

3/17/2016 - 今天真的有点筋疲力尽。早上照例7点过了才钻出睡袋。三张老K已经起来半天了。他怕自己走不动，匆匆吃了点东西，不到8点就自己先出发了。我则喝完了咖啡，拖到8点半才动身。

一路一个人走，不断超过先我动身的人。中午12点半，在一个山口与他会合。一个开红皮卡的女子在那里设摊款待过往徒步行山者，有葡萄，苹果，香蕉和胡萝卜，都是我们需要大量补充的水果食物。



在那里吃完中餐：一些牛肉干和一把干果以及一条巧克力，继续向前走。今天的目标是15迈多，合约25公里。

下午4点半，走到预定宿营的cable gap窝棚，情况大为失望。窝棚又脏又小，还可以看到老鼠咬啮的痕迹和遗物。一路都在听人说这一带最近在流行通过老鼠传染的病毒性疾病，好多走AT的人都中招了。所以大家都决定不住帐篷，再继续往前走几公里，找有水源的地方宿营。



从那窝棚到坊坦那约 7 英里多，合约 11 公里左右。中间还要翻过几座山。6 点半，我们走了一半，到了有溪水的地方，这时，想想离天黑还有一个多小时，我们似乎可以赶到坊坦那，住进客栈。三张老 K 来劲了，说今天无论如何要睡床，喝上啤酒。我说那就走吧。于是一口气狂奔 6 公里多，在天黑前的 7 点半（7.45 天黑）到达山下。如愿以尝地睡上了床。今天一天行程 21 英里，合 33 公里多，是走 AT 以来走的距离最长的一天。按计划，明天在这里休息一天。后天再出发。

今天爬升虽然没有昨天大，但连续几座山也翻得人累死累活的，尤其是最后几个小时的下降，从 3500 多英尺下到 1600 多英尺，脚掌和脚趾头痛到发麻。山下到底暖和，路边的野花都在怒放了。

