

清凉峰路书

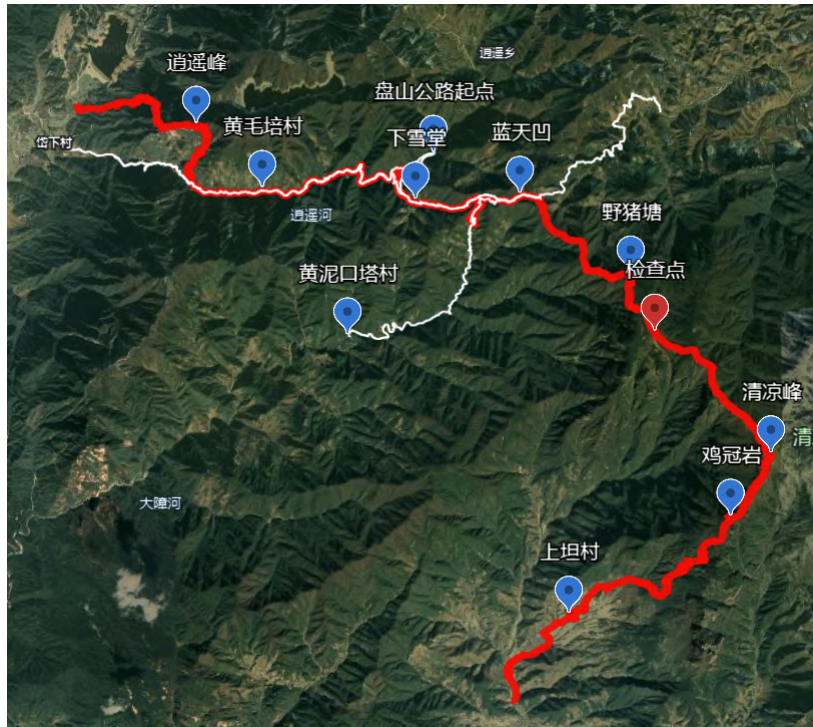
线路情况

1. 路线概况

- 路线：上坦村-南山脊-清凉峰 (1775m) -野猪塘 (1425m) -蓝天凹 (1010m) -下雪堂 (765m) -逍遥峰 (1050m) -安川村

D+ 25km, H+ 2100m, H- 2300m

- 路况：以土路和岩石块为主，徽杭古道部分为景区路线，较为简单
- 难点：清凉峰和逍遥峰顶附近有大岩石块，攀爬通过，可能需要布路绳
- 强度：登顶清凉峰和逍遥峰两段爬升，分别拔高1250m和518m。
- 信号：联通全程没有信号，徽杭古道路段移动的信号比较好，上坦村-蓝天凹看作无信号，逍遥峰段看作无信号（断断续续）



【上坦村-鸡冠沿】 H+1050m D+4.6km

- 路况：梯田 密林 整体难度不大 可能会有一些坡度较大的坡
- 难点情况：无
- 用时：3.5h
- 相关图片：
起点照片：



【鸡冠沿-清凉峰】H+160m D+1.4km

- 路况：南山脊 乱石 悬崖 需要攀爬 部分大石需要布绳
- 难点情况：
 - 存在一些较高的石阶（落差可能达1.6m），需要进行小的攀爬
 - 大部分攀爬点都有脚点和手点，难度较小，但是容易消耗体能
 - 由于从上坦村到经过南山脊分别是一定坡度的长上坡和爬石头，两种形式的活动穿插需要注意对体能的分配和行进节奏的控制



- 用时：1.5h
- 相关图片：



【清凉峰-蓝天凹】 H-900m+180m D+6.8km

- 路况：山脊 开阔 部分路段杂草较高较密 整体难度较低 有几率看到云海
- 难点情况：无
- 用时：2.5h
- PS：蓝天凹可以买水
- 相关图片：



【蓝天凹-徽杭古道-干航客栈】 D+ 6.6km, H+ 70m, H- 477m

- 路况：沿徽杭古道景区路段，路况良好，多土路或台阶，有客栈可买水。缓坡下降，在施茶亭前拐出徽杭古道，向逍遥峰顶方向开始爬升
- 难点情况：无
- 用时：1.5h
- PS：下雪堂和干航可以买水
- 相关图片：
 - 蓝天凹，有亭子可以休息



○ 蓝天凹营地路标（蓝天凹+400m）+小卖部



○



拐弯口



【干航客栈-逍遥峰-安川村】 D+ 4.8km, H+ 450m, H- 1040m

- 路况：起始段为草较密的土路。到达山顶后视野开阔，过山顶后经过一处大岩石，下山路以岩石加土路为主
- 难点情况：出发后约1.3km经过需要攀爬的大石块，从岩石缝隙中通过，表面没有合适抓点，但有一根长树枝可以受力不需要布绳。
- 用时：3.5h
- 相关图片：



起始段土路



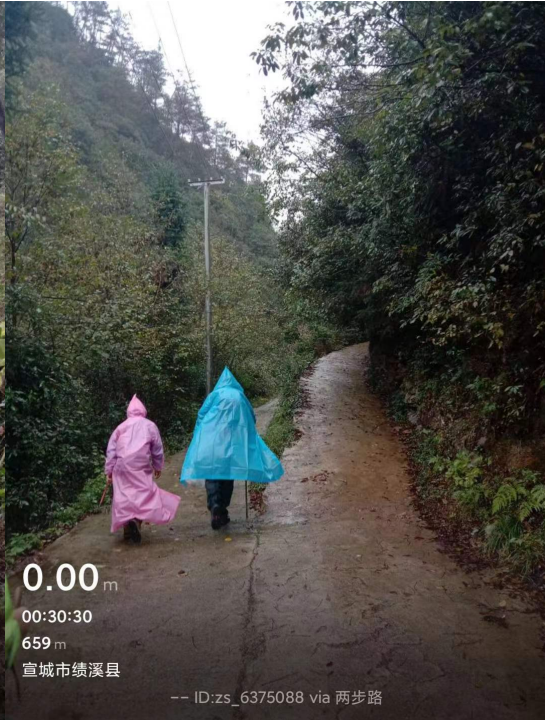
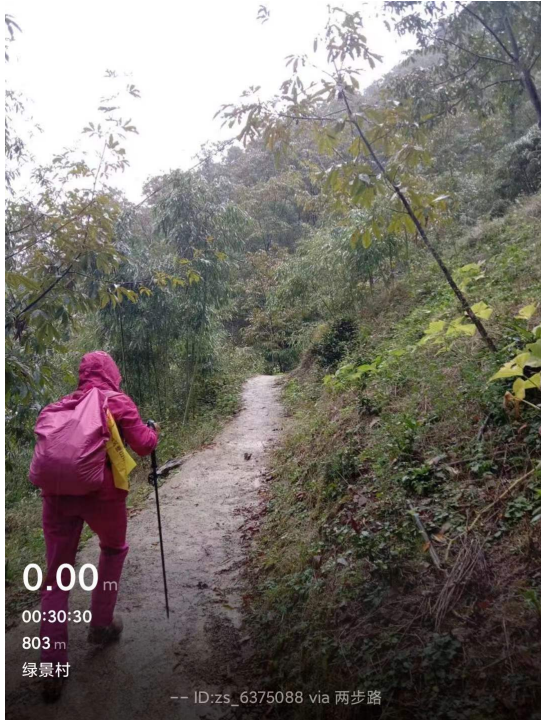
登顶前大石块



下山处大石块

【老邵人家-黄泥口塔村】D+ 5.2km, H- 400m

- 路况：土路转村庄的石板路
- 难点情况：无
- 用时：2h
- 相关图片：



2. 预计时间节点

Day0

18:20 凯旋门集合

18:30 出发

23:00 左右 到达农家

23:30 睡觉

Day1

4:30	起床			
5:15	上坦村出发			
8:30	鸡冠岩	+4.6km	+1050m	
9:45	清凉峰	+1.4km	+160m	晚于11:00在这里吃午饭
12:00	蓝天凹	+6.8km	-900m+180m	午饭
12:30	出发			
	老邵人家			关门时间14:00, 晚了从老邵人家下到黄泥口塔村2h
13:00	下雪堂	+2km	-250m	
14:00	千航客栈	+4.3km	-230m	
15:45	逍遥峰	+3km	+430m	
17:15	终点	+3km	-700m	

Day2

8:00 起床

8:45 出发

13:00 到达凯旋门

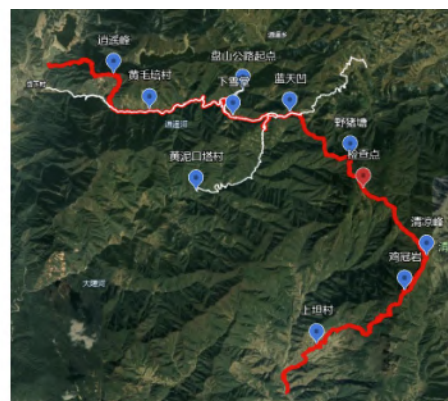
3. 下撤路线

附近村庄很多，基本考虑原路下撤

1. 登顶清凉峰前：原路返回
2. 清凉峰-蓝天凹：沿计划路线到村庄
3. 蓝天凹-徽杭古道：景区，如果需要用车到盘山公路起点，从逍遥村出
4. 徽杭古道-逍遥峰：返回徽杭古道景区
5. 登顶逍遥峰后：沿计划路线出山



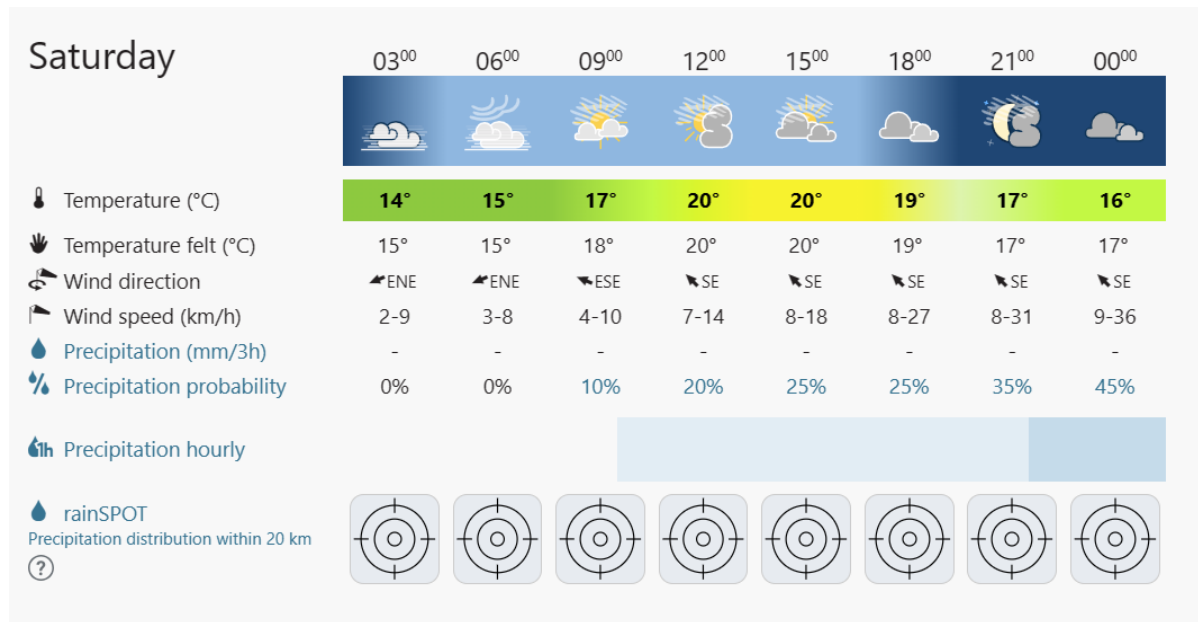
盘山公路起点



4. 营地情况

- 无

5. 天气



医疗点及救援电话

三阳镇卫生院

近出发点，登顶清凉峰前可原路返回到达

荆州卫生院

近逍遥村，沿盘山公路出后6km到达

徽杭古道景区内

施茶亭-黄毛培-下雪堂-蓝天凹-永来村

旅游咨询电话：0563-8155795

旅游投诉电话：0563-8158106

景区急救电话：0563-8392088



往返交通及食宿

	项目	价格
交通	上海 — 上坦村	2500元
	安川村 — 上海	
住宿	Day 0 晚	80元/人
	Day 1 晚	80元/人
农家饭	Day 0 早	10元/人
	Day0 晚	50元/人
	Day1 早	10元/人

其他

蚂蝗预防

穿戴装备

长裤长袖、长袜、雪套

化学预防

酒精、碘伏消毒

盐水或肥皂涂在衣物上

应对方案

- 方案1：拍打手臂大腿或其他被叮咬的地方
- 方案2：用指甲、银行卡或类似的扁平物体贴着皮肤推蚂蟥头部（较狭长的一端），使其吸盘脱落；撬开另一端的吸盘，将蚂蟥扔掉；将盐撒在蚂蟥身上确保其不会再找上身
- 方案3：准备饱和浓盐水喷雾

医疗包

用途	名称	备注	用量	携带数量
晕车药	茶苯海明	上车前询问队员，大巴上也携带	一次1片	1瓶
缓解过敏	氯雷他定	过敏性鼻炎、皮肤痒、眼痒等	一次1片 一日1次	4
感冒不适	布洛芬	退烧效果更好，但降温时间长	一次1片 一日2次	4
	散利痛	副作用比布洛芬少	一次1片 一日3次	4
	阿莫西林	青霉素，治细菌引起的感染（感冒发烧则阿莫西林、散利痛一起吃）	一次2片 一日3次	4
肠胃不适	蒙脱石散	缓解急性慢性腹泻症状		3
	碳酸镁铝片	治疗消化不良	一次1片 一日3次	3
	盐散	腹泻脱水过多后吃		3
崴脚	冰袋	先冰敷		1
	云南白药保险液（红）	再喷红瓶（距皮肤5-10cm，喷3-5秒）		1
	云南白药保险液（白）	隔三分钟喷白瓶		1
蚊虫叮咬	风油精	外涂患处，涂太阳穴防中暑		1
烫伤	烫伤药膏	流水冲洗10-30min，再涂药		1
擦伤	双氧水喷雾	冲洗伤口旁泥土、清洗较深伤口		1
	碘伏棉签	消毒		20
	酒精消毒片	脱碘，防止碘伏长时间停留导致皮肤灼伤		5
	创可贴	小伤口、水泡、磨破脚用		10
	无菌敷贴	较大伤口用		10
寒冷/失温	急救毯	寒冷/失温用，贴近皮肤效果好		3
	暖宝宝	寒冷用		2
骨折/出血/崴脚	止血带	30min放松一次，一次1-3min，防肢体坏死		1
	三角巾	骨折至少要三份包扎、崴脚后用三角巾包扎固定，防止二次扭伤		3
蛇	绷带	固定、包扎		1
	季德胜蛇药	第一次20片，每6h10片		30
医疗器具	手术剪			1
	指甲刀			1
	镊子			1
	医用胶布			1