

04/04/2016

自从那天情绪低落之后，状态反弹，已经连续4天，每天17-18英里，合27-29公里，每天用时包括午餐和休息在内一共8小时。而且几乎每天都要爬大坡。身体状况不错。

昨晚睡得相当不好，虽然是在屋里，但睡在温标为华氏20度的睡袋里，一点都感觉不到温暖，虽然不冷，但凉凉的不舒服，醒来好多次。

下午5点赶到山口的客栈，不料已经客满了。睡床的希望破灭，只能花10块钱在客栈后面草坪扎营，这样可以免费使用客栈的设施洗澡等，洗衣服要另外交钱。这里实际上是个度假村性质的聚落，在一个叫ELK PARK的小镇边上。因为走AT的高峰还没到，有些屋子还在整修，加上今天有个大型葬礼的追思会在这里举行，占了很多房间，留给徒步者的床位只有4个。而70元一夜的大大单间，我又不愿意花钱，于是只好省钱自己扎营了。

不知是寒流过去了还是山下温度高，这里一点不冷。而山上温差极大，早上摄氏零下10度，下午却至少摄氏25度以上，穿单衣还汗湿透。下午又是爬这种秃山头，黄草高坡，大风从坡上滚过，吹得人站不稳，只能弓着腰，撑着登山杖一步一步往上走。一个3公里多，爬升1000英尺，一个将近2公里，爬升600英尺。然后就是一个长8公里多的盘旋大下坡，一直下到山口。

这边山里，包括小镇，除了verizon，包括AT&T在内的其他公司都没有信号，要发信息只能到客栈用wifi。这也是今天我来客栈的原因之一。星期三还要经过一个客栈，据说很不错，到时再看了。







