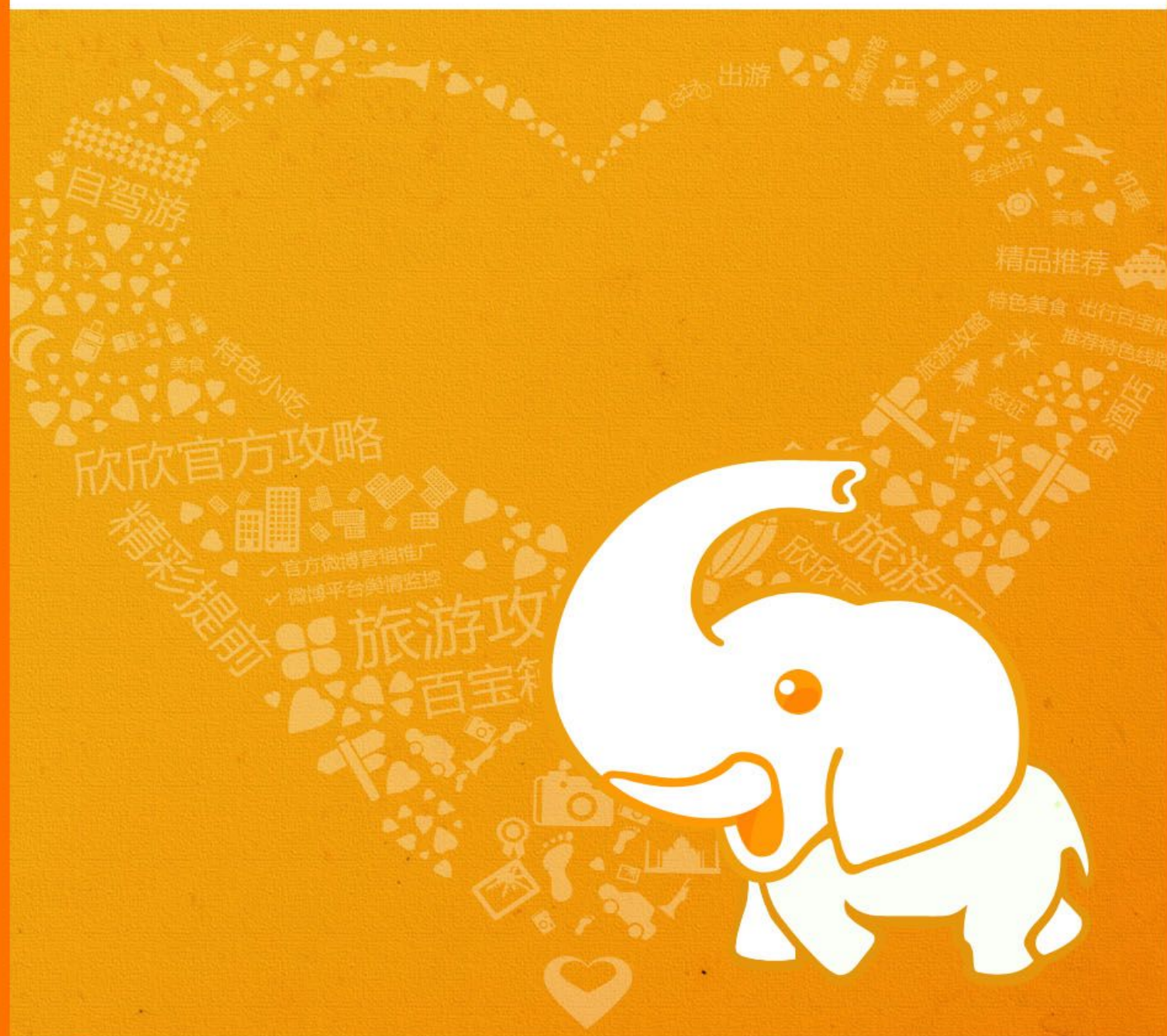


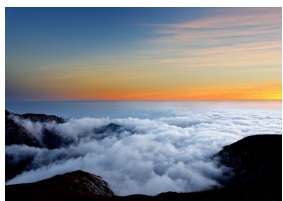
欣欣旅游官方攻略

<http://www.cncn.com/article/>

武功山



精华抢先看



金顶

金顶景区以十万亩云中草原，千年古祭坛，高山瀑布，云海奇观为主要特色。第二天早上，就是观金顶日出的美妙时刻了。



露营

武功山户外露营非常有名，每年秋季都会举行帐篷节。露营应该选择地面相对干燥，能躲避风雨，蚊虫较少，地势较高的地方。



粉蒸肉

品尝一顿萍乡的热气腾腾的粉蒸肉，扣肉咸香鲜嫩，肥而不腻，入口即化，又伴有谷酒的清香，真是叫人难忘。

提前早知道

适合人群：背包客、徒步者

适合天数：3天

花费预算：吃住自带，500—600元

最佳旅游时间：每年的五一到十一之间。这期间山上草甸基本是绿的，水量丰富瀑布也很漂亮。山顶蓝天白云绿草山腰瀑布当空悬挂，风光无限！四月份山花烂漫，秋冬时节色彩丰富。

本地人忠告

武功山户外露营非常有名，每年秋季都会举行帐篷节。露营应该选择地面相对干燥，能躲避风雨，蚊虫较少，地势较高的地方。露营装备物品：帐篷，睡袋，炊具，饮用水，照明灯，应急干粮等。

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

P2：在武功山最棒的体验

P3：景点分布图

P6：武功山概况

P7：线路推荐

P8：欣欣线路推荐

P8：交通攻略

P11：景点介绍

P15：住宿推荐

P18：美食攻略

P23：旅游贴士

鸣谢

本攻略部分图片来源于网络，如果版权拥有者或者作者发现自己作品被使用，请及时向欣欣旅游网提出通知，欣欣旅游网将及时移除相关内容或者添加作者的版权信息。

在此，本攻略特别鸣谢网友：[景廷 888](#)、[kuanning](#)、[我是一头驴](#)、[依然是我](#)、[自由心旅游](#)、[湘约白沙](#)、[lb2010](#)、[iamshukaikai](#)

在武功山最棒的体验

武功山拥有四季的风景，夏秋的主要看点是金顶日出、高山草甸和云海。如果有特别的兴趣，还可以选择“宗教览胜”和“瀑布溯源”的路线。

1、徒步走武功山



图片来源：欣欣会员—[我是一头驴](#)

对许多驴友来说，武功山此行最为难忘的，就是走过绝望坡之后看到云海的那个时刻。

又长又陡的绝望坡上，坐着滑的，四肢并用的，不小心摔坐在地上的，形形色色的驴子们，铺满了令人崩溃的绝望坡。绝望坡是金顶和发云寺之间的一段上上下下总也走不完的V型坡，爬了很久也看不到尽头，真的只能用“绝望”来形容。

然而不觉之间，山谷里吹来层层雾气，霎时间云破天开，终于爬上了绝望坡顶，在山峦间流淌的云海一下子呈现在眼前了。经历“绝望”之后，人特别容易沉浸在美景中，更何况是这样一个人间仙境。

注意事项：

对于驴友来说，负重行走武功山长线的难度系数很大，达到A++级，也算是一条驴子的“毕业线路”。具体路线是指从九龙山出发，到达明云山的线路，即从沈子村上山，经九龙山、金顶、发云界、沈家大院穿越至明月山(宜春)。

驴友感受

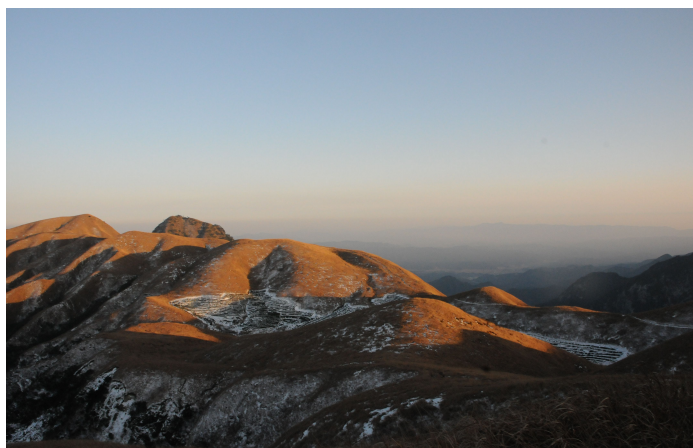
听得许多驴友提及“北太白南武功”之说，很有“北乔峰南慕容”的味道。去武功山之前，看了好多非常漂亮的图，看到武功山上的云雾是那样美丽地在脚下弥漫，就觉得非得走走不可。

2、天上草原 欲纵马驰骋

“如果你爱一个人，就带他来爬武功山。”这样的说法一点都不夸张，因为武功山烟雾迷蒙，充满了神秘和浪漫的气息。从金顶到发云界，全是高山草甸，而且绵延不绝，满眼的绿色，让人有纵马驰骋的冲动。

据庐山植物园林业专家考证，在如此高的海拔，生长着如此大面积的高山草甸，不仅在中国，在整个亚洲都十分罕见。绵延不绝的草甸碧波荡漾，像是来到了内蒙古大草原，真有点让人喜极而泣的感觉，感觉自己好像进入了天堂。现在是“夏绿”，听说武功山的草甸还有春翠、秋黄的景致，但愿到时候有机会看看。

3、观金顶日出



图片来源：欣欣会员—[kuanning](#)

从九龙山出发，攀登目标直指金顶。沿着台阶拾级而上，经过“睡美人”和“武功山神”的岩石景区，大概6到8小时就到达了金顶。之后在此安营扎寨，在大自然中享受返璞归真。幽静的山野清爽的风，欢快的驴子、美妙的歌声，时而还能传来阵阵花香或鸟鸣——武功山绝对是露营地中标准的“五星级”。

第二天早上，就是观金顶日出的美妙时刻了。太阳在哪里都是一样的，但看日出却因地点的改变而有不同。凌晨四时，金顶上已经人声鼎沸。天刚蒙蒙亮，许多人已经占好位置。可是四周一片雨雾蒙蒙的，能看到日出吗？渐渐地，金顶的太阳就要出来了。天上云多，先是红霞布满半天，接着一线亮红，好像太阳听得到大家的欢呼，加速升高，只短短一瞬间，就光芒四射。在阳光下，景物变得异常清晰，正在由黄转青的草显出勃勃生机，山下的民居在雾气迷茫中显现，让人有种飘然若仙的感觉。

武功山概况

门票信息

门票：70 元/人（军官证、记者证免费）

全程大约需要步行 4 小时，内设多条步行径；索道到达终点后还要行 2 小时左右才可抵达山顶。索道上行 55，下行 45 往返 9 折。

住宿：山顶有木棚可住，价钱 20 到 30 元不等。



图片来源：欣欣会员—lb2010

驴友的朝拜地

“如果你爱一个人，就带他来爬武功山。”这样的说法一点都不夸张，因为武功山烟雾迷蒙，充满了神秘和浪漫的气息。从金顶到发云界，全是高山草甸，而且绵延不绝，满眼的绿色，让人有纵马驰骋的冲动。

武功山已成功入选首批世界自然遗产预备名单，未来将向联合国教科文组织申报《世界自然遗产》，武功山也是华中驴子的朝拜地，连绵不断的云海，高山草甸，是一片云中天堂。

中国大学生最喜欢的旅游景区

国家 AAAA 级，2009 年成功入围“中国大学生最喜欢的旅游景区”，2009 中国武功山山地户外旅游节暨第二届武功山国际帐篷节在此成功举办。武功山风景名胜位于江西安福、萍乡、宜春三地交界处，峰白鹤峰海拔 1918.3 米，为江西第一高峰。武功山气候温和，四季分明，雨量充沛，年平均气温 14—16℃，夏季最高

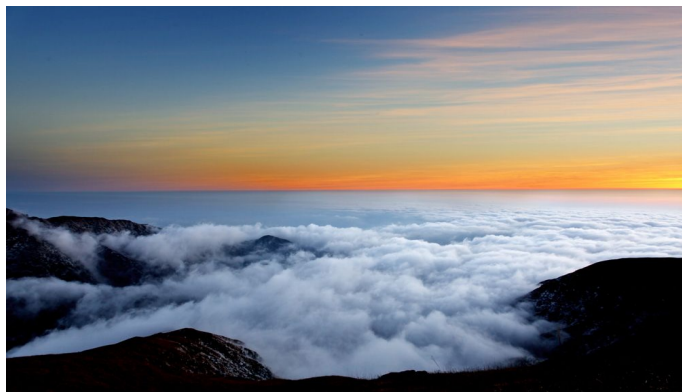
温度为 23℃，低于同期庐山、黄山气温，是良好的避暑胜地。所以，4 月到 11 月，都是游览武功山的好时机。

天上的草原

“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊。”这是对塞外风光的借词遐想，没想到不用去远方，大草原就在身旁。只是与蒙古草原相比，武功山高山草甸少了牧食的牛羊。

武功山的独特在于它的高山草甸，从景色最美的发云界到最高峰金顶，连绵不断二十余公里，面积达十万余亩。春日青翠如毯，秋时芦花摇曳，雨雾缥缈，云海升腾，宛若川西草原一般，这里是户外旅游和摄影的天堂。

武功山上的草，以貌似芦苇的芭茅为主。但武功山的芭茅，不是一小块，不是一小撮，而是漫山遍野、浩浩荡荡。这连绵不断的草甸啊，随着山势的起伏波涛翻滚。在武功山的丛林里，见不到草；而在武功山的草甸里，却很难见到树。整座山头有时一棵、有时两棵、有时三五棵松树，显得那么突兀孤零零。这是草的家园，这是草的海洋。



图片来源：欣欣会员—湘约白沙

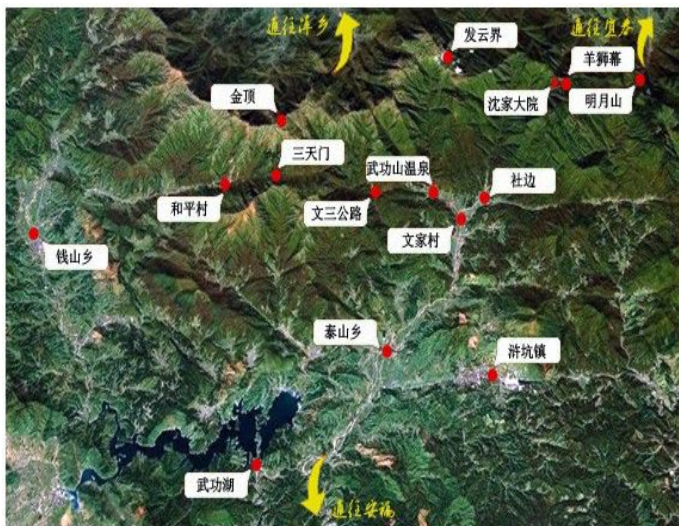
洞天福地

武功山历史悠久，文化源远流长，远自汉晋起，被道佛两家择为修身养性之洞天福地，明朝时香火达到鼎盛时期，山南山北建进了庵、堂、寺、观达 100 多处，无数善男信女到此朝拜。自唐宋以来，诸多仰慕其名而登山游赏吟诗作赋的名人学士络绎不绝，其中最为出名的数汉之葛玄、晋之葛洪、梁之陶弘景、唐之袁皓、宋之黄庭坚、明之徐霞客等。

线路推荐

经典线路

1、常规旅游线路



穿越武功山路线:

1 吉安---安福---泰山乡---武功山温泉山庄---沈家大院---发云界---白云客栈---金顶---三天门---武功山温泉山庄---泰山乡---安福---吉安

2 吉安---安福---钱山乡---和平村---三天门---金顶---白云客栈---发云界---沈家大院---武功山温泉山庄---泰山乡---安福---吉安

徒步时间:

武功山温泉山庄---羊狮幕-沈家大院,灌木丛林穿越,正常徒步时间 4 小时左右。

沈家院子---法云寺,山脊灌木丛林穿越,正常徒步时间 5 小时左右。

法云寺---白云客栈,高山草坡,芒草甸,正常徒步时间 4 小时左右。

白云客栈---金顶,高山草坡,芒草甸,正常徒步时间 3 小时左右。

金顶---三天门,山脊灌木丛林穿越,正常徒步时间 1 小时左右。

三天门---武功山温泉山庄,公路,正常徒步时间 1 小时半左右。

2、武功山两日游

第一个方案：正穿

沈子—九龙山（铁蹄峰）—金顶—发云界（风车口）—山脚

第一天，早上从沈子上界，步行 5-7 个小时，夜宿金顶（吊马桩白云客栈）。

次日一大早向发云界进发，中午时分在赤脚坳（好汉坡）补水点休息。2012 年新建了三家客栈，可提供食宿，提前预定，较为妥当。当天下午 15:30 左右到风车口，从这可以下到山脚的东江，如果再往上走半小时，到达发云界，从青龙山或银链瀑布下界。

第二个方案：反穿

龙山（东江）—发云界—金顶—山脚

第一天，从龙山（东江）上发云界，4-5 小时到达，往前半小时到风车口，有三家住宿点，往前走二个多小时，到东江峰（好汉坡）有三家住宿点。

次日，再去金顶，从吊马桩或福星谷下界。

第三个方案：走半程（金顶和发云界选一处）

第一天早上，从东江黄狗冲上界，中午时分到赤脚坳，往右走 3 个小时到金顶，往左走 4 个小时到发云界。

第二天，从发云界的青龙山下界，或者从金顶景区下界。

第四个方案：强驴走全程（轻装）

第一天一大早，从沈了上界，中午时分到金顶，简单用餐，休息片刻后直奔发云界，连过三座 1700m 左右的山头，晚上 19:00—20:30 左右可以到达发云界。

次日一大早，从发云界开拔，中午时分到羊狮幕，这里有二条大路下界。2013 年下半年，羊狮幕景区还将会通缆车，届时大家可以座缆车下界。

如果打算去明月山，再步行 2 个多小时到达“虎背界”，再坐明月山的缆车下界。

3、武功山三日游

线路 A 三天行程安排：

正穿：

第一天：沈子—九龙山—铁蹄峰—金顶

第二天：金顶—赤脚坳—发云界

第三天：发云界—羊狮幕—明月山

反穿：

第一天：万龙山乌下—羊狮幕—发云界

第二天：发云界—赤脚坳—金顶

第三天：金顶官道下界或是走九龙山（铁蹄峰）到沈子。

安福一侧的户外线路介绍

安福武功山管委会建好二处游步道，一是三天门的古官道到观音庙，另一处是千年银杏树到白龙瀑布。如是二天游玩的话，可以走三天门上金顶，夜宿吊马桩。

次日从吊马桩峡谷处，走土路到白龙瀑布的尽头，然后走台阶下到龙潭，再到千年银杏树（三天门旧址）。



图片来源：欣欣会员—[kuanning](#)

线路 B 三天行程安排：

第一种方案：正穿

第一天：三天门—金顶—白云客栈

第二天：白云客栈—赤脚坳—发云界

第三天：发云界—沈家大院—社边

第二种方案：反穿

第一天：文家—羊狮幕（发云界）

第二天：发云界—赤脚坳—金顶

第三天：金顶—观音庙—三天门

下面介绍几条非常规的上界线路，在有向导带领情况下，大家可以走走这些线路：

萍乡一侧：

- 1、棱头（瓦屋里）—白沙塘—九龙山
- 2、源下（萍东一镇）—铁蹄峰—金顶
- 3、深江—乌狗潭—中庵—金顶
- 4、大江边—横棱—无人村—铁蹄峰
- 5、龙王潭—花坳—吊马桩
- 6、东江“油萝潭”—三沧—白云客栈
- 7、东江“木云树庵”—银链瀑布—发云界
- 8、万龙山大王庙—发云界（羊狮幕）
- 9、下村—坪棱—沈家大院
- 10、老山里—沈家大院

安福一侧：

- 1、安福大岭—二丘田—九龙山

2、大布芦台—九龙山（测风塔）

3、南坪水库—赤脚坳

4、章庄三江—羊狮幕



图片来源：欣欣会员—自由心旅游

4、特色线路

洞天高山三日游

行程亮点：溶洞 石乳 云海 日出 草甸

三天时间里，一天去往义龙洞，感受洞内怪石、清风、流泉、飞瀑的“四绝”景观。两天时间游览武功山，一天上山，沿途欣赏武功山的栈道，草甸，索桥等壮丽景色。宿在山顶。早起可观赏云海日出等景观；第二日沿索道下山或徒步返程，观赏十万亩高山草甸的大美景色。

DAY1 萍乡 义龙洞

乘车去往栗县福田镇青溪村的义龙洞，观赏传说中的洞中四绝：怪石、清风、流泉、飞瀑。蜿蜒曲折，深邃清幽，虽可容纳千人，低窄处却仅可容一人侧身通过。观赏结束后，乘车返回市区吃晚餐，建议晚餐后直接宿在武功山脚下的宾馆。

餐饮：建议在市区用晚餐，市区伙食要比武功山好很多，可以好好品尝下萍乡的湘赣美食。

住宿：推荐住在武功山脚下，这样次日就可以直接进入山门开始第二日的行程了。

DAY2 萍乡 武功山 武功金顶

乘车前往武功山景区，进入山门后，便可以乘坐索道或者步行游览武功山。一路上山，沿途经过武功金顶景区里的很多景点，如：石鼓寺，福昨谷栈道。穿越十万亩高山草甸抵达大名鼎鼎的金顶。

住宿：住在山顶的金顶客栈，客栈其实就是住宿棚，价钱很便宜，条件相对简陋了些。

DAY3 武功金顶 发云界 萍乡

清晨等待日出，期待这云海观日出的壮丽景色，游览武功山金顶风光和高山草甸。乘坐索道或者步行下山，沿途会经过发云界的广袤无边的绿毯草甸。下山后乘车返回萍乡市区。

5、驴友亲身体验线路

D1：集合

1、包车到萍乡市芦溪县新泉乡沈子村，170元（7座面包车，2011年5月1日的价格）。

中途在新泉乡吃晚饭。如家饭店，8菜1汤，160元一桌，饭管饱！江西菜很下饭，不错！！（2011年5月1日的记录）。

2、19:30，到达九龙山脚下青年驴友驿站，可洗热水澡（水不大），住宿20元/人，洗澡5元/人

D2：沈子村（海拔593）—武功山金顶（海拔1918）—白云客栈（帐篷节的营地）

路程：沈子村到金顶8.7公里+金顶到白云客栈2.96公里，合计：11.66公里

6:00 起床，驿站吃米线加荷包蛋（传说中的米线盖蛋），5元/人

7:00 出发，预计徒步6-7小时左右可以到达金顶，拍照后继续前往白云客栈，大概16点30可到达。（只能露营，不提供住宿）帐篷要收10元/顶的费用。

客栈有饮料卖，土鸡也有，价格要谈，红牛15元。一桌8菜1汤200元，饭10元/人（2011年5月过去人多，都吃不饱）当日到金

顶途中拔高较快，应控制速度，保持体力。中午路餐干粮。

友情提示：我们 30 多人的队伍在白云客栈，可能是人太多的关系，又有下雨。感觉白云客栈收费有点贵，吃饭 10 元/1 人，菜一桌 200，8 菜 1 汤，但是自始至终连一点肉都没看到。。。所以推荐大家还是在金顶露营。金顶露营可以看日出，赶到白云客栈也就是 2 个小时最多，所以还是不要去白云客栈了。金顶客栈可以住宿。轻装的同学可以考虑。

如果不在金顶住宿，到金顶和白云客栈之间的路上，有一个吊马桩，可以住几个人，多了也没办法，房间有限。

D3：白云客栈-发云界接待站（金顶有早饭吃，一样也是米线，其他行程就不变了）

路程：白云客栈到绝望坡前：2.86 公里+绝望坡到发云界接待站 5.1 公里，合计：7.96 公里

06：00 起床，在白云客栈吃早饭，米线 15 元/人（这个很大碗，可吃饱）

07：00 出发。从白云客栈倒出来，转个弯，就进入了发云界的范围。在这里开始可以看到极具武功山特色的草甸。绿油油的一大片。在发云界上徒步就如同走在辽阔的草原上，每登上一个山

头在一片绿草丛中仰面而躺，享受这微风带来的舒爽也是别有一番滋味！白云客栈到发云界接待站的线路很清晰，要过五个落差超过海拔 300 米垭口，而且每一个垭口缓冲较长，还有一些上上下下的起伏路，是考验意志力的路程，全程约 6-8 小时。这段风景是武功山的精华，山脉连绵不绝、气势磅礴，天很蓝，云很白，有几处很陡很长的上升和下坡。一路都在草甸上走...。中途有水源点补给。在绝望坡的下一个上坡 700 米的左手边。当晚扎营发云界云甸客栈。可洗澡，有土鸡吃。

D4：发云界接待站-沈家大院-羊狮幕日月山庄

路程：发云界接待站到沈家大院 7.53 公里+沈家大院到羊狮幕的日月山庄 2.3 公里，合计：9.83 公里

06：00 起床看日出云海

07：00 出发去羊狮幕，在这里提醒大家一定要带上适合抓树藤树枝的防滑手套!!! 为什么？到了羊狮幕你就知道了。人猿泰山就是这样来的。

从发云界到羊狮幕的穿越线路可以用经典二字来形容！既有深山峡谷的壮观，又有辽阔草原般的气势。山间小路时而弯入深谷，时而直上云霄，恍入天上人间，白云和薄雾就在脚边缓缓流动，入目之处是满山的青翠和映山红的娇艳。及至走出最后一片树林，传说中的高山万亩草甸就在眼前！一眼望不到头的山顶都是绿油油的茂盛青草。

发云界和羊狮幕的分割点很明显，走到那边就会发现发云界的草和羊狮幕灌木丛通过一条山脊分开，云雾也止步于发云界。

17：00 到达羊狮幕，当晚露营羊狮幕（可住日月山庄）

友情提示：如果觉得累，可以在沈家大院住下，有土鸡和小卖部，还有住宿。

D5：羊狮幕-明月山缆车站-宜春火车站-回家

路程：日月山庄到明月山缆车站：6.6 公里

老规矩，6 点起床吃饭（干粮），6：30 出发。很平坦的机耕路+水泥路。2 个半小时左右可以到达明月山景区缆车站，有食品饮料补给，缆车下撤 45 分钟，价格 50 元/人。

缆车出站后需徒步 20 分钟到达明月山景区大门外的公车站。时间大概是上午 10 点。乘坐 118 路公交车到宜春火车站（6 元）公车全程行驶 1 小时，11 点到达火车站排队买票。买好票车站附近吃饭。然后准备回家。如果不赶火车，可以做 118 路在温汤镇下车，然后问问人千年古井在哪里，过去泡脚，3 元还是 5 元一人。很舒服。真正的古温泉！

友情提示：不要去走什么台阶，那真的是和你的膝盖过不去。直接下山就好。

武功山穿越攻略图(驴友提供)



图 (一)

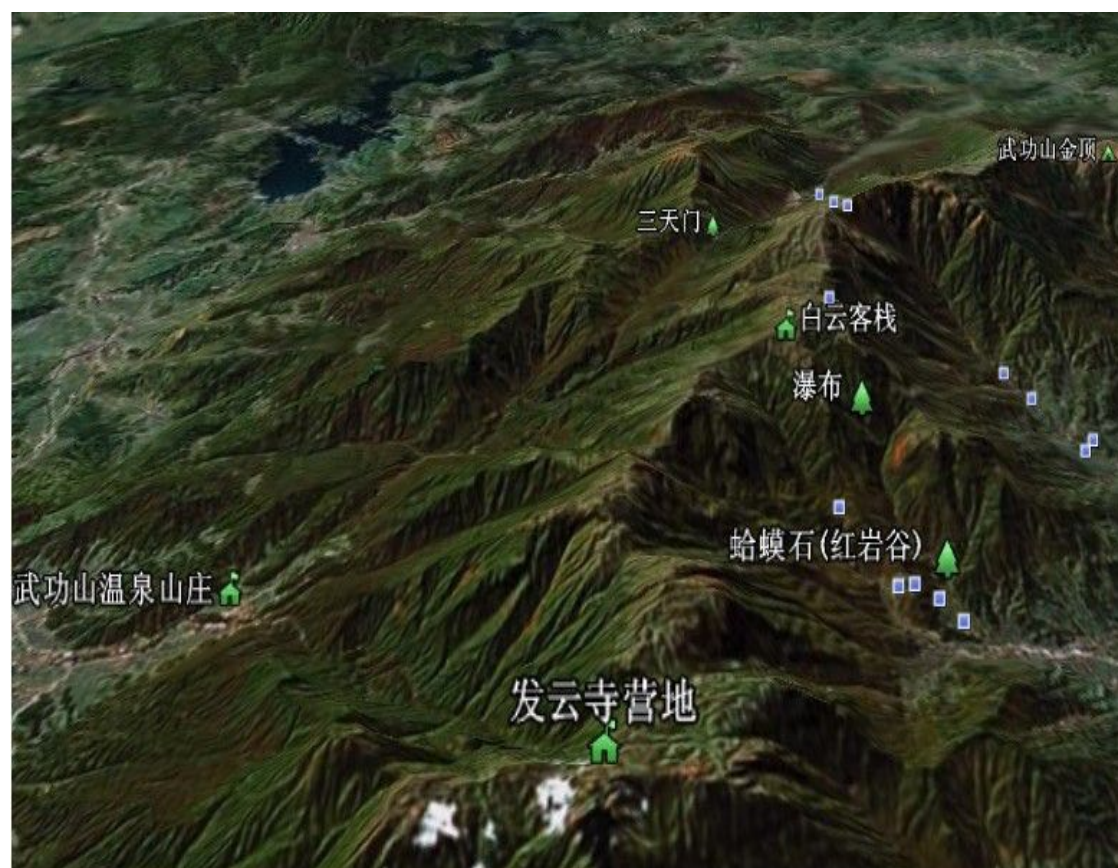
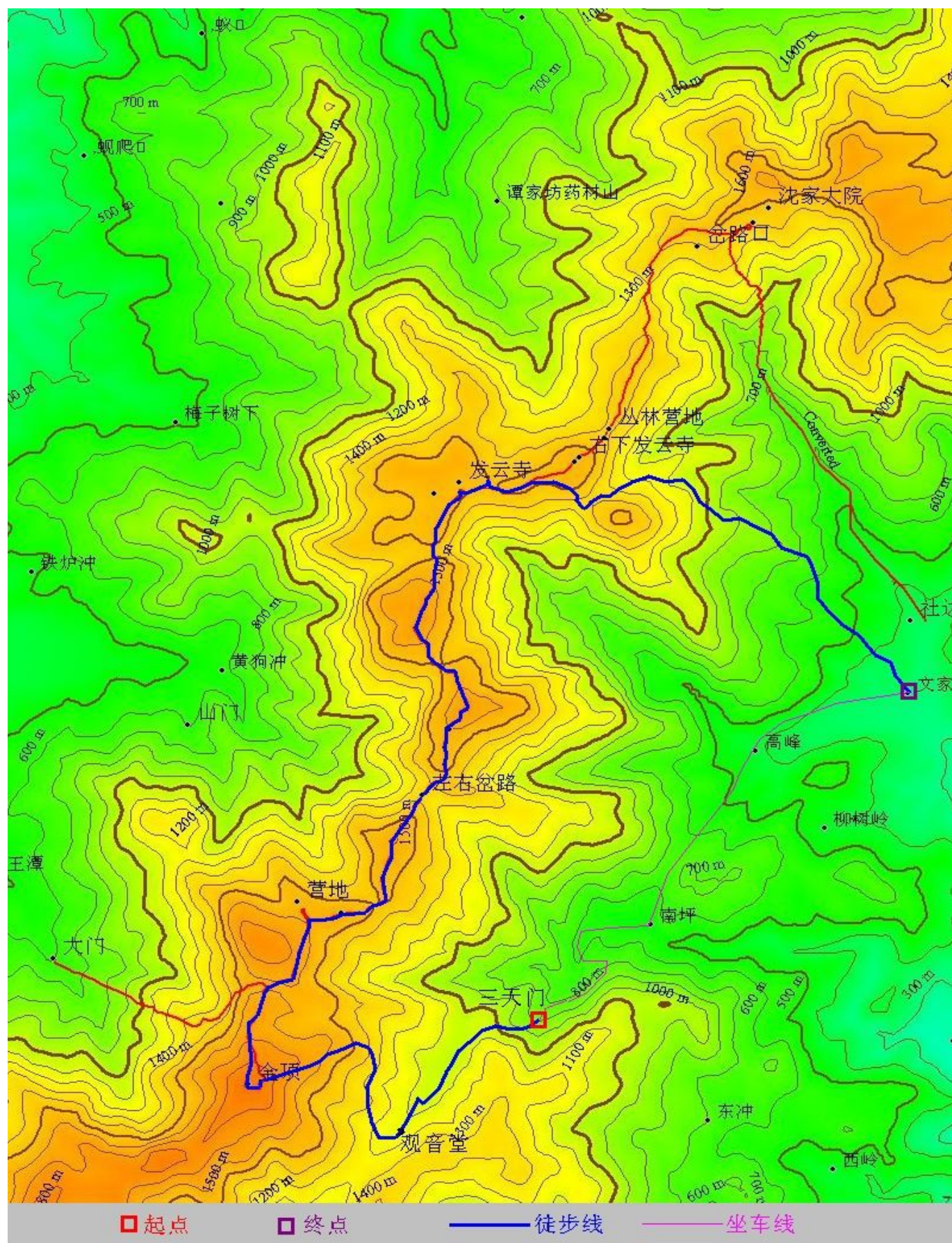


图 (二)



图（三）

欣欣线路

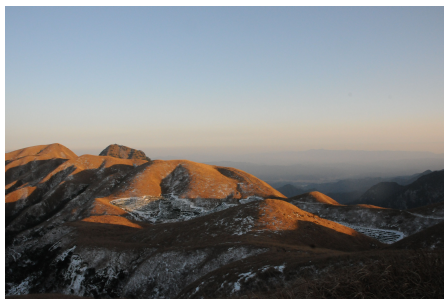


〈武汉出发到绿色武功山一地纯玩火车三日游（每周五发团）>游福星谷、问道岩、听涛阁等，到达十万亩天上草原，尽情感受内蒙大草原的气息；游距今 1700 多年的神秘古祭坛群；

原价：¥658

欣欣价 ¥559

¥559|去看看



【广州出发 江西武功山双卧徒步四日游江西武功山四日自由行攻略】武功金顶 观看美丽的日落（根据天气情况）；相约一起看密密麻麻的星星，吹风吹吹牛，谈谈人生！两日游，

原价：¥850

欣欣价 ¥650

¥650|去看看



【武汉到武功山旅游多少钱 武汉到武功山旅游纯玩三日团】乘云中索道；征服江西最高峰武功山金顶，纵揽湘赣风云；穿越十万亩高山草甸，游吊马桩、好汉坡等景点

原价：¥838

欣欣价 ¥638

¥638|去看看

>> 更多武功山线路推荐

交通攻略

从萍乡芦溪上山

外围交通：

319 国道、320 国道、沪瑞高速、浙赣铁路贯穿萍乡市，从京珠高速、京广铁路、京九铁路到达萍乡市均在两小时车程之内，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。

南昌至萍乡有武功山号（N627/628）旅游专列，从火车站可乘 1、2 路公交车到萍乡南站转乘萍乡至武功山旅游客车。

到达麻田后，有 3 条登武功山的路线，分别是沈子村、龙王潭村、

东江村，你可以向司机提出上山的路线，车将继续前行。沈子的路线比较复杂，可以请当地的向导，适合户外游的驴友们前往。

近距交通：

武功山距离萍乡市市区 47 公里，从萍乡市区可在城南汽车站乘班车（每 20 分钟一趟）约 1 小时直达武功山。

从沪瑞高速芦溪出口下，约 40 分钟车程即达。

芦溪火车站旅客可在沙湾乘坐萍乡至武功山旅游客车

欣欣小贴士：

近期还将开通萍乡火车站至武功山的旅游客车和萍乡至武功山的旅游专客。

从吉安安福上山

外围交通：

105 国道、319 国道、大广高速、樟吉高速、京九铁路贯穿吉安市，其中武吉高速经过安福县。从 105 国道、319 国道、大广高速、京九铁路到达安福县均在一小时车程之内。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。

近距交通：

武功山距离安福县城 45 公里，在安福长途汽车站可以乘坐武功山旅游巴士，或者在金岸广场租车去武功山。安福大多数旅行社有武功山一日游项目，价钱 100 元左右。

目前从安福上武功山不需要门票，免费参观

从安福钱山乡和泰山乡至武功山山门图坪和三天门的公路已经修好，但武功山安福侧大多数地方尚属于未开发状态。

武功山安福侧坡较缓步行径较短，仅需两个多小时即可登上山顶。

武功山上山徒步各登山起点：

1 麻田乡沈子村——九龙山

通往沈子生态村的水泥道路宽阔，49 座客车可进。全程徒步时间约 2~3 个小时，爬坡为主，岔路多，沿途水源丰富，在靠近上九龙处还有一个补水点，带 500ml 够。

2、武功山景区正门——白鹤峰

通往武功山景区正门的道路较好，49 座大客车可进。正门到白鹤峰全程有麻石游道，徒步上山约 3~4 小时，全程有指示牌，有卖水的摊位，溪水不可饮用。正门至半山的中庵有索道。正门门票

为 70 元，索道上行为 55 元，下行 45 元。从索道上站（中庵）至白鹤峰徒步约 1~2 个小时，现已修好第二段索道，可以直达金顶，上行 45 元，下行 35 元。

3、麻田乡黄狗冲村（红岩谷景区正门）——白云客栈

通往红岩谷景区正门的道路条件较好，40 座以下车辆可进，红岩谷正门海拔 667 米，距山顶白云客栈约 1000 米海拔落差，徒步长度为 5 公里，上山约 4 小时，下山约 2 小时，全程有溪水，不宜饮用，只有靠近正门处有一家饭店。全程为麻石台阶，无岔路，坡度较陡，特别是一线天景区附近，500 米距离提升了 250 米海拔，儿童无**的陪伴不宜走这段景区。红岩谷门票为 70 元。

4、华云乡龙山村——发云界

从龙山村上到发云界有三小路，耗时 4~5 小时，全程有水源，爬坡线路居多，岔路多。

5、万龙山乡曹下村——羊狮幕

也有三条小路上到羊狮幕

之一：坐车去曹下村的路上有一个水电站过一分钟往右一直走到（下村）小地名的尽头，徒步到羊狮幕 4~5 小时。

之二：坐车去曹下村的乌下，金乌休闲处下车徒步到羊狮幕 3 小时左右。

之三：坐车去扬家岭，要经过曹下村，乌下，到尽头处下车，开始徒步，到羊狮幕 5 小时左右。

从沈家大院到羊狮幕景区耗时半个小时。沿途有岔路，靠近沈家大院处有麻石游道，全程无危险路段，有水源。

路径情况介绍：

1、新路：源下或脚庵上铁蹄峰，前段时间，有村民新开辟了这条线路，从此处上界比沈子缩短一个小时，大客车也较好停放和倒车，笔者深信，不久的将来从这里上界是热门之选。

2、近路：从沈子村的机耕道上去野猪坪，最适合普通山友驴行。近年来，从这里上界的山友最多，路上的状况明显。不足之

处在“天梯”这里坡度较大，重装的话比较辛苦。

3、远路：从无人村往右走，前几年走这里朋友较多，2012年有村民在这里修路搞水电站，破坏了原有的山路，致使不少山友在此迷路，值得大家警惕。走一个半小时左右到“莲花形”，有一个交叉路口，往右走是去九龙山，往左走去铁蹄峰。如天公作美，体力良好，时间充裕的话，可以考虑走九龙山去金顶。

4、便路：从棱头村的瓦屋里上界，面包车可以开到瓦屋里水库，顺着山梁走，只要走一个半小时，可以到山脊梁上的“白沙塘”，这是原始的草甸，几乎没有人的脚印，地上全是动物留下的痕迹。不足之外，在上界的路上，有一段小路被倒置的大树掩盖，需要仔细辨路，在山梁上，如遇上大雾天，极易迷路，不小心就会走到安福去了。

安福镜内上界有许多线路，其传统线路为三天门（古官道）上去，还有一条线路为千年银杏树，这里上到吊马桩。其他户外线路有五、六条之多，其一，章庄的三江到羊狮幕；其二，文家的社边到羊狮幕；其三，文家到发云界；其四，南坪水库到赤脚坳；其五，大布到九龙山；其六，大岭到二丘田（九龙山）。

景点介绍

武功山地处罗霄山脉北段，山脉起伏绵亘 120 公里，主峰白鹤峰海拔 1918.30 米，为赣西地区第一高峰，被有关专家誉为“草甸奇观，山景雄秀，瀑布独特，生态优良”。整个景区规划面积 237 平方公里，分为金顶观光区、羊狮幕游览区、发云界保护区、九龙山宗教遗址区。

武功山山名由来一说，据明朝张程在嘉清年间编写的《武功山志》其卷一《山水志》载：武功山根盘八百里，汉葛玄，葛洪二仙先后练山中，白鹤峰又名葛仙峰，又传有武氏夫妇修炼名山，称之为武功山，后来因陈武帝助王师、平侯景之乱武治有功，故更为武功山。

1、金顶观光区

金顶景区以十万亩云中草原，千年古祭坛，高山瀑布，云海奇观为主要特色。2013 年上半年金顶缆车在维修，在 4 月份以前缆

车运行不是正常，来游览的朋友，要做好徒步上下山的准备。景区有红岩谷售票口和石鼓寺售票口，目前多数朋友是从石鼓寺方向上界，红岩谷方向成了驴友下界的线路。

峰白鹤峰(金顶)海拔 1918.3 米，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。

从石鼓寺大门入口处，步行 2 个小时左右，在“猴谷”这里有一交叉路口，往右走去中庵，往左去吊马桩，往吊马桩方向走要多走半个多小时。往右走到中庵，有二条路上金顶，在武功山庄后面有条老路，从挂榜石、雷打峡这里上界，不过路上有几处台阶踏陷了，有点安全隐患，从福星谷方向也可上界，这里是新建的景区，有长约 50m 的高空吊桥，有悬空玻璃观景台，也有索道到金顶，许多旅行社的游客都是从这里座缆车上到金顶。



图片来源：欣欣会员—自由心旅游

中庵到尽心桥，有一条千年古道，在条件适合的情况下，可以走一走。只可惜这几年来，鲜有人走，年久失修，多处台阶塌陷有安全隐患。不过此外“三包盐”最为著名，又称飞来石，位于路左上边一突起的石岩上，恰与打子石上下对峙，三巨石成“品”字形砌其上，颇寓神奇仙意。

龙王潭上吊马桩也是一条捷径，从这里上花坳，再到吊马桩，只要四个小时左右，是景区里面最为便捷的户外线，不足之处就是路途艰险，需要当地村民带路。

金顶区景点：

安福侧；

1. 金顶道教丛林 2. 金顶 3. 鸡冠岩 4. 图坪道教丛林 5. 江南银杏王 6. 行台 7. 集云庵 8. 观音岩 9. 白龙岩瀑布

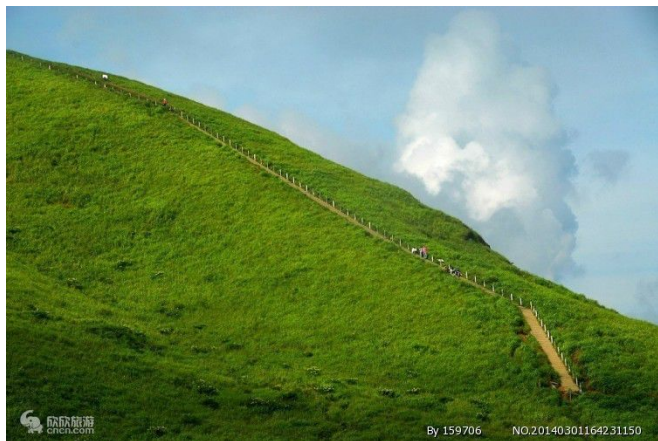
10. 龙潭瀑布 11. 赤脚坳 12. 香炉峰 13. 发云界 14. 千丈岩

萍乡侧；

1. 金顶 2. 好汉坡 3. 十万亩高山草甸 4. 石鼓寺 5. 紫极宫

2、羊狮幕游览区

羊狮幕是新建的景区，2013 年 4-5 月左右，就会开通缆车，省去游人爬山之苦，这也意味着将来也要收门票了。如果你现在没去过的话，请赶紧游览。从这里上界有多条小路上去，其一，从杨家岭上界；其二，从老山里上界；其三，从坪岭上界，后二条小路近年鲜有人走，没有向导的话，不要冒然前往。



羊狮幕景区的“大王庙瀑群”，生态优良，游人较少，恍然是“世外桃源”的世界，这里是世界上最大活体灵芝的发现地，央视探索频道的记者，就到这里亲身拍摄。在“三叠泉瀑布”处，有个路岔口，往右走二个小时可到发云界，往左边沿着瀑布走，也可到发云界，这二条路都是在发云界钨矿旧址汇合。

从羊狮幕去明月山的梦月山庄要 2 个小时左右，参观星月洞，再从这里去看“青云栈道”，过高空玻璃桥，走十分钟，就原路返回，没有必要走到尽头的月亮湖，全穿走完得花费 1 个多小时，之

后又得返回梦月山庄。此外，有电瓶车载客去虎背界，步行的话需要 30 分钟左右，到了虎背界往上走是索道站，往下走是游步道，过“云谷飞瀑”到景区门口，全程徒步要 3 个小时左右，坐索道下界要 50 分钟左右。明月山景区门口有班车去宜春市区，在下午 17:00 以前到这里还可以赶上。

主要景点

巨型灵芝 这个小村庄名字叫谭家坊，2004 年 4 月，在这个村庄后山的一株青冈古树上发现了两朵巨大的真菌类植物，这是第二次的重大发现，在此之前的 2003 年 7 月份，在发云界景区的一棵树上第一次发现了这种植物，它的直径有 1.1 米，高有 85 厘米，重达 110 公斤。9 月份把它采摘下来，曾被运到省里展览，现在已制成标本，存放在市博物馆。

不可思议的景象就在眼前，这两朵巨大的真菌经中国科学院植物研究所和微生物研究所 3 个教授进行过鉴定，证明是灵芝科植物，学名“树舌”。

穿云石笋(石笋双峰) 这两尖岩如一对春笋，从深谷中挺拔而出，直插云表，高约 260 多米，这一奇特景点取名为“穿云石笋”，又叫石笋双峰。

主要特色

山：险、奇、峻、秀，是她的显着特色。羊狮幕千米以上的山峰众多，在数十平方公里的范围内，一峰更比一峰高，高过千尺的石笋峰视为奇观。峰上长松，四季常青，松间有花，四季飘香。

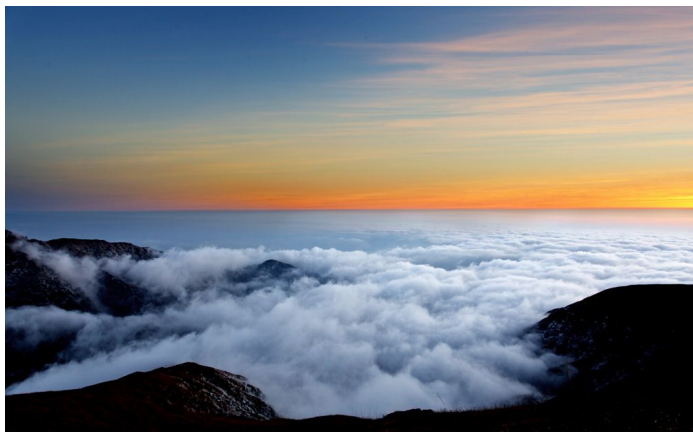
水：清、甜、多、长，是她的又一特色。山泉飞流直射，形成无数瀑布群，清澈见底的溪流有娃娃鱼游戏其中，点缀其中。

奇：石、松、藤、雾，尽情殿现，大石笋高 264 米，天公削成。小石笋成百上千，栩栩如生的金鸡相依，石盆装古松，天送地得，美妙绝伦，非巧手精心设计所能及。

茶：醇、清、爽、神，闻名全国。羊狮幕独特的土壤、气候、环境，不仅宜茶，而且赋予茶天生的丽质。有名的“月山松针”，吃则醇、清、爽、口舌生津。曾有茶医治太后，眼睛复明，仁宗降旨，是龙袍盖茶出之典故。

竹：大、多、齐、广。竹林遍布羊狮幕，方圆近百里的山岭，连绵起伏，修长笔直的毛竹俊秀挺拔，青翠欲滴。随风扬起阵阵绿波，成为绿色海洋。特别是羊狮幕顶峰的近千亩小竹林，更是别有一番景色，走进竹林，爬上竹楼，尽展异族风情。

3、发云界：观看云起云涌



图片来源：欣欣会员—[湘约白沙](#)

发云界养在深闺人不识，一朝面世众人惊，旖旎的高山草甸，气势磅礴的“千丈岩瀑布”，青龙山 枫林如画，一步一景，一步一叹。发云界承造物之垂青，集大自然之灵秀，山与张家界竞奇，水与九寨沟媲美。

发云界位于江西省萍乡市芦溪县万龙山乡，海拔 1628 米，为武功山山脉的第二大高峰，以壮观的高山草甸闻名。一处风景秀丽还未开发的原生态景点，连绵数 10 万亩的高山草甸一片翠绿此起彼伏，让人心旷神怡。发云界因其在天欲雨时有云雾腾空而起而得名。这里的天然林面积已经很有限而破碎。山脚还是被大片油茶林、毛竹林、杉木林和马尾松林所占据，常绿阔叶林支离破碎，海拔 1100 米以上有小片山地常绿落叶阔叶林的分布。

在如此高的海拔生长着如此大面积的高山草甸，不仅在中国，乃到整个亚洲都十分罕见，堪称中国一绝！“发云界”是一个来了就不想走的地方，一个让人足不出江南就能领略高山大草原情怀的仙地。

发云界：有人趣称是“发晕界”，其实从“发云界”这个名字就知道什么意思了。发云界古称集云，海拔在 1400 米，这里常年云雾迷漫，是云雾发起的地方。发云界最好是在早晨来这里观看云起云涌。这里吸引人的还有连绵十万亩的草甸。

发云界是核心保护区，因多种原因，这里没修公路，无论从那里上去都要走 3-4 个小时，主要风景点有银链瀑布、九鳅落湖、猛虎跳墙等。

4、九龙山宗教遗址区

九龙山景区位于金顶西北 10 公里的九龙山上，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甸，主要景点有“蛤蟆爬石”、“老虎进洞”、“九龙寺遗址”、“九龙山瀑布”、“铁蹄峰”等等。



图片来源：欣欣会员—[iamshukaikai](#)

著名景点：

九龙山瀑布

武功山的水景是一大特色，水量充沛，长年不竭，在全国各大山岳型风景名胜中都鲜有。整个武功山有大小瀑布近 200 处，造形奇特，形态各不相同，或飞流直下，气势磅礴，或逶迤潺潺，峭丽异常。武功山还有四季如春、具有良好保健作用的温泉；再加上规划中的两个人工湖建成后，届时可形成湖水与奇山相伴的景观。

九龙寺：又名胜佛禅林寺

距主峰金顶不远的九龙寺，其兴盛时有僧人上千，成为明、清两朝江南重要佛教圣地，清以后渐衰。九龙寺右峰上有九龙十八塔，六角，七层，麻石结构。为僧家寿终莹藏之处。现存“法轮塔”、“镇山塔”、“千佛塔”、“通天塔”等十座古塔可辨迹象，其余损毁，均为明代建筑，是江西最大的也是唯一的古塔群。

相传九山下有一龙蟠之，复名九龙，而聚九山环寺”正因为如此，建星煌煌，文记秩秩的胜佛禅林，成为湘赣两地缭绕的圣地。嘉靖年间，长年在这里潜心修炼的佛子就达三、四百人之众。朱元璋的第十六子，宁献王朱权，闻胜佛禅林之盛，从南昌赶往九龙寺拜谒。

住宿推荐

武功山的住宿还是比较方便的。在景区内无论是山脚下还是半山腰还是在金顶，都有住宿的宾馆和客栈。住宿条件上，有简易的住宿棚，有便宜实惠的农家乐，也有经济的客栈，也有宾馆式相对高端的住宿。不过当地农家乐或者旅舍较多也最大众化，值得推荐。



萍乡豪门国际大酒店

简介：位于萍乡市区繁华的跃进北路399号，毗邻美丽的绿荫广场，距火车站仅3分钟的车程，交通非常便利。是一家集客房、餐饮、娱乐、沐足等多个服务项目为一体的三星级旅游商务酒店。酒店楼高21层，大厦外形独特，是萍乡城标志性建筑之一。

欣欣价：¥159起

>> [立即预订](#)

顾客点评：位置很好，硬件齐全，就是旧了点。我住的豪华套间，有电脑，麻将桌，还有个观景窗，这个价位来说不错了，就是抽水马桶不太好用。

顾客点评：挂牌三星酒店。位于商业中心。离沃尔玛步步高很近。房间设备不错。只是旧了点。价格比较合理。.....[更多点评](#)



萍乡安源宾馆

简介：为萍乡市首家三星级旅游涉外宾馆，地处萍乡市政治、金融、文化、商业圈中心，交通便利，设施齐全，服务精益求精。宾馆以诚挚、周到、热情、细致的服务，恭候宾客的光临。

欣欣价：¥188起

>> [立即预订](#)

顾客点评：前台服务不错，房间干净，离象山等景区蛮近的，周边也挺热闹的！

顾客点评：很不错的酒店，离七星公园漓江，购物步行街很近。.....[更多点评](#)



非常客栈（萍乡步行街店）

简介：坐落于繁华的萍乡市商业文化中心——文化路步行街K区。毗邻萍乡市著名的秋收起义广场、绿茵广场、安源路矿工人运动纪念馆、鹅湖公园等景点。距离火车站、汽车站5分钟车程，交通十分便利。客栈为您量身打造多款房型，设施设备齐全，同时配备的早餐厅为您新的一天提供营养可口的自助早餐。

欣欣价：¥119起

>> [立即预订](#)

顾客点评：房间还可以，不是暂时不能看电视，据说在换机顶盒。上网需要自己和动输下IP地址。就是不能刷卡，只能现结。

顾客点评：酒店在步行街边上，打车去火车站才6元，离沃尔玛也很近。整体环境不错，就是晚上休息时，走道隔壁比较吵闹，没人管理，隔音效果不好！.....[更多点评](#)

>> [更多武功山住宿信息](#)

美食

武功山并没有什么餐馆，一般餐饮都在住宿处解决或自带食品。或者去萍乡准备吃的。

萍乡是江西与湖南的交界处，饮食主要以湘菜口味为主，湘菜其特色主要为辣和腊味。喜欢吃辣的朋友可以在这里大吃一顿。比较传统的有：三层楼（萍乡杂烩）、红白肚尖、粉皮羊肉、活煮禾花鲤鱼、栽禾米粉肉、莲花血鸭、砂钵牛肉煮仔芋、香酥小河鱼、上栗手撕狗肉、煎太极图（黄鳝）、香辣苕浆（牛腩）、扎鱼、甲鱼焖猪手、油淋仔鸡、腊肉及各种腊味……

萍乡的点心小吃也颇有特色，米制品点心种类繁多，如萍乡米面、米豆腐、推浆米古、米发糕、硬米麻片、空心麻圆、各式粽子、汤圆、艾米古、麻糍、葱油米饼、象形水点心等，这与萍乡地处江南稻米之乡有关。

萍乡人嗜辣，哪怕是一桌丰盛的筵席摆在面前，如果没有两三个辣味菜，还会说吃不下饭。这种饮食习惯与萍乡地处“卑湿之地”有关。俗语说：“鱼仔打个屁，辣椒都有味”。“鳊鱼头，草鱼腰，黄鳝泥鳅炒辣椒”。辣椒几乎可与所有的动物性原料相配伍，风味互补，相得益彰。萍乡的“小炒菜”就是此类菜肴的代表。萍乡的辣味有鲜辣、香辣、糊辣、糟辣、豉辣、酱辣等多种风味，由此衍生出五光十色使人垂涎欲滴的辣味菜。辣得韵味悠长，辣的淋漓酣畅。萍乡人加工辣椒有独到之处，象铺辣椒、白辣椒、油酥干红椒、辣酱、辣味霉豆腐等，都是佐酒下饭的好小菜，到谁家做客，主妇们会殷勤地拿出来让客人品尝，炫耀自己的当家本领。

粉蒸肉



品尝一顿萍乡的热气腾腾的粉蒸肉，扣肉咸香鲜嫩，肥而不腻，入口即化，又伴有谷酒的清香，真是叫人难忘。

萍乡腊肉

萍乡腊肉又称萍乡烟熏肉，是萍乡老百姓的家常菜。萍乡的腊肉、腊味堪称江西一绝，讲究原汁原味、口味清鲜、醇浓并重。冬月金黄的腊肉腊味令人大快朵颐，食后难忘。

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。采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，也可以作为特产送给亲朋好友。

武功山甜茶

“一村甜茶”野生于山陡、坡险、荆棘丛生的武功山原始森林，过去只有少数山民懂得它的价值，常冒风险进山采摘，送给尊者、朋友，很少外卖。一村公司为满足消费者需要，历经长期开发，终于研制生产出“一村甜茶”，将产品用沸水冲泡，香气清新、野味浓郁、味醇甘爽，饮用此茶清热解暑，解毒止渴，视为现代人一种高贵防病凉茶。产品质量符合国家卫生标准，是茶楼、居家待客、馈赠亲友之佳品。

饮用方法：每次2-3克，以沸水加盖冲泡三分钟左右，可连续泡数次，冷饮最佳。



旅游贴士

注意事项

1、全程穿越线路以九龙到明月山为宜，在明月山很难找到熟悉武功山地形的向导，但在武功山脚下的向导基本都熟悉整个武功山范围内的线路。

2、坐车至萍乡站或者包车前往！

3、萍乡市距九龙山脚的芦溪县新泉乡沈子村约 2 小时车程，坡陡路难走，岔路多，建议要求向导到芦溪县来接再一同前往。这条路适合 30 座以下客车，30 座以上车辆走这条路不方便。

4、全程穿越建议不带帐篷，每个歇宿点都可住店，条件简陋了点，但足可满足恢复体力的需要，也比扎营方便，扎营点的被褥又厚又重，有的还有点霉味，建议自己带薄睡袋。

5、九龙山脚农家“九龙山青旅接待站”。

6、九龙山脚至九龙山顶徒步时间约 3 个半小时，全队速度较快的话 2 个半小时可完成。沿途水源丰富，不需要带水。

7、中餐在离九龙顶 100 米处最后一个补水点较为适宜，九龙顶至金顶线路无水源，个人感觉 500ml 水足矣，天气炎热的话 1 升水也就够了。

8、九龙顶至金顶全程约 20 公里，坡度较缓，无难度，基本无危险地段，无大起大落，5 个小时肯定可以走完，速度快的 4 个小时以内走完。武功山向导周水根正在探九龙顶向南的线路，下次去也许可以穿越整个九龙山区，当然也就意味着这条线路更长更难走。

9、武功山金顶住宿联系方式 金顶 2 号客栈电话：13576433111，13030562099。客栈可住宿近 50 名旅客，服务周到，备有各种家乡特色菜，客栈可洗淋浴热水澡。

10、金顶至发云界全程约 30 公里，共 3 座 1700 米左右大山。从发云界穿金顶则为 4 座大山（金顶算一座）。全线除这 3 座大山外还有很多小山，故不要期待靠着数山来捱完行程，会越数越失望。金顶至发云界全线无水源补充，起伏大，晴天耗水量较大，故需做充分准备。个人感觉 2 升水足够，1.5 升略为紧张，天气炎热的情

况下加 500ml 足矣。全线基本无危险地段，上土路后，除白云客栈一处岔路外，基本无岔路，到发云界后才有岔路，不过此时距法云寺及发云界招待所均不超过 1000 米。

11、发云界招待所及法云寺相距不超过 15 分钟，招待所高低铺约 10~12 个铺位，拥挤可睡 20 人左右，法云寺高低铺加通铺共 14 个铺位，拥挤亦可睡 20 人左右，但上铺无护栏，睡 2 人较危险。住宿按人头算，20 元/人。土鸡 30 元/斤，有时有王老吉，7 元/斤。无大量热水，能凑合着洗个脚就不错了。早餐米线盖蛋 7 元/份。

12、发云界至羊狮幕全程 15 公里，下坡居多，起伏较大，基本无危险地段。全线在灌木丛中穿越，身体裸露部分易受划伤。进入灌木林后无岔路，至羊狮幕附近才有岔路，但有指示牌，仔细看清就不会走错。走本段路强烈建议带手套，便于下坡时抓树枝借力。登山杖在本路段基本无作用（依个人喜好来定）。全程耗时约 6 小时，走得快的约 4 个半小时。全程无水源，个人感觉 1.5 升水足够了，1 升水略为紧张，进入羊狮幕附近在离沈家大院 10 分钟处有水补充。

13、羊狮幕附近离羊狮幕顶最近的住宿点是日月山庄、云海山庄、旭日山庄、沈家大院二分部，距登顶约 20 分钟路程。最远的是沈家大院，距登顶约 50 分钟路程，价格较贵，但王老吉便宜，5 元/斤。目前整个羊狮幕所有的客栈已由旭日山庄统管，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（头面探抖口齿伶俐的 1 元/个），看人给价。旭日山庄有热水淋浴，但因是柴火烧水，故出水较慢，每 20 分钟可洗 2 人，连续洗则水变冷。住宿单间 70 元/间，双人间 120 元/间。找老板谈一下价可以压到单间 50 元/间，双人间 100 元/间，或 7 间双人间 600 元。每间房住几个人老板不管，只要你住得下。单间可睡 2 人，双人间可睡 4 人。

14、羊狮幕至明月山索道上站全程约 8 公里，走得快的 2 个小时，慢的 2 个半小时。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，不需要向导。06 年初走的那条小路我找不到了，可能修摩托车道时已被挖断。

15、明月山下山为盘山公路或石台阶，走公路无趣无风景，走台阶伤膝盖，故建议驴子们坐索道下山，索道下行 50 元/人，上行 55 元/人。走下山约 2-3 小时。索道下山约 40 分钟。

16、要泡温泉的可去宜春温汤镇，温汤镇距明月山大门口约15公里，有公共汽车可直达，徒步约3小时。温汤镇矿疗温泉不错，价格88元/人，砍价后60元/人；邮疗温泉40元/人，直接找温泉馆的王老板砍价可以砍到30元/人。矿疗是室外温泉，邮疗是室内温泉，矿疗和邮疗温泉在斜对面，进温汤镇后直走一公里可以找到这两家。温汤镇还有一家天沐温泉，名气很大，条件很好，价格也很好，在148左右。

17、下撤：从金顶下至索道站约1个半小时，无岔路，全程台阶。索道60元/人，约30分钟到大门。从索道站徒步下山约2小时。从发云界下山约4小时，路难走，岔路多，必须有人带才能下去。从羊狮幕下山约3小时，路难走，岔路多，必须有人带才能下去。

18、我和武功山向导周水根一起刚探出了一条新路：羊狮幕山脚——大王庙——羊狮幕风景区，全程15公里，耗时9小时，很不错的线路，无危险，有4/5的线路有水源，带一升水足够，岔路较多，不易做标记，建议全队紧跟。

19、发云界山脚有两家住宿：发云界旅游接待站。

食物药品

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）

水：从出发每个人至少要带上4瓶水，觉得自己喝的少可以带空瓶

功能饮料（红牛蓝瓶装）、能量食品（巧克力、咖啡、奶糖等）

袋装面条（菠菜面那种波纹面，不推荐泡面）、袋装紫菜

鸡蛋、各类罐头、水果、自己喜欢吃什么就买什么，这里只是说个大概。

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。

土鸡：45元/斤、红牛10元、鸡蛋5元/个.....

武功山所需装备

重装参考（轻装的自己把不要东西的拿掉）

- 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）、地巾布（也叫地席，是帐篷下面用的）
- 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，比如路客的）
- 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）、气罐沈子村的驴友驿站有卖。
- 8、水袋，水壶也可以、瑞士军刀、指北针、手持GPS（推荐，加我QQ发轨迹，跟着轨迹走）
- 9、登山杖、手套、魔术头巾、护膝、太阳镜
- 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）

露营 武功山户外露营非常有名，每年秋季都会举行帐篷节。露营应该选择地面相对干燥，能躲避风雨，蚊虫较少，地势较高的地方。露营装备物品：帐篷，睡袋，炊具，饮用水，照明灯，应急干粮，急救药品等。

其它事情 （1）个人要带好换穿衣服，多准备几双袜子。安排人员带好对讲机，以便保持队伍的通讯畅通；安排有关的小组长带好柴刀，以及烧开水的炉具，气罐。

（2）山高路险，注意安全，大家要做好吃大苦的准备；所有队员必须购买户外保险，对自己，对家人，对他人都是一份责任。

攻略制作者

本攻略由[欣欣旅游网](http://www.cncl.com)打造，并将定期更新，最新版本请关注[欣欣旅游网武功山旅游攻略](http://www.cncl.com)！如有批评建议，请至[我有建议留言](http://www.cncl.com)。

周边攻略推荐



查看更多旅游攻略信息请至[欣欣旅游网旅游攻略](http://www.cncl.com)。