

# 周末骑行 去哪里



## ——北京郊区越野骑行路线推荐



北京老山山地车赛道建在石景山区老山,作为奥运会的山地自行车赛道,其蜿蜒曲折、坡陡路难,2008年奥运会时,这里曾见证和考验了各国选手的胆识和技术。赛道全长4.5 km,原规划中的平缓路段几乎全部被去掉,不仅保留了坡度和转弯路段,而且增加了更多起伏和难度。该赛道基本是利用原有山体的地势和自然的山形进行建设的。

这里的赛道有适合初学者的平缓山路,也有适合高手发挥的路线,车友们可以依照自己的情况,随意组合线路进行骑行。目前这里有些路段正

在铺设透水砖,但所幸原有的越野路线并没有被破坏,后山的高难度赛道至今还保留完好,适合技术型的车手前去挑战。虽然老山地区并不广阔,但赛道还是很有趣的,例如车友们耳熟能详的“四连桩”和“天路”就是这里的经典赛道。到达赛道的交通也很方便,沿长安街一路向西,在到达八角游乐园之前200 m就是老山社区,从这里一直向北就可以到达老山山地车赛道。



## 2 北京八大处—香山—植物园地区越野路线

这一地区是石景山、海淀、门头沟的三区交界,山区地域广阔,植被茂密,延绵起伏的丘陵为山地车越野创造了良好的条件。每到周末有大批的车友会聚集到这片区域骑车,是北京山地车爱好者的天堂。

由于车友们常年在这里骑行,自然而然的也给这条路上取了很多地名,到了那里若欲询问地名,经常会有车友热心指路。

## 初级道

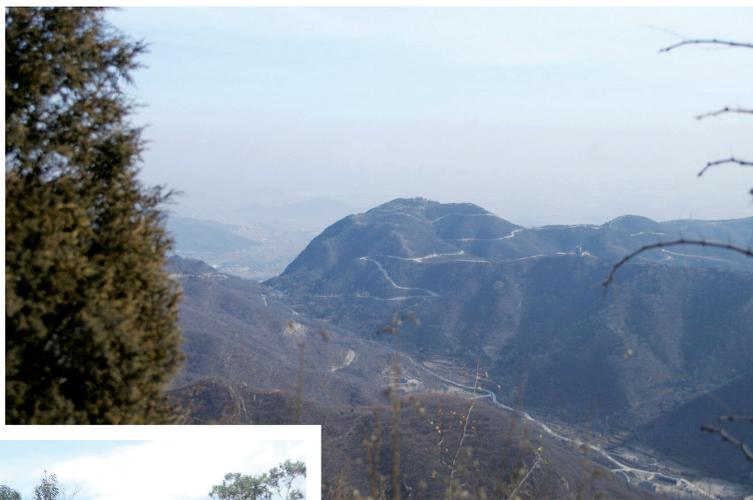
模式口→茶棚→鬼笑石→快活林顶→  
拦车杆→山脊→荨麻道→后山入口  
→后山→双泉寺→反爬南马场水库  
→123号坡→茶棚→迎面坡→三台阶  
→鲍氏家祠→果园

**技术难点：**路线长约20 km，是考验  
车手上下坡能力及耐力的初级马拉松  
线路。

初级道的难点有限，主要集中在

后山入口至后山一段，前半段灌木密  
集，后半段地势落差大，非常考验车  
友的平衡力及控车能力。

水库至123号坡路段是三上三下  
的地势，30°的上坡加碎石路面，想  
一口气冲顶着实不易；迎面坡和三台  
阶部分路段碎石多，需要注意的是这  
段路当中会有2个0.5 m高的小落差。



## 中级道

香山新马道→挂甲塔→子明路入口→  
子明路→水库→123号坡→茶棚→模  
北→反爬黑陈路→茶棚→迎面坡→三  
台阶→坟地→公园路→鬼笑石→快活  
林→墙根路→香山小学

**技术难点：**路线长约20 km，上下坡

难度较大，比较锻炼骑行者的心肺功  
能。

香山新马道和反爬黑陈路两条路  
线均为3 km以上的上坡公路，对骑者  
的心肺功能要求较高。

子明路的难点在中间有2个70°  
的鱼背石大落差，落差高约1.5 m，非  
常考验骑行者的控车、飞车技术和胆  
量。模北路段是2 km的连续下坡路段，  
大块可移动的页岩石板大大降低了车  
轮的附着力，比较考验骑者的平衡与  
控车能力。墙根路的难点在于陡坡、  
急弯、乱石，两段长约50 m，40°的  
陡坡再加上浮土乱石，山地车后轮基  
本无抓地力，比较考验骑友的平衡、  
飞车及控车能力。坟地一段倒塌的房  
基较多，掉落的大石板形成了地势的  
不规则落差，很多石缝极易导致翻车，  
因而对车手的路线勘察能力、控车能  
力要求比较高。



## 高级道

反爬一号道→模式口防火道→关佛→翠微顶→关佛速降道→模北→陈家沟→反爬黑陈路→水库→后山入口→后山→双泉寺→水库大坝→123号坡→茶棚→快活林→挂甲塔→老望京→遭报路→玉皇顶停车场→反爬老马道→挂甲塔→子明路→拦车杆→快活林→墙根路→反爬金山陵园→第2段果快入口→三台阶→果园

**技术难点：**这一条高级穿越道长度逾30 km，骑行至少需要8 h，堪称“变态山地马拉松”，路段迂回较多，上下坡难度较大。

关佛速降道难点在于陡坡和落差，其中也有两三处急转弯，在追求速度的前提下很考验车手的技术。遭报路是车友命名的道路，这里直下2 km，碎石遍地，还有很多落差较大的岩石，无数车手曾被一块长5 m的裸露黑岩所摔，极其考验车手的控车平衡能力和胆量。

# 3

## 京西九龙山越野骑行线路

九龙山与香山地区的山脉实际上是一脉相连的，中间被永定河峡谷相隔。由于此处离市区较近，近些年也被车友开发出了山地车的越野线路。

从门头沟水闸大桥路口过铁道就进入了九龙山地区，一路盘旋而上10 km左右，可到达山腰处的护林站，在这里能鸟瞰北京城全貌。目前这一段已经铺设了柏油路，上山还是比较轻松的，再往上就是全程的越野道了，可直达京西古道的著名垭口“峰口庵”，这里四通八达，向北是王平、向西是圈门、向南是潭柘寺。



向南的山路是颇有挑战性的越野小路，骑行2 km后就到了雷达站，这里是军事管理区，游人不能停留。再往前就能看到北京城的“定都阁”，沿着山道一路速降很快便会到达那里。

从“定都阁”山顶处下山到达桑峪便完成了全程骑行。整条路线中有一半的越野路线，虽然路线不长但使人有一种穿越感，领略到的风景才是到这里进行越野骑行的最大收获。



## 4 北京张家口坝上地区越野骑行线路

北京北部的坝上地区幅员辽阔、草原广袤。与坝上相接的地区林海茫茫、沟壑纵横。坝下的山区则是崇山峻岭、连绵起伏。这里复杂的地貌与地理环境非常适宜山地车骑行。

这里适合3天左右的穿越骑行，范围涉及张家口地区的崇礼、沽源、赤城与承德丰宁等地的山区。

## 5 河北小五台地区山地车越野骑行线路

小五台山一直以来都是户外圈内著名的徒步穿越圣地，海拔2882m的东台主峰是河北省的最高峰，地势陡峭、雄浑壮丽。小五台山周边群山环绕，沟壑交错。南侧有茶山与东甸子梁，西南有南甸子、摆

宴坨和人称“空中草原”的西甸子梁，这些山梁与小五台山遥遥相望，平均海拔在2000m左右，区域辽阔，是山地车骑行的绝佳去处。

(来源：新浪旅游)

