



登山见闻分享

游理钊

2020年12月18日

登山爱好者

思路：景点与户外混搭，短线，不赶时间就爬



去过的名山（滚动更新中…）

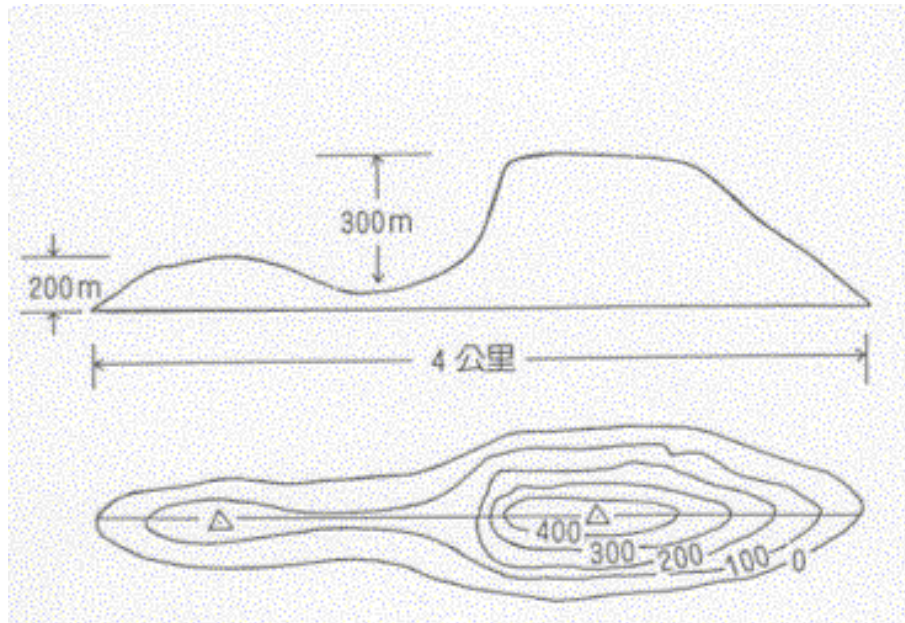
海拔	数目	山名
5000+	1	四姑娘山二峰
4000+	1	玉龙雪山 ⁺
3000+	5	苍山 ⁺ , 太白山 ⁺ , 鸡足山, 五台山, 峨眉山
2000+	2.5	梵净山, 华山, 小五台灵山 [*]
1000+	9	武功山, 黄山, 清凉峰, 张家界, 泰山, 嵩山, 庐山, 罗浮山, 武夷山

本区域	地点
香港	四径（麦理浩径、卫奕信径、港岛径、凤凰径） 三尖之二（蚬蛇尖、钓鱼翁）
深圳	十峰（梧桐山、七娘山、大雁顶、梅沙尖、大笔架山、羊台山、塘朗山、凤凰山、大南山、莲花山），三水线，排牙山，东西冲穿越

⁺上山坐索道, ^{*}未登顶

基本概念

指标：距离、累计拔高，累计下降



拿史密斯定律 Naismith's Law

国际估算公式

平地	每 4 公里	加 1 小时
上山	每 500 米	加 1 小时
落山**	每 1000 米	加 1 小时

**若落山的坡度不太大，则可作平地计算

中登协：粗略计算时间的公式

徒步时间 = (行军距离/每小时3.2公里) + (上升高度/305米) × 1小时 (上升用时) + (以上用时 × 每小时5分钟休息时间)

例如：某甲由A点穿越到B点，两点之间直线距离9.7km，海拔从A点350米爬升到B点的950米。即旅程预计时间为：

(9.7/3.2 ≈ 3小时) + (600/305 ≈ 2小时) + (5小时 × 每小时休息5分钟) = 5小时25分钟

推荐



户外助手

偏差：负重、路况、天气。。。

户外助手app

驴友分享的海量轨迹，有各项数据，有的路标有图片，可按轨迹行山

使用步骤（依赖离线GPS）：

- 下载区域地图、前人轨迹
- 手机开启定位，沿轨迹走

风险：高手的轨迹，路况未知，GPS微小偏差…



户外装备

路面：水泥路、台阶路、石板路、机耕路、土路、碎石路、…

登山装备：

- 合适的衣物
- 太阳镜、登山鞋、登山杖、登山包、帽子、防晒霜、长袖长裤、头灯
- 食物、水
- 冰雪环境：手套、冰爪、雪套
- 长线：帐篷、防潮垫、睡袋、气炉、……

户外：三层穿衣，拒绝棉



国内推荐名山：峨眉山、黄山、太白山



推荐理由：可接近性、风景、人文、户外体验、美食等的平衡

峨眉山



天上人间：蓝天白云，梵音环绕

游客：大门 → 雷洞坪，走1km，索道
住宿：雷洞坪，金顶

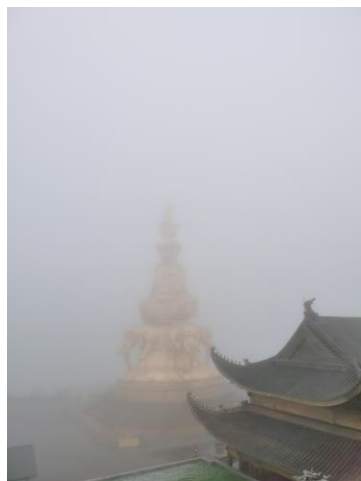
登山客：路线
15km~35km

峨眉金顶四大奇景：日出云海佛光圣灯

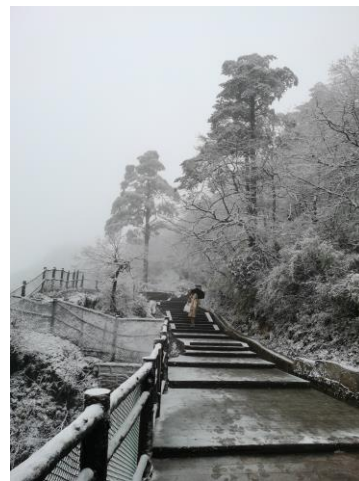
我的峨眉山之旅

今年十一月

第一天：雨雪中前进，山顶迷雾重重



第二天：半山雨雪，山顶放晴



远处的川西诸峰



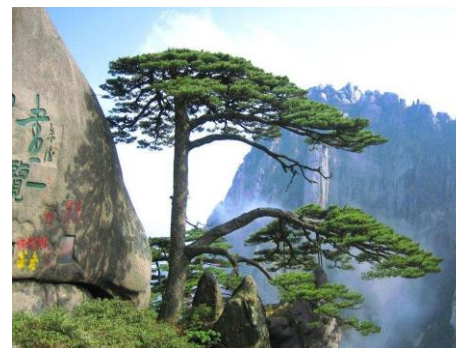
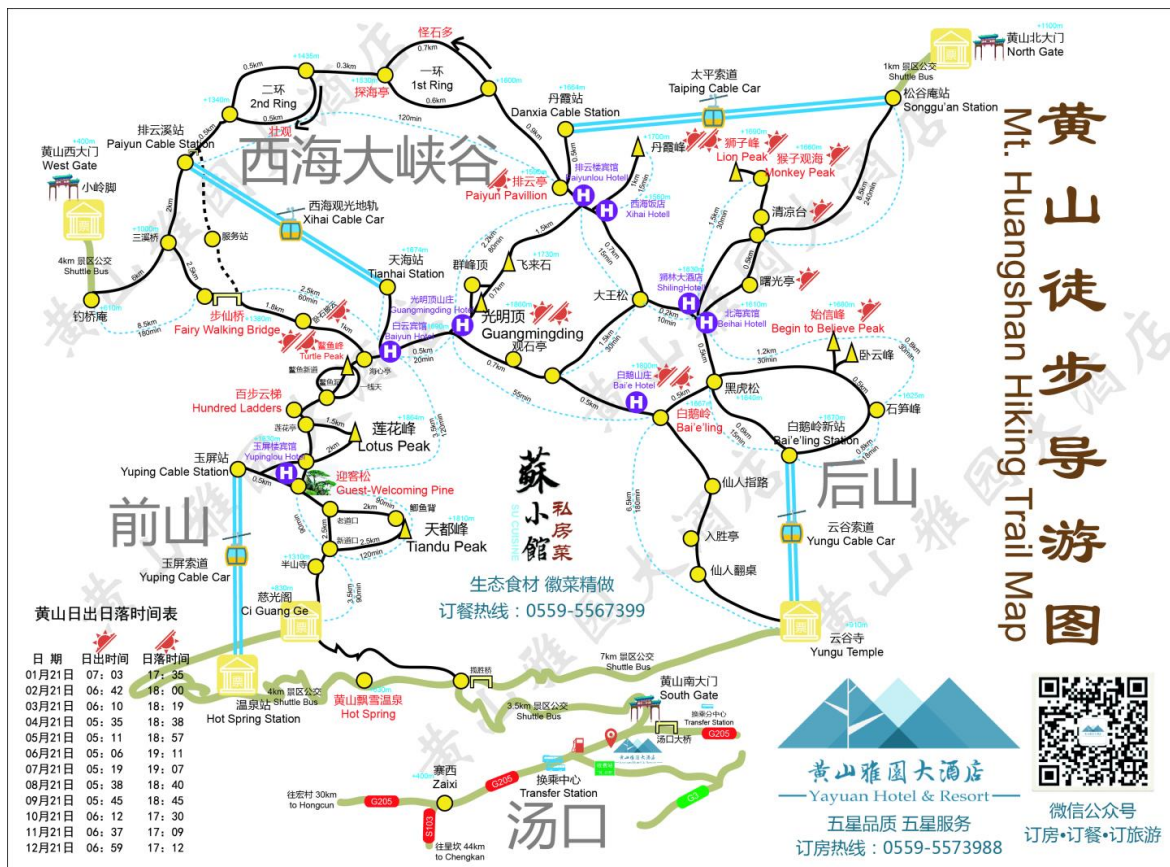
远眺万佛顶



黄山

徐霞客：“黄山归来不看岳”（我：除了华山）

黄山四绝：奇松，怪石，云海，温泉



我的黄山之旅（雨中）：

- 2013年6月：莲花峰
- 2015年5月：天都峰

雨季看云海

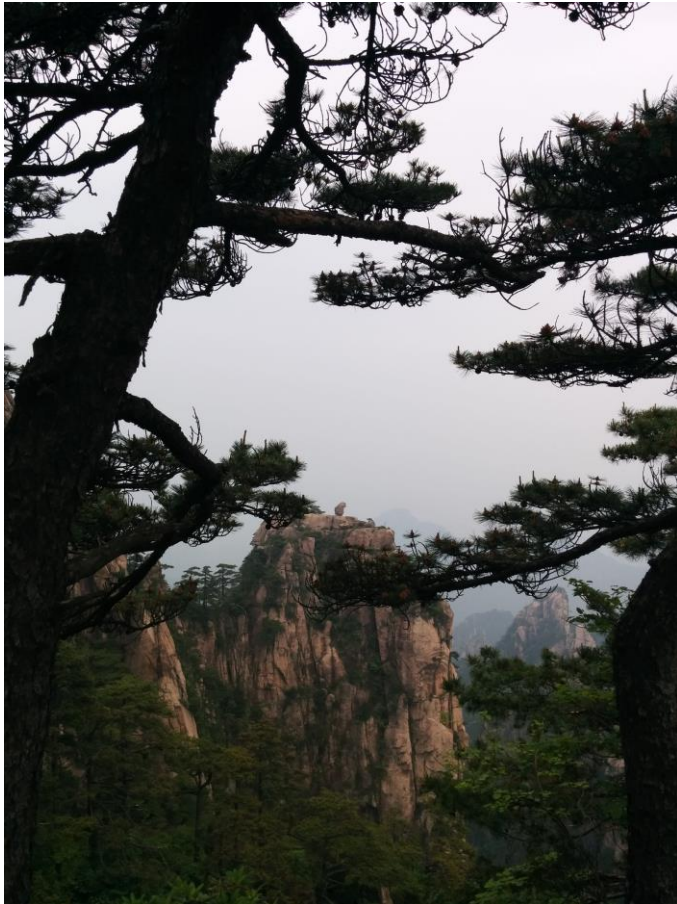
西海大峡谷



遥望云谷索道



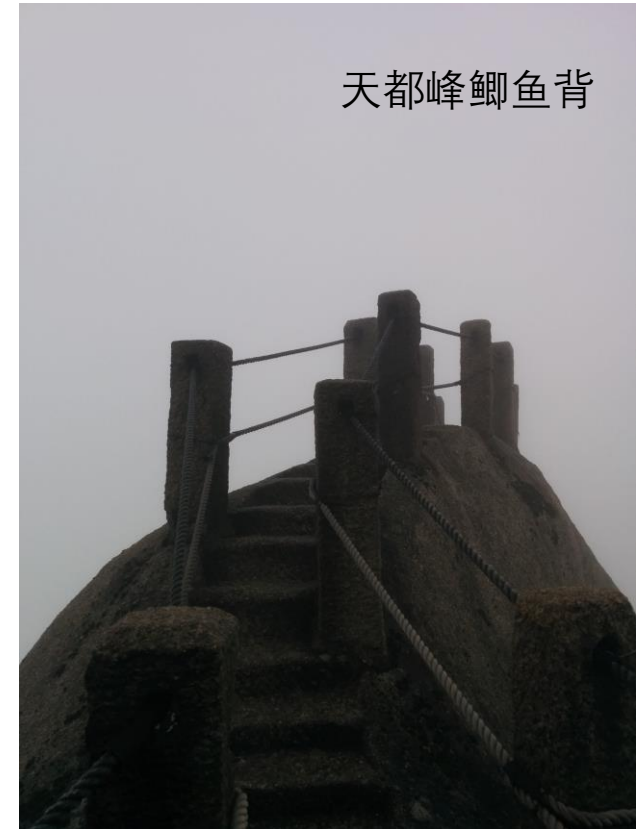
松树与奇石



天都峰俯瞰

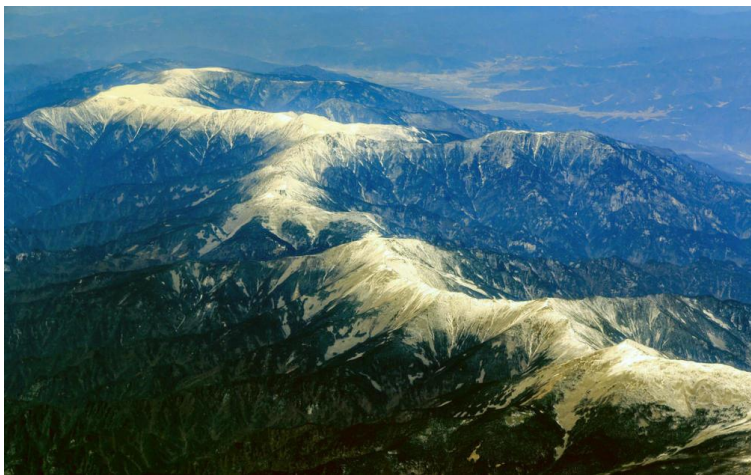


天都峰鲫鱼背



太白山

秦岭-淮河线是中国地理上的南北分界线，秦岭同时也是长江流域与黄河流域的一个分水岭。



秦岭 --- 中华龙脊

太白山主峰拔仙台海拔3767.2米，为秦岭主峰，是**中国大陆东部**、陕西省的第一高峰。



那边是南，那边是北？



遥望天圆地方
户外路开始



遥望拔仙台



深圳十峰

2020年初评出

按：一个了解深圳的机会，俯瞰深圳，去不曾去过的道路、地铁站与公交站

推荐：

- 梧桐山（最高峰）
- 羊台山（市区的山）
- 七娘山（风景最好的山）



凤凰山——海拔376米，被誉为“宝安第一山”。最高顶“飞云顶”可览西部沿海台丘风光，遥望天水相连的伶仃洋。



羊台山——深圳西部的最高峰，海拔587米。在抗战时期曾上演过“胜利大营救”并救出多名爱国人士，被老一辈当地人称为“英雄山”。



莲花山——地处深圳市中心，海拔160米。山顶矗立着中国改革开放总设计师邓小平的铜像。登上莲花山，一睹都市风采，夜晚还可以欣赏夜景灯光秀。



梅沙尖——南临大梅沙海滨，海拔753米。登上山顶瞭望大小梅沙和三洲田美景，一览无遗。



大笔架山——海拔717米，山势雄伟壮观，风光清静幽秀，山路原始秀美，风吹芦苇落，人没青纱帐，枫叶点点红。



大南山——主峰高336米，整个深圳湾群景物尽收眼底；远可观深圳市中心区楼群、香港流浮山脉，近可俯视图南山半岛、宝安新城。



塘朗山——主峰塘朗峰海拔430米，远处蔚蓝大海一望无垠，福田、南山、龙华三区尽收眼底。



梧桐山——鹏城第一峰，海拔943.7米。横跨罗湖、盐田和龙岗三区。



七娘山——三面环海，主峰海拔867.4米，山势险峻、雄伟，山中奇峰异石、岩洞、山泉、密林以及丰富的野生动物资源交相辉映，多姿多采。



大雁顶——海拔801米，为深圳第三高峰，是登山观海的最佳地点。登临大雁顶最佳季节是春季和秋季。相传每到秋冬时节，成群结队的大雁而飞过迁徙，大雁顶上都可以看到成群结队休息的大雁。

梧桐山

大梧桐、小梧桐，海拔943.7米

梧桐山风景区内建设有6条主要登山道：梧桐山北路、泰山涧、登云道、凌云道、秀桐道和碧桐道，每一条上山道路都有不同的特色风光。

- 梧桐山北路——最好走的上山路
- 泰山涧路线——最好玩的登山道
- 登云道——最防晒的登山道
- 凌云道——最陡峭的登山道
- 碧桐道——风光最美的登山道
- 秀桐道——最快登顶的登山道



羊台山

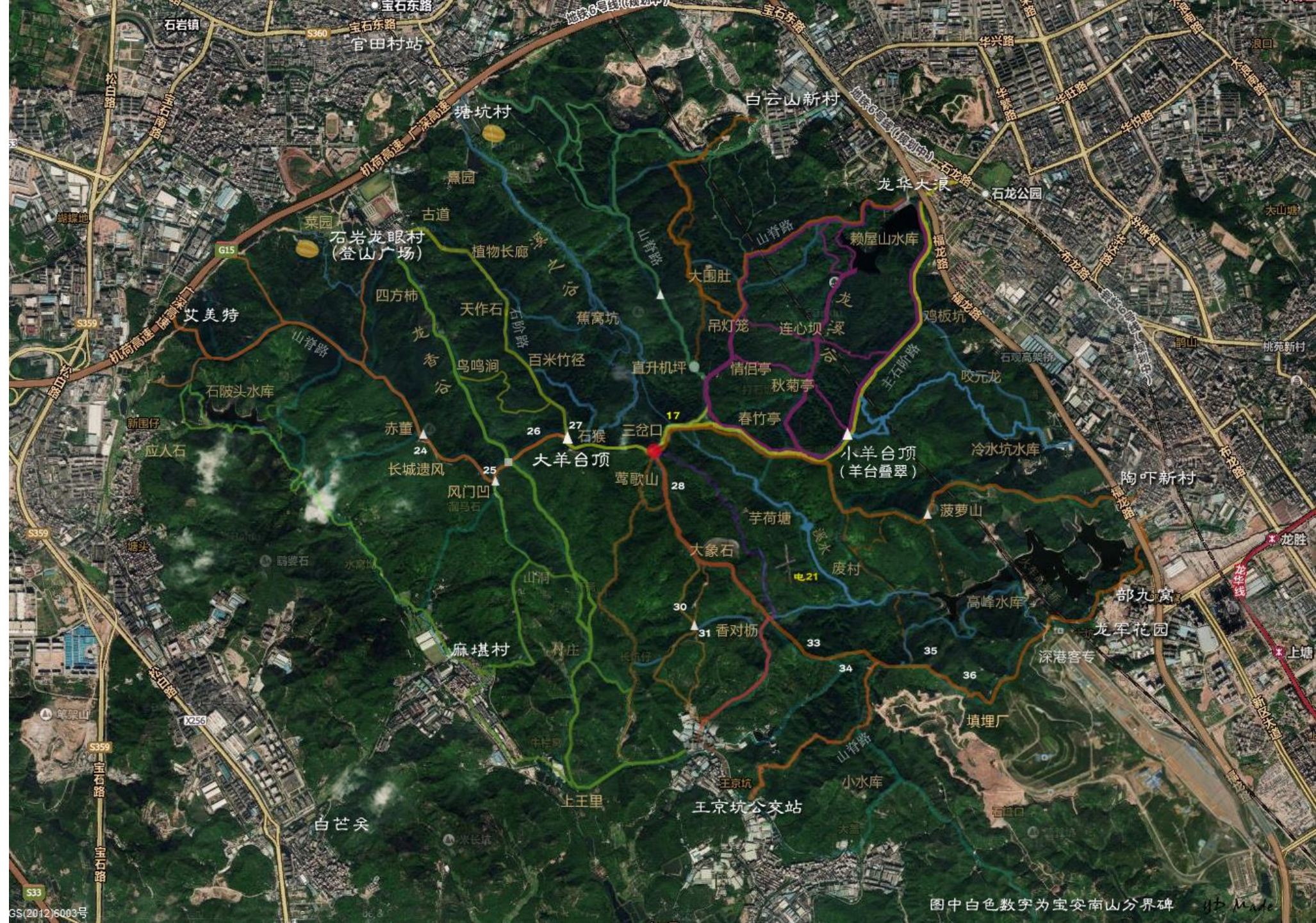
大羊台、小羊台
最高：587米

入口

- ① 石岩、大浪、陶吓
- ② 应人石、麻堪村、王京坑

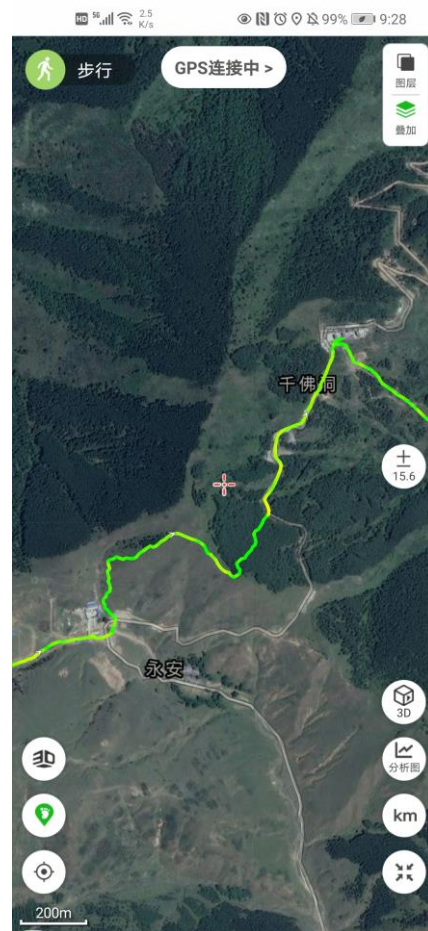
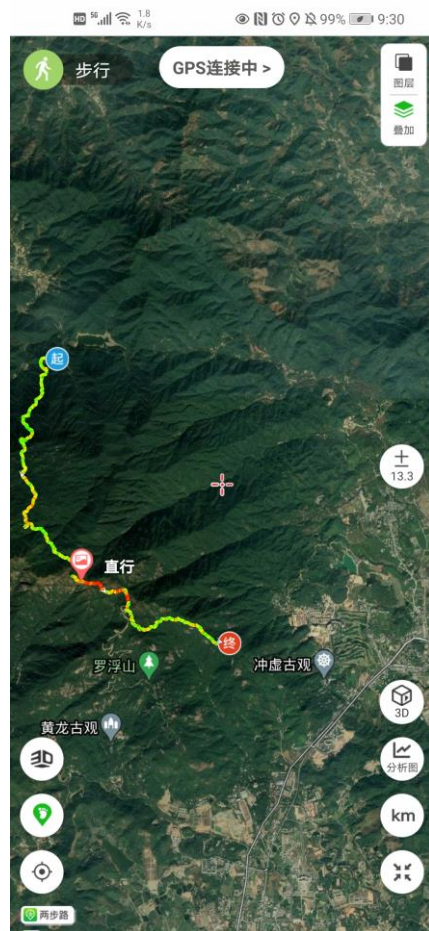
山下绿道已建成

望西丽、宝安、
光明、龙华



图中白色数字为宝安南山分界碑

其他



逃票?



四姑娘山二峰：5276m

