

小五台



攀上这壮美的自然原山

小五台 XIAOWUTAI

更新时间: 2014.11



蚂蜂窝旅游攻略
www.mafengwo.cn



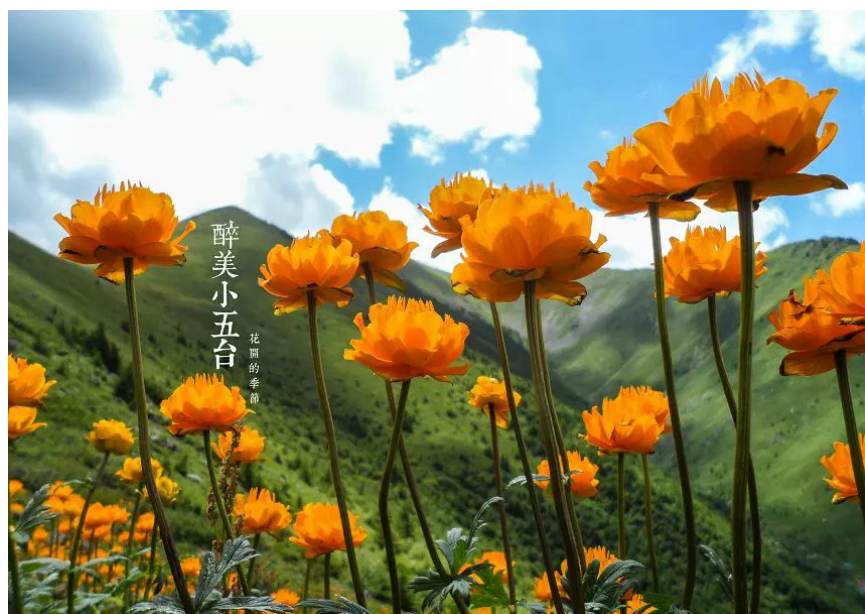
小五台速览 Introducing Xiaowutai

小五台, 位于河北张家口涿鹿县与蔚县的交界处, 距离北京约 180KM。这里号称“华北屋脊”, 最高峰海拔 2882 米。这里是徒步登山爱好者的天堂, 它拥有北京周边最艰难的登山路线, 却也用狂野奔放的壮美奇景, 吸引了无数的户外爱好者前赴后继。

塞外高原上耸立的小五台山, 保持着很好的原始森林; 繁花异草布满山谷, 充沛的山溪水从两千四百多米高的山上“叮咚”而下; 高山草甸上 7 月山花遍野, 金莲花在清风中洋溢, 与远山的缭绕雾气遥相呼应; 它是驴友们心中最美的登山圣地, 也是挑战心中极限的战场。

攀登小五台的乐趣不仅在于前所未见、惊心动魄的美景, 还有站在山顶, 心中收获的宽广与平静。

小五台山位于张家口市东南部, 跨蔚县、涿鹿两县; 因有东、西、南、北、中五个突出的山峰, 为区别于山西省的五台山, 因此而得名小五台山; 户外旅行爱好者们, 则昵称它为“小五”。



醉美小五台
花园的季节



小车 小五台金莲花盛放

目录 Catalogue

- 02 小五台速览
- 03 你不能不知道的小五台
- 03 抵达小五台交通
- 04 住宿 / 登山重要地标
- 05 各台登山起点 / 登山线路
- 06 小五台地形图
- 09 各台标志物
- 10 登山常用营地
- 11 装备及安全事项
- 12 冬季探险小五台

最佳旅游时间 穿越小五台山的最佳季节应该在夏秋两季, 6 月开始至 9 月份。不过公认的徒步登山最佳时间, 当属 7 月份, 此时漫山遍野的金莲花盛开, 一望无际的金色与大片的墨绿交织, 美的醉人; 此时的天气也不会过于寒冷; 不过旺季来小五台登山的人尤其多, 要注意提前预定赤崖堡的住宿。

每年的 10 月 31 日 - 次年 5 月 31 日为防火封山育林期, 此期间小五台禁止攀登, 建议不要前往。

穿衣指南 夏季雨水多, 此时前往建议携带速干衣物, 如遇到雨水天气, 速干衣物比冲锋衣透气性好, 也更容易晾干; 夏季如果在山上扎营, 还是要携带冲锋衣等保暖衣物, 夜晚山间气温很低, 保暖措施必不可少; 秋季前往建议冲锋衣、内胆都要齐全, 长裤、保暖裤也是必需品, 需携带能应对零下十度的羽绒睡袋。

消费水平 攀登小五台山, 进山费每人 200 元是必不可少的。这里的住宿、餐饮条件比较简陋, 消费相对便宜, 每晚住宿农家院, 每人 20 元左右; 从北京出发, 长途汽车往返蔚县参考票价 180 元 / 人。周末来小五台登山, 人均消费在 500 元左右。

致谢

封面提供: 建行远

图文提供: 建行远 小车 寻觅 甜甜 大庆我本善良 海工户外 炒鸡蛋

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站用户共同拥有本攻略的内容版权和其他相关知识产权; 除法律另有规定, 未经本公司明确书面许可, 任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



你不能不知道的小五台

小五台是户外登山爱好者心目中的徒步圣地，海拔 2800 米的山峰，留下了无数探险者的脚印。有人说，攀登小五台是北京周边五百里之内最艰难的挑战。然而，当你置身在远离高楼电线、霓虹喧嚣的山峦峡谷间，生命的力量被扑面而来的浓绿与触手可及的云彩唤醒，内心隐约的发慌，只因从未到达过这样的高度；滴下的汗水和瘫软的身躯，在这一刻显得如此不值一提。这也许就是人们义无反顾，从未停止探索小五台的原因。



寻觅 徒步小五台

进山费

由于小五台属于自然保护区，想要攀登小五台，需要交纳每人 200 元的进山管理费，然后领取进山证，就可以开始徒步登山之旅了。进山证要保管好，保护区的工作人员有权随时查验。

小五台还建有金河口自然风景区，门票 78 元 / 人，在风景区可以欣赏到小五台的部分美景，但是从这里无法直接进行登山徒步；所以如果不准备登山，只想一睹小五台的美貌，可以选择进入金河口景区，不必缴纳 200 元的进山费了。

咨询、救援电话

咨询或救援拨打 0313-7213611；
救援也可直接拨打 110

小五台周边景点

在行政区划上，小五台属于河北蔚县，小五台山下的桃花镇距离蔚县大约 40 公里，每天有大量的班车往来。

蔚县是一座历史超过千年的古城，境内名胜古迹不胜枚举，一众古建筑风格独特，韵味天成，让人仿佛穿越时光，伸手便能触摸千年的沧桑。而蔚县的人文艺术同样源远流长，秧歌、社火、剪纸等民俗文化，已成为蔚县千百年来的精髓所在。

对“蔚县”感兴趣？去看看蚂蜂窝“蔚县”攻略吧！

交通

小五台山脚下的赤崖堡村，是登山爱好者们的徒步起点，这里提供住宿、补给，所以人们通常会选择先抵达赤崖堡村。不过这里地处深山，公共交通并不发达，更适合自驾前往。

乘坐公共交通，可以先抵达张家口市蔚县的桃花镇，再包车前往赤崖堡村。另外还有西金河口和下挥川两村，是攀登小五台其他路线的起点，也是驴友们经常选择的交通基地。

自驾前往小五台

线路一：北京——G6 京藏高速——鸡鸣驿——逐鹿——桃花镇——赤崖堡村

里程：全程约 200 公里

车程：约 3 小时分钟

线路详情：北京出发——走 G6 京藏高速，行驶约 120 公里——从鸡鸣驿 / 逐鹿 / G110 出口出，经过鸡鸣驿收费站——进入 G110（旧）——行驶约 2.2 公里，转入 S346——沿 S346 行驶约 3.8 公里，转入 S342——沿 S342 行驶约 37 公里，然后转入 G109——沿 G109 行驶约 21 公里，在加油站处左转，再行驶 5 公里即到达赤崖堡村

线路二：北京——G7 京新高速——逐鹿——桃花镇——赤崖堡村

里程：全程约 220 公里

车程：约 3 小时 20 分钟

线路详情：北京出发——先走 G6 京藏高速——在上清桥转入 G7 京新高速——沿着 G7 一直行驶，过了德胜口隧道，进入 G110——沿 G110（京银路）一直行驶，经过延庆东桥，转入 G7 继续行驶——沿着 G7 高速一直行驶，在逐鹿 / S342 出口出，转入 S342 继续行驶——沿 S342 行驶约 37 公里，转入 G109——沿 G109 行驶约 21 公里，在加油站处左转，再行驶 5 公里即到达赤崖堡村

G6 京藏高速（八达岭高速）周末出游拥堵情况严重，可以选择走 G7 京新高速，行驶会比较畅通。



甜甜 自驾小五台



坐火车前往小五台

可以从北京西乘坐火车前往下花园，然后从下花园再包车前往赤崖堡（或者西金河口与下挥川）；或者从下花园乘坐到蔚县的班车，在桃花镇下车，再包车前往赤崖堡。

北京——下花园列车时刻表（仅供参考）				
车次 / 类型	发站 / 到站	发 / 到时间	运行时间	参考票价
4415	北京始发	14:41	4 小时 30 分	硬座 ¥11.5
	下花园	19:11		
K617	北京西始发	10:35	3 小时 11 分	硬座 ¥21.5
	下花园	13:46		硬卧 ¥75.5
				软卧 ¥108.5
Y516/Y517	北京西	15:09	3 小时 17 分	硬座 ¥21.5
	下花园	18:26		软座 ¥33.5

提示：以上列车时刻表仅供参考，最新信息请上 <http://www.12306.cn/> 查询

坐汽车前往小五台

驴友们一般会选择从北京出发，乘坐前往蔚县的长途汽车，在桃花镇下车。桃花镇距离赤崖堡村约 6 公里，包车前往即可；包车费用约为 35 元 / 车。

▲北京——蔚县长途汽车信息

北京六里桥长途汽车站——蔚县

六里桥汽车站咨询电话：010-83831716

六里桥汽车站地址：北京市丰台区六里桥南里甲 19 号

距离：280 公里—300 公里

车程：4—5 小时

参考票价：90 元 / 人

北京北郊长途汽车站——蔚县

北郊长途汽车站咨询电话：010-82846760

北郊汽车站地址：北京市海淀区华严北里甲 30 号（北四环健翔桥东南）

距离：260 公里—308 公里

车程：4—5 小时

参考票价：90 元 / 人

提示：更多发车信息及网上订票，可参阅北京客运信息网 <http://www.e2go.com.cn/>

住宿

蔚县的赤崖堡村，是驴友们登山住宿的大本营，这里汇集着众多农家院，提供简单的住宿和餐饮，条件比较有限，但是由于村子就位于山脚下，对于第二天需要登山的驴友来说，这里仍然是住宿的首选之地。

另外，西金河口、蔚县县城和逐鹿县城，也是距离小五台比较近的住宿地，蔚县和逐鹿县城的住宿条件相对较好，但是距离登山地点比较远。一些驴友也会携带帐篷，直接在山上的营地扎营，建议选择夏季露营，入秋后夜晚天气极为寒冷，不适宜在山上住宿。



大庆我本善良 扎营小五台

赤崖堡村住宿

赤崖堡村是攀登小五台山的大本营，很多驴友都会先抵达这里，休整一晚，第二天再登山。这里的住宿多以农家院为主，食宿都十分简陋，条件有限，不过到了登山的旺季，全村客满的情况也是经常出现。

赤崖堡住宿参考价格：15—20 元 / 人

老赵家

最受驴友欢迎的农家院是“老赵家”，这家主人是当地最早开始接待驴友的村民，在驴友们中口碑很好。

联系方式：13091329349;15831385383;0313-7264029

西金河口住宿

如果要去金河口景区游玩，就要直接来到西金河口村，那里的小五台自然保护区科普基地，归当地林业局管辖，有住宿、餐饮等服务，也有农家院可以选择。

西金河口住宿参考价格：20—30 元 / 人；

逐鹿县城 / 蔚县县城

如果觉得上述住宿地点条件实在难以接受，也可选择在涿鹿县或蔚县县城内宾馆住宿吗，标间 50—100 元，普间 40 元，条件要比农家住宿好，而且傍晚可以到大街上逛逛和尝当地小吃；缺点就是距离登山地点比较远，需要开车前往。

小五台登山之重要地标

▲赤崖堡

赤崖堡是小五台北台下的一个村庄，是小五台登山的重要大本营。北沟、东沟、三涧口路线的，都以赤崖堡为起点。

▲西金河口

是小五台西台下的一个村庄，从山上下来的溪流叫西金河口，现在已开发为自然风景区；西金河口村是从西台登山的大本营。



▲下挥川

下挥川是小五台南台下的一个村庄，是从南台登山的起点，地理位置偏僻，道路坎坷，车行较为颠簸。

▲白房子

沿北沟开始登山的一个营地，因为这一小块平地上以前有一个小小的白铁皮房，被驴友称为“白房子营地”，目前白铁皮房已经不在。

▲死人坡

过白房子后道路沿北沟向上，当溪水和山路分开时，是北沟最后一处取水点。从此处开始是漫长漫长的树林间爬坡，漫长的爬坡能把人累“死”，所以这段上升被驴友戏称为“死人坡”。

▲北台

小五台北台海拔 2837.8 米，是小五台五台中的第二高峰，峰顶奇峻，通过一条两壁悬崖的“山墙”与山脊相连，峰顶有铁架和测汇三角点。

▲北东山脊

北东山脊即北台到东台的山脊，是从北线上东台的必经之路，同时▲东台：小五台东台海拔 2882 米，是小五台最高峰，同时也是河北省最高峰。

▲中东山脊

连接中台和东台之间的山脊，被驴友称为消魂而漫长的中东山脊。其东边的峡谷是军事禁区，禁止进入，西边的峡谷可以通往小五台西金河口公园，但是道路隐秘，经常有人迷路于此，易发生山难，被称为小五百慕大。

▲三岔

中东山脊的终点是小五台山脊的一处分岔，从此处往西为西台，往南为中台和南台，是小五台的重要地标之一。三岔是一块小型营地，无水源。

▲中台

海拔 2794 米，距离三岔不远，中台顶有建筑废墟，山顶平整，可做营地。

▲南台

海拔 2740 米，是五台中最远的山峰，南台顶坡度较缓，是大片的高山草甸，标志物是一座小小的石头房子。从南台下山是下挥川村。

▲西台

海拔 2664 米，西台顶有建筑遗迹，山顶面积不大，六七月份，某一段时间会突然百花齐放。从西台下山是西金河口村。

▲百花鞍部

过中台后向南一处山鞍部，是理想的营地，因为春夏时节花草繁茂，被驴友称为百花鞍。

▲羊毛鞍部

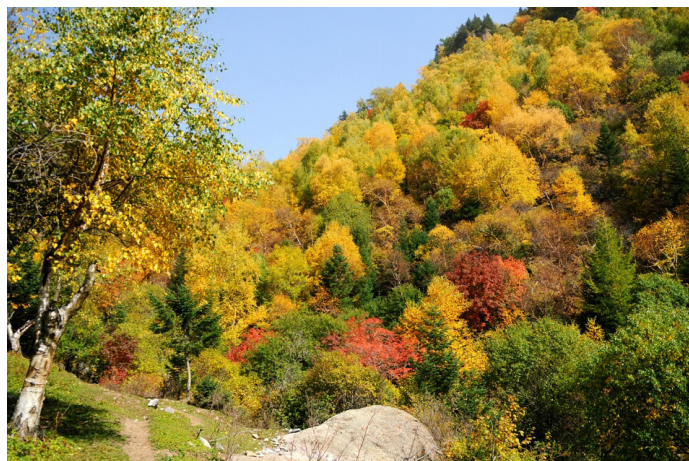
中台至南台之间的路在山腰横切，过百花鞍后切至羊毛鞍部，此处也可做为营地，是一个风口，常年风大，不远处有小五台山上唯一的补水点。

▲东沟

小五台东沟，是东台山峰下起源的溪流，最高点在海拔 2400 米左右，水量充沛，是小五台山最大也是最好的一系列营地，以海拔分别命名 2400 营地、2200 营地、1800 营地等。同时东沟溪水山石俱美。

▲山涧口

山涧口是小五台徒步路线中最轻松的一条，被当地人称为山崩子的三轮拖拉机可以将人送至海拔将近两千的山涧口营地，最方便亲近高山草甸，从山涧口登上东台也是最近的一条路。



炒鸡蛋 小五台迷人秋景

小五台各台登山起点

登东台顶

可从西金河口分岔处的东河沟进去，沿河走，另外自己在岔路、过河处设路标，下撤时就不会找不到路了；另一条路是走从赤崖堡出发；

登北台顶

可从从西金河口分岔处的西河沟进入，沿河走，到一定高度后上到山脊，再沿山脊走，到达 2700 米后，北台顶北面有片绝壁，需要下到山谷，绕到北台顶的南面才能登顶。还有两条线路：一是从赤崖堡正对村子的大路进山，和登东台的线路一样，约三小时后有一条向西南分岔的山谷，可登北台；二是从赤崖堡村子登东台的山谷偏西的一道山谷进山，上山脊向西南方向的一条线路；

注意事项：最好有向导带领

登西台

从西金河口进山，也是沿河走，道路平缓，西台顶在五台中最低，难度很小。

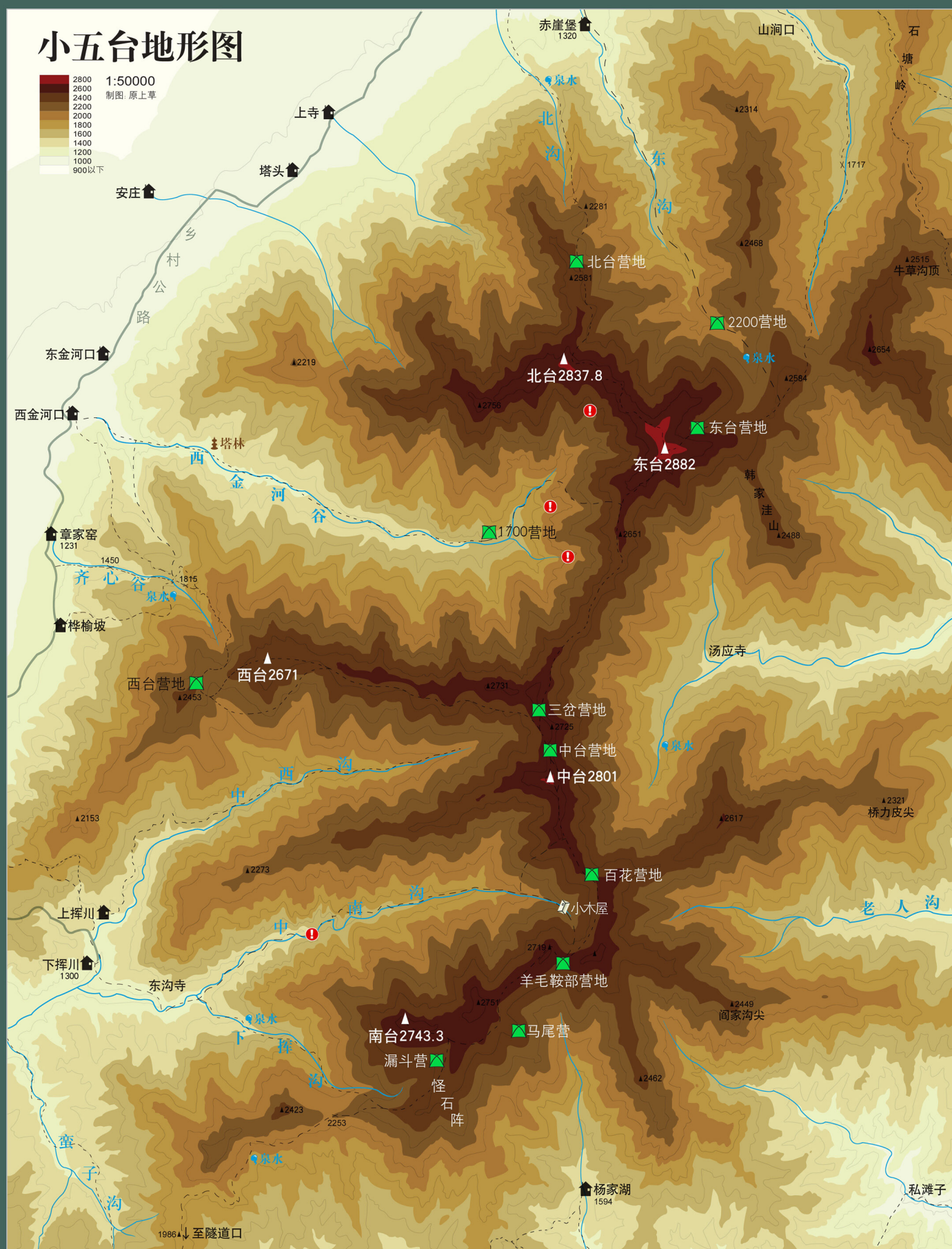
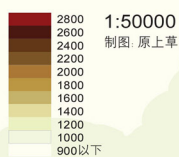
小五台登山线路

经典高难度路线——两日北东线

此线路从赤崖堡村出发，攀上北台山顶后穿越风光无限的北东山脊，抵达东台台顶，下撤到海拔 2200 米的东台营地住宿一晚，第一天需时大约 11 个小时；次日沿着清澈的东沟涧水一路下山，穿行在山清水秀的沟涧之间，大约需时 5 小时。



小五台地形图





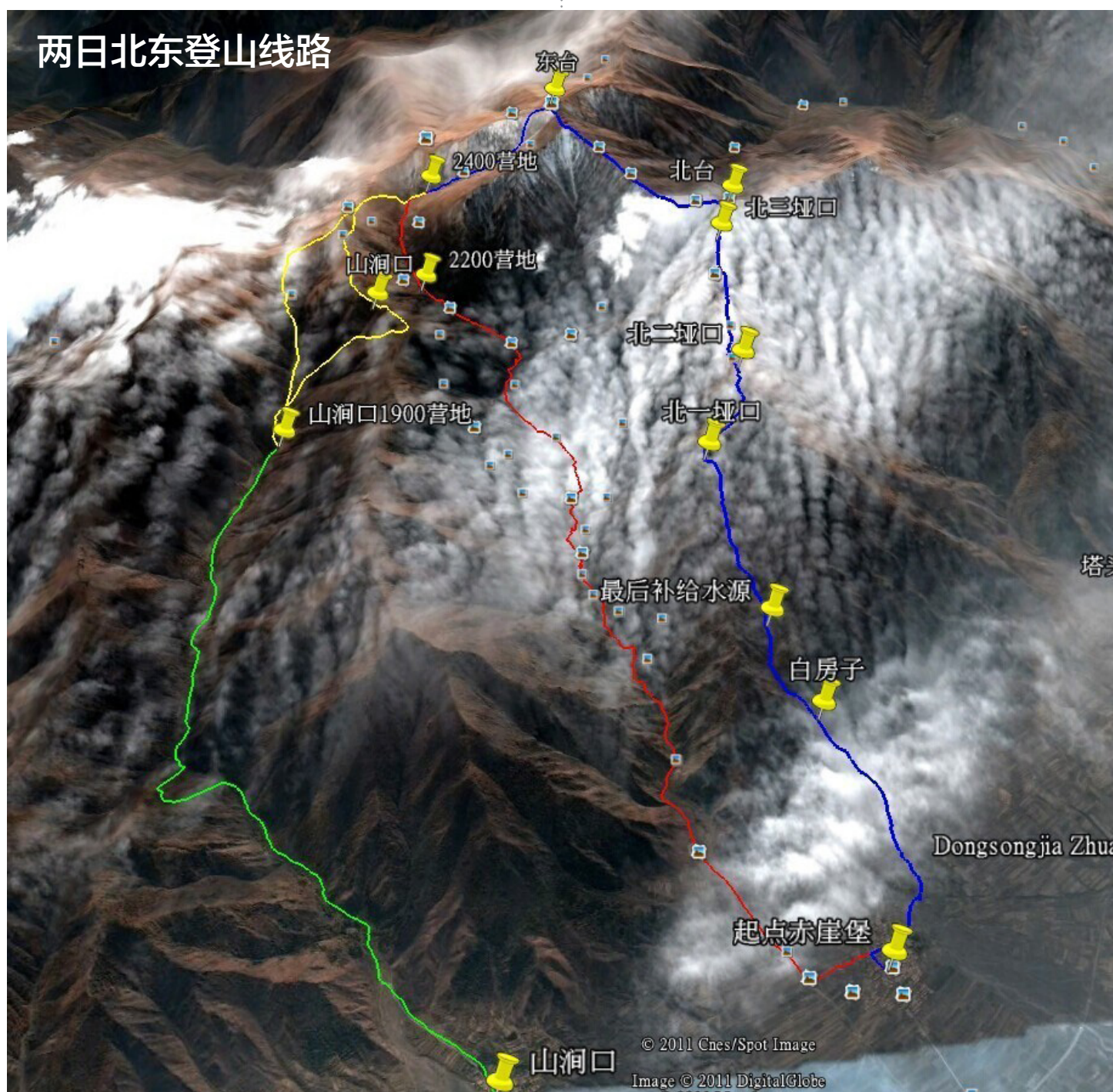
05:00 从赤崖堡出发，往村子的西南方向，顺着一条土路走；海拔 1128 米；
06:00 抵达铁皮房子，稍做休息；溯溪而上；
06:40 弃溪上山；
08:00 上到第一垭口，休息；海拔 2277 米；
09:30 沿山梁左侧横切并上升，抵达第二垭口；
10:30 沿山梁右侧横切并上升，抵达第三垭口；
11:30 攀登最后一个大坡，登北台台顶，标志物：一个残破的铁架；海拔 2810 米；
12:00 撤离北台顶，沿山脊东行；
14:00 抵达东台顶，海拔 2882 米；
15:00 下撤；
17:00 抵达东台营地，扎营住宿一晚，海拔 2200 米。次日，拔营下撤，

沿东沟返回赤崖堡，时间大约需要 5.5 小时（身体素质优越者，可不背扎营装备，当天返回赤崖堡，甚至做到四台连穿）；

注意事项

- 1、第一天从北沟上北台是上升路线最艰难的一段，北东山脊虽然风光无限，但路途非常艰难，对体能有一定的要求，不经常运动的人，是走不下来的；
- 2、第二天穿越东沟涧水，经过乱流、瀑布，需注意别摔倒在山涧里；
- 3、海拔 2200 米的营地因为人太多的原因，水源比较脏，自己可以带一个过滤器；
- 4、北东线应该算强度很大的线路，一般人应该是 10 个小时走完这条线，需要一定的体力储备；

两日北东登山线路





低难度休闲路线——三日东河沟路线

这是直达小五台最高峰东台的传统路线，从赤崖堡村出发，往东沿河渠进山，经过东河沟，一路有溪水作伴，路线坡度较缓，路也好认，从山口海拔 1071 米可一直上到海拔 2200 米的东台传统营地扎营；第三天一早轻装登顶，之后原路下撤。这条路线植被茂密，四季的风景都十分迷人，且强度不大，是攀登小五台的路线中较为休闲的一条。

D1：中午到达桃花镇，农家院中休息，吃午餐。下午进山，至海拔 1180 处的营地后扎营；

D2：沿山涧进山，上升到 2100 米的高度时，槲木开始减少，并出现大片高山草甸，到海拔 2200 米的营地，扎营。

D3：一早轻装出发登顶东台，下撤北下走山脊，西侧的沟谷是东沟，通往赤崖堡的出山路。约 1 小时下撤到海拔 2200 米的营地，撤营上包。下撤约 1 个半小时到海拔 1600 米的营地；约 1 小时到石屏风，转过去一点点就有土公路了。约半小时（下午 15:00 前后）到赤崖堡收费处。

挑战自我路线——四日小五台连穿路线

此路线应该是连穿小五台路线中最短的一条，全长约 45 公里，海拔最高处 2882 米，最大落差 1745 米，累计上升 3150 米，累计下降 3010 米，大约需耗时 20 个小时，四天时间可以完成。

路线：赤崖堡—北沟—北台—东台—三岔—西台—三岔—中台—百花鞍—羊毛鞍—南台—下挥川；

Day1：午餐后整装出发，开始登山。从进山口进北沟、爬土坡，穿灌木，过白房子后道路沿北沟向上，当溪水和山路分开时，是北沟最后一处取水点，可考虑在北一营地或北二营地扎营；

Day2：5:30 向北台进发（海拔 2842 米），8:00 左右下北台，上北东山脊；11:00 点左右到达东台（海拔 2882 米），也是小五台的最高峰。中餐后，赶往东沟营地扎营；

Day3：5:30，上东台，10:30 到达三岔（海拔 2735 米）；11:50 到

达西台（海拔 2669 米）；返回三岔继续向中台进发（海拔 2797 米），18:20 到达南台（海拔 2742 米）的标志，之后寻找合适的地点扎营；

Day4：6:30，下撤赶往挥川，结束穿越之旅。

注意事项

1、尽可能从北台上，可以节约 1 个半小时的路程。实际上，到东台 2200 米营地就相当于上北台顶，2200 米到 2882 米，相当于北东穿越。也就是说，从北台上可以净“赚”一个北台；

2、尽可能从南台下，因为西台三岔折返比南台三岔折返省时达 3 个小时！三岔—西台，需时 1 个半小时，三岔—南台，需时 3 个小时，来回乘以 2，差 3 个小时。不过，南台下撤路线因为走的人少，没有西台那么明显和成熟，天黑后容易迷路，需要注意时间分配。

小五台下山路线详解

从东台下山

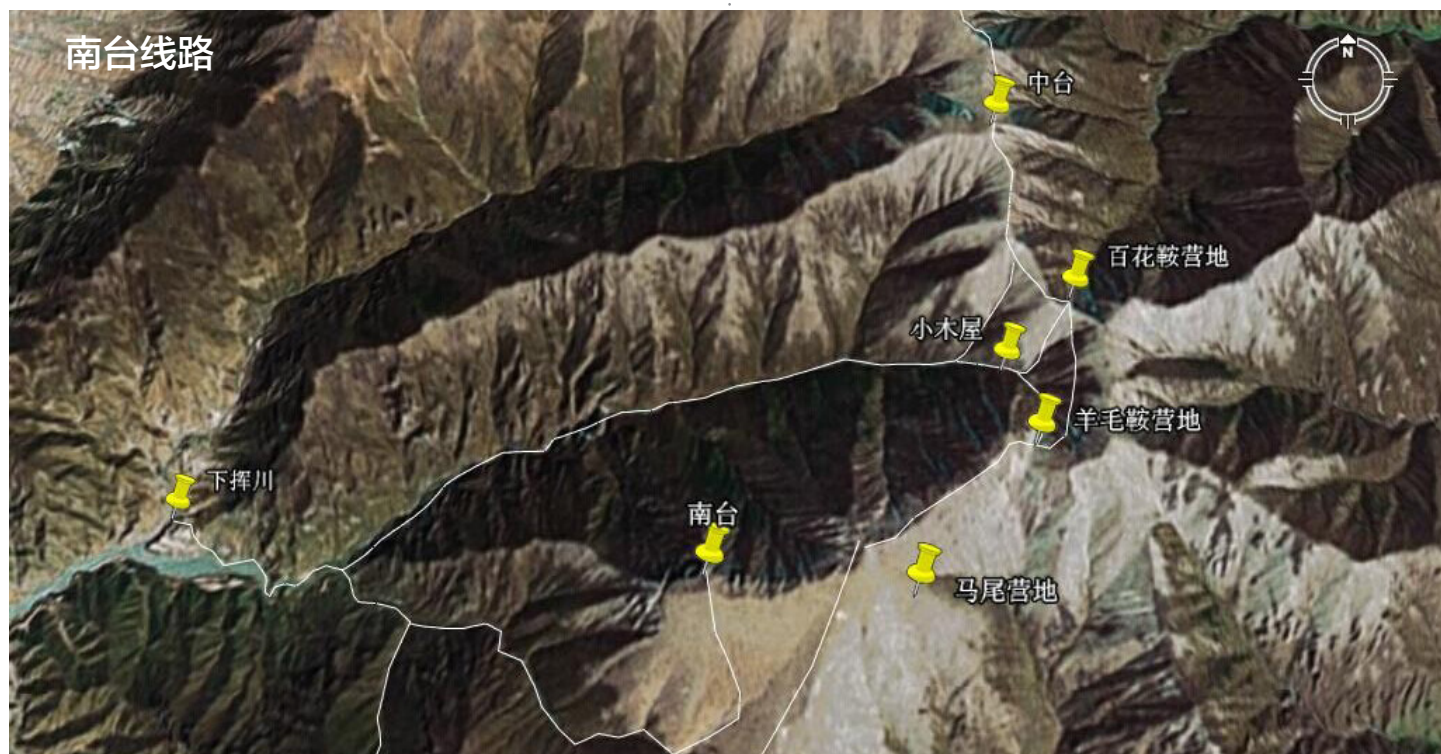
1、山涧口路线：沿东台东侧山脊下至 2470 米垭口，左侧下方山谷一直向下可到东沟，向上可一直到东台，左侧下方为东沟 2200 米营地，从右侧下山，快下至底部时有路沿谷出山；

线路特色：此线路比较缓走起来时间很长，车可开至海拔 1800 米的地方接人；

2、东沟路线：沿东台东侧山脊下至一较大鞍部，从此处下撤可至东沟 2400 米营地，也可继续走到 2470 米垭口再直下东沟 2200 米营地，沿着东沟出山；

从中山山脊间下中南沟

可从百花鞍和羊毛鞍附近下到中南沟，可达下挥川村。下降半小时左右会经过一小木屋，也可能会错过，只要方向正确沿山谷下即可（可见下图“南台路线”所示）。





从北台下山

从北台下山，常规只有一条路，就是经北三垭口—北二垭口—北一垭口—延北沟出山—至赤崖堡；其它的路线均不成熟，很少有人走（如经上寺沟或西沟上下北台等，建议新手不要轻易尝试，安全为主）。

从西台下山

1、可从西台下羊圈下方绕过西台到西台营地，或从西台直接下降到西台营地，从西台营地北侧山谷，也就是西台西边第二个山谷下去，就可以沿齐心谷下至章家窑出山；

2、或者沿谷北进，山谷西拐的时候，直上山梁，翻过山梁进入第二个山谷，沿谷走，进入金河主路，谷口就是西金河口村。

从南台下山

1、下挥川路线：由南台南坡（很大很宽的一个坡）向南下至坡脚（有一大片乱石堆），沿山谷下山即可（基本为西或西北方向）至下挥川村。也可以在马尾营地附近绕过南台下至下挥川（可见上图“南台路线”）；

2、隧道口路线：具体可见前图“小五台地形图”。



海工户外 夜空下的小五台

小五台各台之间路线

北台——东台

此路线陡峭，基本为上下左右翻越刃脊，冬季走此路危险度高。

▲营地情况：一路上基本无合适的营地，北台附近有营地可扎，5顶左右；北东中间（距东台稍近些）有一小块地方勉强可扎一帐（山诺一帐营）；

▲路线耗时：若天气好路干燥，单程负重约需60—90分钟，下雨或有化雪则会大大影响时间（2—4小时），冬季天气恶劣则可能致4小时以上，或无法前进。

东台——三岔

此两点间基本沿山脊走，或左右绕山脊。

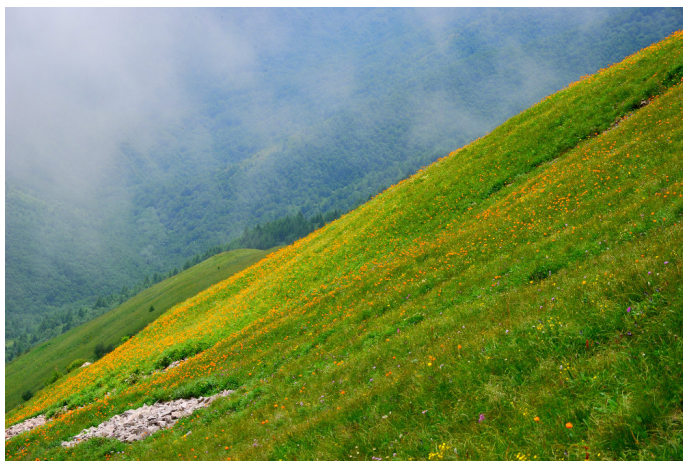
▲营地情况：一路上有几个可以扎一两顶帐篷的地方，距三岔还有三分之一左右路程的地方，有一凹地可扎4顶帐篷；

▲路线耗时：若天气路况好，单程负重约需2—3小时。

西台——三岔

此两点之间基本都是走在山腰上，道路较明显。

▲路线耗时：若天气路况好，单程负重约需1.5—2小时。



建行远 漫山遍野金莲花

中台——三岔

此路线一路下降，道路明显。

▲路线耗时：若天气路况好，单程负重约需20—30分钟。

中台——南台

注意找对方向别走错山脊，道路明显好走，距离较长。

▲营地情况：百花鞍、羊毛鞍均为较大营地，但是风很大，帐篷要求防风好；

▲路线耗时：若天气路况好，单程负重约需2.5—4小时。

小五台各台标志物

▲东台：三个小玛尼堆，中间有一个汉白玉的石碑；

▲中台：三间房的石头断墙，据说以前是一个寺庙；

▲南台：一个小石屋，石墙石瓦，石门石台，石拱作梁；

▲西台：一个青砖塔柱，高2米有余；

▲北台：破旧的铁架子；



小车 征服小五台



小五台登山常用营地

特别提示：小五台传有山贼，经常有丢失东西的情况，特别是在东沟、山涧口的营地，所以扎营一定要把东西放入外帐内压好，贵重物品放入帐内，提高警惕！

北台营地

▲白房子营地：此营地离赤崖堡村约一小时路程，是从赤崖堡上北台的必经之地，因以前有一间白铁皮的小房子（现已毁），所以叫“白房子”营地。这个营地常常被用作登北台的前进营地。驴友从城市乘车来到赤崖堡，常常已是半夜，下车后略做整理，就乘着夜色上山，在白房子营地扎营，为第二天的登山节省时间；

▲北一营地、北二营地和北三营地：北台路途中的备用营地。北一营地在“死人坡”之上，第一次攀爬小五台，如果到北一营地感觉已经很崩溃，这时返回还来得及，从北一营地再往上走，想回头都难了。北二和北三营地比较小，只做登山应急用。

东台营地

▲东台营地：东台比较平缓，可做营地，但不是很理想，有斜坡；

▲东沟营地：东沟营地是整个小五台山区最大最理想的营地，有水源，地势平缓，可扎下上千顶帐篷，按海拔，又分为 2400 米营地、2200 米营地、1900 米营地等。

▲山涧口营地：又被称为“腐败”营地，是最轻松到达的营地，可以坐山崩子拖拉机直达，有水源。

中台营地

▲三岔营地和中台营地：三岔营地面积不大，地势也并不太平整，没有水源。但非常重要，因为位于小五台五个主峰的中间，是小五连穿重装两天徒步的中间营地。如果三岔营地已被占满，可前往中台山顶，中台顶地势平坦，有建筑遗迹，矮墙可以挡风，也是不错的营地，但是无水源；

▲百花鞍部营地：百花鞍部地势平缓，草地柔软，是很不错的营地，附近无水源，横切至羊毛鞍部的路上有一处泉眼；

▲羊毛鞍部营地：羊毛鞍部也是不错的营地，但是是个风口，有时风力能达到十级以上，附近有一处泉眼，是小五台连穿路上唯一的水源。

南台营地

整个南台山势平缓，大片的高山草甸，可做营地的地方很多，无水源。

西台营地

▲西台顶：西台顶平整草厚，可做营地，有建筑遗迹，无水源；

▲松林营地：松林营地是从西金河口村上西台的必经之地，距离西金河口村约一小时行程，其作用跟赤崖堡上北台的白房子营地是一样的，但无水源；

▲西沟营地：西金河沟的上游，由金河口公园去营地比较容易，有水源，水量充沛，清澈可直接饮用。西沟营地有路可通至中东山脊，但比较艰难也比较危险，容易迷路坠崖，那条路被驴友们称为“小五百慕大”，慎行。

金河谷营地

▲三阶营地：20 顶，高中低三台阶型，有水，最平坦。不过除非 FB（腐败游），利用价值不大；

▲蛤蟆口营地：10 顶，路边有一岩如蛤蟆口，冬季直往外喷热气。在山坡上，不是很平，水边。过了小河，就是东北台和金河垭口的岔路口；

▲向阳崖营地：10 顶，有一个南向石崖，避风向阳。这里是上东北台的最后一个营地，零星营地。

从金河谷登顶的路线是比较漫长的，路也不好走。在景区的道路还可以，出了景区，路就一塌糊涂，建议慎重选择。



海工户外 小五台营地



装备



建行远 登山装备

- 高腰防水登山鞋（避免扭伤脚踝）；
- 冲锋衣、冲锋裤或速干衣、速干裤，天冷必备抓绒衣、抓绒裤；手套（避免伤手）；
- 袜子 3 双（一日穿越 2 双）
- 护膝（避免膝盖受伤）；
- 70 升背包一个（一日穿越可背 30 升背包）；
- 腰包一个（可放些零碎物品）；
- 雨衣、背包防雨罩；
- 登山杖 2 支；
- 太阳帽一顶；
- 太阳镜一副；
- 头巾或围脖一条
- 头灯（很重要，很有可能走夜路）；
- 相机：单反数码一台，18-50 镜头一支，电池 2 块；
- 对讲机（手台），联系队友很重要（手机在山里是没有用的）。
- 水：6.5 升（足够的水很重要），一日穿越至少 3 升水。最好背水袋。越大越好；
- 食品：巧克力、士力架、牛肉干、能量棒、面条、压缩饼干、牛奶、果酱面包、牛肉干、葡萄干、黄瓜、圣女果等高热量、易吸收食用方便的食品和水果等若干（别想着吃不了带回来）；
- 帐篷（防风、防水）；
- 睡袋：（零下 5 度）；
- 防潮垫一个；

- 气罐、套锅或不锈钢饭盒（不喜欢吃热乎食物的朋友可直接跳过此节）；
- 药物：云南白药气雾剂、藿香正气水、晕车药、创可贴、绷带、蛇药、体温计，其他急救物品；
- 小五台地图（最好有一套，要是 GPS 最好不过）；
- 必备垃圾袋。可用其他塑料袋，必须带走自己产生的垃圾，尽可能的带走别人的垃圾；
- 其它必要物品

不能不提的登山安全事项

由于海拔变化大，植被茂密，地形、气候多变，所以在攀登小五台的过程中，存在很多安全隐患，需要有很强的应变能力，充分地了解和认识它，并做好准备，来保障登山徒步活动的安全。

迷路

▲导致原因：起雾、下雪，脱离队伍、走岔路，或其他原因；

▲应对措施：如应起雾、下雪，导致辨不清方向，视线受阻，应该采取等待或原路返回的方式，如无特殊情况或无把握不应贸然前进。如其它原因整体迷路，可根据五个台的位置定位，在山脊上可延山脊走至某台或山脊上标志点，再选择下撤路线，如在沟里或山腰，可延水下到谷底，一般都可至村庄（最好是向西、西北、西南方向下的谷）。

缺水

▲导致原因：准备不足、线路变化，突发状况导致在山脊、山顶时间过长，或其它原因。

▲应对措施：小五台山脊、山顶上均无水源，饮用水应准备充足。海拔 2600 米以下山谷一般能够找到水源。夏季水分消耗大，如需长时间在山上，需准备充足，发现水不够维持要及时下撤。冬季可化雪取水，可少带水，多带气罐，气温低，水会结冰，必备保温壶保证随时有水喝。

低温、突发性下雪（非冬季）

▲导致原因：由于海拔较高，不管在什么季节，小五台山上（海拔 2400 米以上）都可能突然降温、下雪（7、8 月份可能性较小），而且昼夜温差较大。

▲应对措施：山里比城市温度低，而且一般海拔每升高 100 米，气温降低 0.6 度。不管什么季节都要准备足够的保暖衣物，千万不要以低估高山低温。在非冬季（下面会单独分析冬季活动），山顶一般没有或者有很少的积雪，如果上到一定的海拔，遇到有少量积雪，或化雪，在准备不足的情况下不宜通过。因为这样的路是非常难走，行走速度会比正常情况下慢 2 倍以上，且有危险。遇到突然下雪，要及时下撤，如果被困在山脊中间离下撤点较远，应找临时营地扎营，或背风处暂避。待雪停后再视情况调整路线或求援。

大风、降温

▲导致原因：天气变化，夜间降温起风，在鞍部或山顶扎营

▲应对措施：山上随时起风并突然降温，行进时体内出汗较多，不注意防风容易导致失温。在小五台，在鞍部、山顶、山脊扎营的话，夜间风



很大常常能达到 8 级以上，质量较差或固定不牢的帐篷很容易被吹断或吹走。所以，尽量避免在这些地方扎营。

如计划中有安排或被迫在这些地方扎营，应选折相对背风的地方，拉紧防风绳，并用石头木桩等固定帐篷。



建行远 小五台云海

冬季探险小五台

小五台的冬季就相当于一座雪山，这个季节在这里活动，需有一定的冬季活动经验，相应的准备也与平时的活动大不一样，对装备的要求也较高。

对于小五台来说，从 10 月到次年 4 月都应算在冬季活动的范围内。这个期间的小五台，常常是有较多积雪，气温极低（可达零下 30 多度），气候变化快，风大，随时下雪，经验或准备不足，容易导致冻伤、失温甚至有生命危险。

小五台气候多变，地形复杂，不确定性因数很多，任何时候都不要放松警惕，降低要求。时间方面要有富余，提前确定营地，随时关注天气情况，不走不确定的路线。

记住：在山上没有什么是不可能发生的，任何时候给自己和队伍留一条后路。



炒鸡蛋 冬季扎营小五台

冬季必备装备

冲锋衣、高帮登山鞋、雪套、冰爪、冰镐、防水防风保温的手套、防风保温的帽子、保温壶、羽绒服、羽绒睡袋、帐篷防风性一定要好、袜子一定不要再穿棉的、气炉。

出发前一定检查装备，且必须熟悉装备的使用方法。

冬季注意事项

冬季需要相当充分的准备及丰富的经验，很多细节的东西都很重要。

- 1、严格控制队伍整体性，这种季节走失是相当危险的；
- 2、绝对不要低估寒冷的危险性，手套和帽子和袜子是非常重要的，鞋和衣裤需防风防水保暖且有一定的透气性；
- 3、备用食物一定要充足（以能够正常维持两天以上为好），以应对特殊情况（受困、受伤、迷路），这等于多了生存的机会；
- 4、重要装备要有足够备分：电池（手机、头灯、对讲机）、袜子、手套、内衣、气炉（至少要有两个）、气罐（能够多维持两天）、火源（火柴一定要有，要防水）
- 5、食物尽量要含水少的（不容易冻结）、高能的，轻便的，易熟的。



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

