

路线计划：第十周周末（11月22日）——三峰（阳台山）负重拉练

队长：熊维杭

路线：崔天睿 邹宛真

【路线概况】

阳台山介绍：海淀区最高峰，协会经典野营拉练地点，交通便捷。本次环线将完成三峰（鹫峰，阳台山，妙峰山）穿越。

路线介绍：本次路线全长 22.71km，累计爬升 1769m。

负重要求：女生 16 kg，男生 21 kg

负重部分：里程约 8 km，爬升约 1186 m

清华西门-北安河站-大觉寺-鹫峰-望京塔-罗芭地北尖-庙儿洼茶棚-棋盘石-阳台山顶

跑山部分：里程约 12 km

阳台山顶-三界碑-天池-妙峰山-娘娘庙-灵官殿-涧沟村-罗芭地-大觉寺

备用路线（出发和下撤阶段）：从贝家花园出发，2km 后到达原定轨迹。下撤时在萝卜地崖口后两公里处向左方下撤，3 公里后到达大觉寺。

总体行程： 清华大学西门 —— 北安河地铁站 —— 打车 —— 大觉寺公交站（0km） —— 阳台山顶（8.73km） —— 天池（11.25km 午餐） —— 妙峰山顶（12.41km） —— 涧沟崖口（16.2km） —— 萝卜地崖口（18.57km） —— 大觉寺（22.71km） —— 打车 —— 北安河地铁站 —— 清华大学西门

一【天气】

阳台山天气/北京天气



11月22日，-5-5°C，晴，北风3-5级 空气优（山上可能会有雨雪，请带好雨衣）

日期	日出	日中	日落	昼长	天亮	天黑
2020年11月22日 周日	07:08:48	12:01:47	16:54:47	09:45:59	06:39:28	17:24:07

二【行程安排】

5:30 清华大学西门集合 背包称重

5:40 出发前往圆明园地铁站：4 号线（安河桥北方向）—西苑地铁站—16 号线（北安河方向）—北安河地铁站（快要到站时候提前打车）

6:40 打车：北安河地铁站—大觉寺公交站

6:55 到达大觉寺（139m，0km），早饭 20min

7:20 上山

7:40 调整衣物 5min

8:15 鹫峰（454m, 2.2km）第一次休息 5min

8:45 望京塔（749m, 3.3km）

10:15 北尖/庙儿洼茶棚（1117m，5.6km）第二次休息 5min

11:00 棋盘石（1079m, 6.8km）冲顶预备区 第三次休息 5min

11:30 阳台山顶（1248m）第四次休息 10min 卸掉负重，合照

12:10 天池（1060m）第六次休息 午饭 25min

12:25 出发 中间经过妙峰山顶

13:20 娘娘庙（1037m, 13.5km）第六次休息 5min

14:15 涧沟崖口（784m, 15km）第七次休息 5min

15:10 萝芭地崖口（934m，18km）第八次休息 5min

16:30 大觉寺（139m，22.7km）打车前往北安河地铁站

17:50 清华大学西门，还装备

18:30 聚餐总结

注：

1. 如 12:30 没抵达阳台山顶则放弃此路线，选择备用路线
2. 做好走夜路的准备
3. 目前预报晴天，但带好雨衣，（2020 年 11 月 18 日）

****提示：野外活动具有一定的不确定性，路线行程会根据实际情况做具体调整。**

全长路线全长 22.71km，累计爬升 1769m，是一条难度适中的拉练线路。

三【注意事项】

【纪律】

1. 不要迟到。请在当天早上 5:10 之前在群里发消息表明已起床，否则将收到相关负责人的 morning call。

【往返交通】

1. 早上 5:40 清华大学西门准时出发
2. 请每位队员下载“两步路”app（6.6.1 或更早老版本），并提前下载路线发的离线地图，以防万一（山上无网络信号）。**（当然。一定要跟紧队伍，禁止擅自离队。有需求需要向队长申请）**

【饮食】

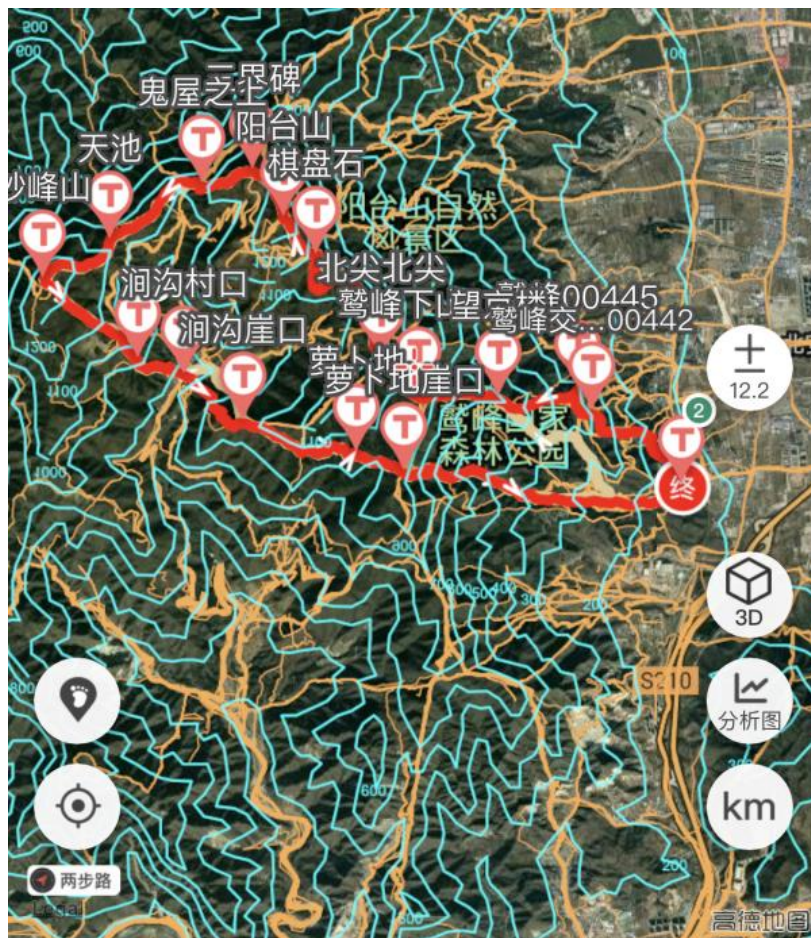
1. 可准备电解质饮料（或泡腾片），不能只有纯水。气温较低，请准备保温杯。
2. 准备适量行动食品。行动食品以快速补充糖类为宜，蛋白质和脂肪人体消化吸收较慢。个人推荐葡萄干和果冻。**但过量的准备都是无意义的负重。**
3. 带午饭，早饭可以自带在车上解决。

【衣着】

1. 上半身建议：速干短袖/长袖+冲锋衣外套，下半身建议：防风裤，冲锋裤为佳。早晚较冷，山顶风大较冷；中午较热，出汗可能较多。灵活调整衣物
2. **穿徒步鞋/登山鞋。优先考虑防滑。**
3. 下山的路比较伤膝盖，建议携带护膝。
4. 由于是冬天，野外活动具有不确定性，**务必准备头灯**，以防走夜路。

【其他】

- 4.1 **阳台山没有信号，请提前预告失联，以防亲友担心。**



图：预定路线及里程信息

备用路线说明

1. 备用路线（12:30 前未到达阳台山顶，但队员体力尚可）

卸负重后返回庙儿洼茶棚午餐，然后跑山。

跑山部分，下图红色路线。

阳台山顶-庙儿洼-金山寺-庙儿洼-金山寺-阳台山停车场

13:30 开始分组跑山，庙儿洼-金山寺-庙儿洼

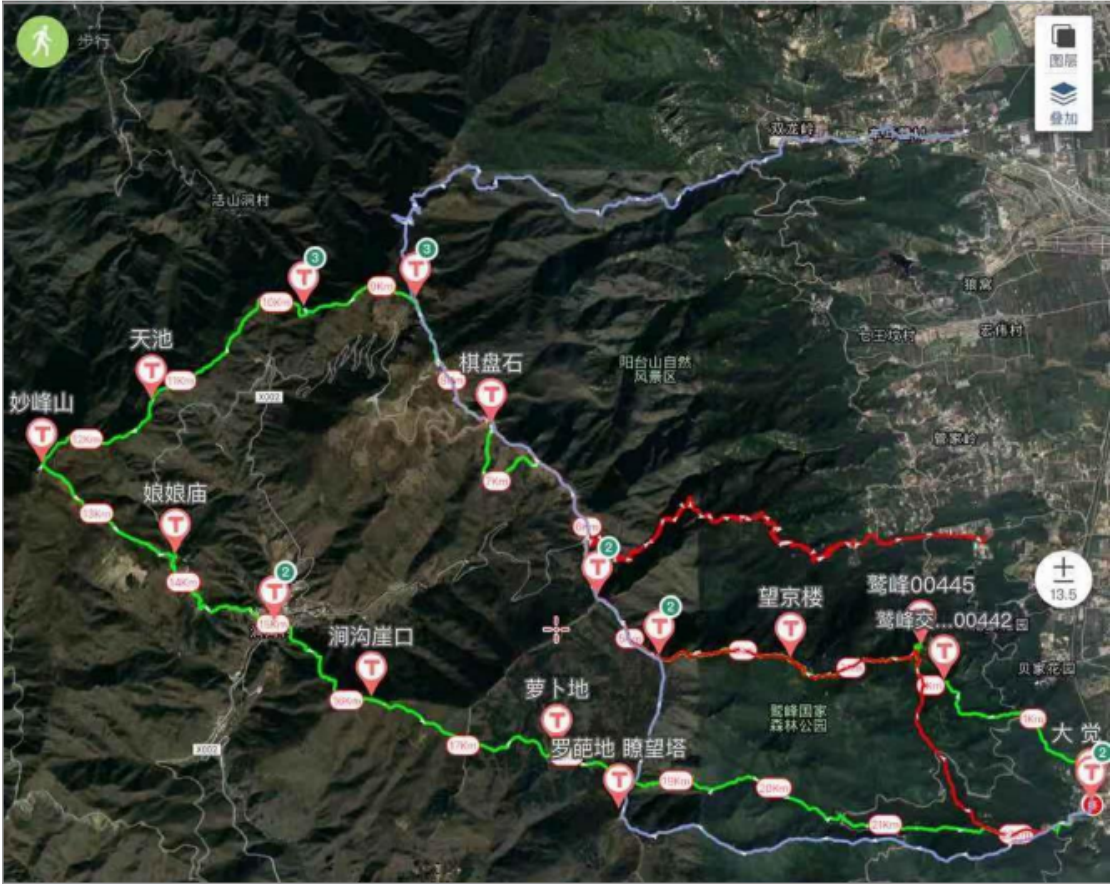
15:30 庙儿洼，跑山结束，沿灰紫色路线向南下山（如 16:00 仍有队员未返回，从金山寺方向直接下山）

16:00 萝卜地

17:30 大觉寺

2. 放弃跑山，走下图灰紫色线出山（13:00 前未到达阳台山顶，队员体力不佳）

卸负重后，继续向前约 300m，午餐，然后沿灰紫色路线向知青驿站方向下山。全程约 16km，累积爬升 1415m。



3. 进山口，如下图所示



4. 受伤、天气不佳等因素下撤路线

鹫峰附近，向杨家花园、贝家花园方向下撤。

庙儿洼附近（北尖-阳台山顶），向金山寺或涧沟村撤离，也可在庙儿洼茶棚等待车辆救援。

如走环穿路线，受伤队员向涧沟村撤离，等待其他队员汇合。

【附近医院】

北安河社区卫生服务中心

【应急救援】

阳台山自然风景区 (010)62464550, (010)62456816

北京市公安局海淀分局苏家坨派出所 (010)62454658

妙峰山乡涧沟村民委员会 (010)6188292