



中国自行车协会 权威推荐

骑游

门头沟

TRAVEL BY BICYCLE IN MENTOUGOU

《骑车游中国》编委会 编

自行车**骑游胜地**完全攻略

美丽门头沟**33条线路**骑行指南

43位车友探路锦囊

全景展示门头沟独特骑游资源

骑乐无穷



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

骑车游

门头沟

TRAVEL BY BICYCLE IN MENTOUGOU

《骑车游中国》编委会 编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

骑游门头沟 / 《骑车游中国》编委会编. — 北京:
中国轻工业出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5019-8761-0

I. ①骑… II. ①骑… III. ①旅游指南—门头沟区 IV. ①K928.913

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第017997号

责任编辑: 刘忠波 韩慧琴

策划编辑: 刘忠波

责任终审: 滕炎福

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: 2014年3月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 8.25

字数: 280千字

书号: ISBN 978-7-5019-8761-0

定价: 35.00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.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130501S6X101ZBW

骑车游

门头沟

TRAVEL BY BICYCLE IN MENTOUGOU

《骑车游中国》编委会 编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

骑游门头沟 / 《骑车游中国》编委会编. — 北京:
中国轻工业出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5019-8761-0

I. ①骑… II. ①骑… III. ①旅游指南—门头沟区 IV. ①K928.913

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第017997号

责任编辑: 刘忠波 韩慧琴

策划编辑: 刘忠波

责任终审: 滕炎福

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: 2014年3月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 8.25

字数: 280千字

书号: ISBN 978-7-5019-8761-0

定价: 35.00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.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130501S6X101ZBW

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，雨儿组建了“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》《骑车游延庆》等国内第一套由车友写给车友的骑行类图书陆续出版。

门头沟全区东西长约62公里，南北长约34公里。总面积1455平方公里。地处华北平原向蒙古高原过渡的山地地带。全区以山地为主，地势由西北向东南倾斜。西部山区是北京西山的核心部分，山形挺拔高峻、险峰叠嶂。境内有北京市的最高峰东灵山，海拔2303米；次高峰百花山，海拔1990米。境内的主要河流是永定河及其支流清水河，属于海河水系。有山有水，有历史有文化，门头沟区因此成为北京地区及周边车友们骑行的首选地。我们反复斟酌，确定了33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，请联系我们。

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；我们也亲身经受过网上转来转去的“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》《骑车游延庆》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，由门头沟区相关部门审核。感谢工作室的专职、兼职编辑于覲诚、北方等人，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 我们不是自行车运动员，我们希望我们能在骑行的过程中，观景、听风、读古、识今。所以，我们在这部分和车友们分享了门头沟区的古往今来的一些知识与信息。

因为我们的能力所限，《骑游门头沟》肯定不会尽如人意，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！

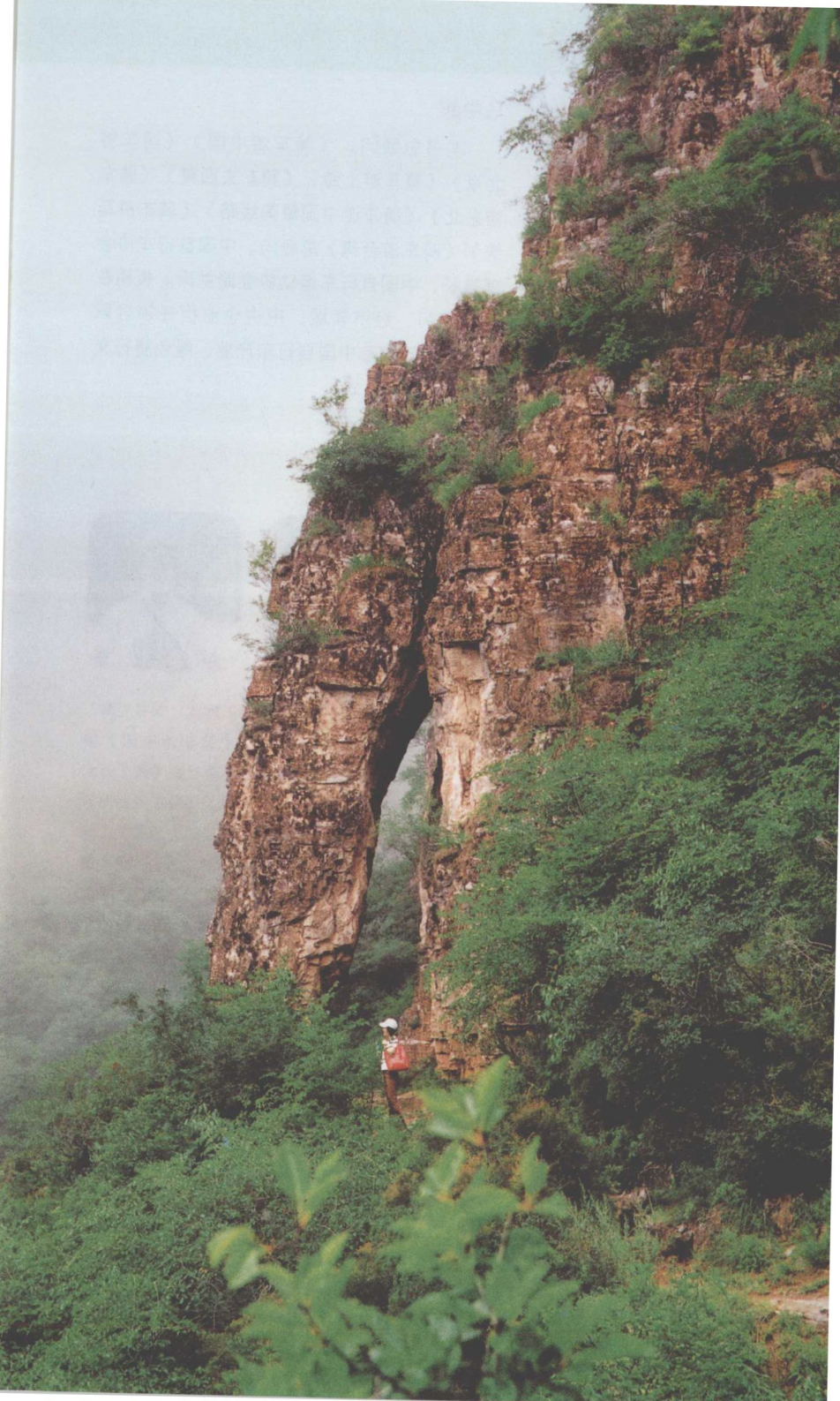
希望“边骑边写书”的车友，和我们一样边玩边写游记边拍照片。户外志期待你的分享与共享！投稿网站：<http://hhwwzz.com>，户外志；投稿QQ：695813105；投稿电话：13439712909。

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。来我们身边的门头沟吧，看看门头沟的花开花谢，瞅一瞅门头沟的过去现在。

无论你是练达还是简单，从这儿开始，统统简单；

无论你是深沉还是活泼，从这儿开始，统统活泼！

《骑车游中国》编委会





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》《骑车游延庆》《骑车游台湾》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。



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》《骑车游延庆》《骑车游台湾》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。致力于钛合金专业运动自行车的研究及生产达十多年，热衷自行车运动，倡导自行车旅行，推崇自行车文化。



贾刚：本书顾问，《骑车游中国最美线路》《骑车游延庆》《骑车游台湾》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。



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》《骑车游延庆》《骑车游台湾》《北大向左 清华向右》统筹策划、编辑以及撰稿人；《单车学校教你的52堂课》审读；《骑行风尚》特约撰稿人，户外志网站负责人。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》编委委员，《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》《骑车游延庆》《骑车游台湾》主编。北京某大学文物博物馆专业学生，户外志网站资深编辑、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》《骑车游延庆》《骑车游台湾》主编。户外志网站资深作者。



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》《骑车游延庆》《骑车游台湾》副主编。北京航轮专业运动自行车老店经理，倡导绿色骑行、低碳生活。



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》《骑车游延庆》《骑车游台湾》副主编。户外志网站兼职编辑。



馄饨：大号王礼思，
本书副主编、地图绘制。《骑车游北京》《骑车游台湾》副主编。户外志网站负责人。



CONTENTS

目录

基础篇

车友心目中的门头沟 / 18

骑行装备示意图 / 21

骑自行车=代步工具+健身+旅行 / 22

自行车= 代步工具+健身 / 22

自行车= 代步工具+健身+旅行 / 22

门头沟，北京自行车骑行线路最多的区 / 23

骑行的基本装备 / 23

自行车 / 23

哪类车更适合爬坡？ / 26

头盔 / 26

骑行眼镜 / 27

魔术头巾 / 28

骑行手套 / 36

副把 / 36

骑行裤 / 36

骑行服 / 37

骑行护膝 / 38

束裤带 / 38

备胎、打气筒、组合工具包 / 38

码表 / 39

手电或头灯、尾灯 / 39

食品 / 39

随身携带的药品 / 39

骑行安全 / 40

雨天、雪天不进山骑行 / 40





注意线路危险性提示 / 40

不随意“探路” / 40

骑行前必须调车 / 40

花最小的力气，骑最远的路 / 41

控制车速 / 42

学会刹闸 / 42

放坡时重心后移，上坡时重心前移 / 42

这些“小事儿”不要做 / 43

学会摔车 / 43

骑行前、中、后注意拉伸 / 43

骑行中注意补水 / 44

骑行者的自我约束 / 44

骑行中不要要求“敬老爱幼” / 44

选择志同道合的同行者 / 44

女士/女孩子骑行，要注意什么 / 44

不要“傻”骑 / 45

骑行时如何摄影 / 45

风光摄影 / 45

人像摄影 / 45

人文摄影 / 45

建筑摄影 / 45

微距摄影 / 46

骑行手势 / 46

解读骑行手势 / 46

手势详解 / 46



攻略篇

京西古道、古村探幽——芦潭古道 / 50

丰台区卢沟桥—长辛店镇—大灰厂东路—上G108国道—门头沟区石佛村（约21公里）—戒台寺石牌坊—原路回来上G108国道—戒台寺“禅”字碑、“戒台寺”字碑（约1公里）—戒台寺（不到1公里）—回到G108国道戒台寺“禅”字碑、“戒台寺”字碑处—秋坡村废墟入口（不到1公里）—鲁家滩村—南辛房村—潭柘寺镇—潭柘寺牌坊环岛（不进秋坡村，直接从戒台寺到潭柘寺环岛约6.5公里；若进村，约7公里）—走潭王路（X004县道）—南辛房村—潭柘寺（约2.9公里）



京西古道、古村探幽——庞潭古道 / 57

石门营环岛—苛萝坨村娼妓桥、庞潭古道入口（约1.9公里）—G108国道（约2.5公里）—戒台寺牌坊（约500米）—石门营环岛（约6.5公里）

载滢地宫，那些故去的事儿 / 62

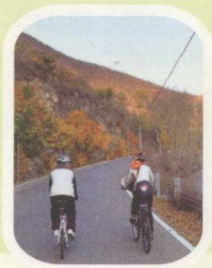
石门营环岛—苛萝坨村娼妓桥（约1.9公里）—西峰寺国土资源培训部大门口（约1.4公里）

燕王喜登定都峰，刘伯温一夜建北京 / 67

线路1：石门营环岛—苛萝坨村（约1.9公里）—戒台寺“禅”字碑、“戒台寺”字碑（约4.5公里）—鲁家滩村—南辛房村—潭柘寺镇—潭柘寺牌坊环岛（约7.1公里）—灰窑遗址公园—定都峰上山路口（约1公里）—桑峪村—（广慧寺）—定都峰大门（约3公里）—下山，放坡到北村和G108国道交叉路口（约3公里）—走G108国道辅线到石门营环岛（约11公里）

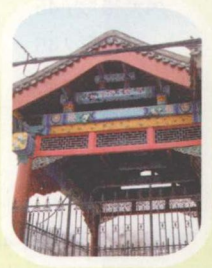
线路2：石门营环岛—苛萝坨村（约1.9公里）—戒台寺“禅”字碑、“戒台寺”字碑（约4.5公里）—北村和G108国道交叉路口（约4.5公里）—定都峰—下山，放坡到北村和G108国道交叉路口（约3公里）—走G108国道辅线到石门营环岛（约11公里）

线路3：石门营环岛—苛萝坨村（约1.9公里）—戒台寺“禅”字碑、“戒台寺”字碑（约4.5公里）—北村和G108国道交叉路口（约4.5公里）—定都峰—赵家洼（约4公里）—双峪环岛（约7公里）



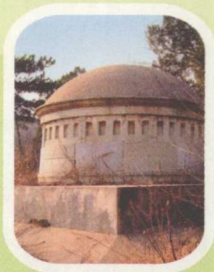
昔日茫茫古道，今日骑行潭王路 / 72

衙门口桥—卧龙岗桥（7公里）—戒台寺（8.5公里）—潭柘寺环岛（6.5公里）—十字道村（14公里）—王平（13公里）—韭园路口的牌坊（约3公里）—水闸公路桥（14公里）—首钢东门（10公里）



京西古道圈门一线读史 / 80

首钢东门—门头沟火车站（城子火车站，约8.6公里）—长城公园、京门铁路遗址公园（约3.2公里）—周自齐墓（0.8公里）—崇化寺（约1公里）—圈门戏楼、过街楼（约5.1公里）—天浮桥门洞、过街楼、碉堡—三义庙遗址、天桥浮战斗遗址（约2公里）—天梯（约4公里）—圈门（约4公里）—耿聚忠墓、公主坟（约3.9公里）—首钢东门（约10公里）



文化古迹休闲游：石门营—潭王路 / 88

首钢东门—石门营环岛（约11.6公里）—万佛堂过街楼（约2.1公里）—石厂村（约3.3公里）—苛萝坨（约1.4公里）—石佛村（约5.8公里）—戒台寺（约4.2公里）—一定都阁（约11.7公里）—广慧寺（约2.4公里）—平原村（约5.3公里）—阳坡园（约3.5公里）—十字道村（约8.2公里）—王平镇（约11.1公里）—韭园桥（约3.5公里）—首钢东门（约22公里）

门头沟山里绿色骑游 / 93

中门寺公交车站—南官园（约2.4公里）—赵家洼村（约1.7公里）—一定都峰（约3公里）—桃花庵开山祖师塔（约7公里）—冯村西里公交车站（约1.5公里）



探寻驼铃古道 / 97

首钢东门—模式口（磨石口，约4.8公里）—高井（1公里）—五里坨（2.1公里）—三家店村（约2.2公里，三家店一条街单程约1.5公里）—琉璃渠（约3.2公里，转琉璃渠约2公里）

古道之旅 / 106

首钢东门—模式口（磨石口，约4.8公里）—高井（1公里）—五里坨（2.1公里）—三家店村（约2.2公里，三家店一条街单程约1.5公里）—琉璃渠（约3.2公里，转琉璃渠约2公里）—丑儿岭生态观光园（约1.7公里）—斜河涧隧道（约2公里）—水峪嘴村（约0.5公里）—牛角岭关城（约2.5公里）—桥耳涧村（约1公里）—韭园村（约2公里）—韭园牌坊（约2公里）—下苇甸桥（约5公里）—担扎隧道（约4公里）—首钢东门（约19.5公里）



品香峪的静谧 / 114

线路1: 首钢东门—香峪村牌楼 (约15.5公里)—香山峪村山顶 (可露营、野餐的平台, 约2公里)

线路2: 首钢东门—香峪村牌楼 (约15.5公里)—香山峪村山顶 (可露营、野餐的平台, 约2公里)—香峪村牌楼 (约2公里)—黑石头村 (约11公里)—板凳沟村 (约2公里)—双泉寺—陈家沟水库 (香山水库, 南马场水库, 约1.3公里)



东方红隧道——北京车友的“必修课” / 119

首钢东门—水闸公路桥 (10公里)—担礼隧道 (9.5公里)—下苇甸村 (4公里)—东方红隧道 (约7公里)

名山之奇景、人间福地之精华——妙峰山 / 123

首钢东门—水闸公路桥 (10公里)—担礼隧道 (9.5公里)—妙峰山牌楼 (1.3公里)—水站 (14公里)—涧沟村阳台山岔路口 (1.5公里)—金顶妙峰山 (4.5公里)

骑车游“妙阳” (妙峰山、阳台山) / 129

首钢东门—水闸公路桥 (10公里)—担礼隧道 (9.5公里)—妙峰山牌楼 (1.3公里)—水站 (14公里)—涧沟村阳台山岔路口 (1.5公里)—金顶妙峰山 (4.5公里)—放坡至上阳台山的小路 (约2公里)—阳台山顶 (约4公里)—涧沟村“妙峰山国家森林公园”出口 (约7公里)—妙峰山牌楼 (约15公里)



“另类”阳台山骑行线路 / 132

首钢东门—水闸公路桥 (10公里)—担礼隧道 (9.5公里)—妙峰山牌楼 (1.3公里)—妙峰山石刻 (约4公里)—桃园村 (1.6公里)—樱桃沟村牌楼 (2.2公里)—庄士敦别墅 (约600米)—仰山栖隐寺 (约2公里)

骑车游“禅妙阳” (禅房、妙峰山、阳台山) / 138

首钢东门—水闸公路桥 (10公里)—担礼隧道 (9.5公里)—下苇甸村 (4公里)—上苇甸村 (7公里)—炭厂村路口 (2公里)—禅房村 (约9公里)—妙峰山水站前岔路口 (约9公里)—涧沟村阳台山岔路口 (1.5公里)—金顶妙峰山 (4.5公里)—放坡至上阳台山的小路 (约2公里)—阳台山顶 (约4公里)—涧沟村“妙峰山国家森林公园”出口 (约7公里)—妙峰山牌楼 (约15公里)



骑向“三瀑六景十八潭” / 142

线路1: 首钢东门—水闸公路桥 (10公里)—担礼隧道 (9.5公里)—下苇甸村 (4公里)—东方红隧道口 (约7公里)—穿过东方红隧道 (约500米)—东方红隧道放坡至京西十八潭—烧烤处 (约8公里)

线路2: 首钢东门—水闸公路桥(10公里)—水峪嘴村—桥耳洞村—东石古岩村—西石古岩村—色树坟村—落坡岭—京西十八潭—烧烤处

先有灵岳寺, 后有斋堂城 / 145

首钢东门—水闸公路桥(10公里)—担礼隧道(9.5公里)—下苇甸村(4公里)—东方红隧道口(约7公里)—穿过东方红隧道(约500米)—京西十八潭(约6公里)—雁翅站(约5.5公里)—太子墓村(约6.5公里)—雁翅镇(约3.7公里)—军响乡(约8.1公里)—斋堂镇(东斋堂, 约8公里)—灵岳寺(约8公里)

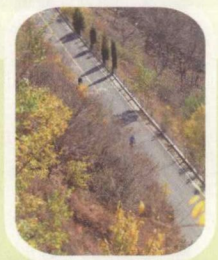


骑游儒雅举人村——灵水村 / 151

首钢东门—水闸公路桥(10公里)—担礼隧道(9.5公里)—下苇甸村(4公里)—东方红隧道口(约7公里)—穿过东方红隧道(约500米)—京西十八潭(约6公里)—雁翅站(约5.5公里)—太子墓村(约6.5公里)—雁翅镇(约3.7公里)—桑峪村(约9公里)—灵水村(约3公里)

读史: 从桑峪到灵水 / 155

苹果园地铁站—广宁村(约3.6公里)—双峪环岛(约3.8公里)—琉璃渠(约4.1公里)—担礼隧道(约8.2公里)—王平镇(11.3公里)—安家庄路口(约10公里)—雁翅站(约1.9公里)—京西十八潭(约6公里)—雁翅站(约5.5公里)—太子墓村(约6.5公里)—雁翅镇(约3.7公里)—桑峪村(约9公里)—灵水村(约3公里)



不能忘怀的, 灵岳寺、王家山 / 158

苹果园地铁站—广宁村(约3.6公里)—双峪环岛(约3.8公里)—琉璃渠(约4.1公里)—担礼隧道(约8.2公里)—下苇甸路口(约4公里)—王平镇(约8公里)—安家庄路口(约10公里)—雁翅站(约1.9公里)—京西十八潭(约6公里)—雁翅站(约5.5公里)—太子墓村(约6.5公里)—雁翅镇(约3.7公里)—军响乡(约8.1公里)—斋堂镇(东斋堂, 约8公里)—灵岳寺(约8公里)—王家山(约2公里)—原路返回。

京西古村游 / 163

首钢东门—水闸公路桥(10公里)—担礼隧道(9.5公里)—下苇甸村(4公里)—东方红隧道口(约7公里)—穿过东方红隧道(约500米)—京西十八潭(约6公里)—雁翅站(约5.5公里)—太子墓村(约6.5公里)—雁翅镇(约3.7公里)—斋堂镇(约16公里)—上清水村(10.6公里)—(上清水村双林寺)—(燕家村村药王庙)—燕家村村(约9.3公里)—龙门洞风景区(约800米)—柏峪隧道(约7.7公里)—柏峪村(约2.5公里)—(柏峪台)—线天一爨底下村(4.6公里)—双石头村(2.3公里)—(黄岭西村, 出双石头村约1.2公里到去黄岭西村的岔路口)—爨柏景区收费处(0.2公里)—斋堂镇黄芩仙谷(3.7公里)—首钢东门(约66公里)



挺进马栏村 / 175

苹果园地铁站—广宁村（约3.6公里）—双峪环岛（约3.8公里）—琉璃渠（约4.1公里）—担礼隧道（约8.2公里）—下苇甸路口（约4公里）—王平镇（约8公里）—安家庄路口（约10公里）—雁翅站（约1.9公里）—京西十八潭（约6公里）—雁翅站（约5.5公里）—太子墓村（约6.5公里）—雁翅镇（约3.7公里）—军响乡（约8.1公里）—斋堂镇（东斋堂，约8公里）—马栏村（约5公里）—原路返回



珍珠湖畔享受阳光浴 / 179

首钢东门—水闸公路桥（10公里）—担礼隧道（9.5公里）—下苇甸村（4公里）—东方红隧道口（约7公里）—穿过东方红隧道（约500米）—京西十八潭（约6公里）—雁翅站（约5.5公里）—太子墓村（约6.5公里）—雁翅镇（约3.7公里）—珍珠湖畔（约11公里），

“长寿村”黄土贵 / 182

首钢东门—水闸公路桥（10公里）—担礼隧道（9.5公里）—下苇甸村（4公里）—东方红隧道口（约7公里）—穿过东方红隧道（约500米）—京西十八潭（约6公里）—雁翅站（约5.5公里）—太子墓村（约6.5公里）—雁翅镇（约3.7公里）—珠窝村（约11.2公里）—黄土贵村（约8.7公里，要从主路拐进去约500米~1公里）



比爨底下还悠远的碣石村 / 185

首钢东门—水闸公路桥（10公里）—担礼隧道（9.5公里）—下苇甸村（4公里）—东方红隧道口（约7公里）—穿过东方红隧道（约500米）—京西十八潭（约6公里）—雁翅站（约5.5公里）—太子墓村（约6.5公里）—雁翅镇（约3.7公里）—珠窝村（约11.2公里）—黄土贵村（约8.7公里，要从主路拐进去约500米~1公里）—碣石村（5公里）—青白口村（约10公里）—雁翅镇（约1.2公里）—首钢东门（约61.7公里）

骑行+徒步百花山 / 190

首钢东门—水闸公路桥（10公里）—担礼隧道（9.5公里）—下苇甸村（4公里）—东方红隧道口（约7公里）—穿过东方红隧道（约500米）—京西十八潭（约6公里）—雁翅站（约5.5公里）—太子墓村（约6.5公里）—雁翅镇（约3.7公里）—军响乡（约8.1公里）—斋堂镇（东斋堂，约8公里）—清水镇（11.3公里）—G109国道岔路口（4.5公里）—黄塔村（8.3公里）—八亩堰村（1.1公里）—百花山风景区（7.8公里）



沿河城、敌台，淡去的硝烟 / 193

S2火车八达岭站下车—河北怀来县小南辛堡镇“海棠之乡”—官厅水库大坝（约45公里）—幽州峡谷（约20公里）—沿河城（约10公里）—爬坡到G109国道（新修的