

20201121 阳台山负重拉练路线计划

一、路线简介

总里程：22.7 km

累积爬升：1769 m

最高海拔：1279 m

负重要求：女生 16 kg，男生 21 kg

➤ 计划路线

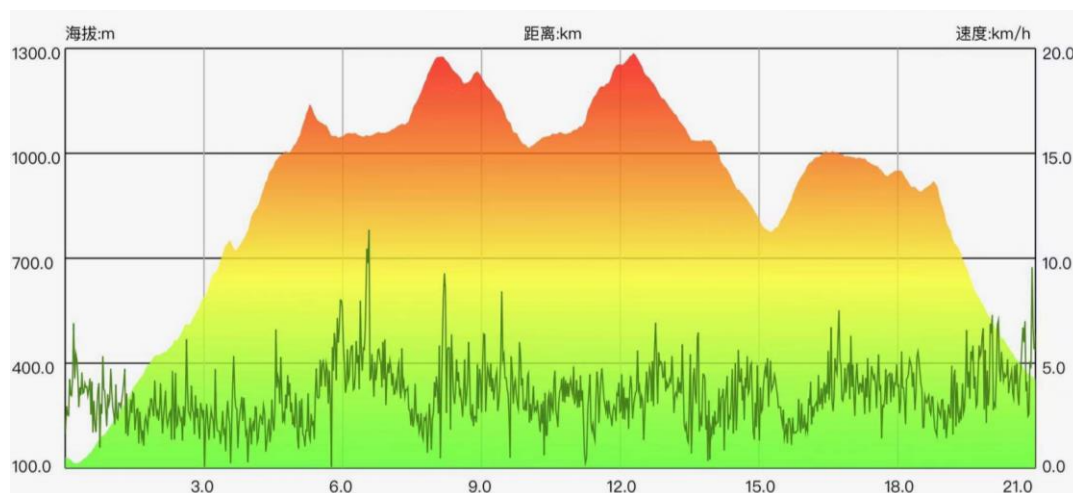
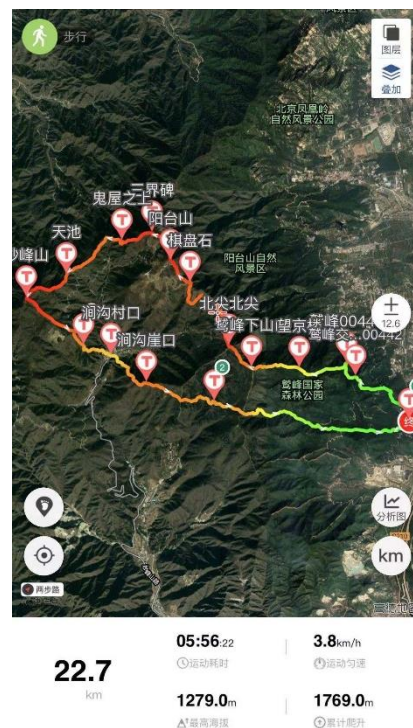
负重部分，里程约 8 km，爬升约 1186 m

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

➤ 爬升示意



二、天气预报

阴

最高气温 7 °C

最低气温 2 °C

注：山上天气具有较大不确定性。

三、往返交通				
地铁，清华西门 ↔ 北安河地铁站 打车，北安河地铁站 ↔ 大觉寺 / 阳台山停车场				
四、具体行程安排				
时间节点	距离/km	地点	高度/m	备注
05:30	0	清华西门		称重
06:50	0	北安河地铁站		打车前往大觉寺
07:10	0	大觉寺	139	合照，早饭，15min
08:15	2.2	鹞峰	454	休息 5min
08:45	3.3	望京塔	749	休息 5min
10:20	5.6	庙儿洼茶棚	1042	休息 5min
11:00	6.8	棋盘石	1079	准备冲顶
11:30	8	阳台山顶	1270	卸负重，合照
12:10	11	天池	1076	午餐，12:35 出发
13:20	13.5	娘娘庙	1037	休息，上厕所等
14:00	15	涧沟村	784	休息，收队
15:00	18	萝芭地	934	休息 5min
16:30	22.7	大觉寺	139	打车前往地铁站
18:30		清华西门		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. 目前预报可能下雨（2020 年 11 月 16 日）				

五、备用路线说明

1. 备用路线（12:30 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）

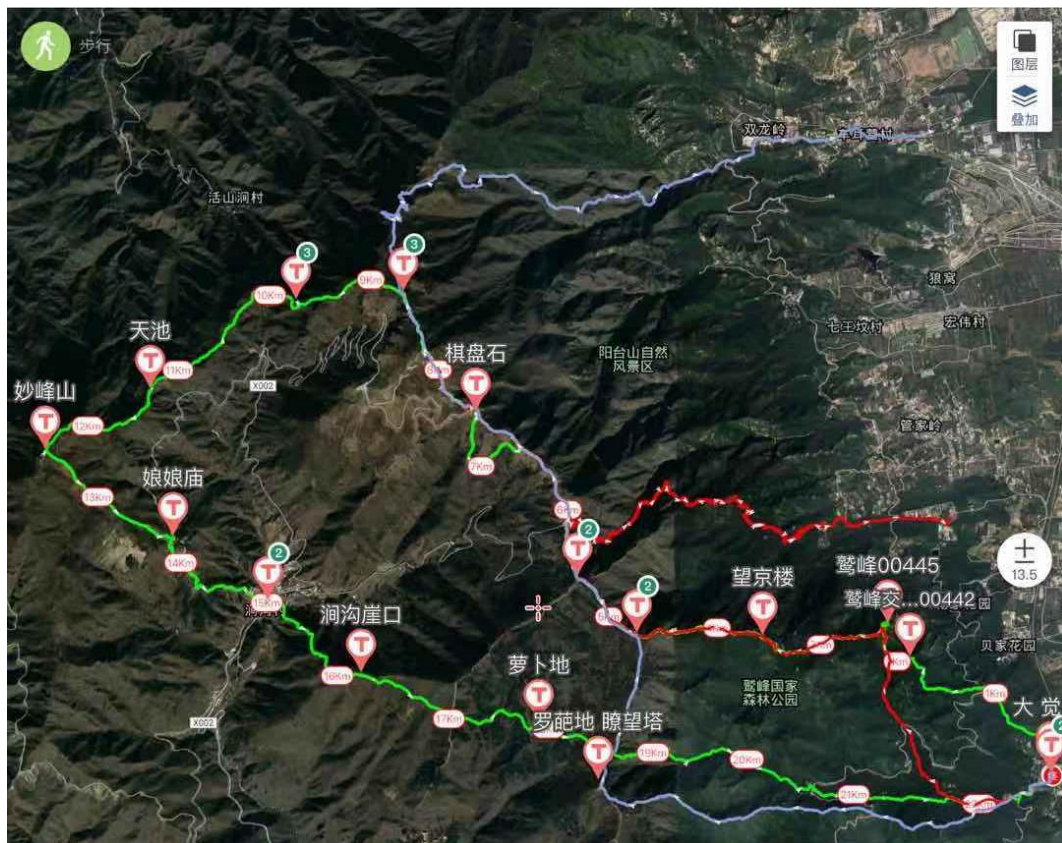
16:00 萝芭地

17:30 大觉寺

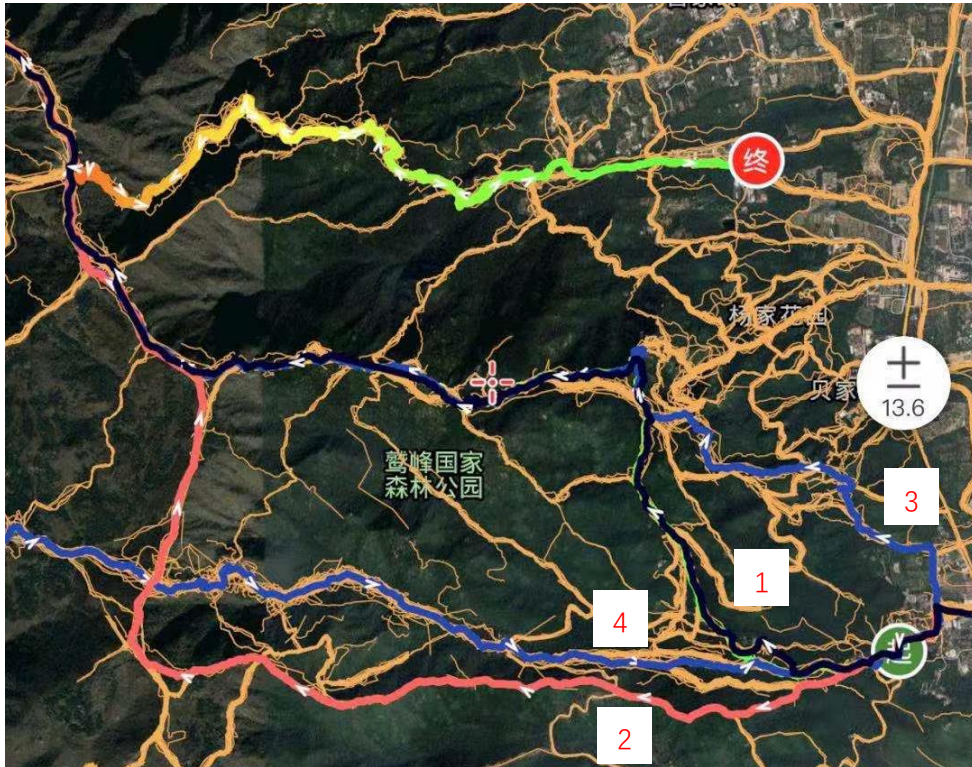
2. 放弃跑山，走下图灰紫色线出山（13:00 到达阳台山顶，队员体力不佳）

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。

六、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)61882920