立秋时节徒步浙江，触摸2016第一抹秋意

门见习记者 朱郑远 综述

“当头顶的太阳不再那么炙热,而是变得有些许的温暖;当路边的树叶不再那么翠绿,而是变得微黄。秋,已经悄悄地向我们走来。趁着微凉的惬意出去走走吧,小编推荐浙江境内4条风景优美的徒步路线,不仅有适合初学者的也有资深徒步者钟意的路线,供大家选择适合自己的道路领略秋天的美。”

吴越古道——漫步在古国的道路上

吴越古道,全长约35公里,是五代十国时期吴越与南唐之间的一条主要通道。当年吴越富庶安乐,南唐叱咤风云,都在戎马征伐中覆灭,只留下荒草依依,怪石潺流。路途中不仅有花岗岩构成的吴越重要关口千倾关,还有“江南第一池”浙西天池。而且,这里还是国家一级保护动物梅花鹿的主要栖息地,运气好还能偶遇梅花鹿。这条线路也分正穿和反穿,正穿强度极高,基本上全程上坡,反穿要容易很多速度也会快很多。

全程:约20公里

路线主干:(正穿)宁国万家大塔脚庵自然村—磕头寺—倒桥观西—五里休闲洞—红花树瀑布—风车手—千顷关—乐利峰—浙西天池—观音庙—大塔。

(反穿)浙西天池—千顷关寺—风车手—红花树瀑布—五里休闲洞—倒桥观西—磕头—宁国万家大塔脚庵自然村

Tips:

1. 浙西天池门票38元/人;

2. 浙西天池是很棒的日出和夜空观看点,徒步爱好者们可在浙西天池选择农家乐住宿或露营。

红枫古道——穿梭在火红之中

秋天怎能没有红火的枫叶呢,在温州文成有被誉为“全国最美红叶情报地图”十景之一的红枫古道。红枫古道修建于元明年间,至今保存完好的红枫古道有七十余条,古枫树3000多棵,遍布于文成各个角落,把文成县的大镇小乡连接贯通起来。最为著名的是大会岭、龙川岭(五十二岭)、松龙岭、岩庵岭。秋日丹枫似火,红枫与古道一同蜿蜒盘绕于群山之中,形成了独特的人文景观,推荐行走时间为11月中旬到12月。

全程:七十余条线路,每一条均不相同所以长度也不同。

路线主干:(大会岭)文成县城—岭脚村—大会岭—岭头村。

(松龙岭)文成县城—松龙岭—龙儿头村。

(龙川岭)文成县城—龙川乡村头寸—龙川岭—马坳头村。

Tips:

1. 笔者也只去过两条线路,不过每条线路都是互通的,可以拼成长度很长的路线。

2. 一定要深秋的时候去,否则的话只是很普通的景色。

徽杭古道——重走徽商之路

就像云南的茶马古道,徽杭古道曾经也是一条运载茶叶、盐等货物的商道。单从徒步的强度和难度来说,徽杭古道并不比杭州本地的北高峰法华寺到灵隐段难多少,但是20公里的山路,除了值得欣赏一路的风景以外,还有厚重的历史沉淀。因此,这条路线是入门级的,如果不是赶时间,推荐走正穿(从徽到杭)路线。

全程:约20公里

路线主干:(正穿)安徽绩溪县—鱼川—江南第一关—下雪堂—上雪堂—蓝天凹—浙川村。

(反穿)浙川村—永来村—蓝天凹—上雪堂—下雪堂—江南第一关—绩溪县。

Tips:

1. 蓝天凹适合露营和住宿,日出和晚上看星星都是最佳的选择。

2.隔一段就有人家和客栈,基本上不会出什么意外,不过山里信号很差。

公孟——华东最后的香格里拉

浙江仙居公孟以地势峭巍著称,地形构造呈多级梯状,气势峥嵘,横亘无际。公孟村分为上平村和下平村两地,它们都是坐落在海拔600米高山上的小村庄。公孟村四面奇峰环绕,公孟山峰顶最高海拔在1150米,整个公孟小村庄就被公孟山峰围成了一个小小的盆地。攀登上公孟村南边的公孟岩背,整个公孟山美景便尽收眼底,被人称为“华东最后的香格里拉”。这条路线难度比较大,不推荐初学者选择。

全程:约15公里

路线主干:前坑村-公孟村-公孟背-林坑-白塔镇

Tips:

1. 公孟背相当陡峭,第一个山峰就有近90度的坡势,同时并不是到最高点才能尽览全景,山坡中段就可以观赏全景,请注意安全,量力而行。

2. 此路线上公孟村会有农家乐提供饮食与住宿,不过住宿条件并不是很好,也是露营的好选择。

徒步,谨记全副“武装”

徒步既可以强身健体,又能感受到不一样的风景。但都说不打无准备之仗,齐全的装备在徒步过程中也很重要,配齐所需用品,让您的徒步之旅更顺畅安全。

一、背包

所谓的背包并非一般的书包或是旅行袋,而是登山包。容积大小的选择,要根据出行的线路长短而定。近郊旅行,选择30L的包即可,长途旅行,该选择稍大一点的。

材质方面该如何取舍?目前,市面上出售的登山包材质大致分为尼龙、牛津以及帆布等。尼龙材质轻巧、坚固、有弹性和韧性,且这种材质的包一般颜色鲜艳,并带有防水涂层处理,该类登山包优势众多,成了驴友们的首选。牛津材质的登山包则主要突出结实、抗磨,且颜色相对低调,因此,成了怀旧驴友们偏爱的一款。最后一种,则是帆布材质,帆布包相比之下,早已不是驴友的首选,但其板型上的优势和价格上的实惠,也使其获得了不少粉丝。

与普通双肩包相比,登山包最大的优势就是在徒步的过程中,其独特的设计,能让驴友们在徒步中更加省力。另外,登山包的颜色最好是鲜艳一些,当你在山间或其他地方迷路,背包的鲜艳颜色,也许就是你的救命稻草。

二、鞋子

鞋子也是徒步旅行中不可或缺的东西。一双好的鞋子常常决定着旅行者路途是否轻松。如何选择鞋子?也有小窍门。

虽已过立秋,但夏末余威仍在。为此,登山鞋购置中,透气性和防滑性同样重要。户外凉鞋、溯溪鞋等低帮鞋类值得推荐,满足了防滑等功能外,还具有透气性。

不过对于喜欢长时间徒步的旅行者而言,应侧重选择中、高帮的登山鞋。

三、墨镜

墨镜的选择,需要根据徒步线路而定。一般情况下,登山镜的透光等级应在3级以上,如果是高海拔的登山,则需要使用4级。镜片还需具有防刮擦、表面镀膜防眩光等功能。另外,镜架有侧面遮光装置,可以降低太阳穿透强度。要注意的是在正常的环境中,登山镜不宜使用,以免因光线过暗影响视力。

近视的旅行者,选择墨镜最佳的方式,则是根据眼睛度数,配备近视墨镜。

四、防晒品

当前,烈日的威力仍很强,为此做好防晒很重要。防晒品的正确使用方法是在出门前半小时至1小时涂抹,并在户外定时涂抹。在防晒品的选购中,要避开盲区,并非防晒指数越高,防晒效果就越好。

防晒指数(又称“SPF”)的高低能反应防晒产品紫外线防护能力的大小,防晒指数越高,给予保护相对较多。但从另一个角度而言,SPF值的增长与屏挡紫外线的能力并不成正比,且对皮肤有一定的刺激性。不宜盲目选择SPF值高的产品。进行户外旅行,推荐使用SPF20左右、PA++的防晒品;在高原烈日下活动或去海滩游泳,宜选择SPF30、PA+++的制品。

此外,防晒衣、帽子等装备也是户外必不可少的防晒品。

五、医疗品

户外徒步旅行,应当随身携带一些必备的医疗用品。户外运动非常消耗体力,除了行程中及时补水,还要注意防止中暑。因此,在旅途中应当配备风油精、藿香正气水、跌打药等基本药品。如发现头晕情况,应及时将风油精涂抹在太阳穴和鼻子下方,或及时服用藿香正气水,稍作休息。如果情况严重者,应当立即停止徒步,就近前往医院进行治疗。

与此同时,旅行中,如果已遇上雷电,应解下金属物,穿上雨衣避免淋湿。在整个过程中,禁止使用手机,同时,赶快找洞穴或低洼处避雷,确保行程安全。 (许雯)

奥运期间,免费电影也不能停!

特别感谢为本报读者提供免费电影票的杭州东漫影院。

地址:江干区天城路秋涛北路口澳门广场二楼

观影咨询电话:89807000

扫一扫二维码,关注《体坛报》公众微信号?

在对话框回复“东漫电影+姓名+联系方式”即可获得免费电影票两张。

每周免费名额仅有5席。