

# 资深驴友奉上6张户外登山路线图 春节去爬山 总有适合你的线路

忙碌了一年 终于闲下来了。寒冬暖阳的日子里去爬爬山,呼吸一下新鲜空气,活动一下筋骨是很多市民节日的第一选择。23日,记者请资深驴友吕文浩推荐了几条春节期间适合全家出行的爬山路线。他说,我市适合爬山的经典线路有很多,如公婆岩、九泄潭、铜山十八寮、黄寮尖、黄杜山、金竹降、石鼓寮、石苍岩等。其实爬山没有固定的模式,只要往山上一拐,就是一条新的线路,但是,一定要量力而行,选择适合自己的路线,千万别走那些不寻常的山路。

记者 周灵芝

## 南都禅寺 白云园 园周长城 白垭里



历时:约五六小时  
全程:11.1公里  
难度级别:简单。累计上升497米、下降463米  
海拔:最低94米,最高445米

石城山离城区3公里左右,从南都禅寺旁的小道而上,小道两旁的树木上都有前人走过时绑系着的丝带,大伙称这种丝带为指路带。顺着这些指路带走,即使你是第一次走这条路也不会迷路。山上的景色很美,如果遇上烟雨蒙蒙的日子,美景缥缈,时隐时现,真有一种置身于仙境之中的感觉。其中园周村、白垭里村这一段,青山环绿水绕青山,仿佛行走在画中。



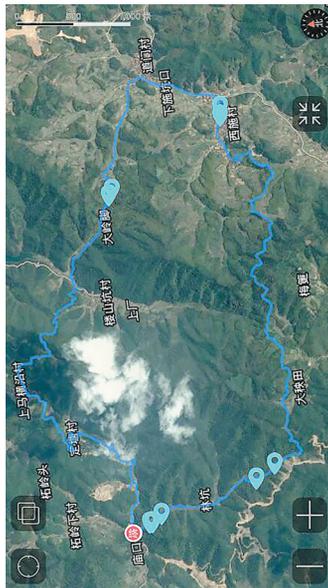
## 铜山钱王古道



历时:约3小时  
全程:9公里  
难度级别:简单。累计上升621米、下降624米  
海拔:最低270米,最高602米

从方岩镇后浅古村的钱氏宗祠出发,经方岩镇庙口村,沿武肃王生祠前溪边而上,途经林坑古村落、铜山岭、吴越国铜矿遗址,到达舟山镇铜山村大秧田自然村,直至方岩镇独松村新岭古枫、独松古村为止,总长度约9公里。

路面状况良好,古道周边区域森林覆盖率在85%以上,风景优美空气清新,经实测空气中负离子最高达2000个每立方厘米。古道旁的小溪水质优良无污染,成为下游庙口村、铜坑村、先盆村的饮用水源。



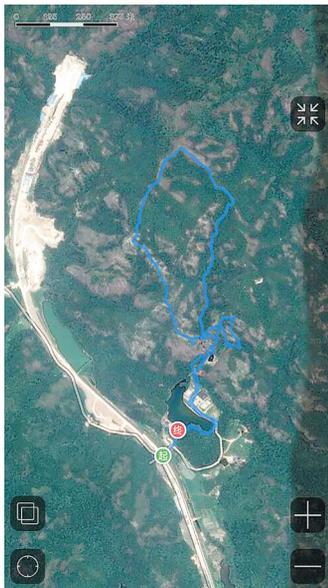
## 飞龙山小环线



历时:约二小时  
全程:3.0公里  
难度级别:一般。累计上升234米、下降220米  
海拔:最低161米,最高395米

飞龙山风景区,山峰巍峨,石笋耸天,瀑布高悬,飞珠溅玉,林深树密,环境优美,交通便捷,距市区7公里。

相传东汉开国皇帝刘秀当年为逃避王莽军队追剿,曾暂躲于此。这段历史传说为飞龙山风景区增添了深厚的文化底蕴,是市民休闲游览的好去处,也是双休日回归大自然、拥抱大自然的理想场所。



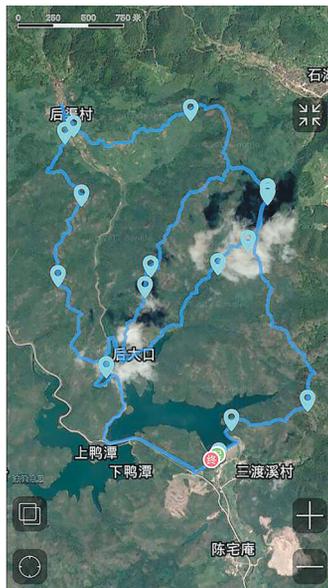
## 笔架山一渡、二渡、三渡路线



历时:约六七小时  
全程:9公里  
难度级别:难。累计上升614米、下降523米  
海拔:最低202米,最高607米

沿三渡溪水岸边公路走约1公里,在公交车站右侧上山,山脊上左转到水库大桥,过桥穿隧道经大坝抵达石湖坑村。从垭口上二渡,二渡总体难度不大,但下山的路不好走。

从公交车站右侧上三渡,山脊上右转向麦磨岭进发。三渡很难走,一直在悬崖边行走。十八绞上要爬一处约20米高的石壁,上去后有个石梁非常漂亮。八盘悬崖象一个巨大的石头屏风,雄伟而险峻,爬上这个百米悬崖可能是这段行程中最大的挑战了。



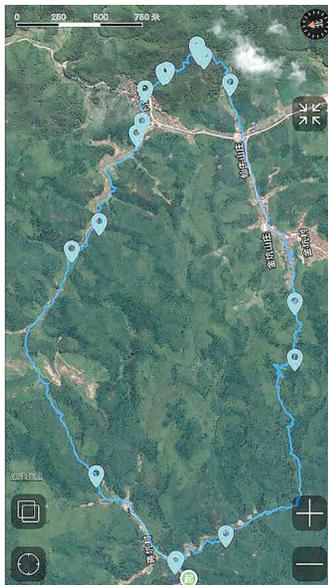
## 下位村 蒋坑村 鱼曹头村 金坑村 环线



历时:约5小时  
全程:8.6公里  
难度级别:一般。累计上升423米、下降572米  
海拔:最低243米,最高760米

从唐先镇下位村配电房对面过桥,往黄藤坑方向走,走过一段机耕路后即会看到一条基本保存完好的古道,经此古道翻越岭尖后下山,到达义乌蒋坑村。出蒋坑村后往左,沿溪边古道前往义乌鱼曹头村,在此吃中饭。

下午从鱼曹头村头的水库向左走,到达一栗子树山时往右走,再经过一段古道,到达止岭头。再沿防火道走2公里左右到达周坑村,然后沿公路一直走到金坑村,再回到下位村。



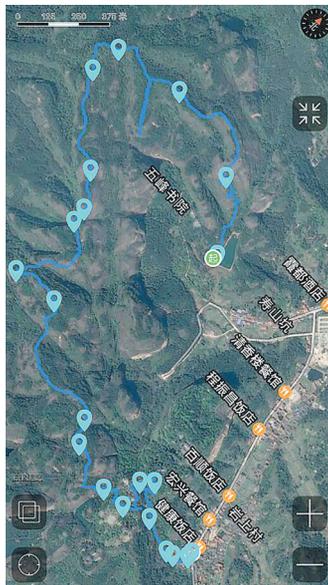
## 方岩五峰穿越



历时:约3小时  
全程:6.4公里  
难度级别:难。累计上升296米、下降288米  
海拔:最低185米,最高392米

从方岩五峰景区检票口前的右边小路上山,过水库大坝,走过一段山脊小路后一直往上。此地坡有些陡,需要手脚并用才能顺利爬上去。

翻越固厚峰、瀑布峰、覆釜峰、桃花峰、鸡鸣峰后从万成庙返回。特别提醒,这条线路刺激过瘾,但山势险峻,有恐高症、高血压的患者最好不要尝试。



## 户外爬山需要注意的安全事项

1. 不要跟随没有责任感或缺乏户外经验的领队出行。
2. 不要参加新手超过1/3以上的登山队伍远行。
3. 不要找没有责任感,并对户外活动了解不够的人。
4. 行程计划需缜密完整,并让每位队员都彻底了解。
5. 平时应多训练体能和户外技能。
6. 登山时应携带必要的装备及充足的干粮和饮用水。
7. 长距离和高难度的远行,出发前应做一次健康检查,尤其是平时很少运动的人,更需认真检查。
8. 从上山到下山,要随时向家人报告行踪。
9. 活动中应随时注意气象变化。
10. 攀爬任何一座山峰,不管海拔高低和难度大小,均不可掉以轻心。
11. 爬山队伍不可拉得太长,应始终保持前后呼应的状况。
12. 迷路时应折回原路或寻找地势较高的安全处避难,减少体力消耗,及时发出求救信号后静待救援。
13. 切忌在没有路的溪谷中溯溪攀登,亦不可在无明显路径时沿溪下降。登山最好能沿途标示记号,或依循前人留下的旗帜辨别方向。
14. 勿让身体及衣物受潮,以免造成失温症。
15. 面临危险疲劳等压力时,维持体温是首要之任务。
16. 在户外活动时,切勿乱丢烟蒂,严格控制生火,离去时应将营火用泥土盖灭或用水浇灭。