

一起动

健康读本

杭州的秋天  
像一幅油画  
藏在西湖群山中

一年有200天都在西湖群山中转

杭州登山“活地图”推荐——

# 五条网红线 走出最秋天

杭州的秋天,就像打翻了颜料盘,色彩缤纷。真的美。

杭州人最熟悉的西湖群山中就藏了不能错过的秋色美景,钱江晚报·小时新闻请到杭州市登山协会秘书长李鑫泉,这位爬了20多年山的杭州登山“活地图”,为大家推荐了五条“最秋天”的杭州登山线路。

李鑫泉今年70岁,是不少杭州登山客心中的“宝藏”领队。关于杭州群山,没有他不知道的线路。

“1997年的时候,因为身体不好我才开始爬山锻炼的,一开始就是跟着地图,自己摸索,不认识的就问路。”退休以前,李鑫泉是一家蔬菜公司卖鱼桥副食品商场的一名后勤人员,他告诉记者,“开始爬山以后感觉身体健康了,心情也好了。原本医生说我这个病那个病非要手术开刀,我不同意。现在爬了20多年的山,感觉身体还行。”这几天,李鑫泉就在河北、河南、山西自助游。

李鑫泉的朋友圈几乎每天都会晒登山日常。到现在,他已经走遍了全国31个省市,登遍了三山五岳,对西湖群山更是了如指掌,可以说是群山的“活地图”。“2002年杭州成立了登山协会,我加入协会一直到现在,西湖群山全部走遍了。一年365天,至少有200多天我都在西湖群山里,只要不是下大雨,都影响不了我。”

“我喜欢登山,和队员们一起爬山的时候,志同道合,感觉有很多话题可以聊。也会自己一个人爬爬山,发发呆,感觉也很不错。”李鑫泉说。

这次,李队推荐了五条杭州秋天最值得打卡的登山线路:千年银杏王、最美山脊线、“红叶大道”……快一起走起来!

钱江晚报·小时新闻原创登山公益活动“群山认证”也即将启动,带大家走遍杭州的最美秋色。关注小时新闻APP“动动帮”频道,即可报名参与。

本报记者 李颖 王琼 通讯员 王萍琴



李云 摄



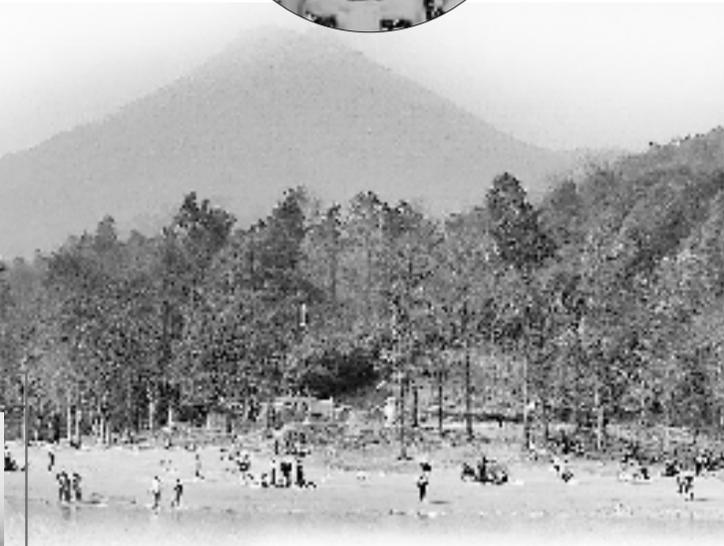
Helen 摄



跳跳鼠 摄



李云 摄



## NO.1 探寻1500年的银杏王

登山线路:六通宾馆—南高峰—翁家山—象鼻峰—溪中溪—林海亭—第四朵云—五云山真际寺—云栖,约11公里,3小时。

强度系数:★★

线路亮点:这条11公里的线路上,在五云山顶藏着一株千年银杏王,是杭州最古老的一棵银杏树,有1500多年的历史,是秋季杭州群山中的必打卡点。

## NO.2 打卡14公里网红步道

登山线路:云石山庄—杨家村古道—响天岭水库—肖富古道—山顶亭子—狗冲岭—船坞山—白云深处—小黄岭—老鹰石—通天突—骆家舍—云石公车站,约14公里,4小时。

强度系数:★★

线路亮点:戴村国家级登山步道是杭州十大登山路线中的“网红路线”之一,都是原地取材建造的生态步道。这14公里是最经典路段。

## NO.3 走进油画般的娘娘山

登山线路:娘娘山环线,约10公里,3小时。

强度系数:★★☆

线路亮点:娘娘山海拔397.7米,是余杭最高的山。山脚下有甘岭水库和里湖塘水库,山背面有长乐林场。火红的枫叶加上高耸的水杉,倒映在清澈的水库湖面,是摄影师秋天最爱。

## NO.4 徒步杭州“红叶大道”

登山线路:徐村—老虎山—真际寺—十里琅琅—天门山—石人亭—龙门山—美人峰—北高峰—灵隐,约10公里,3小时。

强度系数:★

线路亮点:灵隐路的红叶树,以鸡爪槭为主,间或有几株红枫混在其中。每年秋季,鸡爪槭们会逐渐由青转黄,再转橙转红。景色不输日本京都的“红叶大道”!

## NO.5 穿越“最美山脊线”

登山线路:里山桥—午潮山—午潮亭—林场—勿忘国耻碑—狮风亭—将台山—金莲寺—小和山—工大屏风校区,约12公里,4小时。

强度系数:★★★☆☆

线路亮点:杭州TOP10登山线,好评度100%,很多地方需要手脚并用才能上。