



# A GLANCE OF 太行天路 TAIHANG NATIONAL TRAIL

## 构建中的国家步道

撰文 / 郭思宇 摄影 / 欧阳凯



## “国家步道”是什么

“国家步道”的概念始于户外运动发达的欧美地区，世界上第一条国家步道——美国的阿巴拉契亚步道，于1921年提出，1937年开通。

20世纪60年代，欧美纷纷开始国家步道的系统建设，大大推动了欧美的全民户外浪潮。现在的美国，每年有超过8000万人次参加步道行走，有广泛的民众参与度。

完善国家步道系统，是全民户外的基础。同时，也能提高民众的游憩体验品质，提供自然学习场所，建立安全的自然体验环境，同时保存原乡文化，活跃山村经济。

而在户外运动氛围和文化差异巨大的中国，想要推动这一浩大的工程，又需要多少人前赴后继的努力，需要走多远的路呢？

这几年来，中国有越来越多的人和机构开始设计和初步勘探步道线路。其中有自上而下由国家林业和草原局从2017年开始着手的“国家森林步道”，包括秦岭国家森林步道、大兴安岭国家森林步道、武夷山国家森林步道等（截至2018年11月，公布了两批共9条国家森林步道）。

也有民间自下而上发起并策划组织的，比如由地理公社和横断山研究会共同推出的国家步道探索第一季“横断天路”活动，规划了一条从云南大理，横跨云南丽江、四川凉山、甘孜、阿坝，一直到甘肃甘南的“横断天路”——这大概是第一条中国长距离国家步道。这条穿越整个横断山脉、约2500公里长的步道工程，已经在2016年由18位先行者历时63天完成了第一次实地勘线。

紧接着的便是太行天路的规划与实地勘线，这条紧邻首都北京、连接南北的徒步路线正在构建中，将在整个国家步道系统中起到重要作用。

## 和华北豹有什么关系

与横断天路的勘线不一样，太行天路的勘探还有多一层的意义，那就是在野外勘线的过程中，需要留意寻找野生华北豹的踪迹。

中国有四种大型猫科动物：虎、云豹、雪豹、（金钱）豹，而华北豹是唯一仅生活在中国境内的豹的亚种。历史上华北豹曾广泛分布于太行山地区，包括北京周边的大山里。然而，经过几十年的开发和破坏，华北豹已经从北京

周边山地消失了。这个名为“带豹回家”的生态项目由猫盟 CFCA 在2017年4月发起，希望通过改善太行山的自然环境，修复华北荒野，恢复生物多样性，重新连通被割裂的栖息地，让华北豹能沿着太行山脉和燕山山脉自然扩散，重新回到北京老家。

太行天路步道的规划，从八达岭长城到黄河岸边的风陵渡，分为了5段，每段路线规划长200~300公里，总长1200公里（实际上，我们第四段走下来就达到了500公里，最终里程应该会远超预计），由5个2~4人组成的小组各自写计划书投标，分别领取其中一段完成全程，并用GPS记录行走轨迹。可以走现成的石板山路，可以走土路碎石路，但不走可以行车的公路，也不进景区。

因此，所经之处很多都是荒野，是野生动物的家园，可能其中也有华北豹的栖息地。但目前很多地方都没有详尽和可信科学证据去证明是否有豹，更不用说准确数量有多少、每一头豹的活动范围是怎样了。尤其是太行山的南段地区，基本没有关于豹的科研资料。因此，“寻找野生华北豹”就是太行天路除勘线之外的生态调查任务。

## 太行是座什么样的山

对太行山陌生，是因为跑惯了西部山野的我，还从来没有走进过这座“中国北方的景观中心”。对太行山熟悉，是因为对我来说，这是一座“书本里的山”。

传说后羿是在这座山上射日，女娲补天和精卫填海是用这座山的石头，神农在这座山里尝百草……大概中国所有神话传说的背景都放在这里了。

也难怪，太行山所处的华北地区靠近黄河文明的中心——中原地带，所以在《尚书》《列子》《山海经》等古籍里能看到关于这座山的记录。

从中国地形图上看，巍巍八百里太行，自北而南贯穿于中国大地的腹心，上接燕山，下衔秦岭，是华北平原和黄土高原的地理分界，是中国第三阶梯跃向第二阶梯的天然台阶，也是北方草原游牧文明与中原农耕文明的结合区。

曲峡、塔峰、嶂石岩长崖、挂壁公路，这些都是与太行山紧密相连、耳熟能详的名词，而愚公想把家门口“方七百里，高万仞”的太行山给移走的故事，也充分说明它的地势有多险要。

可以预见，在太行山中行走，不会是一次轻松的行程。👉

# 太行天路（原定）规划路线

地图绘制 / 地理公社

## 第一段 八达岭—蔚县 200 公里

### 1. 八达岭—永定河

这一段基本沿长城走，本着就高不就低，有长城就沿着长城走，没有就从长城下边的小路或连接道路通过

### 2. 永定河—涞源

这一段主要路过灵山、小五台、空中草原，自然风光原始壮美，沿着山脊走，尽量不要有大的起伏。

## 第二段 蔚县—娘子关 300 公里

### 1. 涞源—五台山

沿 108 旁的山路到五台山，不进景区，走大朝台路线出五台山，人文和自然风景兼备。

### 2. 五台山—娘子关

五台到娘子关段线路比较直，从五台山出来，过五岳寨、西柏坡、天桂山东，一直南下到娘子关，尽量选择最高的山脊线走，以红色人文景观为主。

## 第三段 娘子关—涉县 200 公里

从娘子关出发，经过黄沙岭、嶂石岩、九龙峡、摩天岭，一路南下到涉县，这一段相对平缓，避开大路，沿山脊以及村与村之间连接小路走。

## 第四段 涉县—云台山 200 公里

涉县—红旗渠—林州太行山峡谷—郭亮—王莽岭—八里沟—云台山，这是太行山步道的精华路段，是太行山风景最密集最成熟的区域，需要注意的是避开景区，从景区边上找连接道路或小路通过。

## 第五段 云台山—永济 300 公里

### 1. 云台山—垣曲县

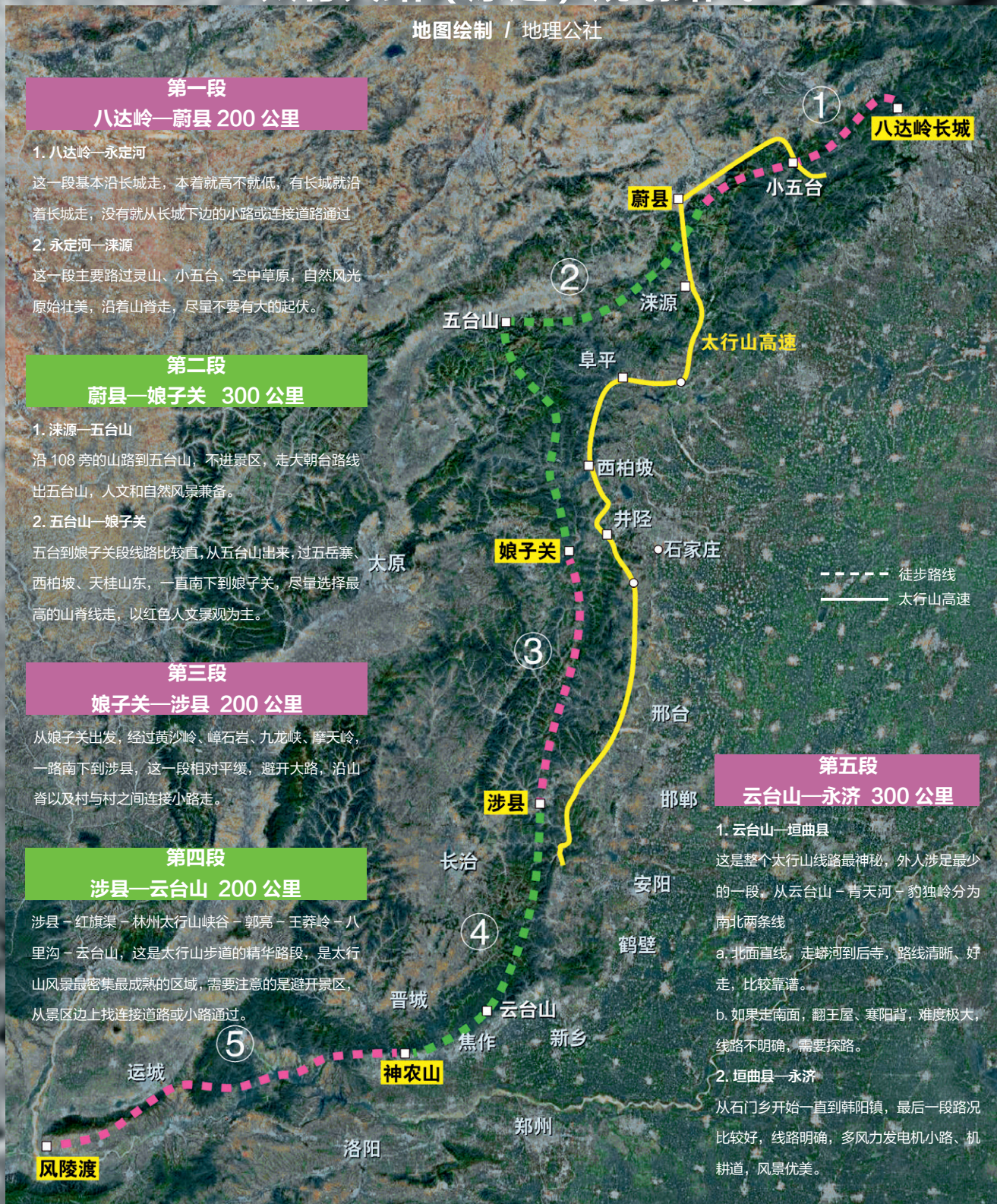
这是整个太行山线路最神秘，外人涉足最少的一段。从云台山—青天河—豹独岭分为南北两条线

a. 北面直线，走蟒河到后寺，路线清晰、好走，比较靠谱。

b. 如果走南面，翻王屋、寒阳背，难度极大，线路不明确，需要探路。

### 2. 垣曲县—永济

从石门乡开始一直到韩阳镇，最后一段路况比较好，线路明确，多风力发电机小路、机耕道，风景优美。



目前，太行天路步道已经完成了第一段和第四段的实地勘线考察，后文将分别对这两段路线的实际情况进行概括介绍，为广大徒步爱好者、自然地理爱好者以及环保科考工作者提供一定参考。



太行天路第一段勘测途中，免不了翻山越岭。

# 朝九晚五 有光有梦

## SECTION ONE OF TAIHANG TRAIL

### 太行天路第一段勘线记

撰文 / 单麟 (蕃茄先生) 摄影 / 欧阳凯

刮了一夜的风，过去一年里，天津这样的风声并不多，让我想起了去年太行天路勘线时那同样风声鹤唳的夜晚。

2018年10月31日至11月9日，4人，10天，在太行山间重装徒步150公里，完成太行天路第一段的勘线。

### 长城上的家人

我，单麟（网络ID：蕃茄先生），是一名朝九晚五的普通人，一个儿子，一位丈夫，一位父亲，一名机械工程师，一个坐标天津的中年小伙。一名白羊直男户外旅行者，十余年多种户外运动参加者、组织者，在家庭、工作和户外爱好之间平衡。

户外相关的活动占据了我业余时间的大部分，每每从户外中汲取的精神和力量则运用于生活和工作当中，这种投入和产出真的让自己很开心。

幸运地，找到了从心底愿意接受并支持我的爱人，当我远行在外时，可以处理好家中各种琐事。朵朵想知道爸爸不在家去了哪里，爱人便带她来探班我们的步道勘线。在长城上，5岁的朵朵成为了勘线队员中年纪最小的队员。让一个5岁的孩子来完成步道的其中一段，其实是外界对步道规划

难易程度、接受程度最直观的认知。

### 步道与我们

在线路规划上，我们尽量做到大部分线路所有人都能走，一般爱好者也能尝试走其中一段。利用当地人常走的小路串联风景及地标，路径、村庄、风景、地标反复组合，我们不随意开路，也尽量不建造除了路标以外的人为建筑，它将是一条条自然的、原始形成的徒步路线。

太行山国家级步道（即太行天路），我们把它定义为从长城到黄河的召唤。自八达岭长城开始，沿着中国一、二级台阶分界线走向太行之巅，直到黄河边的风陵渡。这条路线承载了厚重的太行山区域历史、自然、民俗、人文等。我们将对这条线路上的自然村、山脉、河流、古建筑、民族手工艺传承进行记录，讲述那些尘封的故事。

我们是谁？

第一段勘线团队的四个队员，包括：马甲、欧阳凯、悟空和我。我们来自祖国的不同省份——北京、天津、上海、成都，不同职业——白领、工程师、公务员、自由摄影师，彼此之间也不曾相识，但有着一个共同的愿望，建立中国的步道体系。

## 路上的风

躺在帐篷里，耳边传来呼呼的风声，地形所限，临时营地勉强搭起了两顶帐篷，稍微平整了一下还是有个坡度。有风的日子就会很冷，尤其是没有太阳的时候，比如早上起床、晚上赶夜路，冬季太阳一歪下去就会感觉冷冷的。

大风天爬山更是痛苦，灵山的盘山小路，走在山脊上。直线距离最短，我还是选择绕着上，因为这样至少有一侧脸可以背着风。不知不觉鼻涕流出来，隔几分钟就需要去处理这些东西，戴着手套不怎么方便，搞不好就会残留在手套上，我喜欢用石头、草根、树皮之类的再处理一下手套。也许正是这些尴尬的场面不想彼此看见，我们四个人都是各自选择路线、各走各的。

## 地图中的天地

闲来无事就喜欢看各种地图，欧阳凯和我的“恶习”一样，我的手机里专门建了一个文件夹存了5种不同的地图APP。这一天为了赶之前配合航拍组老师耽误的时间，大部队带着补给先行抵达下一个汇合点，幽州村。我决定和欧阳凯按既定计划继续探路，边走边聊。

在幽州大峡谷，这位国际友人连连惊叹，没想到在北太行还有这么漂亮的峡谷。因为是走夜路视线不好，他说以后一定要再来欣赏。这条峡谷我也是第一次来。因为有植被遮挡，在地图上看着是一条断断续续的小路。后来到当地老乡家才知道，这条路其实以前很多人走，后来外面的公路修通了一——最出名的是太行山的挂壁公路，走的人就少了。

Kyle，中文名欧阳凯，在中国做环保与探险的摄影师。作为团队媒体特约摄影师，他来之前和我反复沟通的却只有一个问题：吃什么。不知道他曾经经历过什么样的后勤团队，让他如此在意。但其实越是常出来行走的人越是对后勤要求讲究而精简的。环保、营养、快速补充、口味、重量与体积、新鲜程度、合适的补给时机等吃的要素都是走长线所需要考虑的。

团队的所有工作和任务，在我们仅有的四个人身上共同分担。相对于队内的摄影师、科考记录人员，我给自己定义是计划、筹备、分工、协调、探路等，在规定的时间和计划的经费内安全地完成影像、荒野、人文采集等内容。

坐在山梁上的背风处分享最后一罐八宝粥，在各种卫星

地图中切换着看前行的路线，欧阳凯在给自己加衣服。看着他已经有破洞的裤子和鞋，于是我问他：“作为赞助运动员的你，不是应该有很多品牌商寄给你的服装吗，为什么这个破了还穿？”

“是，破了，可是其他地方还是好好的，换了新的再穿几天也还是这样。”欧阳微笑着看着我。

的确是这样，冲锋裤脚压胶的地方会因为反复摩擦或者冰爪、石头等环境因素特别容易破，我表示赞同的点点头。

欧阳凯也成了我所认识的赞助运动员中，衣着最为朴素的人。衣物破的时候想一下，如果不影响使用那就继续穿吧，这也是日常环保的一种方式。下次出行我愿意多背两罐他最爱的花生酱。

## 老乡 VS 老乡

在经历了一天一夜的徒步，备选的几个补给自然村都已荒芜。没有合适的补给之后，我们终于来到了一处地图上显示为“新庄户村”的村子。这个村子也没有什么人烟，找了找，发现一户还有些生机的房子，我先过去进行沟通。大爷老两口，答应给我们做面汤。交谈中得知，村里的年轻人都出去了，现在仅有两三户人家，之前发水把电线杆冲了，直到现在家里还没有电。大爷说90年代以后再没听说有人在山里看见豹子等大型猫科动物了，有的话也是野猪之类的走兽来寻些食物。

我们四个人在大爷家吃完面补给完水，临走的时候给大爷70块钱，大爷不肯收，又给大娘塞过去才勉强收下。最后，我们招呼大爷一起在院中合影留念。

翻过东西灵山，我们到了县道附近的高家庄村，老乡很热情，把家里的火炕让给了我们睡。我们借老乡家厨房自己做饭，买了鸡蛋，老乡还拿来了白酒和啤酒，可惜我们四个谁也不喜欢喝酒。第二天临走的时候，我们商量给300块应该差不多，老乡还是用朴实的方言说了一句“有点少吧”，我们又加了100才继续赶路。

## 粪便与垃圾

为了“带豹回家”的考察，我们沿途一边勘察路线，一边捡拾动物粪便，观察沿途植物，深入村户调查。最终收集动物粪便样本47份，照片4000余张，沿途访谈村民20余人，

生成勘线报告 10 份。目前项目处于后续的资料整理及粪便分析阶段。

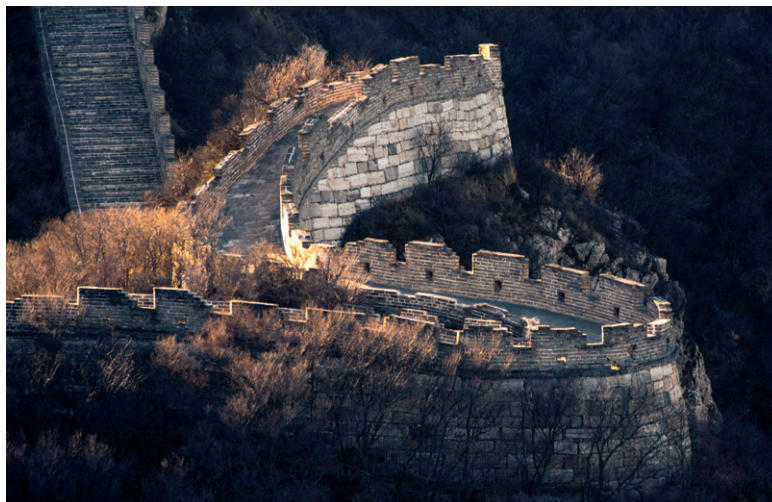
在已经废弃的大安村前野生动物粪便较多，植被也保存得非常完好，唯一的人为垃圾是一些越野跑赛事留下的，除了运动员不能有效地带走垃圾外，组委会的路条和夜跑反光片是最多的垃圾。带豹回家，可能需要先让每个人做到“带垃圾回家”。

继续行进，沿途可见有行政区一级的步道标识，可惜的是，有几公里的山路修成了水泥路，希望这些水泥路不是以步道的名义而是以老百姓便利的名义修的。因为从幽州到灵山，这条沟是唯一的一条通道，可以考虑在水泥路旁再踩出一条适合徒步的小径。

## 自然可贵

太行天路勘线目前进行了第一段和第四段，预计会在 2019 年上半年完成整个太行天路的勘线，未来还将计划大兴安岭、高黎贡山、秦岭的步道勘线，完成中国长距离步道“大十字”的基础，同时我们也将继横断山脉之后启动喜马拉雅、昆仑山脉的“荒野中国”系列，继续推动中国步道研究中心和步道协会的建立与完善，长距离步道未来将会是国人走入荒野、认知自我的一种时尚而大众的选择，而我们正在做的就是它的基础，也希望越来越多的户外人、朝九晚五的普通人、社会团体、机构等加入我们，一起构建中国的步道体系和文化。

人类文明越是发展，越能深刻地感受到那些自然的、淳朴的事物的可贵，它们蕴含的价值是城市文明无法给予的。面对纯粹的荒野，可以从中获取维持生命的物质，积累生存的经验。🔪



第 2 日晨曦之中，行于长城之上。



第 5 日早晨，蕃茄先生穿行在山谷间。



东灵山下山途中，遇到一堆兽类粪便，欧阳凯正在记录数据信息。



## 太行天路第一段线路攻略

2018年10月31日至11月9日，我们在太行山间重装徒步150公里，完成太行天路第一段勘线，在此与大家分享我们的路线攻略。

### D1: 南口村—羊圈子—陈家堡

南口站或京藏高速下到南楼村，沿南羊路（南口村—羊圈子）到终点，公共交通可乘昌12路到前庄子然后徒步到达羊圈子。从羊圈子开始沿沟徒步到达一处高压线铁塔后，沿防火路可切入长城，最后抵达陈家堡村，全程约16公里。部分路段不成熟，易迷路。陈家堡在国际友人的长城圈子非常出名，有很多留学生慕名而来。

### D2: 陈家堡—黄楼院—长峪城

一路沿长城向西南方向，全程约15公里，起伏较大，部分路段较难行走。可在长峪城水库扎营，长峪城村可作为徒步备选补给点，有很多农家乐，猪蹄较为出名。黄楼院可作为上下的备选路线。

### D3: 长峪城—坊安峪—坊口村

继续沿长城向西，全程约16公里，起伏较大。坊安峪的气象站可开车抵达作为上下备选点，有一处小型停车场，但条件不具备作为简单露营点。坊口村正在进行修旧如旧的文艺改造，村内已经有较文艺的咖啡馆和民宿。

编者注：

由于是勘线试走，不能作为太行天路的最终路线来走，该攻略仅作参考。

### D4&D5: 坊口村—样边长城—幽州村

沿长城到样边长城然后下到庙港村，过庙港村的公路后沿山边小路至外井沟村再到化庄村，从化庄村沿幽州大峡谷至幽州村，全程约40公里。样边长城前路较为轻松简单，庙港村、外井沟村、化庄村都可以开车到达，可作为中间的休整点，目前没有农家乐。幽州村有两处农家乐也是线路的必经点。

### D6: 幽州村—永定河—山中露营点

路线不成熟，全程约7公里，很难通过。中间无补给，山中临时找的露营点，坐标（117.198523 39.145453）。

### D7: 山中露营点—大安—麻黄峪村

大安前路线不清晰，过泥皮、大安后到沿黄路（沿河口—麻黄峪）直到麻黄峪村，全程约20公里，麻黄峪有成熟农家乐，可作为补给点。

### D8: 麻黄峪村—东灵山—孔涧口村

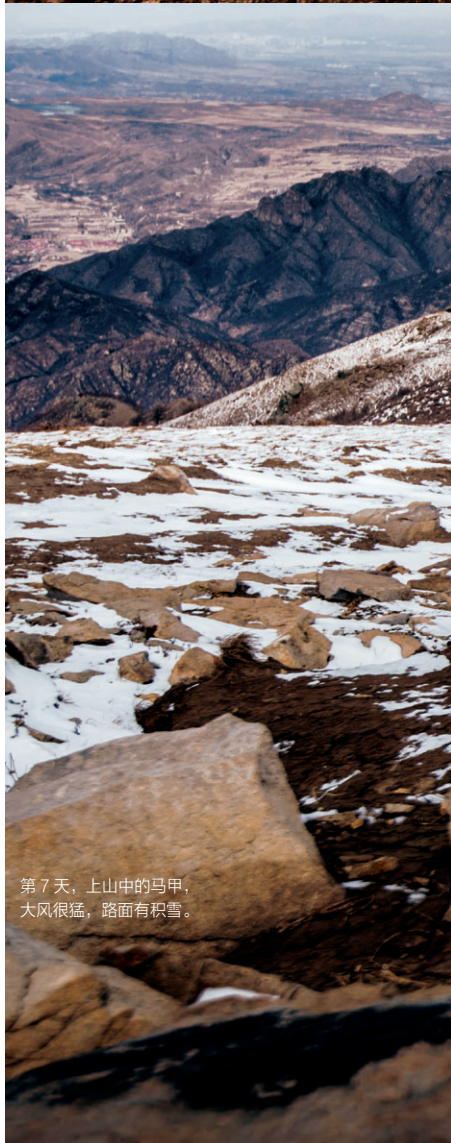
路线很成熟，上下山有多条路线选择，全程约21公里。孔涧口有一处简易客栈可住宿。东灵山有游人的时候可以进行补给，也可做上下备选点。

### D9: 孔涧口村—西灵山—高家庄村

从孔涧口村西侧的言子沟上西灵山，上下西灵山也有多条路线可选，全程约20公里，难易没差别，中间没有补给点，也不能下撤。



出幽州大峡谷，艰难地攀上一个山脊，寒风瑟瑟中再往下行。



第7天，上山中的马甲，大风很猛，路面有积雪。



# 乡土视角下的太行

## SECTION FOUR OF TAIHANG TRAIL

### 太行天路第四段勘线记

撰文 摄影 / 郭思宇

2018年10月，一篇《太行天路，等你来战》的文章刷爆了朋友圈。我一直在关注活动组织方“地理公社”，希望有机会能一起做点什么。这一次，他们联合了猫盟CFCA、奇记、星球研究所、地球知识局和徒步中国几个平台，通过互联网共同发起了国家步道探索第二季“太行天路”的活动。

由于过去工作的缘故，我曾经在2010年夏季跟随备受尊敬的乔治·夏勒博士在青海做过雪豹生境考察，也曾跟着北大研究团队做过雪豹社区调查，算是和大猫有比较深的情感联系。因此对华北豹以及太行山这座对我来说陌生而熟悉的山脉有强烈的好奇。



秋冬季的太行，带着萧瑟之感。

## 四人行

参加太行步道第一段勘线的美国自然探险摄影师欧阳凯说：“这在中国是前所未有的 Citizen Science 活动。”

Citizen science，公民科学，是利用普通人的力量去实现一个有效科学调查的组织模式。它的优势在于，能用较低的成本扩大科学研究的范围，并利用现在发达的互联

网，通过大量参与者更快地完成调查。

因此，这次太行天路第四段勘线的小伙伴们都是各自领域的狠角色：

海儿：勘线队长，线路总设计，负责队伍的协调管理工作。国家级运动健将，高山和户外领队，9次成功带队登顶哈巴雪山，登顶慕士塔格峰、雀儿山、阿空加瓜、厄尔布鲁斯等多座雪山。2016年10月带队为横断天路三岩龙至康定段勘线，历时16天。

无痕（王焕友）：负责后勤及文字与科考记录。户外俱乐部创始人，登顶过哈巴雪山，多次带队重装穿越神农架、老君山无人区，2016年12月勘线西藏察瓦龙、察隅的亚尼和怒江古米大峡谷，为古米大峡谷发现者之一。

陈志宏：负责影像拍摄。其摄影作品曾入选腾讯“画卷中国”，曾获华夏地理“从漓江到莱茵河谷生态摄影大赛”三等奖。作为户外及体育赛事摄影师，多次参与拍摄马拉松、越野跑、铁人三项等赛事。

我（郭思宇）：深度旅行者，自由摄影师，近10年环保机构工作经历，公益项目“乡村之眼”资深志愿者，2010年夏随乔治·夏勒博士在青海果洛、玉树进行雪豹调查，有较丰富的户外运动经验，2016-2017年负责户外探险旅行真人秀节目《荒野游侠记》的策划和拍摄。

我在团队里是年龄最小的，但不会因此而受照顾。每个人都得自己带上多日的补给，背负20公斤左右的背包，每天在山野里前进十多公里，没有向导和后勤，很多地方可能没有路，或者是荒废了很多年的古道，作为外人很难找到路。我的任务，除了负责生态调查，还有协助影像记录。

## 山中一日

北方冬季的日照时间很短，下午5点太阳就落山了，

意味着我们必须在这之前找到宿营地。但是冬季山里没有地表水，所有溪流都是季节性的。所以如果要在山上露营，基本就意味着晚上没有水源补充了。而如果要走到山下村庄投宿，那第二天一早又要重新爬上山梁继续走。

那天，在一处三面都是断崖的地方，太阳已经落山了，我们还没有找到下山的路。山下的村子依稀可见，旁边还有刚架好桥墩的太行山高速公路。终于在天快黑的最后一刻，陪着一起走的禅房村赵村长找到了掩盖在枯草背后一条陡峭的、可以勉强下山的“小道”，那是唯一有当地人引路的一天，而他也只知道大致方位，没有实际走过，于是我们五人借着暮色顺着溜下了山。

傍晚6点，已经伸手不见五指了，我们找个避风处搭帐篷。没有找到水源，晚餐就是辣椒拌面包。天亮之后才发现，我们的宿营地，原来是荒废村子的一个羊圈。我们终于在3公里外靠近悬崖的一处石缝里找到了水源，这里也是动物们的饮水点，在石缝下的泥地里还有脚印。

越往南走，栎树林越多，难得发现了一处食肉动物临时厕所，捡了粪便装进试管，就这样一路背着回去。

## 问路

经过只有老人和几位中年妇女留守的南寨村，老人们坐在村里的剧院戏台晒太阳。不知道在互联网发达、手机上网已经普及到各地乡村的今天，戏台一年能演出多少场剧。河北涉县禅房村的剧院，看上去更有历史，但是感觉很久没有使用了。

我们进村问路，村民们都很热情。我们遇到的大多是多年不上山，或者很少走山路的老人，完全不清楚该怎么走到隔壁的村子。一路上，我们基本都靠看卫星地图以及驴友在电子地图上留下的徒步轨迹点找路。

想找人带路，找不到。当地村民要么自己不认识山路，要么给向导费都不愿意。我觉得可能有点原因：

一是太行山不像横断山的山体那么高大而且山脉呈平行方向，横断山区的很多村子只能沿着过去的古道、走山路去另一条河谷的村落，而且在传统上，向导和背夫就是一种职业和生活方式，在一些偏僻的地方还保留了马帮的传统，能租马匹帮驮行李；而太行山只要出了河谷就是平原，完全可以更方便、更轻松地绕行河谷，不用翻山去隔壁村，尤其现在公路交通已经很发达了，50岁以下的对山路没有

那么熟悉，老年人又不愿意走。

二是这些年来驴友几乎到访了横断山区的各个角落，当地人已经很习惯提供向导和背夫的服务，而太行山不是这样的。

三是太行山区的经济条件可能相对更好，不一定要做这样的体力劳动来挣辛苦钱，所以没人愿意为了挣这点外快上山带路。

## 寻宿

在太行山区的住宿也是个大问题，之前说到在山上搭帐篷很难找到水源，但是如果在山下的村子住，由于村里几乎没有年轻人，只有为数不多的老人和小孩留守，也很难被收留。我们曾经在一个村子敲开好几个人，队长海儿是女性，就连她去询问借宿都把村民们吓到了，不愿意接待。

依我分析，一方面是老人们可能和外人接触不多，家中青壮年又不在，看到几个蓬头垢面浑身脏兮兮的陌生人来敲门，难免有所顾虑；另一方面，可能因为当地徒步的人少，几乎没有流动人口，加上现在社会人员比较杂，村民并不习惯接待来投宿的赶路人，可能历史上也没有这样的传统。

我们遇到了很多无人村，房屋全部都上了锁，走进村感觉心里发毛。涉县西寂寥村，一个大概能住百来人的村子，现在仅有两位老人和他们的小狗还坚守着，难以想象只有他们两人住在大山里是怎样的心境，背后又有什么样的故事。也许是习惯了山里不想下山，也许是没有能力搬，也许是与子女分隔两地……

大片大片被废弃的荒地和无人村，也是南太行一“景”。问过当地人，说废弃的原因主要是交通不便，很多村民考虑到居住条件、医疗卫生、子女教育等现实问题，都陆续迁入了城里。

据说在夏季有游客的时候，还会有村民回到山里种一季地，做点游客生意。太行山区的旱作梯田，规模之大，石块砌得之整齐，也是人类面对严酷人居环境进行改造的一个奇迹了。

乡村的衰落和凋敝是当代中国其中一块魔方的缩影，也许未来太行步道的建设，能在某种程度上减缓这种趋势，为当地乡民带来新的契机与希望。👉



河南林州鲁班砬，夕阳中极具壮美。



途经村庄的一条高速公路。

## 太行天路第四段路线攻略

行至 2018 年 12 月 20 日，队友们耗时 30 天，重装徒步约 500 公里，顺利完成了太行天路第四段涉县到神农山的勘线任务，在此与大家分享我们的路线攻略。

### D1~D3: 河北涉县偏店乡南寨村—王金庄—禅房村—大洼村—陡贡村—后匡门村

这一路海拔在 600 到 900 米，全程 50 公里，都在河北境内。在过了禅房村以后，山势渐陡，坡度变大，由于走的人少，不容易找到路。手机徒步软件上也几乎没有前人留下的 GPS 轨迹可循，只有自己寻找路线。这一带山的绝壁断崖很多，很容易走到一处断崖发现没有下山的路。尤其在冬季，山上缺乏地表水，没有水源补充的情况下可能夜间只有下撤。需要提前规划好时间，太阳落山前 1~2 小时最好就开始准备下山。

### D4~D6: 河北涉县后匡门村—西达镇—东蛟村—河南林州盘阳村—回山角—风城沟

这一段海拔在 300~900 米，全程 60 公里。在路过东蛟村后，在不远处渡过浊漳河，进入河南境内。从回山角越过红旗渠上山，将一直行进在太行山的山脊线上一路往南。从风城沟之后，开始有一些地表水出现，越往南水源越多。由于太行山区冬季盛行西北风，扎营时最好找东坡容易避风。

编者注：

由于是勘线试走，不能作为太行天路的最终路线来走，该攻略仅作参考。

### D7~D9: 风城沟—刘家庄—滑翔基地—鲁班豁

这一路海拔在 300~1200 米，全程 65 公里。这几天将沿着太行山山脊线一路往南，东西两侧都是悬崖，风景渐入佳境，从这里开始进入南太行典型的地貌区。一路会遇到刘家庄和鲁班豁两个豁口，需要下山脊，再上山脊，但是路都好走。我们是冬季路过，地表水少，但仍然能在废弃村落靠近崖壁的位置，找到一些残留的水源。

### D10~D13: 鲁班豁—四方塄—石板沟—杨家池

全程 60 公里。这一路从梯头村垂直爬升 600 米，爬上 1600 多米的四方塄，然后从南塄的大陡崖直下 800 米到石板沟，上升和下降海拔高差都比较大，坡度非常陡，很多地方接近 70 度。沿途会经过几个村子，可以在老乡家借宿，有水源补充。

### D14~D16: 杨家池—东土池—秋沟—上腊江村—罗姐寨—沙窑

全程 80 公里。这一路陡崖很多，直上直下，上升和下降海拔落差大，风景不错，大多是户外徒步线路和景区，一路都有驴友们以前走的轨迹，食宿方面也轻松许多，有农家乐。从罗姐寨过去就到著名的景点郭亮村，我们没进景区，从天梯直下到沙窑。

### D17~D19: 沙窑—桥顶山—王莽岭—锡崖沟—抱犊村—马武村—双底村

全程 70 公里。这一路都是经典的户外线路和景区，也就是最著名的南太行线路，太行至尊王莽岭，风景绝佳，累计爬升和下降也比较大。全程有轨迹，有农家乐，食宿非常方便。

### D20~D23: 双底—五谷山—小暖掌—西沟—斗水—茱萸峰—岸上乡

全程 60 公里。这一路是户外线路，有轨迹，但是断崖和陡崖多。会经过云台山景区，一路都有农家乐可以投宿。

### D24~D26: 岸上—纸浆庄—桑园—寨豁

这一路风景不多，间或有一些户外线路轨迹可以参考，但大多需要自己找路。有陡崖断崖直上直下，坡度比较大。冬季山上没有水源补充，好在途经村庄有农家乐。

### D27~D29: 寨豁—西禅房—大月寺—神龙山

全程 130 公里。这一路户外人走的不多，从寨豁到西禅房没有轨迹，几乎都靠自己找路，断崖陡崖多，爬升和下降很大。在西禅房有一家农家乐，在大月寺也可以投宿，然后爬一个大坡上神龙山。