



冬去春来,万物复苏。驴友们那懒散了一冬的身子,怕是早已蠢蠢欲动。然而,许多新驴虽有外出之心,却不知从何走起,太远的地方没时间,济南周边又不熟悉。其实,偌大一座济南城,本身就是一座户外宝藏。源于此,《近报》联合济南户外178俱乐部,共同为新驴奉上“驴行济南系列”指南,推荐一些济南周边户外线路,强度不高,难度不大,却足以愉悦身心,拥抱自然。而这第一篇,我们选中的就是西营黑牛寨。

黑牛寨上探“黑牛”

□记者 谢新奥

黑牛寨这样的名字,听起来总有一种山匪气息。全国叫这个名字的地方不少,济南的西营就有一处。

因为距离市区不远,寨子本身也足够原始自然,再加上许多奇幻的古老传说,黑牛寨成为济南周边驴友探险的圣地。

概况:西营地区最高山峰

黑牛寨虽然唤作寨,但现在这座古寨早已不见踪影,唯一剩下的,只有光秃秃的山头和一些断壁残垣。

黑牛寨在济南南部山区西营镇黑峪村的村南,位于海拔700余米的崮顶。同时,黑牛寨也是西营周边海拔最高的地方。

想要到达黑牛寨,必先来到黑峪村。黑峪村并非一个小村庄,而是由附近8个自然村共同组成的村落。这些自然村分布在一条山沟里,绵延大概三四公里。这些古老的村落在近几年也几经翻新,目前古朴的建筑也有,而新盖的颇具现代风格的楼房也正在拔地而起。

在黑峪村南方便是一座山,爬上山顶就能看到黑牛寨的影

子。黑牛寨最为神奇的地方,就是这里真的有一头黑牛,不过这头黑牛是一块石头——在黑牛寨有一块天然形成的黑色巨石,形状看起来,特别像一头独角的黑牛。

传说:此地原有黑牛精

黑牛石可不光是看起来像一头牛这么简单,有关这块石头,还有一段特别的传说。

据说古时,有牛娃在此地放牛,每日赶9头牛上山,到了山上却变成了10头,等到下山回家,牛又变成了9头。牛娃不解,于是在自家牛角上系上红绳,再回山上时,果然发现一头未系红绳的黑牛。

其实,这是一头还在修炼的黑牛精。牛娃下山后,一传十,十传百,渐渐大家都知道了这个黑牛精的存在。不料有人贪财,欲把黑牛精据为己有,于是设计要捕捉黑牛精。

这下黑牛精大怒,把人畜统统赶下山,又招揽了其他妖怪,占山为王,危害乡邻。百姓苦不堪言,请来智公和尚除害,智公和尚借来神鞭,一鞭打掉了黑牛精的一只犄角,黑牛精元气大伤,又无处可逃,便跑上山林,化作一块卧地的大顽石,这山便是

黑牛山,顽石即是黑牛石。

当然,这只是一段玄幻的传说。实际上,此地确实曾有绿林好汉安营扎寨,反抗封建统治。于是,百姓便把这个山头称为黑牛寨。

路线:自晾米台向西前往

对于没有条件自驾前往的驴友来说,坐公交车也是一个方便的选择。65路和312路公交车,可以很方便地到达。乘坐公交车在西营镇的晾米台下车后,往西走几十米就是黑峪口,黑峪沟起始晾米台村,斜向西南方向延伸,直至黑牛寨山呀口。

沿黑峪沟去黑牛寨可以有几种路线可以走:

- 1、沿黑峪沟东面的路进黑峪,东路途经黑峪村、栗行村,然后向左前方有一条土路可以进到峪底,随后到达黑牛寨呀口,向西顺岩石攀上黑牛寨山顶。
- 2、可以沿黑峪沟西面水泥路进黑峪,西路途经黑峪村、付家峪、苗家峪,然后在苗家峪和栗行之间有一条路可以攀上黑牛寨。这条路可以看到黑牛石。
- 3、从黑峪两侧的山上走,都可以到达黑牛寨顶。



老驴支招 当心黑牛寨小断崖

推荐理由:距离济南市区距离较近,整条线路穿越难度不高,适合新驴练手。

出行线路:个人可驱车前往,或乘坐65路、312路公交车于西营下车,然后步行至黑峪村上山。

装备推荐:冬春季节做好保暖工作,最好携带登山杖。因为穿越难度低,并不需要太过专业的户外设备。

特别提醒:虽然难度低,但是黑牛寨线路有两处小的断崖,因此不建议单独前往,最好是与驴友组团出行。

济南户外178 海诺

外八字脚爬山可放松腿部肌腱

1.走上坡路,尽量让脚后跟吃劲,脚后跟自然就在人的重心上,于是身体的重量就能分配在大小腿乃至腰上,这比用脚前掌爬山要省1/3左右的劲。

2.可用可不用手帮助时就应该用手。用手能减轻双腿的重负。爬山时双手多半是在闲着,早已养精蓄锐,稍微能用上手时,就该前肢着地而用力。

3.爬坡时可以有外八字。外八字式迈步便于让脚跟吃重,也减少脚面与小腿的角度而肌腱舒服。一些老农在负重上山时,脚就有些外八字,虽走得不是特别快,但不停歇,每迈一步膝关节都挺直一下,仿佛一步一停顿。

4.爬坡时可用手掌压在大腿下部助力。这样一是让手臂和

腿形成一个力矩而将臂力转移到腿上,二是手掌的压摁有助大腿肌肉的紧凑而得以发力。当摁压着一只腿迈另一腿时,会觉得像摁压着一块石头一样而能借上力。

5.爬坡时可大口喘气,喘得夸张一些也没关系,吸进的气越多越好,能加强肺和心脏的功能,进而全身肌肉中的细胞更能

充分地工作。

6.爬坡时拄棍也能减轻腿力。两只腿的爬不过四只腿的,但人拄上棍等于三只腿,胜于两腿。短棍为好,手能撑住。长棍也行,仿佛撑篙,不过比短棍吃力。

7.爬山时最好穿硬底高腰皮鞋。硬鞋底不怕山石硌脚,走在石头上也能全脚舒展,踢蹬到石头也痛不着脚趾。高鞋腰有护踝作用,使脚与小腿更柔韧地连在一起。普通的休闲鞋不宜爬山,其鞋底几乎像脚掌一样轻,硌鞋又硌脚。

刘明义

周活动

林州太行峡谷行

活动类型:休闲户外
开始时间:3月4日 05:01
活动地点:林州
每人花销:260元
报名截止:3月3日 06:01
活动领队:山河,手机
13793138608

集合地点:3月4日 06:00 花园路与二环东路交汇处西北角百代商城门口集合。

活动行程:第一天早上集合出发赴河南国家AAAA级景区——太行大峡谷景区,游览太行大峡谷奇特的谷中之谷、三九严寒开桃花的桃花谷,游览约2小时。随后到达九连瀑,入住大峡谷农家。

第二天早餐后乘坐景区交通,游览太行天路游览约2.5小时,纵观百里画廊—太行大峡谷风景最胜处,游黄龙潭、飞龙峡、二龙戏中瀑等景点,漫步千米森林浴廊,欣赏悬流251米的宝泉瀑布。

周装备

购物塑料袋用处大

购物袋对大多数人来说都是一次性用品,但是,购物袋在户外过程中却有大用途。

1、包裹物品,将小件物品,比如手机、手表、卡片照相机、药品等分别放入购物袋,经反复折叠包裹后用橡皮筋绑好,这样能够起到很好的防水、防潮作用。

2、在露营地将购物袋作为提水和存水用具,放置于凹处或者挂在高处。

3、可做为淋浴水袋,将购物袋装满水挂在合适的高度后戳一小洞,根据需要还可用炉头烧一点热水,调配合适的水温,此法非常方便实用。

4、沙漠地带露营可根据需要替代地钉将购物袋装沙后分别埋入帐篷四角浮沙下,用于连接防风绳固定帐篷。

5、系在树枝等物体上作为路标,随风飘动非常醒目。

需要说明的是绝大多数塑料购物袋材料本身不可降解,户外使用后不可丢弃。

刘康利



新视听网站

新视听网站于1999年开通,是一个以新闻、娱乐为主的综合性互联网站。是济南市较早获得网上音、视频节目传播许可并获准从事登载新闻业务的门户网站之一。目前共开设了新闻、民生、社会、财经、文化、娱乐、体育、教育、书画、商城、大美山东、网上广播、数字电视、广电宽带等十余个栏目。经过十余年的发展,网站逐渐形成了以省内信息为主,以音视频内容为主打的网站特色。网站多次获得济南十大“优秀网站”、山东省优秀网站等荣誉称号,网站自办的专题栏目也在省、市各级评选比赛中获得佳绩。

山东有线电视手机报

以全省有线电视用户为主要服务对象,立足山东有线自身业务特点和内容资源,为广大用户提供山东有线数字电视和宽带业务常见问题解答,各地市场优惠活动推介,节目资讯,精选内容推荐,权威影视介绍,以及民生新闻和生活服务类信息。力求以“互联网+”的全新办报思路和主流媒体价值取向,打造一个满足有线电视用户文化需求、生活需求的移动生活新平台。

订阅方式:
移动体验开通:编辑短信SDYX发送到10658000 联通体验开通:编辑短信SDYX发送到106558000678
电信体验开通:编辑短信SDYX发送到106597009

《近报》

由大众报业集团和山东广电网络集团共同创办,报纸发行覆盖全省,服务全省2000万有线电视用户,是全省发行量最大的周刊。



近报微信公众号



近报微博



扫码查看订阅福利



新视听网站



好看APP