



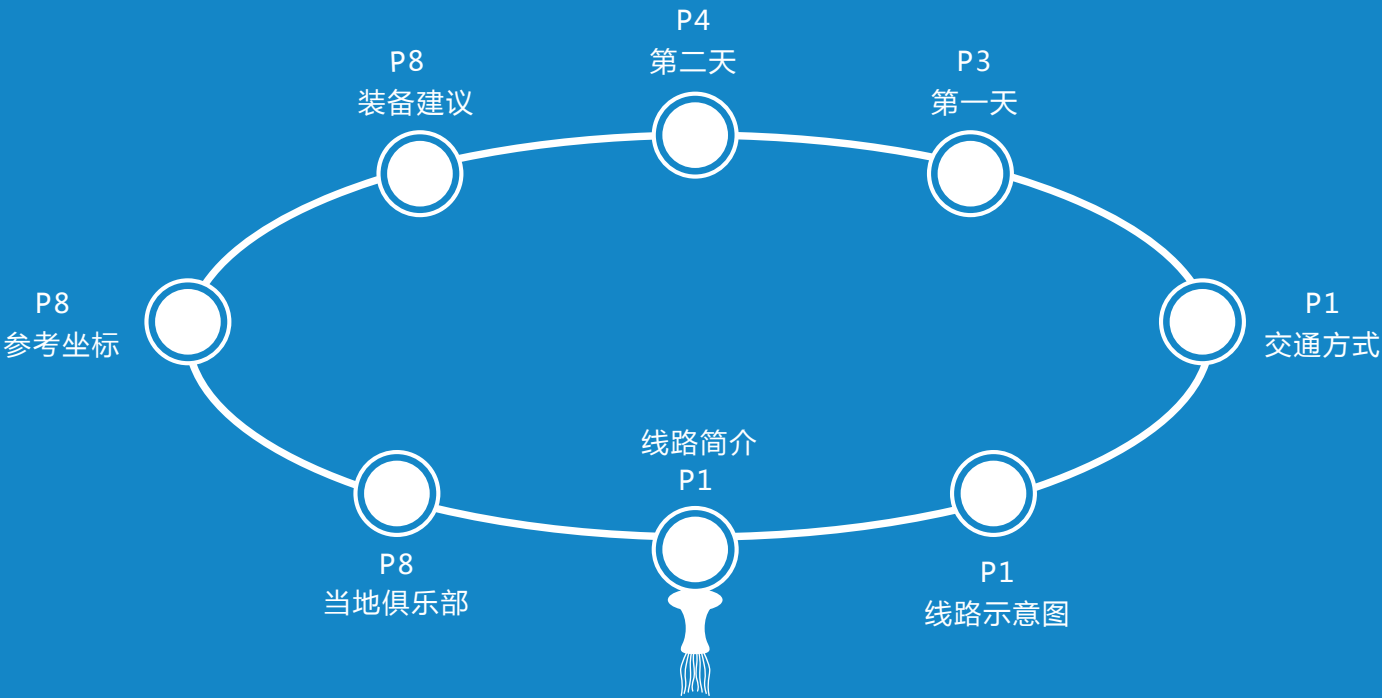
玩转户外全天候



100条徒步路线之
宜昌大老岭

宜昌大老岭

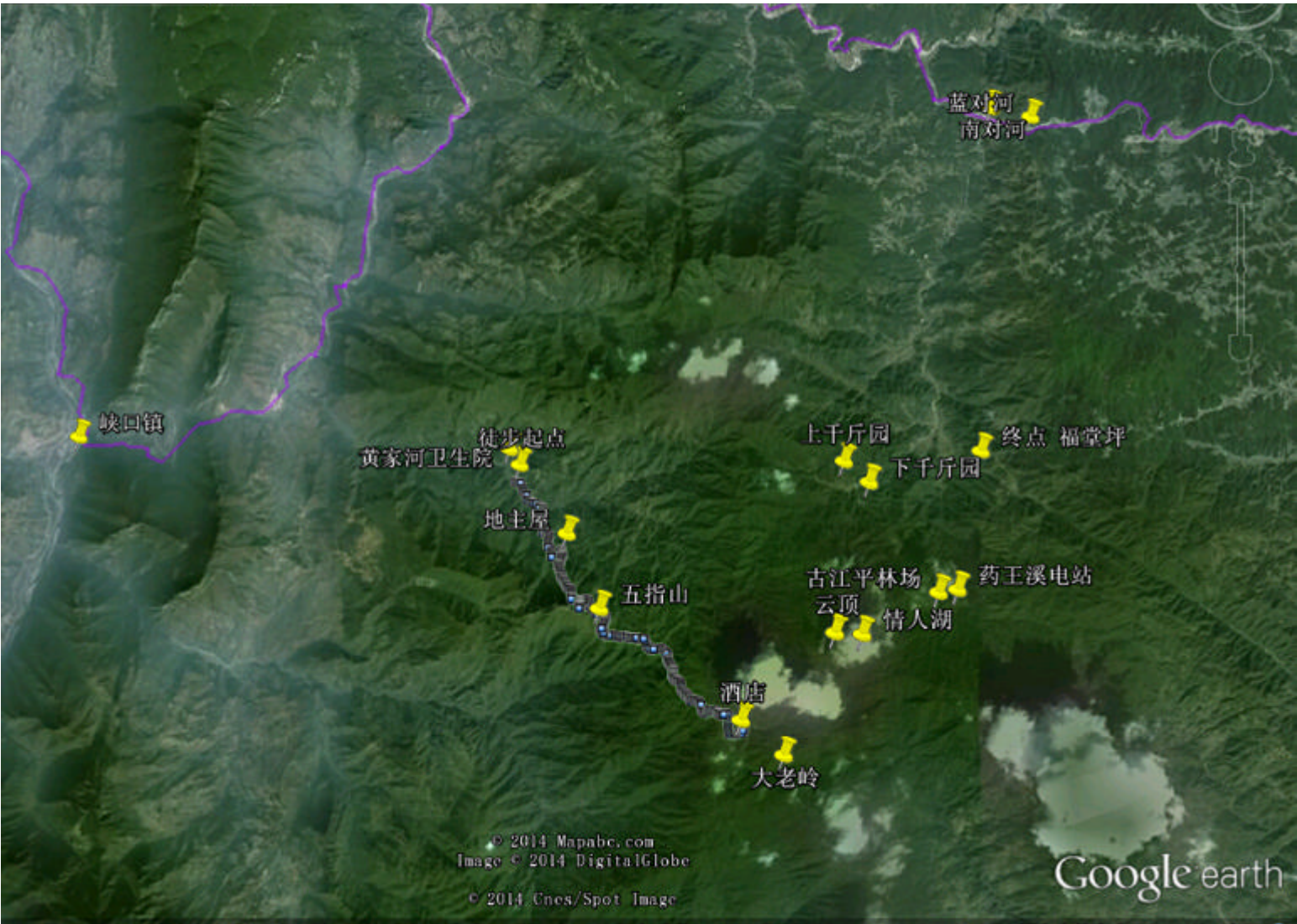
作者：海蓝色的孤岛



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

宜昌大老岭简介

大老岭位于宜昌市邓村乡境内，在西陵峡北岸的丛山深处，距宜昌城大约100公里，是一个风景绮丽，环境清幽的旅游避暑胜地。大老岭跨宜昌、秭归、兴山三县，总面积64平方公里，最高海拔2008米，平均海拔约1300米，也是众多驴友喜爱的路线之一。



去程、返程交通方式及价格

去程	回程
宜昌-建阳坪班车每人30元	鲁家河电站-峡口镇 每人十元
建阳坪-黄家河电站每人15元	峡口镇-宜昌 每人30元

- 1、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。
 - 2、宜昌到大老岭来回车程大约200公里，可以选择包车或者班车前往。
 - 3、包车17-55座巴士价格不等，满座平均每人60-80元往返。
- 以上价格只供参考，随行就市。



宜昌大老岭

宜昌大老岭 路线行程
D1-4

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

D1

宜昌 → S312省道 → 建阳坪 → 乡村公路 → 黄家河卫生院 → 开始徒步

8:00 宜昌旅游巴士前往建阳坪，一路欣赏青山绿水，大约三小时到建阳坪镇。

11:00 到达建阳坪镇，然后换乘当地小面包走乡村公路。乡村公路大车进不去，17座勉强可以命不好掉头、错车。最好是小面包车。

下图为仅供一个车行驶的乡村公路。



12:00 大约一小时后到达黄家河卫生院，沿着水泥公路走到尽头，这里有条小溪，水质清澈，在这里午餐。

下图为乡村公路尽头的碎石简易公路。



13:00 开始登山。开始有农家，可问路。最好请向导。

17:00 到达地主屋，这里是以前一个地主做的欧式建筑，当地人叫地主屋。有着百年历史。海拔900米，空气清新，气候宜人，在山里还有这么气派的房子很少见。



Columbia哥伦比亚 Omni-Tech 奥米 • 防水夹克

多雨季节出行，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

地主屋 → 五指山 → 火棚岭 → 情人湖

8:00 收拾东西吃早餐,8点准时出发,进入原始森林核心区,穿越荆棘树林,这时候路会越来越不好走,还可能会迷路,不过接收卫星不是问题,带好GPS就没关系。

11:00 经过一个令人绝望的好汉坡,到达五指山。有“小武当”之称的秭归五指山,海拔1800多米,与宜昌大老岭和兴山县文家山接壤,是三峡区域著名的道教名山。状如五指的山形地貌,风景独特而瑰丽。

拇指峰短兀粗状,略向西倾;中指峰雄伟挺拔,直伸九天;食指、无名指、小指诸峰纤细笔直,巍峨屹立。环绕五指峰,林立着数十座参差不齐的奇特小峰,一山拖着一山,一峰连着一峰,有的状如春笋,有的形似宝塔。

古往今来,五指山吸引了无数的人们登顶膜拜,至今仍有“大愿朝拜武当、小愿朝拜五指”之说,登顶“许愿、还愿”的人群络绎不绝,同时吸引了无数采风赏景的驴友前往。其中一个指头的山尖上还有残破的道观,有一个神仙,记得好像是张三丰的徒弟。

有兴趣的驴友朋友们可以爬上去看看,上五指山要先翻山到下图的背面—火棚岭开始登山。



12:00 到达火棚岭,午餐。下图为作者做向导带美国的驴友朋友们到达火棚岭。图中可见到五指山顶的小路,每个指尖相连,指尖和指尖之间有的地方只有一尺宽,有恐高的朋友可就不要去了。



自黄家河卫生院到火棚岭,海拔高度从400米(约)上升到1700米(约),上升幅度较大,且路况多样,包括松软草甸、林间隐秘小道,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。

15:00 下五指山,继续从火棚岭出发,这时会经过几户农家,会有一个农户给过往的驴友团队的领队发一张森林防火宣传单,并承若不带火种进山。

18:00 到达情人湖,扎营。情人湖这里有个公棚,里面有水源。相传这里曾经是古盐道要道,经常会有土匪埋伏,杀人越货,土匪将劫的货物主人绑在下图中这个古树上,弃之。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

D3

情人湖 → 药王溪瀑布 → 福堂坪 → 野猪池 → 南对河 → 宜昌

8:00 起床吃早餐拔营，今天的路程一直在一个废弃的景区内行走，这里大约废弃大约有十年多了吧，也有药农搭建的木桥，经过的时候一定要注意。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。



12:00 午餐，这里水源充足，午餐后继续行走，大约下午一点出山，很快就会看见一个小型电站，就可以看见人家了，这里也有信号了，联系小面包车司机来接。继续前行大约两公里，就有公路，有车了，到学堂坪村，包车到南对河，上S312公路，坐班车或者包车回宜昌了，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。



D4

在宜昌转车回家的驴友时间不赶趟的，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，葛洲坝也不错。在后面的周边景点介绍里，有简单的说明。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

较难路段的重点叙述和分析及注意事项

起点开始，有农家可问路，问到五指山怎么走，到了地主屋以后几乎没有人家，可以找一个向导带路。一直往山上行走，沿途有明显的路径，五指山之后继续一直向北行走，到达情人湖基本上是景区了，可以问路到古江平怎么走，虽然路上可能不会有人家，但是很好找不会迷路，到了古江平之后有一个林场，有人家，问路到药王溪的路线，药王溪建议请向导。

湖北的驴友都比较青睐大老岭户外路线，去的人比较多，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。自黄家河卫生院到五指山，海拔高度从400米（约）上升到1700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出发穿越强度大，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997米，翻过几个山头，尤其最后一小时对膝盖绝对是个考验。



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。

补水点、露营地

第一天全程是有半天路程，登山前补充水源，全天候有水源，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，宜昌的山没别的优势，就是水源比较充足。

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、登山杖、全防水登山鞋、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。



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

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

当地客栈

宜昌旅舍

宜昌青年旅舍是一家以三峡主题、宜昌文化为背景的主题旅舍，搜集了老宜昌大量已拆迁街坊门牌回望历史；已经悄然陨落的宜昌彩陶老手艺人家的珍存；发生在文革时期西坝的静秋老三的山楂树凄美恋情；试图用影像资料老照片还原着建坝前的美好三峡。宜昌青年旅舍毗邻长江，处于万达商圈，周边银行齐全，对面三峡游客中心。位置超级便利，有24小时通宵车随时到。

交通：从宜昌东站下车，乘坐1路24小时通宵公交车到胜利一路下车，往回走50米即到。从宜昌长途汽车站下车，乘坐1路24小时通宵公交车到胜利一路下车，往回走50米即到。从宜昌三峡机场，乘坐机场大巴，到三峡游客中心，步行150米即到。从三峡游客中心码头，步行30米至万达，过马路对面即到。

附近公交有：103路、1路、25路、2路、30路、40路、80路、8路。

宜昌青年旅舍特色：公共空间内有小图书馆，私人咖啡馆店，100寸迷你电影院，超大露台，还有boss亲手栽培的私人花园，房间20M超强WiFi覆盖，冰箱、插线板、缝纫机、电脑、吹风机。提供自助厨房AA，拼餐15~20元不等，自助洗衣机4元。

当地特色美食

- 1、鄂西地区主要特色菜就是腊肉，长江肥鱼和长江鲢鱼。
- 2、神农架木鱼镇团队餐订餐300元一桌，四荤四素一火锅。
- 3、点菜大约蔬菜25一个，荤菜40一个，火锅120元-180元不等。
- 4、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。
- 5、宜昌特色菜就是肥鱼汤，宜昌的物价相对便宜很多。

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



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。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

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、登山杖、全防水登山鞋、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

当地俱乐部

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（火车站对面）

向导：陈彩霞 电话：13032701300 QQ：767280870 www.yccyhw.com

起点、终点、沿途标志性地标、重点路口参考坐标

大老岭穿越线路复杂，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：黄家河卫生院公路尽头	31° 6'43.90"北	110°52'33.93"东 海拔540
终点：福堂坪农家	31° 6'52.95"北	110°58'12.59"东 海拔997
营地：第一晚地主屋	31° 6'0.98"北	110°53'9.41"东 海拔966
营地：第二晚情人湖	31° 5'1.63"北	110°56'39.38"东 海拔1729
行程最高点：	31° 5'2.97"北	110°56'19.13"东 海拔2008





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！