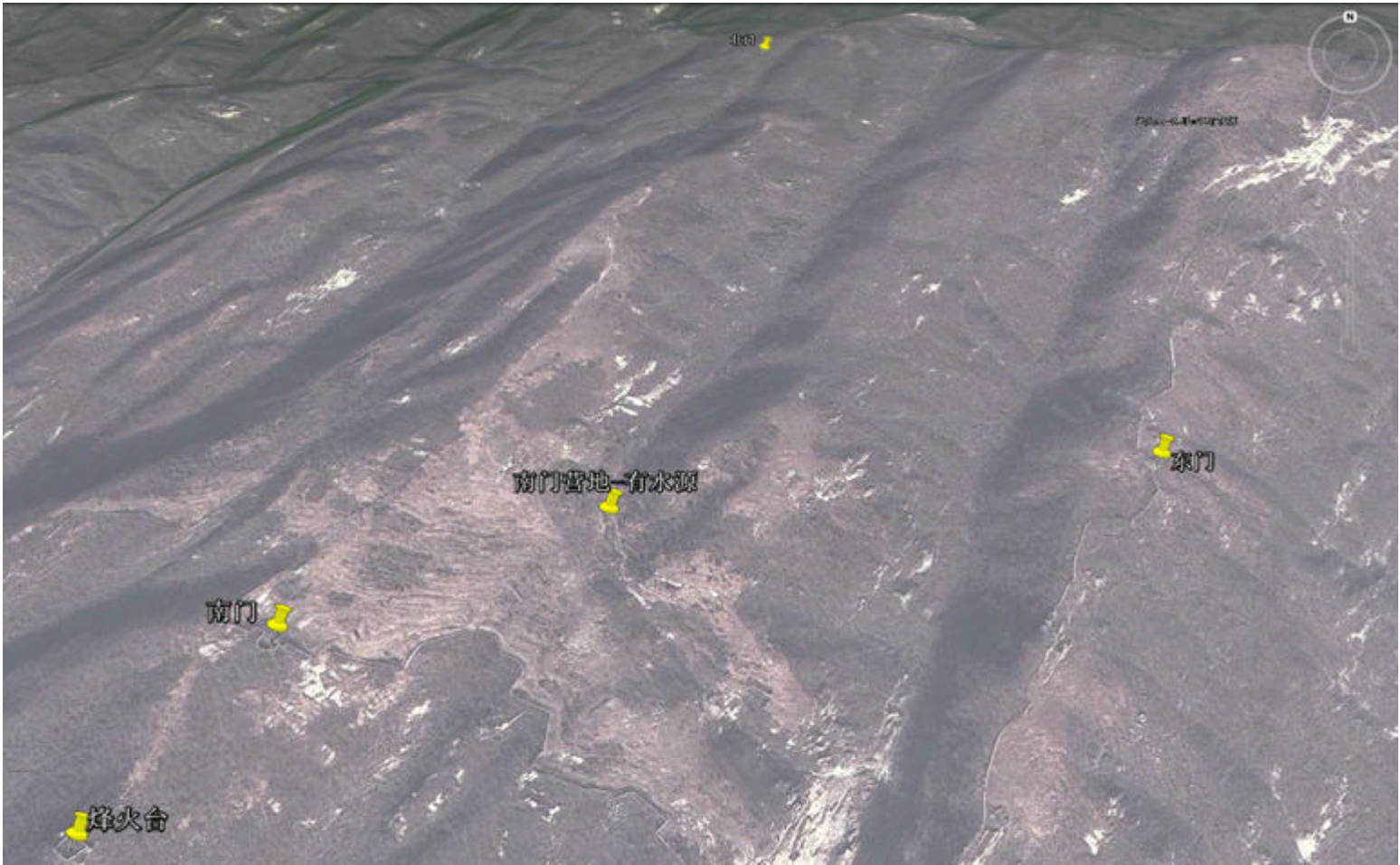


女式Outdry立体轻盈防水鞋

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



（佛学院：32°19'1.23"北，113°20'50.81"东），中午在刘湾农家地锅米午餐，然后包车或者自驾到桐柏县城，晚上住宿桐柏县城；（今天大概徒步时间上午5小时）。



D4 桐柏县-郑州

桐柏县自驾或者汽车、火车返回到郑州。

1、当地户外救援组织：

自由人户外：<http://www.zyhuwai.com/>，此论坛有很多极为熟悉桐柏山的驴友，有救援装备，曾经参与过几次救援行动，联系电话13949371780。

2、购置食品饮料水果可以到大同路盛源百货超市，那算得上比较大型的百货超市了。

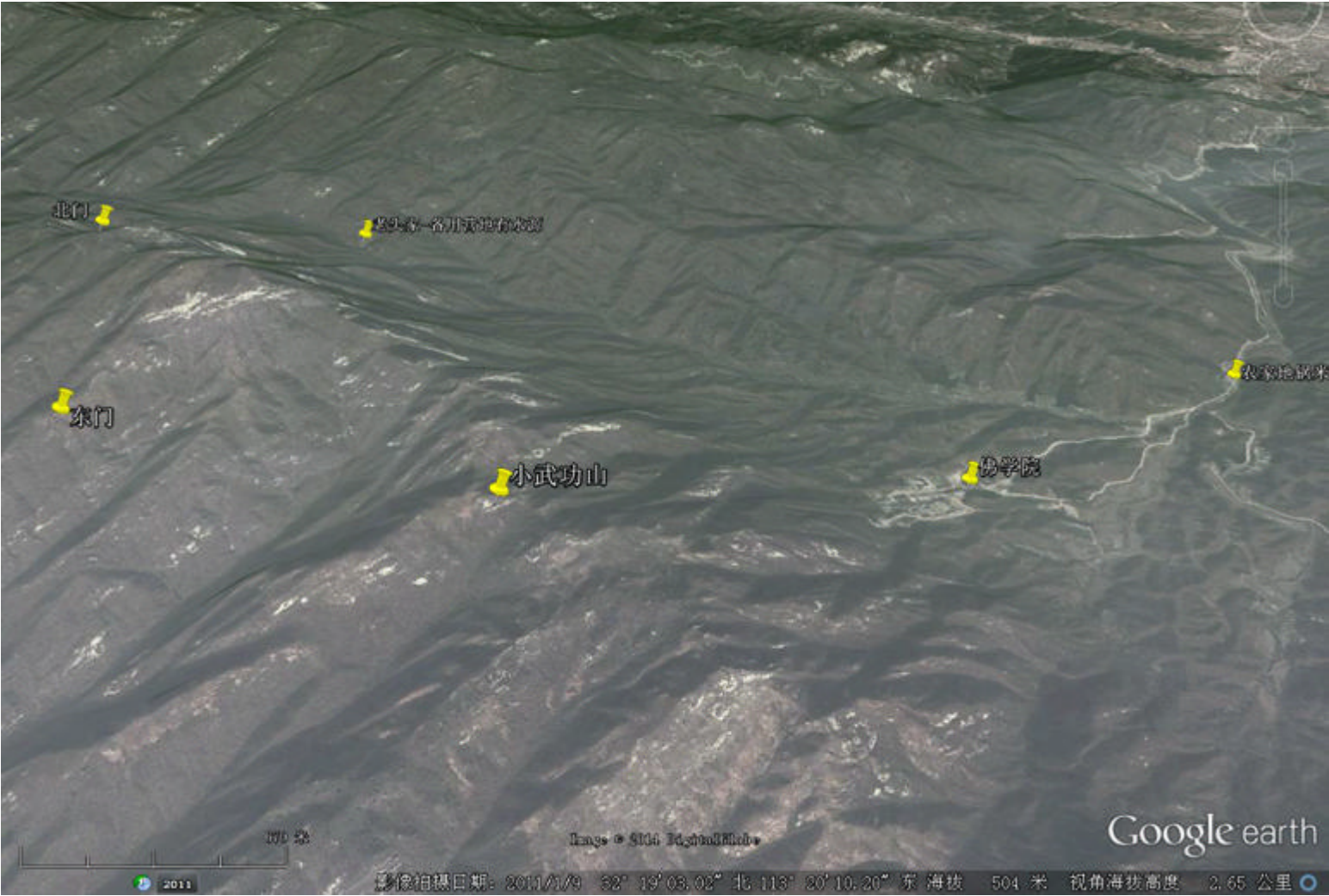
3、第一天刚到桐柏县城晚上住宿推荐淮源路上的方圆酒店，全国连锁干净卫生，可以网上预订，标间价格在100元左右。

4、晚餐推荐去法院对面的小吃一条街，每当夜幕降临，小吃一条街上生意火爆，当地特色是炒柴鸡，焖小煎鱼，桐柏豆筋。

5、水源信息：沿途大部分地区都有水源，特别是南门营地，终年流水潺潺，泉水清冽甘甜，可以直接放心饮用。

6、备用营地信息：除了南门营地外，老头家可以作为备用营地，有流动水源，大片平整的营地。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



装备建议

- 背包：男士65升以上，女士50升以上。

帐篷：可选三季帐。

睡袋：羽绒睡袋最佳 温标 - 5至-10

服装：速干衣裤、抓绒、冲锋衣或雨衣（选一）
- 鞋袜：建议穿着中帮徒步鞋，登山袜子不少于2双。

头灯：一定要有，电池备足。

水具：建议用水袋，水壶。

其它：防潮垫、炉头、套锅、气罐、水壶、登山杖。



Columbia哥伦比亚
男女通用防晒帽



Columbia哥伦比亚
男女通用防晒速干帽



Columbia哥伦比亚
背包40L



Columbia哥伦比亚
650ML防滑水壶

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

物资补给

Columbia哥伦比亚郑州丹尼斯人民路店	郑州人民路丹尼斯3号馆4楼
Columbia哥伦比亚郑州丹尼斯花园路店	郑州花园路丹尼斯10楼
Columbia哥伦比亚郑州新玛特总店	郑州新玛特购物中心国贸总店6楼

特别提示

桐柏山田王寨徒步穿越路线是桐柏山景色最美、也是最险的无人区穿越线路，要防范毒蛇咬伤和坠崖、落石伤害，要求体力要好，装备齐全且衣服鞋子要防水透气，注重环保。

北门路段要防止落石砸伤人。

东门出去后记住向东直行别下山到湖北了。

桐柏是中原旅游胜地，主要景观有：

1、桐柏山淮源风景名胜区是河南省十佳风景名胜区、省级自然保护区、省级地质公园、国家重点风景名胜区，桐柏革命纪念馆是全国百家红色旅游经典景区。

2、水帘洞是桐柏山淮源风景名胜区的主要景点之一，居挺翠峰48米高的绝壁上。洞宽10米，深5米，中有猴王石像，“水帘挂雪”是明清以来桐柏八景之一。

3、桃花洞位于太白顶西侧的大峡谷内，峡谷两侧峻峰擎天，古木森森，岩石壁立，大小七十二洞分布其上，其中西壁有一大洞，即桃花洞，“桃洞铺霞”为桐柏明清古八景之一。

4、太白顶位于桐柏县城西十五公里的国营陈庄林场境内，是桐柏山主峰，海拔1140米，顶上有名刹云台禅寺，为佛教临济宗白云山系祖庭，堪称中原的布达拉宫。1982年辟为省级自然保护区，内有国家一级保护动物33种，国家重点保护植物41种，且南北兼容，现为国家级森林公园。

5、淮河，古与长江、黄河、济水齐名，并称“四渎”，是唯一发源于中原腹地的河流。

6、桐柏革命纪念馆位于桐柏县城南叶家大庄，是全国百家红色旅游经典景区之一。纪念馆由前国家主席李先念亲笔题写馆名。纪念馆占地35亩，主体建筑面积3013.5平方米，有10个院落，117间房屋。

7、桐柏县黄岗红叶苑位于南阳市桐柏县黄岗镇境内。景区面积50平方公里，主峰启母岭海拔758米。景区内风景秀丽，海拔500米以上以奇山怪石为主，500米以下以红叶灌木林为主。以苏区红色文化、西游记文化、盘古文化、山石文化为景区主要内涵。主体景点有《西游记》人物群像、盘古奶岭、风动石、飞来石、双狮岭、万亩红叶林、义和寨旧址等。

气候状况

桐柏山处于南北气候的过渡带，气候温和，日照充足，降水丰沛，年平均气温约为15℃，冬冷夏炎，四季分明。

食品药品

野外携带两早餐 两午餐 一晚餐 水根据自身情况 一天二至三升（沿途大部分地区有流动清洁水源可以饮用），以及应急食品、药品。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

桐柏特产、美食

1、桔梗

桔梗，主产于桐柏山，质地上乘，亦称桐桔梗。入药可祛痰排浓、除邪避湿瘟、补内漏及喉痹。原为野生，现已能人工种植。广交会上，桐桔梗被行家誉为“桐参”，外销日、美、东南亚各国。桐桔梗茶色泽呈琥珀色，晶莹剔透，口感纯正。

2、桐柏木瓜

桐柏县地处南北气候的过度区，自然特点优越，近几年，该县大力发展木瓜产业，木瓜种植面积不断扩大，目前该县已发展木瓜3万亩，已成为当地群众发家致富的主要途径。近日，国家林业局到桐柏对木瓜产业进行实地考察，在充分论证后，04年12月，正式命名桐柏县为“中国木瓜之乡”。

3、桐柏豆筋

桐柏豆筋产地为位于河南省风景优美的桐柏山，原料选取本地最好的黄豆，用桐柏山无污染的山泉水为辅料，整个制作过程纯天然，不添加任何添加剂和防腐剂，没有任何污染加工出的豆制品，可烹饪出多种美味佳肴。本豆筋与其他同类品种不同的是，所采用的是百年传统工艺制成，地锅熬煮，风味独特。新鲜的豆筋可以和着豆浆一起吃，风味独特，干豆筋用温水泡开后炒、凉拌、做汤皆可。

4、亚洲第一碱矿、中国天然碱之都

中国矿业联合会、中国石油化工协会、中国有色金属工业企业协会认定桐柏县为“中国天然碱之都”。河南省桐柏曹庄天然碱矿探明天然碱矿资源量超过7000万吨,共生芒硝矿资源量近1亿吨。其中,天然碱矿规模居亚洲第一位。

关键点坐标

312国道大门进入点：	32°21'33.64"北，	113°23'14.83"东
地锅米农家乐：	32°19'25.59"北，	113°21'36.56"东
老头家（备用营地）：	32°19'46.85"北，	113°19'19.92"东
北门：	32°19'31.25"北，	113°18'49.33"东
南门：	32°18'45.38"北，	113°18'31.55"东
土匪厨房南门营地	32°18'49.58"北，	113°18'41.29"东
瓮城	32°18'39.99"北，	113°18'27.31"东
月儿崖	32°18'38.88"北，	113°18'45.71"东
东门：	32°18'57.76"北，	113°19'3.26"东
小武功山：	32°18'40.90"北，	113°19'52.53"东
佛学院：	32°19'1.23"北，	113°20'50.81"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！