



中国自行车协会 权威推荐

骑车

游延庆

TRAVEL BY BICYCLE IN YANQING

《骑车游中国》编委会 编

自行车骑游第一大县完全攻略

延庆22条线路骑行指南

车友探路锦囊

全景展示延庆独特骑游资源

休闲延庆 骑乐无穷



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



014035343

K928. 91
24

骑车

游延庆

TRAVEL BY BICYCLE IN YANQING



《骑车游中国》编委会 编



北航

C1715276



中国轻工业出版社

K928.91

24

图书在版编目 (CIP) 数据

骑车游延庆 / 《骑车游中国》编委会编. — 北京:
中国轻工业出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5019-9314-7

I. ①骑… II. ①骑… III. ①旅游指南—延庆县 IV. ①K928.914

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第126011号

责任编辑: 刘忠波 韩慧琴

策划编辑: 刘忠波

责任终审: 孟寿萱

封面设计: 知墨堂文化

版式设计: 知墨堂文化

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2013年6月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 8.75

字数: 400千字

书号: ISBN 978-7-5019-9314-7

定价: 38.00元

邮购电话: 010-65241695

传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793

传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com

如发现图书残缺

130500S6X1012



北航

C1715276

contents

基础篇 15

骑行装备示意图 17

骑自行车=代步工具+健身+旅行 18

自行车=代步工具+健身 18

自行车=代步工具+健身+旅行 18

延庆, 中国自行车骑游第一大县 18

骑行的基本装备 19

自行车 19

哪种自行车更适合爬坡 21

头盔 22

骑行眼镜 23

魔术头巾 24

骑行手套 31

副把 31

骑行裤 31

骑行服 32

骑行护膝 33

束裤带 33

备胎、打气筒、组合工具包等 33

码表 34

手电筒或头灯、尾灯 34

食品 34

随身携带的药品 34

骑行安全 34

必须买户外保险, 掌握户外事故理赔的流程 34

雨天、雪天不进山骑行 34





注意线路危险性提示 35

不随意“探路” 35

骑行前必须调车 35

花最小的力气，骑最远的路 36

控制车速 37

学会刹闸 38

放坡时重心后移，上坡时重心前移 38

放坡时里侧脚高，外侧脚低 38

这些“小事儿”不要做 38

学会撑车 38

骑行前、中、后注意拉伸 39

骑行中注意补水 41

骑行者的自我约束 41

骑行中不要要求“敬老爱幼” 41

选择志同道合的同行者 41

女士骑行要注意什么 41

不要“傻”骑 42

骑行时如何摄影 42

风光摄影 42

人像摄影 42

人文摄影 42

建筑摄影 42

微距摄影 42

骑行手势 43

解读骑行手势 43

骑行手势分解 43



骑游线路篇 47

车友心目中的延庆 48

骑车游“高峡平湖”燕山天池 52

延庆火车站—八峪路路口（约8.4公里）—旧县镇（约9.1公里）—白河堡村（约4.6公里）—黑峪口村（约2.1公里）—燕山天池（约5公里），单程约29公里；如果加上从燕山天池原路返回延庆火车站的路程，全程约58公里



绕骑白河水库、刘干路、永宁古城 58

延庆火车站—八峪路路口（约8.4公里）—旧县镇（约9.1公里）—白河堡村（约4.6公里）—黑峪口村（约2.1公里）—燕山天池（约5公里）—白河水库大坝（约13公里）—干沟村（约11公里）—刘干路—马道梁村（约12.3公里）—刘斌堡乡（约6公里）—永宁古城（约8公里）—延庆火车站（约20公里），约100公里

骑车游永宁古城 63

延庆火车站—永宁古城，骑行约20公里

大庄科骑游线路 69

乘坐S2次列车到南口火车站—长陵镇（约15.3公里）—解字石坡顶（约14公里）—（香屯，旺龙潭大峡谷，汉家川河南村，莲花山森林公园）—大庄科乡（约10公里）—东二道河村（约3公里）—永宁古城（约15公里）—延庆火车站（约20公里），约77.3公里



骑车+徒步 八仙修炼地莲花山 73

乘坐S2次列车到南口火车站—长陵镇（约15.3公里）—解字石坡顶（约14公里）—（香屯，旺龙潭大峡谷）—大庄科乡（约10公里），其中水泉沟村和大庄科间有个岔路通往汉家川河南村（约2.5公里）—莲花山森林公园（约2.1公里），单程约43.9公里

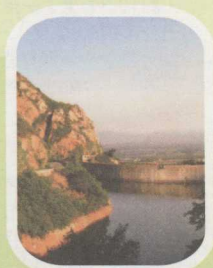
骑游北京最美的景观大道——白河峡谷（1） 75

乘坐S2次列车到南口火车站—长陵镇（约15.3公里）—解字石坡顶（约14公里）—大庄科乡（约10公里）—永宁古城（约18公里）—刘斌堡村东北上山路口硅化木国家地质公园大门（约8公里）—马道梁村（约6公里）—干沟村（北京旅游咨询站，约12.3公里）—千家店镇（约15.4公里）—硅化木国家地质公园中心区硅化木景区（约3.9公里）—滴水壶景区（约10.3公里）—怀柔区宝山寺（约18.3公里）—汤河口镇（约13.5公里）—琉璃庙镇（约14.4公里）—怀柔区（约40公里）—顺义枯柳树环岛（约26.3公里），约225.7公里，根据自己的体力，安排2~3天的骑行时间



骑游北京最美的景观大道——白河峡谷(2) 83

延庆火车站—永宁古城(约20公里)—硅化木国家地质公园大门(约8公里)—马道梁村(约6公里)—干沟村(北京旅游咨询站,约12.3公里)—千家店镇(约15.4公里)—硅化木国家地质公园中心区硅化木景区(约3.9公里)—滴水壶景区(约10.3公里)—怀柔区宝山寺(约18.3公里)—汤河口镇(约13.5公里)—琉璃庙镇(约14.4公里)—怀柔区(约40公里)—顺义枯柳树环岛(约26.3公里),约189公里



从景观大道到仓米道(1) 85

延庆火车站—八峪路路口(约8.4公里)—旧县镇(约9.1公里)—白河堡村(约4.6公里)—黑峪口村(约2.1公里)—燕山天池(约5公里)—白河水库大坝(约13公里)—干沟村(北京旅游咨询站,约12.3公里)—千家店镇(约15.4公里)—硅化木国家地质公园(约3.9公里)—滴水壶景区(约10.3公里)—仓米道村岔路口(约5.1公里)—齐仙岭(8.4公里)—珍珠泉(17.5公里)—四海镇(5.1公里)—栅子沟(3.4公里)—怀柔区撞道口村口(约20公里)—黄花城村(800米)—昌平区慈悲峪村(11公里)—兴寿镇(23.5公里)—小汤山(5.7公里)—朝阳立水桥(14.8公里),约200公里



从景观大道到仓米道(2) 92

延庆火车站—永宁古城(约20公里)—硅化木国家地质公园大门(约8公里)—马道梁村(约6公里)—干沟村(北京旅游咨询站,约12.3公里)—千家店镇(约15.4公里)—硅化木国家地质公园(约3.9公里)—滴水壶景区(约10.3公里)—仓米道村岔路口(约5.1公里)—齐仙岭(8.4公里)—珍珠泉(17.5公里)—四海镇(5.1公里)—栅子沟(3.4公里)—怀柔区撞道口村口(约20公里)—黄花城村(800米)—昌平区慈悲峪村(11公里)—兴寿镇(23.5公里)—小汤山(5.7公里)—朝阳立水桥(14.8公里)

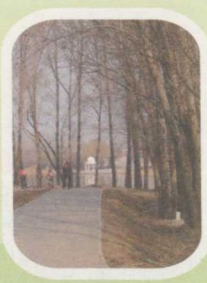


延庆绕圈: 骑游景观大道、仓米古道、四季花海 95

延庆火车站—八峪路路口(约8.4公里)—旧县镇(约9.1公里)—白河堡村(约4.6公里)—黑峪口村(约2.1公里)—燕山天池(约5公里)—白河水库大坝(约13公里)—干沟村(北京旅游咨询站,约12.3公里)—千家店镇(约15.4公里)—硅化木国家地质公园(约3.9公里)—滴水壶景区(约10.3公里)—仓米道村岔路口(约5.1公里)—齐仙岭(8.4公里)—珍珠泉(17.5公里)—四海镇(5.1公里)—刘斌堡乡(约20公里)—永宁古城(8公里)—延庆火车站(公里21.2公里),约170公里

骑游·永宁古城，穿行白河峡谷去喇叭沟门看原始森林 98

延庆火车站—永宁古城（约20公里）—硅化木国家地质公园大门（约8公里）—马道梁村（约6公里）—干沟村（北京旅游咨询站，约12.3公里）—千家店镇（约15.4公里）—硅化木国家地质公园（约3.9公里）—滴水壶景区（约10.3公里）—汤河口路口（约29公里）—怀柔区大栅子乡（约4.8公里）—北台（约8.4公里）—喇叭沟门（约22公里）—汤河口路口（约35公里）—分水岭隧道（约20公里）—枯柳树环岛（约57公里），约252公里

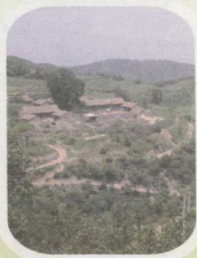


骑车游铁炉 103

延庆火车站—大榆树村（约4.5公里）—西二道河村（约5公里）—窑湾村（约2公里）—瓦庙（约6.5公里）—铁炉村（约5公里）—慈母川（约4.3公里）—董家沟（约1.7公里）—里长沟村（约2.5公里）—大庄科乡（约1.3公里）—永宁古城（约18.4公里）—延庆火车站（约20公里），约70公里

环骑妫河两岸 107

延庆火车站—环湖南路—康张路交汇口—妫河森林公园的石碑和骑行雕塑（约11.5公里）—幽径园（约1.3公里）—妫水公园—妫川广场—夏都大桥—延庆火车站（约14.5公里），约26公里



骑车游松山 112

延庆火车站—张山营镇（约15.5公里）—松山森林旅游区休息区（约5公里）—X011县道和康张路交汇口（约9公里）—幽径园（约1.4公里）—妫水公园（约7.7公里）—妫川广场（约1.6公里）—夏都大桥（约0.7公里）—延庆火车站（约2公里），共约43公里

走，赏松山，到大海陀扎营去！ 117

延庆火车站—张山营镇（约15.5公里）—松山保护区路口—青松岭—西大庄科村（约10公里，上坡为主）—河北省张家口市赤城县闫家坪村（上坡约8公里，下坡约1公里）—姜庄子村—大海陀村（约9公里，下坡）—徒步上大海陀山扎营，单程骑行距离约44公里

骑车观景大绕圈：松山风景区—大海陀—雕鹗镇—后城镇—白河堡水库 125

延庆火车站—张山营镇（约15.5公里）—松山保护区路口（约5公里）—闫家坪（约12.3公里）—河北省张家口市赤城县大海陀乡路口（约7公里）—河北省张家口市赤城县雕鹗镇（约21公里）—河北省张家口市赤城县后城镇（赤壁，约29公里）—白河水库大坝（约16.3公里）—燕山天池（8公里起伏+5公里爬坡）—延庆火车站（28公里下坡+缓下+平路），约110.5公里



骑车游白草洼至大海陀一线 131

延庆火车站—白草洼（约18公里）—河北省张家口市赤城县后城镇（30公里XC路）—河北省张家口市赤城县雕鹗镇（约27公里）—闫家坪坡顶（约29公里）—张山营镇（约17.3公里）—延庆火车站（约15.5公里），约137公里



去柳沟访古、吃豆腐！ 134

延庆火车站—柳沟村，约18公里

从“古龙”到柳沟，参加“葡萄界的奥运会” 138

延庆火车站—奶河南岸—辉煌国际会议度假区—古崖居（约22.6公里）—玉皇庙村（约12公里）—佛峪口村（约10.5公里）—玉渡山风景区（山戎文化陈列馆，约7.1公里）—野山峡（约2.5公里）—龙庆峡（约8.5公里）—柳沟（约16.4公里）—延庆火车站（18公里），全程约97.6公里，根据停留的节点的不同，安排1~3天的时间

从长城到岔道古城 150

学院桥东北角—十三陵李自成像—昌平区南口（37公里）—居庸关长城（8公里）—水关长城（约8.5公里）—八达岭长城坡顶（约4公里）—岔道古城（1.2公里）—乘坐S2次列车返回，骑行约59公里



史海钩沉，古长城之旅 164

学院桥东北角—十三陵李自成像—昌平区南口（37公里）—居庸关长城（8公里）—水关长城（约8.5公里）—八达岭长城坡顶（约4公里）—岔道古城（1.2公里）—小浮坨村（约5公里）—外炮村—里炮村—帮水峪村—石峡村（约14公里）—八达岭古长城（从我们进去的山路往回返，约14公里）—青龙桥隧道（隧道长2.822公里）—昌平区南口路口（约17公里），约112公里

骑车去康西草原+野鸭湖 177

学院桥东北角—十三陵李自成像—昌平区南口（37公里）—居庸关长城（8公里）—水关长城（约8.5公里）—八达岭长城坡顶（约4公里）—康西草原（约14公里）—野鸭湖（约5公里），单程骑行约77公里

共享篇 182

骑游延庆最方便的S2次列车带自行车上车攻略 184

延庆8条骑游线路 185

延庆8条骑游线路周边的历史文物遗迹 190

延庆8条骑游线路租自行车信息 214

延庆县境内的博物馆 220

延庆县最美的乡村（市级） 225

延庆县民俗旅游村 229

延庆县特色餐饮 235

延庆十大特色餐饮及典故 240

延庆县特色业态 251

延庆县“十大特色文化遗产” 257

延庆县古村落 263

延庆县著名景区乘车、自驾信息 265

八达岭长城杯北京国际自行车骑游大会主题歌 276

延庆旅游资源分布图 278

014035343

K928. 91
24

骑车

游延庆

TRAVEL BY BICYCLE IN YANQING



《骑车游中国》编委会 编



北航

C1715276



中国轻工业出版社

K928.91

24

关于本书

在策划《骑车游中国》时，编委会的车友们就定下了撰写分册的计划。《骑车游中国》出版后，龙旗户外和酷贴地带车身装饰艺术设计工作室的车友合金、雨儿等联合组建了“骑车游”编委会，《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》《骑车游中国最美线路》等国内第一套由车友写给车友的骑行类图书陆续出版。

2010年，延庆提出打造“中国自行车骑游第一县”的目标，延庆的骑游线路已具规模。延庆是骑行者的天堂，也是建在山水公园里的县城，处处有美景，时时有风光。我们反复斟酌，确定了22条既“大众化”又绝不落入俗套的最美的骑行线路。需要特别说明的是，有一些我们骑行过、觉得非常美的线路，因其难度不太适合大众化，没有写到书中。需要更多攻略的车友，请与我们联系。

基础篇 从我们自身的实践出发，为车友们提供切实有用的骑行知识。希望车友们能站在我们的肩膀上，少走弯路，既绿色又健康地骑行。

攻略篇 作为骑自行车旅行的爱好者，我们深切明白对于“烧人油”的我们来说，一份真实、可靠的攻略是多么的重要；我们亦亲身经受过“二手”攻略之苦。所以，和《骑车游中国》《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》《骑车游中国最美线路》一样，“攻略篇”所有内容均由近期骑行过这些线路的车友撰写，由延庆县相关部门审核。感谢工作室的专、兼职编辑于艷诚、常兆睿、刘尧、张玮、北方、张晔等人，为这部分的撰写付出了诸多努力。我们在每一条攻略下面都留了联系电话和QQ号，车友们在骑行前、骑行中遇到什么问题，在骑行后有新信息分享等，敬请和我们联系。

共享篇 “文玩户外”一直是我们龙旗户外的骑行宗旨。我们不是自行车运动员，我们希望我们骑行的过程中，观景、听风、读古、识今。所以，这部分我们和车友们分享了延庆古往今来的一些知识与信息。

因为我们的能力所限，《骑车游延庆》还可能不尽如人意，但是，车友们、读者们，我们努力了！恳请每一位有缘看到这本书的车友、读者，指出本书的不足、提出您的意见和建议，愿我们的、你们的、我们大家的“骑车游”系列图书日臻完善！

希望“边骑边写书”的车友，和我们一样边玩边写游记边拍照片。龙旗户外期待你的分享与共享！投稿网站：<http://www.long-qi.com>，龙旗户外；投稿QQ：695813105；投稿电话：13439712909。

以前只想去远方，越远越好，不知不觉中却错过了近处的风景。来我们身边的延庆吧，看看延庆的花谢花开，瞅一瞅延庆的过去现在。

无论你是练达、是简单，从这儿开始，统统简单；

无论你是深沉、是活泼，从这儿开始，统统活泼！

《骑车游中国》编委会
2013.6

本书编委会

总 顾 问：马中超

顾 问：贾 刚 刘春宇

统筹策划：合 金 雨 儿

主 编：于颢诚

北 方 刘 尧

副 主 编：

（以姓氏笔画为序）

山之子 | 王 宁 | 王 军 |

水 路 | 张 玮 | 张 晔 |

常兆睿 | 淡 定 |

骑车去流浪 | 落 英 |

紫 龙 |

技术支持：

<http://www.long-qj.com>

龙旗户外网站

地图绘制：

合 金 | 刘 尧 | 张 晔 |

于颢诚 | 张 玮 | 雨 儿 |

编 委：

（以姓氏笔画为序）

延庆众车友 | greycats |

一 休 | 于颢诚 | 山之子 |

马中超 | 王 宁 | 井 楠 |

天 天 | 水 路 | 公路王 |

宝宝牛 | 北 方 | 北 国 |

宁 超 | 合 金 | 刘 尧 |

刘春宇 | 张 玮 | 张 晔 |

陆 路 | 青 松 | 雨 儿 |

草原雄鹰 | 莫 名 | 常兆睿 |

悠悠马姐 | 骑车去流浪 |

偶 遇 | 淡 定 | 落 英 |

紫 龙 | BLUE | 北京东东 |

兴 业 | 许显涛xuxu |

青菜秧 | 枫 叶 | 钢 盔 |

核桃姐 | 海淀农民 |

难得糊涂 | 裤 子 |

图片提供：

（以姓氏笔画为序）

于颢诚 | 北 方 | 合 金 |

刘 尧 | 张 玮 | 张 晔 |

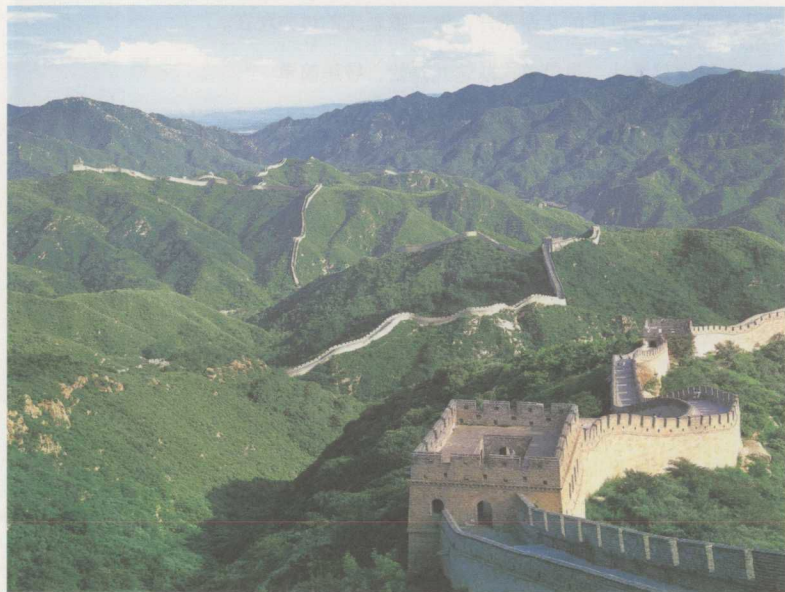
雨 儿 | 京城散客 |

莫 名 | 淡 定 | 落 英 |

网站支持：

龙旗户外

<http://www.long-qj.com>





马中超

本书总顾问，《骑车游中国》《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》《骑车游中国最美线路》总顾问。中国自行车协会理事长，中国自行车运动协会副主席。长期在政府部门、经济领域、中央企业担任领导职务，热心于推动中国自行车产业、绿色骑行文化和低碳生活方式。



贾刚：《骑车游中国最美线路》顾问。中国自行车协会副秘书长，中国自行车协会骑行文化促进中心主任。曾长期在自行车行业培训和展会工作，对自行车产业的现状和发展具有较深入的研究。近几年致力于自行车文化推广和大型自行车骑行活动的组织。



刘春宇：本书顾问，《骑车游北京》《骑车去西藏》《骑车游东北》《骑车游中国最美线路》顾问。中国自行车协会常务理事，北京航轮运动器材有限公司总经理。多年来，致力于钛合金专业运动自行车的研究及生产，热衷自行车运动，倡导自行车旅行，推崇自行车文化。



合金：大号马千里。本书统筹策划及撰稿人，《骑车游中国》《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》《骑车游中国最美线路》《北大向左 清华向右》统筹策划、编辑及撰稿人；《单车学校教你的52堂课》审读；《骑行风尚》特约撰稿人，资深设计师，龙旗户外网站负责人。酷爱骑行、徒步、爬山等户外活动，策划、组织骑车去西藏、内蒙古、云南与北京周边游等。



雨儿：大号张娜。本书统筹策划及撰稿人、编辑，《骑车游中国》《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》《骑车游中国最美线路》《北大向左 清华向右》统筹策划、编辑及撰稿人；《单车学校教你的52堂课》审读；《骑行风尚》特约撰稿人，龙旗户外网站负责人。酷爱骑行、徒步、爬山等户外活动，多次骑车进藏。



于观诚：本书主编，
《骑车游中国》编委，《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》《骑车游中国最美线路》《北大向左 清华向右》主编。北京某大学文博博物馆专业学生，龙旗户外网站资深编辑、作者。



北方：本书主编。
《骑车游中国》《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》《骑车游中国最美线路》《北大向左 清华向右》主编。龙旗户外网站资深作者。



刘尧：本书主编，
《骑车游北京》《骑车游上海》副主编，《骑车去西藏》《骑车游东北》《骑车游中国最美线路》《北大向左 清华向右》主编，龙旗户外网站资深编辑、作者。



山之子：大号闫松山，本书副主编。生于夏都延庆，长在妨川大地，曾在北京某警校求学。喜欢户外运动，热爱单车骑行，热心帮助车友实现骑游梦想。骑行寄语：骑行是一种修行。



水路：大号许俊，本书副主编。龙旗户外车友。打从参加完第一次龙旗户外的骑行活动后，就爱上骑车观景的旅行方式，喜欢和充满着激情、活力、和冒险精神的陌生人组成的友爱团队一起，骑行并快乐着！



王军：本书副主编。美利达自行车（中国）有限公司北京分公司经理。多年从事自行车营销工作和骑游文化推广工作，业绩卓著。



王宁：本书副主编，《骑车游中国》《骑车游北京》《骑车去西藏》《骑车游东北》《骑车游中国最美线路》副主编。北京航轮专业运动自行车老店经理，倡导绿色骑游、低碳生活。



张玮：本书副主编，《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》《骑车游中国最美线路》副主编。龙旗户外网站兼职编辑，骑自行车、徒步旅行时的线路策划者、摄影师。



张晔：本书副主编，《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》《骑车游中国最美线路》副主编，龙旗户外网站兼职编辑，喜欢骑自行车、徒步旅行，足迹遍布北方、西北、西南诸多省区。



常兆睿：本书副主编，《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》《骑车游中国最美线路》副主编。龙旗户外网站兼职编辑。



淡定：本书副主编。龙旗户外车友。北京人，喜欢运动，更爱单车。崇尚简单快乐的生活，寻求随遇而安的状态。



骑车去流浪：大号徐立元，本书副主编。龙旗户外车友。酷爱骑自行车旅行，酷爱弹吉他。梦想着有一天背着吉他骑车游世界上最美的地方。



落英：大号陈允成，本书副主编，《骑车去西藏》副主编，《骑车游中国最美线路》编委。龙旗户外车友。为人豪爽，文笔清新幽默，骑行过多条进藏线路。



紫龙：大号李峰，本书副主编，《骑车游中国最美线路》编委。龙旗户外车友。骑行时，体力、速度超群。