

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列
www.mafengwo.cn

武功山



爱她就带她来云中草原



目录 Catalogue

- 02 速览 / 亮点
- 03 地图
- 05 景点
- 06 住宿
- 08 餐饮 / 娱乐
- 09 行程推荐
- 11 实用信息 / 节庆
- 12 外部交通
- 13 内部交通

武功山速览 Introducing WUGONGSHAN

位于江西西部，地跨吉安市安福县、萍乡市的芦溪县、宜春市袁州区三地，武功山历史上曾与衡山、庐山并称江南三大名山，被冠以“衡首庐尾武功中”。

养在深闺的武功山，逐渐成为登山爱好者和徒步露营的挚爱之一，穿越途中一路花繁叶茂、流水潺潺、高山草甸之上五颜六色的帐篷和满眼的绿意交相辉映，登上武功山最高峰——金顶，翻滚的云海和壮丽的日出让人如入仙境。

亮点 Highlights

群山怀抱着的“中国美丽田园”

武功山的草甸、日出和云雾让人无限神往，但是前往武功山经过的“芦万武”公路上美景也别错过，这里可以说的上是名副其实的“中国美丽田园”，分布在武功山三勤村、茅店村、黄江村小佛岭、蔡家村、龙王潭村，层层梯田伴着青山，夏日绿油油，秋日金灿灿，让人赏心悦目。

绿油油的天上草原里打闹赏景

从发云界到最高峰金顶，连绵不绝的高山草甸将视野也染绿了。在此扎营、打闹、或者只是身置其中感受绿意也好，仿佛有一种置身草原的错觉，可是 1000 来米的高山上。武功山比较原始的草甸在“九鳅落湖”草场，这里的草甸是武功山保持最为原始的，最值得期待的观赏之处，站在对面的高处看芦苇，是发云界最佳的地点。

登金顶看最美的日出和云海

登金顶、看日出、赏云海可以说是驴友们前往武功山最值得体验的三大项，当远处的红日一点点从天边升起，山体被逐渐染红，心中自然开阔，如果运气好，日出后就有很壮观的云海，特别是在秋季，随着满山的芦花盛开，草甸金黄一片，在阳光的照耀下更显璀璨，平添一分意境。

在青山瀑布间听流水潺潺

武功山的瀑布成群，从落差最大的金壶洒酒瀑布，到原始的油萝潭的瀑布群，还有最具口碑的龙潭瀑布，在青山绿水中穿行时，流水潺潺，鸟声阵阵，自在在心间。

最佳旅游时间 5-10 月是武功山最美的时节。

4-5 月百草茂盛，4 月下旬 -5 月上旬，福星谷和红岩谷方向的杜鹃花开得正灿烂，漫山红遍，非常美丽。6-8 月是避暑的好时节，高山草甸绿草茵茵，山间瀑布水量充沛，风光无限。9-10 月，9 月中旬有盛大的帐篷节，枫叶满山，草甸被秋色染成金灿灿的一片，格外耀眼。11 月，一些驴友对武功山的冰盖和雪景也情有独钟。

穿衣指南 武功山内天气多变，山上较山下温度低不少，昼夜温差大，不管几月份去，记得带上冲锋衣，或是长袖衣服，春夏可偏薄些，秋冬毛衫、羽绒服不可少，别想用一件 T 恤解决所有问题。每年 5-6 月，风景最好。但也是雷雨季节，请做好相应准备。

消费水平 武功山的消费并不高，大多数游客都是去武功山徒步穿越，自己搭帐篷，自己带食物，还不需要门票，所以费用可以非常低，主要花费就是交通费。除去各地往返长沙或者南昌的交通费外，人均消费可以控制在 200-300 元。如果你选择比较轻松的游玩景区，乘坐缆车，消费会比徒步至少多出 400-600 元，整个费用（除去往返交通费）应该不会超过 1000 元。

致谢

封面提供: 封面
图文提供: 爺! 只爲姐笑 封面 only 桃 爱拉 C-杰克 武功山 雅客轩度假客栈 光影
特别感谢: 户外资料网: 常乐 598、萍乡武功山迷 提供资料

© 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。



景点 Sights

武功山景区上界的入口很多，但是正门只有吉安安福和萍乡麻田两个方向，整个风景区分为金顶、箕峰、羊狮幕、九龙山、发云界、武功湖、武功温泉 7 个核心景区。多数武功山旅游者会选择萍乡方向进入，也是开发的最完善和最安全的线路。上武功山以徒步露营居多，一般会在高山草甸待上一晚，第二天赏完日出和云海后再下山。

萍乡市入口门票：70 元（1.1-1.4 米儿童半票，学生证、本地身份证可以打折）+2 元保险费

安福市入口门票：90 元；乘坐观光车 30 元。

开放时间：全天（索道下午 17:30 停止运行）

联系方式：0799-7636666

武功山本地人一般叫上山叫上界，因为当地通常管人去世叫上山，因此询问时尽量避免。

金顶景区

金顶景区为江西省境内第一高峰。金顶的“江南祭坛群”，距今 1700 多年的历史，被称为“华夏一绝”也是武功山三大绝景之一。九龙山九龙十八塔现存十座古塔，均系明代建筑，堪称全省唯一的古塔群，恢复之后可重现昔日风光；这里还是第二次国内革命战争时期的“百里红色根据地”。

1、金顶景区是开发了多年的成熟线路，宾招设施条件较好，交通也方便。节假日通有公交到索道下站。有两条标准游步道上金顶，分别是石鼓寺和红岩谷两块，从石鼓寺还可以坐索道上下山。金顶景区是普通自驾、团体游的首选。

2、游览路线：在景区大门入口处，有一级索道到中庵（45 分钟左右），步行要 2 个多小时。在“猴谷”处有一交叉路口，往右走去中庵，往左走去吊马桩，二条路都可以去金顶。不同的是，走吊马桩要多半个小时，且坡度较大。在天气炎热、太阳暴晒的情况下，走中庵，过雷打峡，的确很辛苦（要走 2 个多小时）。而走吊马桩的话，就免掉了这么辛苦，到吊马桩的分路口，往上走 1 个半小时就可以到金顶。

要坐二级索道的话，则要从中庵走路（半个小时左右）到索道站，坐索道（10 分钟）到福星谷的上方，再走半小时就可到金顶了。从中庵往上走，可以考虑乘坐缆车，从金顶往下走就没有必要坐了，全程走路也只要一个多小时就到中庵，而且一路风景不错，值得一走。

发云界景区

“发云界”为武功山山脉的第二大高峰，以壮观的高山草甸闻名。连绵数十万亩的高山草甸一片翠绿此起彼伏，让人心旷神怡。“九鳅落湖”处的高山草甸据传是整片草甸中保存最原始的地方，沿途许多地方是悬崖峭壁，山岩奇形怪状，鸡嘴峰如金鸡兀立，英姿挺拔；龙背石林神态各异，风情万种；“猛虎跳墙”、“九鳅落湖”、“仙人下棋”更是形神毕肖。瀑布逶迤连绵，气势惊人，风景绚丽。令人吃惊的“千丈岩瀑布”、跌宕生姿的“龟潭瀑布”，活泼俏皮的“三迭泉”，还有武功山最大的瀑布“银链瀑布”。

地址：万龙山乡青龙山村境内

多数游客是从青龙山上界，在南棚里的桥头处走新、旧二条路，要不就走石屋里的银链瀑布上界。其实还有一条道可走，在银链瀑布的上方有一条路通向东江黄狗冲，到机耕道只要一个多小时左右。



封面 绿油油的高山草甸

羊狮幕景区

羊狮幕是武功山金顶的姐妹峰，羊狮幕景区内 1500 米以上的同峰竞相挺拔，巍峨罗列。主峰羊狮幕海拔 1674 米，峰峰景色各异，气象万千。有草甸、有石笋、有奇松、有怪竹，在云海时隐时现，阳光下变得瑰丽壮丽，千姿百态。沟壑谷深不见底，流泉飞瀑自天降，峰、水、石、松、云、竹、茶，仿佛进入了人间仙境。

主要景点：如来佛掌、关公面壁、夫妻峰、迎客松、金鸡回笼、猴子望月、将军点兵、佛光神踪、玉笋穿天、活体灵芝、云海日出等三十多处景点。

地址：萍乡市芦溪县与安福县泰山、章庄两乡交界处，羊狮幕东与明月山紧相连，西接发云界，南至芦溪县武功山泰山乡文家社边村。

推荐串联：羊狮幕景区也叫十八排景区，和江西明月山景区相连，明月山景区内开通了观光小火车，羊狮幕——明月山可作为一条参考穿越路线，到明月山索道站上站全程约 8 公里，耗时约 2 小时。全程为可行摩托车的土路，无坡度，无难度，无危险，基本无岔路。如从武功山上明月山下可参考沈子村——金顶——绝望坡——好汉坡——发云界——羊狮幕——明月山线路。

主要线路：

景区中峰子江建有游步道，只要走 2 个小时就可到界上，其他的几条土路均要 2-3 个小时。

1、杨家岭走十八湾，过洞口瀑布到磨子石（3 个小时）。

2、下村“老山里”过“童子拜观音”到界上（2-3 个小时），往左去沈家大院（20 分钟左右），往右去发云界（2-3 个小时）。

3、潭家坊的“大王庙瀑布群”，此地是世界上最大灵芝的发现地，中央电视台都到此采访过，记者们也是从这里上的发云界。在“三叠泉瀑布”处往右走（1 个多小时），过木马坳可去发云界，往左走（1 个小时）过“发云界钨矿”到发云界。还有一条小路，沿着瀑布的流向，可去羊狮幕的沈家大院，不过此路很危险，没有做好充分准备的话，不要贸然前往。



4、从羊狮幕去明月山的梦月山庄要 2 个小时左右，在梦月山庄可参观星月洞，建议从星月洞里钻下去看“青云栈道”，过了玻璃桥走五分钟，就原路返回，没有必要走到尽头的月亮湖了，走完的话要 1 个多小时，又得返回到梦月山庄。在此处有电瓶车去虎背界，步行的话只要 15 分钟左右就行，到了虎背界往上走是索道站，往下走是游步道，过“云谷飞瀑”到明月山景区大门口，坐索道下界只要 45 分钟左右，徒步走的话要 2-3 个小时，明月山的索道站下午是准时关闭，没有商量的余地，冬季 17:30，夏季 18:00。



封面 山青水秀武功山

九龙山景区

九龙山位于金顶西北 10 公里的九龙界上，山峰平旷，草原辽阔，面积达 1 万余亩，为武功山面积第二的草原。主要景点有“蛤蟆爬石”、“老虎进洞”、“九龙寺遗址”、“天心簸水岩”、“九龙山瀑布”、“铁蹄峰”等等。

主要线路：

1、近路：从野猪坪过“铁蹄峰”到金顶，此条线路虽为近路，但在山脚下时却极易迷路，特别是在机耕道的木伐道外和野猪坪去源下的小路为最，在这两处地方经常发生迷路的事情。倘若有驴友（游客）没有向导，初次前往的话，要格外谨慎。

2、远路：这是朋友们走得最多的路，一路水源丰富，瀑布成群，杉树成林，松树成荫，一派原始森林的风光。在横楼（无人村）的上方莲花形，有一个交叉路口，往右走是去“九龙山”（3 个小时左右），往左走去“铁蹄峰”（3 个小时左右）。天公作美，体力良好的话，可以考虑上九龙山，可以看到万亩草甸，到山脊梁上往左走去金顶（2-3 小时）。

3、便道：从棱头村的焦山上界。面包车可以直接开到焦山的村民门口，只要走一个半小时就可以到达山脊梁上，看到原始的、没有人烟的万亩草甸了。不足之处就是，此线路没有水源，全是灌木丛，一路要猫着腰前进。到了界上后，要仔细辨路，此处是最原始的草甸，没有人的脚印，只有牛脚印，安福农民常年把牛牵上来放养，最多时有上百只牛，非常壮观。若是雾大的天，极易迷路，不小心就会走到安福去了。优点是，上界时间较短，一路坡度不大，对体力要求不是很大，一般的朋友都能胜任，只要走对了路，都会较顺利、较轻松到达界上。

4、绕道：在十八湾的二丘田分路，往左走是去九龙山，往中走是去安福长源头，往右走是去安福大岭，看“天心簸水岩”徒步的话要 2-3 个小时。该瀑布就在公路边上，本来是非常壮观有参观价值的，但近几年建了水电站，修了水坝，看后会大失所望。



爺！只爲妳笑 山上还能看到成群的牛

住宿 Hotel

前往武功山可以选择在武功山山脚周边歇脚或者在山上住宿，山上住宿不比山下，大部分条件艰苦，到驴友旺季时因接待能力有限，因此很多徒步爱好者也会选择露营。

山上住宿

山上的住宿条件艰苦，住宿主要集中在金顶、发云界和羊狮幕景区，但在天气多变的情况下，能睡个安稳觉仍然十分重要。

- 1、山上臭虫很多，皮肤过敏的人，还是自带睡袋为宜。
- 2、山上的客栈，一般设有一两个公用的洗澡间卫生间，都是和房间分开的，人多集中地情况还要排队使用。热水澡 15 元 / 人。冷水澡，免费。

露营

露营点：武功山最佳的露营地点自然是有着十万草甸的观音宕，这里也是每年帐篷节帐篷最密集的地方。再就是吊马庄，因为那是山谷，风小。蒙古包里可以搭帐篷。

费用：搭帐篷收取户外 10 元 / 顶，室内 20 元 / 顶的卫生管费，建议搭室内，武功山多变天气，随时可能下大雨，而且风还大。



封面 露营在山顶的驴友们



金顶景区

金顶目前共有 10 几家客栈，已全部被一个人承包。统一价格，统一条件。接待能力 600 人左右，平时住宿价格 50 元 / 人，100 元 / 床。住宿主管电话 13979948176 蔡。

发云界景区

发云界目前有 8 家客栈所有客栈都是各自经营，住宿条件比其他景区住宿要稍好点，所以来武功山的游客基本都是与发云界的客栈老板联系，他们会为游客安排山上的所有住宿，联系向导，车辆等。发云界景区能接待 500 多人，住宿价格 30 元 / 人，60 元 / 床。

发云界绿缘客栈 电话 13207993088, QQ305153187 接待能力较大，能住 90 多人，客栈干净卫生，老板人缘也好。

法云寺：联系方式：13627990688

旅游接待站：联系方式：13767863227

云甸客栈：联系方式：15979451031

云海客栈：住宿电话 13767881680

发云山庄：住宿电话 15979966062

金羊客栈：住宿电话 15907992179

羊狮幕景区

羊狮幕有 4 家客栈，日月山庄、云海山庄、旭日山庄、沈家大院二分部，现在就旭日山庄一家有人经营，能住宿 50 多人，离羊狮幕不远处有家沈家大院能住 30 多人。（住宿价格 40 元 / 人）

旭日山庄：电话 15879968713 李

沈家大院：13979949127 谭

其他山上客栈

除此之外，武功山九龙山、吊马桩和铁蹄峰等处也有客栈可投宿，价格约在 30-40 元。

如果你们也是从沈子村爬上去的，建议在铁蹄峰客栈住，相比性价比要高很多。你只要早上早起两小时，就可到达金顶看日出，但是要你们考虑路上安全，因为天不亮，从铁蹄峰客栈到金顶的路很崎岖，只有 20CM 宽的崖口小路，很容易掉下去，建议天亮了再走，安全第一。

上九龙山客栈电话 13979932110

铁蹄峰客栈 13767863227

铁蹄峰客栈 15979451541

铁蹄峰客栈云海客栈 18317997627

吊马桩客栈：13767892738

白云客栈 15079919910

赤脚坳客栈 15279907616



封面 上山的住宿点多是这种铁皮房子

山下住宿

武功山山脚下的住宿集中在上山口，如沈子村、龙山村、万龙山乡、杨家岭等处，景区正门处也有住宿可供选择，山下农家住宿 10-20 元 / 人。在这里，可以把不必要带上山的东西寄存在客栈，整理和检查好鞋子、帽子，同时，补充水、干粮、饮料等爬山必备之物。

沈子村农家

青旅驿站 15979451541

九龙驴友农庄 13879987489

九龙驴友户外基地 15879959198

龙山村农家

龙山村住宿 13627990688

龙山村农家 15579989198

龙山村农家 15979451031

杨家岭农家

家晓农家乐 13635939963

杨家岭灵芝峰宾馆 15979443409

武功山景区大门

世华山庄 18779928160

聚来福 13177556911

农夫山庄 15579953502

一品居 13437994832

万龙山乡华云宾馆住宿：（80 元 / 房）

武功山民间菜 07997651666

华云客栈 13387998476



餐饮 Eat

武功山上大部分餐饮都需自备干粮，但下山后不妨在景区脚下的萍乡市和福安县尝尝当地土菜。武功山地区的菜主要以江西菜为主，喜香辣和偏爱咸鲜，口味注重浓郁。

- 1、武功山上的食物靠挑担上去，比较贵，建议自备。
- 2、如果是不吃辣椒的朋友去萍乡，即使关照厨师不要放辣，但是上来的菜最少还是微辣的。

特色美食

莲花血鸭

莲花血鸭是萍乡市的一道名菜，鸭仔杀好和黄酒、茶油、鲜红辣椒一起炒制，有时也加点丝瓜、青豆、鲜茄进去，鸭子肥而不腻，皮薄香鲜，连骨头都可以一块吃下。

萍乡炒粉

粉丝、豆芽和适量辣椒下锅炒制，就成了萍乡炒粉，萍乡炒粉是萍乡老百姓早餐或者夜宵必不可少的一种小吃。尤其是外地读书或者工作回来的萍乡人，下了火车回来第一件事就是吃一碗炒粉，可见有多风靡了。



爱拉 萍乡炒粉，当地人都吃这个

萍乡小炒肉

萍乡小炒肉受到湘菜的影响，以香和辣著称，吃在口里虽辣，但香气四溢，具有浓郁的家乡风味，回味无穷。

艾米果

萍乡人叫艾米古，由艾草叶和米粉按比例擀成均匀的粉团，放入蒸笼用猛火蒸，蒸到米果油光发亮，摸不粘手即熟透了，这时的艾米果看起来绿绿的，油油的，亮亮的，闻起来香气沁脾，令人垂涎欲滴。

洋辣椒

在萍乡，洋辣椒有凉拌、炒食、油炸和做汤等多种食法，简简单单的一碗洋辣椒炒青辣椒是萍乡人喜欢吃的家常菜之一，色、香、味俱全。

武功山多味豆腐

武功山多味豆腐又叫“武功山霉豆腐”，是豆制品系列之极品，选用优质黄豆和天然矿泉水，经祖传工艺精制而成，香嫩可口，清香四溢，色纯味美，具有纯正乡村风味。

山下餐饮

武功山分两个正门入口，一边是吉安安福，一边是萍乡麻田。

萍乡入口正门麻田大江边村村委会附近有很多农家乐，数量多也实惠，不管是开车还是坐大巴都会经过，要是直接过了山门到了山脚下再找吃饭的地方就会很贵了，而且选择余地很小。

吉安安福的农家乐多集中在泰山乡文家村，村内有农家乐一条街。

山上餐饮

在山上，一般会自备干粮，但只要是有客栈，都会有简单的农家菜和早餐提供，山上餐饮相对贵，山腰较之于山顶稍便宜 5-10 元。

物价参考：

金顶：每个菜 30 元以上，土鸡 40 元 / 斤，早餐米线盖蛋 15 元 / 份，红牛 10 元 / 斤。

羊狮幕等山腰处：每个菜 25-30 元，土鸡 30 元 / 斤，药酒 20 元 / 斤，早餐米线盖蛋 8 元 / 份，单吃荷包蛋 2 元 / 个，王老吉 5 元 / 斤。

only 桃 山高，资源贫乏，物价也会比较高。4 个人，家常菜，二荤一素一汤，餐费合计 150 元。（肉菜 40 元 / 碟，汤 30 元 / 份，青菜 25 元 / 碟，还要看菜系；米饭 5 元 / 人，任意吃。



only 桃 山上的饭菜

娱乐 Entertainment

武功山内的娱乐设施不多，但温泉资源丰富，山间还有刺激的高山滑索，是个放松的好地方。

高空滑索

武功山高空滑索建在老君采药和福星岩之间，全长 190 米，高差 28 米，最高离地距离 280 米，在山崖间利用自身重力滑行，十分惊险刺激，全程滑行时间约 25 秒。

票价 25 元 / 人，团购（10 人以上）20 元 / 人。

武功山温泉

武功山山脚下温泉资源充足，温泉的水四季恒温，不失为放松身心的好去处。



武功山温泉山庄

山庄设有温泉泡澡池、露天游泳池、组合泡澡屋、鸳鸯泡澡屋、福寿汤等洗浴设施。温泉山庄掩映于万倾林海中，与青山相抱，与松竹相依，由翠竹、古树、怪石、温泉四大自然景观构成。

地址：萍乡安福县泰山乡（文家村路边）

费用：138元

联系方式：0799-7661666

到达交通：从吉安直至山庄全是柏油公路，周末及假期自驾泡温泉是个非常不错选择，同时每日有两班客车，第一班：8:00点山庄开出-15:00点安福汽车站返回。第二班：早上7:00点吉安火车站发车，13:00点返回吉安火车站

C-杰克 这里泡温泉真是超级享受，有30多种不同的温泉泡，有SPA，有水疗。

武功山万龙峡漂流

万龙峡漂流蜿蜒4200余米，落差150米。河道岩石裸露，溪道曲折，左冲右突，跌宕起伏，冲坡刺激，四周山体陡峭，沿途奇松怪石、飞瀑流泉顺势而下，景色优美。峡谷漂流为皮艇漂流。每艇可坐二人。

地址：萍乡市芦溪县万龙山乡

费用：198元

联系方式：0799-7661888

到达交通：萍乡到万龙峡漂流客车：萍乡南站直达万龙山客车，可以直达到万龙峡漂流景点。9:00、10:20、13:40、15:00各一趟。

线路推荐 Tours

来武功山的人一般是徒步，多是从萍乡方向（也是武功山的北面）上山。安福方向也是上山入口，属于非常规路线，穿越武功山大多耗时2-3天即可。

萍乡方向入口：

- 1、沈子村往九龙山方向上去的；
- 2、红岩谷往金顶上去；
- 3、金顶正门；
- 4、万龙山乡龙山村上发云界；
- 5、万龙山的下村跟杨家岭上羊狮幕；
- 6、到沈子村小学后走右边的水泥公路上凌头村，可以去看看天心瀑布，此路可以全穿整个武功山的草甸。
- 7、在红岩谷下面东江村还有一条路上金顶，很少人走。具体是到东江村黄狗冲走油箩潭上去，没有开发，听说瀑布很漂亮。
- 8、万龙山还有一条路可以上发云界，大王庙路线。听说瀑布生态风光不错。

安福方向入口：

安福武功山有两条路可选，一条是从泰山乡文家村上山至三天门（旅游公路，路稍陡，但路程比较近，建议走此路），一条是从钱山乡上山至三天门（旅游公路，路平缓些，但路程较远），只要在这两个乡上山路非常好找。到三天门可以开车到武功山的半山腰，徒步只要1个多小时

就可以到金顶，比萍乡方向轻松多了不过只适合吉安、赣州、东莞、深圳、南昌、九江、宜春、福建方向的驴友，走京九线或大广高速到吉安或安福。

武功山各下行路线：

- 1、金顶有标准游步道和缆车下行至麻田景区大门；
- 2、白云客栈可下至东江村（红岩谷景区）
- 3、风云客栈可下行至东江村4KM
- 4、绝望颠驿站可下行至东江村
- 5、发云界有两条路可下行至龙山村；
- 6、沈家大院、羊狮幕均有多条路往万龙山乡。

常用上山路线详解

一、萍乡片区

1、沈子村上金顶

先到沈子村，走10分钟后到电站，走20分钟到无人村中心位置。然后左边上铁蹄峰，右边取道上九龙山，前者更近但陡，下雨不推荐，后者路远但稍好走一些，如果不赶时间可以走后者，两条路最终都在铁蹄峰入汇合，此路离金顶只有1个小时路程，从无人村起到铁蹄峰一般4个半小时左右。

2、东江村上发云界

先到东江村宾馆过桥后到黄狗冲，（黄狗冲有几条户外路线），到老桥后，徒步向左方向上发云界，沿着简易小公路30分钟到一户人家，接着走20多分钟后，有分路转向右，向左是向银链瀑布方向，向右后沿着小路3个小时到风车口，往左去发云界接待站，右往绝望坡。

3、黄狗冲去绝望坡、油箩潭

在黄狗冲村口沿河上40分钟后有分路，大路上绝望坡，小路去油箩潭瀑布群，建议观瀑后原路返回，路难走，从山下依山而上依次是米塞瀑、油箩潭、三角潭、伏虎瀑，总共落差300米，到了最上一个瀑可以返回。

4、龙山村上发云界

驱车到青龙山村大桥边，往左是走远路上发云界，往右是走银链瀑布上发云界，前者路更好走，后者比较陡。

二、安福片区

1、三天门上金顶

有两条路上金顶，古官道全是石阶到观音庙（比较陡），后者图坪上观间庙（土路虽远一点但不陡）到顶大约2小时。

2、在三天门宾馆古银杏树边有一条石阶路上吊马桩

白龙江沿着小溪一路小瀑布而上。走1个小时到了游步道尽头后，要找小路到右边的防火带到草甸，此处古松众多，沿着山背1个小时可以吊马桩，风光不错，适合驴行。只是人少。

3、三天门下南坪文家村

这里已修好公路，非常方便，从文家村可上发云界、羊狮幕，比较累，沿着社边村小河而上，40分钟到电站，然后沿着山谷过几座吊桥可上羊狮幕，强度较大。需5个小时。



武功山休闲游

线路特色：武功山精华路线轻松游览，适合轻松游览的初级驴友

方案一：

如果你是长株潭或者南昌等地的想周末玩武功山的游客，最佳行程是：周六上午开车或坐车到武功山山脚下，找个农家乐吃午饭。农家乐最好是在麻田大江边村村委附近，不但数量多而且很实惠，不管是开车还是坐大巴都会经过。要是直接过了山门到了山脚下再找吃饭的地方就会很贵了，而且选择余地很小。

在大江边吃了午饭后，客栈老板有私家车送你们到买门票的地方，开车的游客最好把车停在客栈老板家。最好选择索道上山，同时，按照紫极宫（中庵）——观鸟点——吊马庄栈道——好汉坡——滴水观音——灵鼠朝王爷——吊马桩——雷打峡——白鹤峰山门——金顶游玩，在金顶住宿一晚，有帐篷的驴友可以在吊马庄露营，因为那是山谷，风小。这一段路线是景点最多，基本所有的景点都在，人也比较轻松，最划算的一个路线。

第二天上午沿着古祭坛群——高山草甸——蝎子石——武功神拳——狮象峰——情人花廊——回音谷——乾坤柱——悬索桥——许愿石——福星岩——猴谷——龙潭——仙池——迎霞亭——尽心桥路线下山，坐索道到山下，可以给客栈老板打电话，接你去吃了饭再坐车（开车）回家。

点评：对于2日游的游客来说，时间上的安排最为重要了。上述安排从游客的角度出发，包括交通、住宿、线路、吃饭等都包含在内，可以说是周边城市想玩周末的旅客来说最好的安排。

方案二：

如果你时间充裕或者是来自广州、上海等较远的地方，2天时间玩不下来或者武功山只是你整个行程中的一站的话，下面的行程安排可以借鉴：

D1：不管你是跟团还是组队或者是自驾，长途奔波而来，你可能是中午或者下午才到武功山景区，在武功山脚下找个客栈住下，收拾好行李、吃饱肚子，大江边村石兜里的地方，有很多客栈，很集中，晚上休息好。

D2：一大早就开始上山，最好是天亮了吃了早餐就出发，买了缆车票坐缆车上山，达到中庵之后，按照下图红色箭头的路线前进，途径吊马庄一定要去那一趟，特别是那个吊马庄上面，虽然没有石板路，但是风景特别好，不容错过。13:00点左右可以达到武功山金顶吃午饭，天气好的话可以在山顶晒太阳，享受大自然的无限风光；下午可以在山顶的草甸上聚会，也可以从山顶的一头走到另一头，感受高山大草地；如果自己带了帐篷的驴友可以选则在吊马庄附件扎营，没有帐篷也可以在山顶客栈老板那租，晚上可以开个篝火晚会，特别是和朋友一起时（篝火晚会所需要的东西都可以在吊马庄客栈租），也可以和遇到的游客一起。当然，这一切都需要注意安全。

D3：早上一大早看日出，之后从狮子石那下山，一路风景特别好，整个武功山的奇峰、异石、怪松都可以领略，特别推荐的是索桥过去的栈道，从万丈悬崖上过，脚下是玻璃，惊险无比。一路下来，到了中庵，可以在这里吃午饭和休整，之后不再坐索道下来，走猴谷-夫妻瀑布-尽心桥下山。一路游玩，大约下午四五点可以到达山脚下，这时，与来时的客栈老板联系，准备好丰盛的晚餐，回到客栈之后大吃一顿，再好好的洗个热水澡，美美的睡一觉。

D4：早上出发，回家或者下一个景点。

此路线由 **武功山雅客轩度假客栈** 提供，游记地址：<http://www.mafengwo.cn/i/1063183.html>

武功山二日徒步经典路线

1、谭家芳——大王庙——发云界（住宿）——金顶——景区大门。

此线路是武功山最经典线路之一，大王庙瀑布生态在武功山算是最完美的了。两天走完这条线还是有点难度的，每天徒步时间在6-8小时，所以建议轻装穿越。

2、杨家岭或乌下——羊狮幕海——发云界（住宿）——金顶——景区大门（每天徒步时间8小时左右）

3、龙山村——发云界（住宿）——金顶景区下撤（这条线适合到山脚时间比较晚的游客，因为龙山村到发云界只要4-5个小时）

4、沈子村——金顶（住宿）——景区下山（这条线适合第一天时间比较多，第二天要早点回家的游客，第一天徒步6小时，第二天2-3小时。）

5、三天门经金顶——（6-8小时）——发云界（住宿）——（4-5小时）——文家村。（此线路为吉安市安福县入口进入）

武功山三日经典穿越路线

1、沈子村——徒步5-7小时——金顶（宿）——徒步5-8小时——发云界（住宿）——徒步6-8小时——经羊狮幕到明月山索道站（此线路也叫全穿武功山，难度较大）

2、龙山村——发云界（住宿）——金顶（住宿）——景区下山，此线路较休闲

武功最美下山路线

线路全程：金顶——吊马桩客栈——白云客栈——望日山庄——绝望坡驿站——武发休闲山庄——风云客栈——发云界——明月山——报仙寺——沈家大院——羊狮幕——旭日山庄——梦月山庄——索道站——景区大门

金顶—发云界是武功山最美的黄金路段，大多数驴友都是冲此而来，是较出名的路线。该段约12公里，要翻越三座1700米左右的大山，上上下下20多次，实际应该有30公里的路程（正常是考虑6-8小时）。

金顶-吊马桩客栈1.6公里约1小时，降315米；吊马桩-白云客栈约1.4公里，30分钟，上100米，降118米；白云客栈-望日山庄约30分钟，1.2公里，上58米，降125米；望日山庄-绝望坡驿站（赤脚吧）1.5公里，约50分钟，上118米，降234米（绝望坡驿站可下至东江村，约4公里）；绝望坡驿站-武发休闲山庄790米，约30分钟，上200米；武发休闲山庄-风云客栈（风车口）约3.2公里，需1:50时，上350米，降450米，强度较大，最后再走1公里就到发云界了，约35分钟会到。（发云界可下至龙山村，5公里，2.5小时）

继续发云界往明月山走，到达报仙寺6.6公里，可能要4:20时，总上升530米、降620米，穿密林的多，再走10分钟就可以到达沈家大院了，吃住方便。沈家大院-羊狮幕900米，30分钟，上升接近150米，调节好状态就可以了。羊狮幕景区不错，类似三清山。

如果不玩的话再走30分钟可到达旭日山庄等客栈，吃住方便。旭日山庄-梦月山庄好走，6.2公里多的路程2小时多些可以搞定，再走往上走20分钟就到达索道站了，索道行程2公里，40分钟左右的下行时间，如果不玩的话30分钟（1.6公里）可以到达景区大门。



武功山穿越各点行程、海拔及大概时间数据一览表

---常乐

地点 (海拔)	距离 GPS 数据	总上升 (米)	总下降 (米)	耗时	备注
沈子村 (590)					一、耗时是采纳本人以往走的时间 二、距离及海拔上升、下降情况依据 gps 记录数据 三、各下行路线： 1、金顶有标准游步道和缆车下行至麻田景区大门 2、白云客栈可下行至东江村（红岩谷景区） 3、风云客栈可下行至东江村，4km 4、绝望坡驿站可下行至东江村 5、发云界有二条路可下行至龙山村 6、沈家大院、羊狮幕均有多条路往万龙山乡 注：如有不解的请咨询武功山蓝天救援队周水根：15979451031
铁蹄峰客栈 (1800)	6.5km	1232m		5	
两坵田 (890)					
九龙山 (1695)	7 km	920m	118m	3:30	
九龙山庄 (1610)	1.2 km	21m	108m	0:30	
铁蹄峰客栈 (1800)	3.6 km	250m	71m	1:30	
金顶 (1918.3)	2.7 km	139m	268m	1:30	
吊马桩客栈 (1585)	1.6 km	312m		0:50	
白云客栈 (1560)	1.4 km	100m	118m	0:40	
望日山庄 (1520)	1.2 km	58m	125m	0:30	
绝望坡驿站 (赤脚坳) 1400	1.5 km	118m	234m	0:50	
武发休闲山庄 (1595)	789m	194m		0:30	
千丈岩驴友驿站					
风云客栈 (风车口) 1470	3.2 km	337m	454m	1:50	
发云界 (1510)	1 km	95m	45m	0:30	
报仙寺 (1400)	6.6 km	528m	621m	4:20	
沈家大院 (1440)	300m			0:10	
羊狮幕栈道 (1580)	900m	143m		0:30	
旭日山庄 (1530)	900m			0:30	
梦月山庄 (1530)	6.2 km			2:20	
下行索道站 (1610)	1.6 km			0:20	
上行索道站 (530)	2 km			0:40	
明月山庄大门 (415)	1.6 km			0:30	

节庆 Festivals

武功山帐篷节

武功山帐篷节包括负重徒步、山地车赛、篝火狂欢、山居电影等特色活动。

时间：9月中旬

地址：武功山上

实用信息 Practical Information

银行

武功山内无银行，山内宾馆均需现金结算，出行请带足现金。

电话

景区服务热线：0799-7636666

景区派出所：0799-7591007

景区导游服务：0799-7636666

景区投诉建议：0799-7631161

网络

武功山内目前并无 wifi 覆盖，山内只有少数高档宾馆提供 WIFI。

医院

武功山内无医院，因此在山上徒步请尤其注意安全，自备简单药品比如驱蚊药、创可贴、胃肠药等，以备不时之需。



装备

- 1、背包 60L 以上（可外挂帐篷睡袋的最好不要低于 40 升）、背包防雨罩
- 2、睡袋（温标 -10° -10° 舒适为宜，夏季抓绒即可）、帐篷（一定要防雨的，能防暴雨更好）
- 3、防潮垫（帐篷内使用，可以带 2-3 个防潮垫代替气垫，气垫略重）、地巾布（也叫地席）
- 4、登山鞋（推荐中帮以上，防泼水、适合重装徒步的）、袜子（推荐带 3 双专业徒步厚袜换着穿）
- 5、冲锋衣裤、速干内衣（推荐多带 2 件备用）、雨衣（要有背包专用的），一定要带风衣、或薄毛衣，穿厚袜子，不会长水泡。
- 6、头灯（备用电池），防紫外线的遮阳帽、防风的线帽或抓绒帽。
- 7、个人碗筷、炉头套锅（看团队人数带，建议人多就分组）、气罐（九龙山脚下青年驴友驿站有卖，电话：15932894090。22 元 / 个，100 元 / 5 个，武功山范围内包送货。）
- 8、水袋，水壶也可以、瑞士军刀、指南针、手持 GPS
- 9、登山杖、手套、魔术头巾、护膝、太阳镜、气罐
- 10、个人随身的洗漱用品、特殊药品、女生记得带上防晒霜（夏季注意防蚊）
- 11、手机、充电器或是移动电源、相机、备用电池。
- 12、 全程需要：3 早餐（3 餐都有米线吃，建议自带干粮备用 1 餐）、3 中餐（路餐、自己煮 + 干粮，建议干粮备用 1 餐）、3 晚餐（店餐，依然建议备用 1 餐干粮）；巧克力；水：从出发每个人至少要带 4 瓶水，觉得自己喝的少可以带空瓶。只要是正常的季节上去，山上的客栈都有开的，吃的用的都能买到。

安全事项

- 1、山上风大，帽子、防水罩绑牢，否则极易被风吹走。一旦吹走，不要下到山脊下面去捡；。
- 2、出行前做好攻略，牢记线路，掌控好露营地，不要错过营地；
- 3、出行前购买短期的出行交通意外保险及人身意外伤害保险，注意有些保险公司对户外运动是有要求的，购买时看清楚，不要购买普通的人身意外险，这个纯户外的活动，在他们的免责声明里面，普通保险是不赔的；
- 4、带足 2L 饮用水，身上备点糖果，如巧克力就是不错的选择，既能防止低血糖，又能补充能量。注意维它命的摄入，这个对身体非常重要；
- 5、不想晒伤，最好摒弃男人不用防护这种过时的观念，山上紫外线很强，即便没有太阳，也要防护；
- 6、不随便喝山林间的生水，除非你带有消毒片。带上你的急救包，里面必备的外伤药品、头疼脑热的药品最好每样装上几片；
- 7、山上野蜂很多，1900 米以上也有，不会伤人，不用害怕，没有刺。野蜂喜欢鲜艳的颜色，你不想招蜂的话，穿得平淡些；
- 8、路上遇上打雷时，不要待在山顶，迅速从山的两侧选择合适路线下撤，尽量找到旅馆避雨后再走。如果你无处可躲，那么马上关掉手机，将登山杖放在远离自己位置，并最好低姿蹲下；

9、途中遇到暴雨时，不要呆在山谷底部等低洼的地方；

10、保持好登山鞋的干燥性，给脚一个舒服的环境很重要。

蜂蜂 光影 提供，游记链接：<http://www.mafengwo.cn/i/3098790.html>

外部交通 Getting there

机场到武功山

目前没有飞机可直达武功山，若要乘飞机前往，可以选择乘飞机抵达长沙或者南昌机场，然后转乘汽车前往武功山。萍乡距离长沙黄花机场 2 小时车程，距离南昌昌北机场 3 小时车程；安福距离井冈山机场 2 小时车程，距离南昌昌北机场 3 小时车程。

长沙机场有发往萍乡的机场大巴，下大巴打车到萍乡城南，那有去武功山的大巴。南昌机场没有直达萍乡的大巴，需要在机场坐大巴直达火车站，然后在火车站广场乘前往萍乡的班车（60 元）；也可以坐机场公交 1 线到永叔路口，换乘 88 路到建设路东口站下，往回走 50 米，徐坊客运站坐去萍乡的车（55 元），这里每小时会发一班车。

火车

乘火车去武功山，游客通常需要乘车抵达江西省萍乡市，萍乡市有两个火车站，萍乡站和萍乡北站。

萍乡火车站

萍乡火车站为普快列车站，有始发北京、南昌、九江、鹰潭、上海、南京、杭州、义乌、金华、温州、宁波、无锡、连云港、醴陵、广州、湛江、深圳、福州、厦门、福州、长沙、怀化、衡阳、邵阳、北海、南宁、泰州、贵阳、遵义、昆明、成都、重庆、济南等地的普快和高铁列车。

地址：萍乡市跃进北路

到达武功山：出火车站在左侧汽车北站坐到武功山班车，大约 30 分钟一趟，直达武功山金顶大门，车程约 1 小时 20 分钟。城南汽车站也有直达武功山的班车。

萍乡北站

萍乡北站为沪昆高铁杭（杭）长（长沙）段的一个站点，目前有始发上饶、南昌、长沙、怀化、杭州、南京、上海、义乌、广州、厦门、深圳、南宁的 G 字头和 D 字头列车。

地址：萍乡市经济技术开发区田中新区彭高镇

到达交通：9、37、7（夜）、1（夜）、高铁快巴 1 号线、高铁快巴 2 号线萍乡北站，其中普通公交 3、4、10、11 月票价 1 元，其余时间 2 元，快吧票价 3 元。夜间车 7 路和 1 路分别接驳乘坐 G1608 和 G638 的旅客。到达武功山：从萍乡北站 1 号专线 15 分钟到萍乡火车站，从高铁站萍乡北站坐 1 号专线 15 分钟到萍乡火车站，再从旁边的汽车站坐小巴士约 1 小时 20 分到达武功山山脚下。

汽车

乘汽车前往武功山一般先车到江西省的萍乡市或吉安安福，此两处是武功山上山口所在地，一般来说，大多数人会取道萍乡，最后再由两地辗转上山。



一、萍乡——武功山

从萍乡去武功山有两个车站可以选择。一个是城南汽车站，一个是紧挨火车站的长途汽车站。两个车站每天发往武功山的车都非常多。两处均直接抵达武功山山门。

1. 萍乡城南汽车站

从萍乡南站到武功山的班车途径：高坑、芦溪沙湾、三口岩水库（卢德铭烈士陵园）、新泉、麻田，最终到达武功山金顶索道售票处。

发车时间：每天 6:00-16:50，每 20 分钟一班，节假日根据客流量增加班次。

票价为 18 元每人，车程约 1 小时左右。

地址：萍乡市安源区

到达交通：1、2a、9、12 路城南客运站下。

2. 萍乡市长途汽车站

乘火车来武功山的游客，可以在萍乡火车站下车，然后直接在火车站门口的长途汽车站乘坐萍乡北站到武功山的快速巴士，经过西海温泉和发云界。

全程票价为 22 元。运营时间为 5:40-17:00，每 20 分钟左右一班。

地址：萍乡市安源区萍乡火车站旁

到达交通：乘坐 1、7、8、16 路火车站下。

一些资深驴友会选择首先前往沈子村，之后徒步上山。



only桃 萍乡火车站直达武功山的汽车

二、吉安安福县——武功山

武功山距离吉安安福县城 45 公里。吉安火车站——武功山温泉山庄（泰山文家村，武功山安福县的），早上 6:30 点左右吉安火车站开出，10 点左右到达武功山温泉山庄，13:00 从武功山温泉山庄开回吉安火车站，每天一班次，票价：25 元 / 人。

吉安——安福客车半小时一班次，票价（15 元 / 人）；安福——浒坑镇途经泰山乡客车半小时一班次，票价（10 元 / 人）。

安福县前往山门：一条是从钱山上三天门，一条是从泰山上三天门。著

名的温泉也在泰山文家村，文家村也是安福县区域内武功山景区的景区管委会所在处。

内部交通 Getting around

缆车

福星谷索道共有两级缆车，每级上下行只需 10 分钟。

一级索道：上行 65 元，下行 55 元，上下行 100 元

二级索道：上行 55 元，下行 45 元，上下行 80 元

运行时间：8:00-17:00

租车（包车）

火车站到沈子村、东江村、龙山村、正门平均每个人 30 元，到两丘田每个人 35 元，到羊狮幕每个人 40 元。

江师傅 15083890058

刘师傅 13879966298

罗师傅 15079989533

周师傅 15879950828

李师傅 13979903040

周师傅 13879944138

谭师傅 13807997175

袁建芳师傅 13767892183

向导

老黄：13767863227（为人忠厚）

老周：15979451031

刘国全：13407992479

老段：15979451541

小段：15932894090



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

