



Columbia

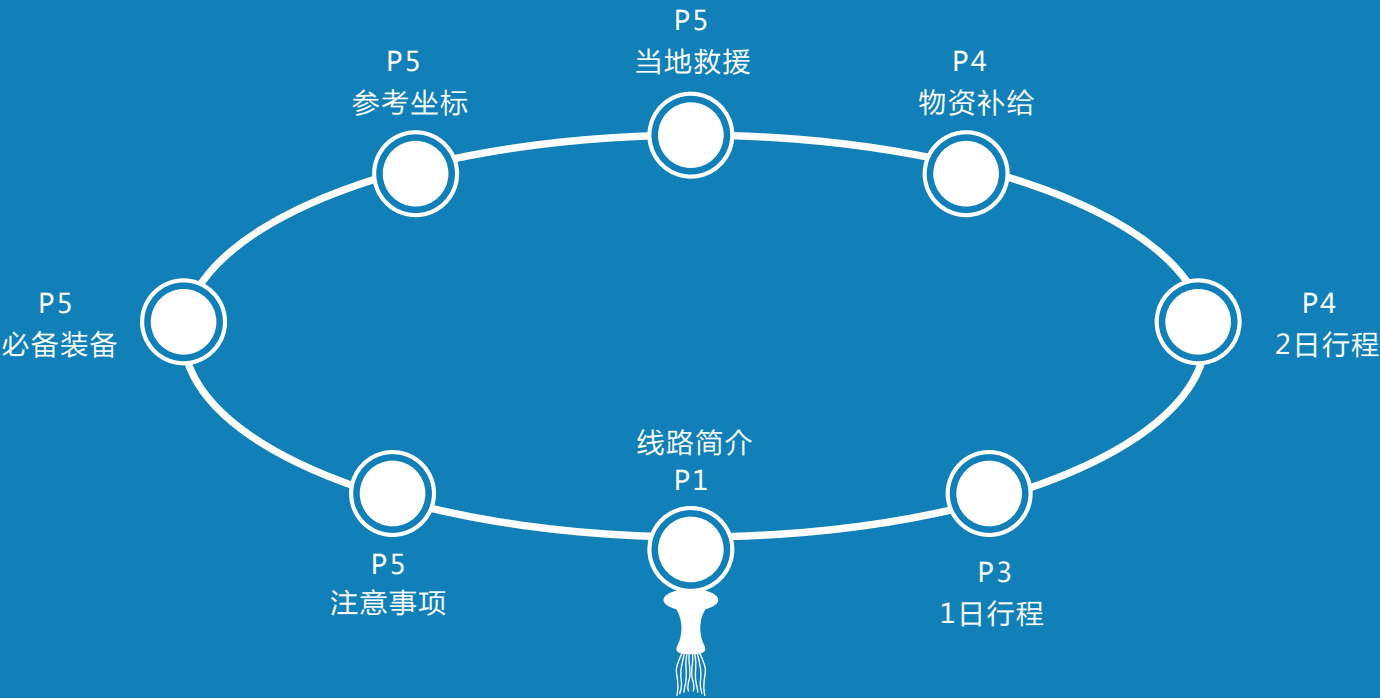
玩转户外全天候



100条徒步路线之
妙峰山

妙峰山

作者:毛艳



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

大觉寺

大觉寺，又称大觉禅寺，西山大觉寺，是位于北京西郊阳台山（ 阳台山 ）南麓的一座千年古刹，以清泉、古树、玉兰、环境优雅而闻名。全国重点文物保护单位，明清寺庙古建筑。位于北京市海淀区北安河乡徐各庄西，阳台山东麓。始建于辽咸雍四年（ 1068年 ），金时称灵泉佛寺，明宣德四年（ 1429年 ）由国库出资扩建后改今名。清初康熙年间大规模扩建，形成现有格局，保持辽契丹人喜东向朝日之俗。中路六进院落，从山下往上依次有山门殿、碑亭、功德池、钟鼓楼、弥勒殿、大雄宝殿、无量寿佛殿、大悲坛、舍利塔、龙潭、龙王堂等，主体建筑为明代风格。

阳台山

阳台山位于海淀区北安河乡境内，林木茂密，森林覆盖率达94%，杏树名木就占51%，景区中林木茂盛，古树众多，是京郊最佳的日出观赏地之一。山中分布着许多名胜古迹，既有以盘山古道闻名的鹫峰森林公园，又有千年古刹大觉寺，在主峰妙高峰下，还有保存得很完整的清朝醇亲王墓。入春之后，阳台山的杏花、桃花、梨花、苹果花、樱花次第开放，远近高低尽是花。以“古寺八绝” 闻名的大觉寺内，百年玉兰玉洁香浓，一干一花刚劲俊逸。

妙峰山

妙峰山风景名胜区位于京西门头沟区境内，距市中心55公里，面积20平方公里。景区以“古刹、奇松、怪石”而闻名。妙峰山属太行山脉，火成岩结构，主峰海拔1291米，山势峭拔，花草清丽。妙峰山有日出、晚霞、雾凇、山市等时令景观、有戴“华北一绝” 桂冠的千亩玫瑰花、有华北地区规模最大的传统朝圣庙会、是北京周边最具文化底蕴的风景区之一。





妙峰山

妙峰山 路线行程
D1-2

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

D1

1日行程

大觉寺→望京楼→阳台山→妙峰山→涧沟村→大觉寺



早上九点之前，从大觉寺北侧的进山口进山，起始海拔104米。上山的路有一些岔路，但只要是找相对宽的路，大方向是向西。走大约40分钟左右，会走进鹫峰公园，走一小段公园路后继续走上小路，远远地可以看到下一个目标点望京楼。望京楼上视野开阔，可以远眺北京城。望京楼之后的下一点是萝芭地，经过萝芭地时，往左是上萝芭地北尖，选择走右面的路去 往阳台山方向岔路。



从萝芭地下来，走到庙儿洼，走上观景公路 之后向着远处的一栋小白房子走，然后可延公路一直走，路过高山玫瑰园，然后上阳台山顶。亦可在瞭望台标志旁边的小道，一路向着西北方向的阳台山主峰前进，基本没有岔路。

三到五月份来这里，一路上能够看到满眼的桃花树，非常漂亮。

Columbia哥伦比亚 Outdry立体轻盈防水鞋

路况复杂，环境多变，推荐穿着Columbia防水多功能徒步鞋，Outdry立体轻盈防水鞋帮配合保护性鞋头，持久保持干爽和轻便。



男式Outdry立体轻盈防水鞋

Techlite轻盈缓震技术结合多元稳定缓震中底，给予舒适体验及缓震保护，无痕Omni-Grip奥米•户外抓地技术配合微型鞋钉设计，抓地耐磨。



女式Outdry立体轻盈防水鞋

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



到阳台山顶后，往正北方向，有一条小路，继续前进，都是小山包，大约一个多小时，能走到昌平海淀门头沟三区界碑。在界碑处沿着最宽的路前行，先向北走一小段，然后折向西，从此处奔门头沟的妙峰山。走过一处荒废的房子后，会看到妙峰古道的标志，沿着妙峰古道前行。远远地应该能够看到妙峰山金顶了，有信号塔为标志，是附近的最高峰。



上金顶之前，会经过一个蓄水池。金顶海拔1290米。我们到达金顶的时间大约是，从金顶下撤，往东南方向下车，经过娘娘庙，沿着公园里的路走即可。继续沿着景区里的下山路线，一直走到涧沟村。穿过涧沟村，到村子东头，有个玫瑰园，从那里走小路向右转上山，前往大觉寺后面的路基本上都很好走，一路沿着山腰，基本没有岔路，走到梦芭地时，会有110树立的救生定位点，点好应该是JF004，那里有小路标，指示前往大觉寺的路。翻过梦芭地后，基本上就是一路下降了，已经可以远远地看见六环路了，向着山下的方向走，基本不会错。到达大觉寺时，从大觉寺南侧的小路出山。

D1-2 2日行程

大觉寺→望京楼→阳台山→涧沟村→妙峰山→狼儿峪

如中午或下午才可以到大觉寺的话，可考虑在涧沟村住宿一夜，第二天再登妙峰山顶。



D1

第一天行程大致和一天行程的前半段相似，如果下午1点左右开始出发，大约下午6点前便可到达阳明山顶，从山顶往南下撤至涧沟村，借宿农家。

D2

早上8:00起床后，用过早饭，便可向妙峰山顶进发。途中路过娘娘庙，上到玉皇顶，然后一直向北下降，可到达狼儿峪村。

物资补给

Columbia 哥伦比亚颐堤港店	北京市朝阳区酒仙桥路20号颐堤港商场三层329&331号店铺
Columbia 哥伦比亚庄胜崇光百货店	北京市宣武区宣武门外大街8号本馆五层
Columbia 哥伦比亚百货大楼店	北京市东城区王府井大街255号四层
Columbia 哥伦比亚百盛购物中心店	北京市西城区复兴门内大街101号三层
Columbia 哥伦比亚翠微大厦（公主坟店）	北京市海淀区复兴路29号三层

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

参考坐标（沿途主要村庄参考坐标点）

序号	地名	北纬	东经	备注
1	望京楼	40° 3.629'N	116° 4.547'E	
2	阳台山顶	40° 4.763'N	116° 2.785'E	
3	三界碑	40° 5.028'N	116° 2.559'E	
4	天池	40° 4.611'N	116° 1.390'E	
5	玉皇顶	40° 4.347'N	116° 0.851'E	
6	狼儿峪村	40° 6.331'N	115° 59.788'E	

必备装备

- 1、背包：30-40L
- 2、服装：建议4月至10月进山，山上比较冷，并且天气多变，所以冲锋衣必备。
- 3、登山杖：建议配双杖。
- 4、食品、水：饮用水3升/人（视自己情况而定），一天出行体力消耗比较大。途中无水源补给。
- 5、药品：创可贴、止痛剂、三角带、护膝。
- 6、其他：有对讲机、手台、GPS的带上。
- 7、手机：山中信号时断时续。



Columbia哥伦比亚
男式防晒速干遮阳帽



Columbia哥伦比亚
女式防晒遮阳帽



Columbia哥伦比亚
背包40L



Columbia哥伦比亚
650ML防滑水壶

注意事项

- 1、山顶风大、路滑应注意保暖和安全。
- 2、头天早餐时进尽量多吃高热量的食品，但不能太饱，否则上山会有点吃力。

户外救援

蓝天救援队：4006009958
北京市登山运动协会山岳救援队：010-63158180
中安救援队：010-59956238
北京火箭救援队【24小时值班室】电话：13521871515



扫描二维码 收藏该攻略



特别声明：本攻略仅供出行参考。

本攻略唯一版权方（8264户外资料网）及作者不承担任何责任，特此告知！