



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

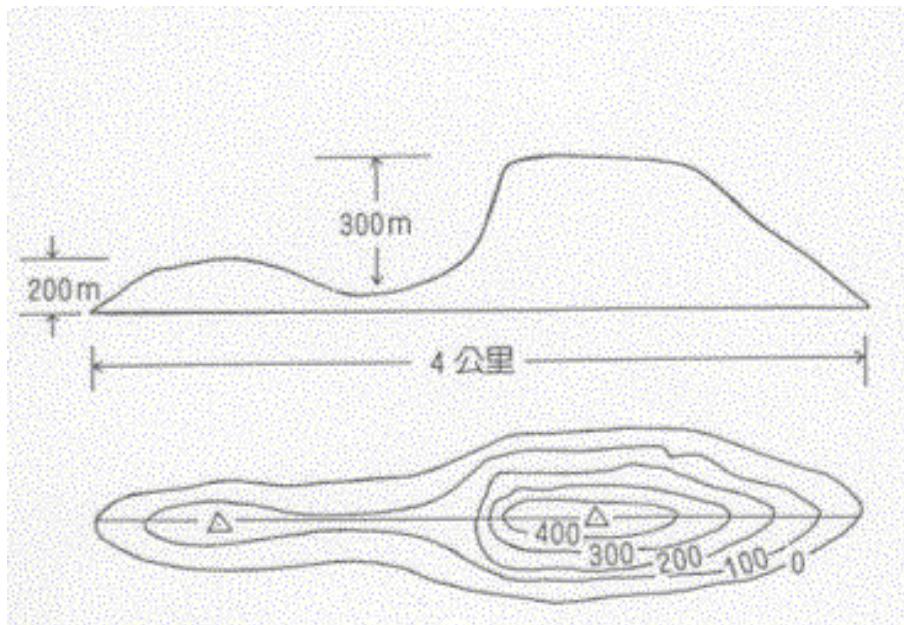
本区域	地点
香港	四径（麥理浩徑、衛奕信徑、港島徑、鳳凰徑） 三尖之二（蚺蛇尖、釣魚翁）
深圳	十峰（梧桐山、七娘山、大雁顶、梅沙尖、大笔架山、羊台山、塘朗山、凤凰山、大南山、莲花山），三水线，排牙山，东西冲穿越

⁺上山坐索道, *未登顶

登山时间估计

基本概念

指标：距离、累计拔高，累计下降



拿史密夫定律 Naismith's Law

国际估算公式

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

**若落山的坡度不太大，則可作平地計算

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：

$(9.7 / 3.2 \approx 3 \text{ 小时}) + (600 / 305 \approx 2 \text{ 小时}) + (5 \text{ 小时} \times \text{每小时休息 5 分钟}) = 5 \text{ 小时 25 分钟}$

推荐

偏差：负重、路况、天气。。。



户外助手

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…



HD 4G 570 B/s 31% 9:40

HD 4G 0 K/s 31% 9:39

五台山小朝台

地图

详情

标注点

五台山小朝台

2018.06.15 19:19 ~ 06.16 19:18

从“鸿门岩”到“忻州市五台县”



游理钊

47.53

km

12:28 :08

运动耗时

3.8 km/h

运动均速

3068 m

▲最高海拔

1619 m

累计爬升

全程耗时:

23:59:14

休息时间:

11:31:06

全程均速:

2.0km/h

最快速度:

11.4km/h

平均配速:

15'44"

累计下降:

2509m

最低海拔:

1630m

轨迹点数:

4195

户外装备

路面：水泥路、台阶路、石板路、机耕路、土路、碎石路、…

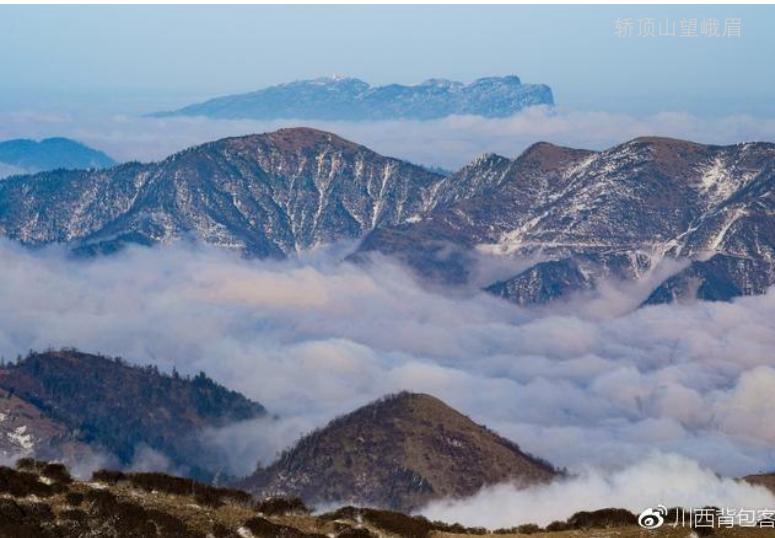
登山装备：

- 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



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

右图来自：<https://douc.cc/4okMG5>

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



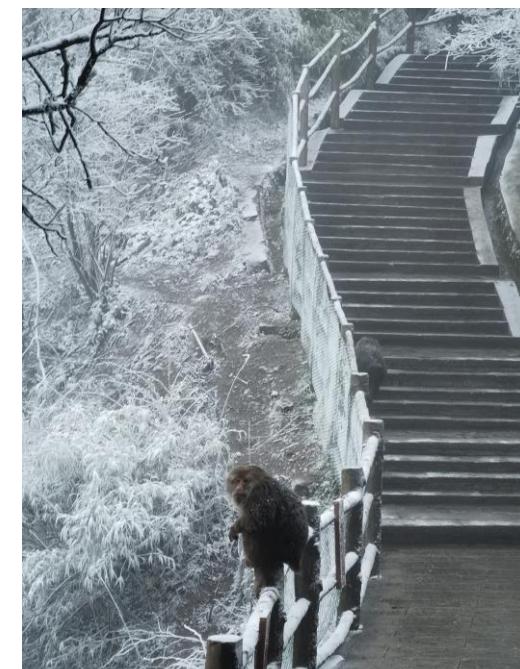
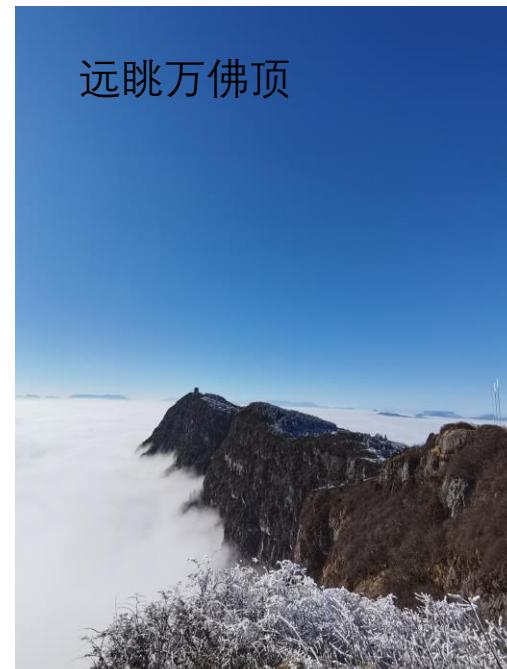
第二天：半山雨雪，山顶放晴



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

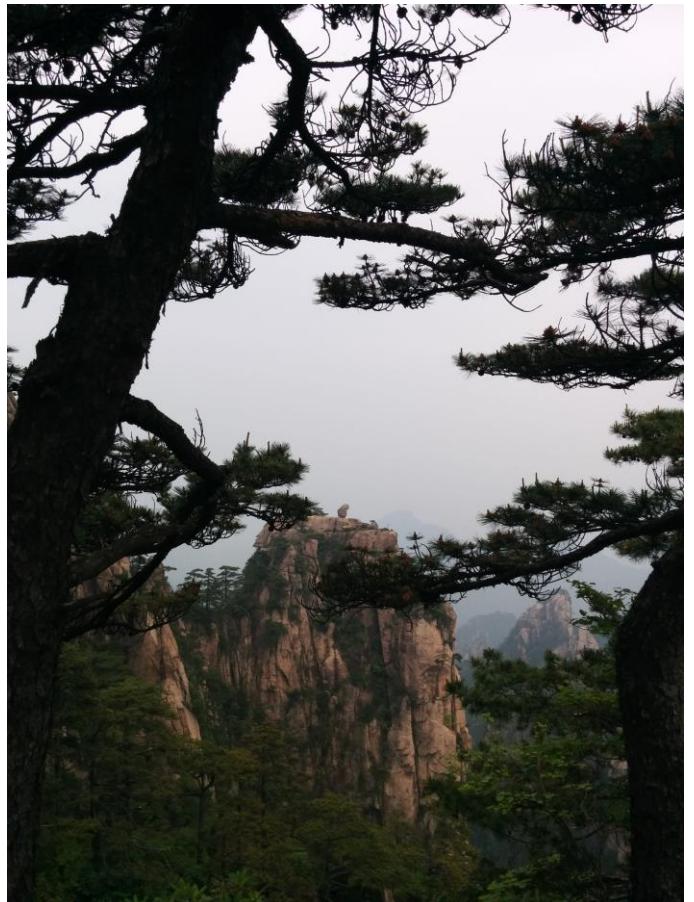
雨季看云海

遥望云谷索道

西海大峡谷



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）



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

梧桐山路线图

本图以百度地图为基础制作 仅供参考 登山有风险 量力而行



羊台山

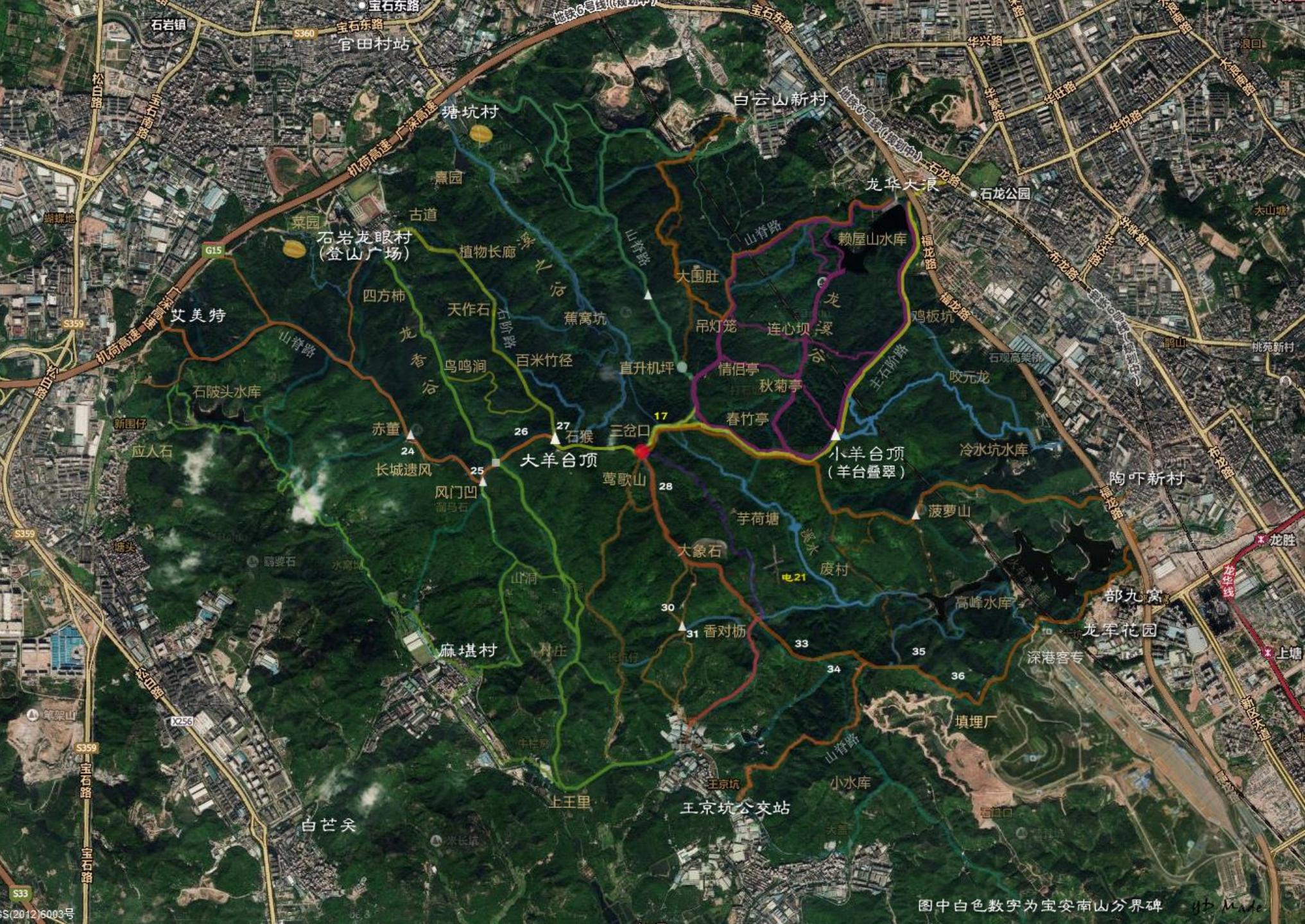
大羊台、小羊台
最高：587米

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



七娘山

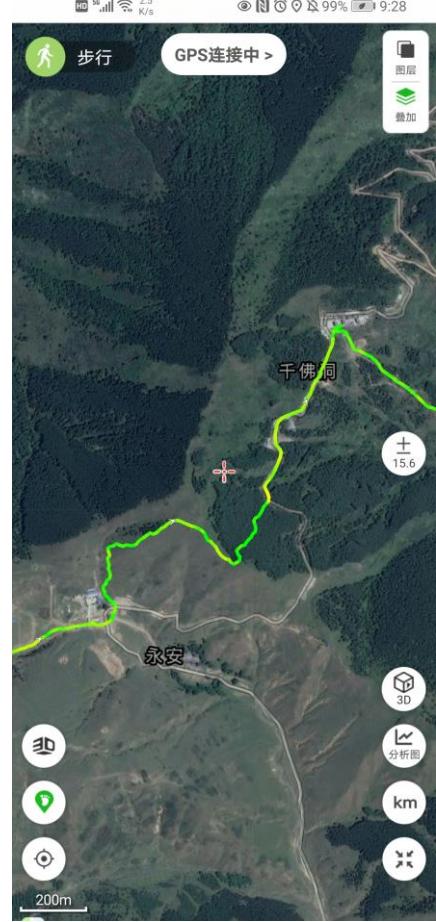
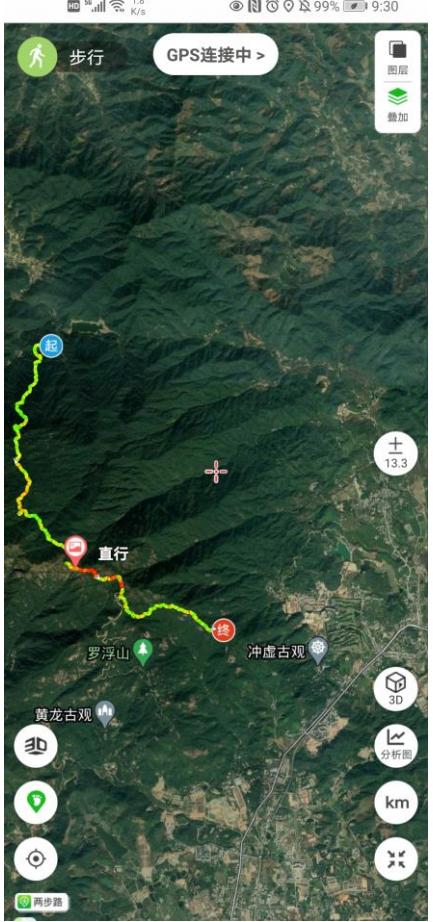
海拔867.4

死火山（可参观山下地质博物馆）

半岛：西面大鹏湾与香港交界，
东面巽寮湾、双月湾



其他



逃票?



四姑娘山二峰: 5276m



能看到雪山的Dream城市



西雅图