

 Columbia

玩转户外全天候

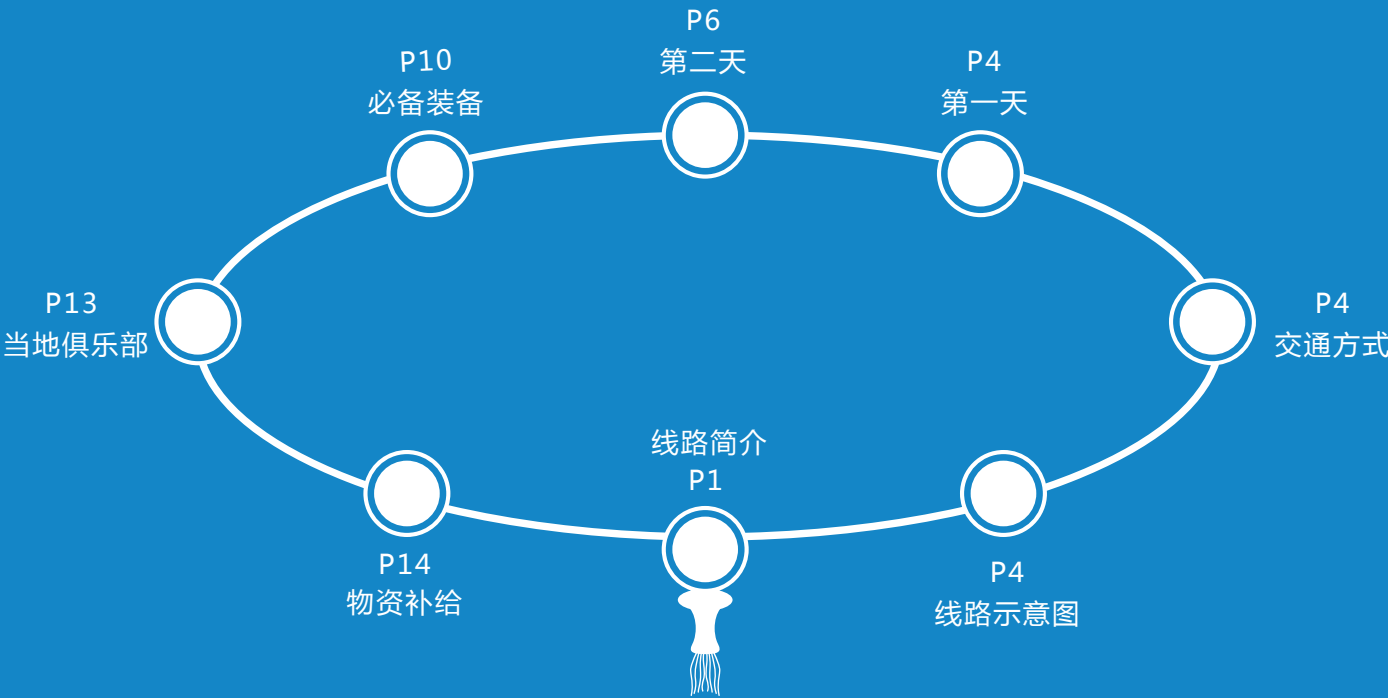


100条徒步路线之

京西古道

京西古道

责任编辑：风之子



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

京西古道-路线简介



自西北蜿蜒而来的永定河水在三家店的村西口流淌千年，当年这里是京西古道上最大的一个古渡口。

早在明朝的万历年间，因为运煤的需要，河上架起了木板桥，直到1921年，北洋政府拨款30万大洋，横跨永定河修筑了这座由法国人设计的北京地区最早的洋灰桥。

跨过永定河便到了西山脚下的琉璃之乡。琉璃渠村明清时称琉璃局。明朝初年，扩建京城、筑造宫殿所用的大量琉璃砖瓦，有一半产自琉璃局。清朝乾隆年间，北京城内的琉璃厂撤消合并到了琉璃局，这让琉璃砖窑的炉火一直旺盛到了今天。古道穿琉璃渠而出之后一路西去，它翻山越岭地串起一个又一个古老的村落：丑儿岭村、斜河涧村、牛角岭、桥耳涧村、马各庄、石古岩、色树坟，直到京西古道上的重要关口王平口。

这段从模式口到王平口32华里的古道被称做西山大道，又称西山古道北路。

2、玉河大道

从模式口向西，经麻峪、跨永定河，再经圈门、峰口庵到王平口的古道，这是西山大道的中路。相传五代时期，有一个叫刘仁恭的军阀在这里占山为王当了土皇上，他自行设置了玉河县并劈山开道修了这条路，所以后人也将西山大道中路称为玉河古道。

在这条古道的中段，有一个叫圈门的地方。圈门因一座带券洞的过街楼而得名，这个过街楼就是门头沟之门，形成于此地的村落叫做门头口村。

京西之山，统称西山。这里人文历史悠久，地理位置特殊，物产资源丰富。群山之中，遍藏乌金。元明以来，京城百万人家，皆以石炭为薪。加之这里出产石材，琉璃的烧制更是闻名京城，于是，拉煤运货的驼马成群结队，日复一日、年复一年地在山路石道上来来回回，久而久之便形成了京城到西部山区，再远至内蒙、山西的商旅道路。

京西山区的古商道运输主要有3条：西山大道、玉河大道、新潭古道。

1、西山大道

阜成门是北京内城的西门，过去俗称煤门，运煤的车马均从此门进城。出了阜成门一直向西，就到了模式口。模式口以前叫磨石口，因为出产上好的磨刀石而得名。出模式口，古道西行，至三家店。三家店成村于辽代以前，因始有三家客店而得名。

这里是路出西山后最初的平原地带，因此它成了一个煤运集散地。所以明清时期三家店是京西古道上最为热闹繁盛的村落之一，街市上五行八作，大小买卖、商铺二百多家，其中仅煤厂就有二、三十家。



马蹄窝

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

以圈门为起点向西，上山到峰口庵，是一条13华里长的沟谷，于是当地人就称这里为门头沟，今天北京门头沟区的名字便是由此而来。圈门可以说是京西煤业的发祥地。

以前老北京有句俗话：家有一口粥，不上门头沟，就是对到圈门一带走窑而言。

峰口庵，海拔813米，号称京西第一要隘，是京西古道上一处已经荒废了的古代关卡，据估计至少有1000年历史，大概建于金国海陵王时代，当时海陵王迁都北京，在各处重要的入京险要地段都建设有关卡，主要用于军事防御用途。峰口庵是一处经常被驴友光顾的野外徒步穿越路线的中转地，由此可分别通往潭柘寺、王平村、小狗之家。在距离峰口庵西南不足二百米的山岗处，凹陷着大大小小深浅不一的蹄窝一百多个，这段13米长的小路是京西古道上蹄窝最为密集的地方。一个个的马蹄窝印证着京西古道厚重的历史。

3、新潭古道

新潭古道是指从辛称村通往潭柘寺的古道。辛称村古称新城，是永定河上的一处渡口，清代被洪水冲垮，分为东、西辛称两个村子。新潭古道从新城经何各庄、太清观、万佛堂，翻红庙岭，经桑峪，到达潭柘寺。门头沟山区的煤炭主要通过这三条古商道运送出山。

我们通常说的京西古道，除了以上介绍的古商道外，还包括进香古道，其中最著名的是庞潭古道与芦潭古道。



庞潭古道是从石景山区庞村渡口过永定河到潭柘寺，故称“庞潭古道”，又称西山大道南路，是西山大道主干道之一。这里也是京西古道除了王平古道之外最为重要的一条古道。保留较好的是苛萝坨村至戒台寺段，大约徒步半小时左右，古道有一小段被G108公路分断。

戒台寺始建于唐武德五年（公元622年），是名副其实的千年古刹，素有“神州第一坛”之称。戒台寺尤以松树出名，活动松、自在松、九龙松、抱塔松和卧龙松，合称戒台五松。

芦潭古道东起卢沟桥西至潭柘寺为京西古道南路之一。沿途经长辛店、东王左、沙窝村、辛庄、大灰厂、石佛村，到戒台寺再翻过西峰岭，经鲁家滩、南辛房、平原村到达潭柘寺。潭柘寺是著名的皇家寺庙，历史悠久，规模宏大。民间自古以来就有“先有潭柘寺，后有幽州城”的说法。寺内有一株名叫“帝王树”的古银杏，其树冠高达30多米，粗壮挺拔的巨干周长达9米，是唐代种植的，距今已一千三百多年。

京西古道除了跨越美丽的永定河外，还与京西雄壮的九龙山相伴。其山势连绵起伏，宛如九条巨龙，因而得名。

山脚下的村落中有着众多的文物古迹，如：在王平镇南港村有清代壁画墓。西落坡村中有宋辽时代的碉楼、地道等军事防御工事，此外，村中有一栋房屋据说是《天净沙·秋思》的作者——元曲作家马致远的故居。在秋天的傍晚，独自一人走在古道上去看夕阳，那种“古道西风瘦马，夕阳西下，断肠人在天涯”的意境油然而生。



京 西 古 道

京西古道 路线行程
D 1—3

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

1 玉河古道

京西古道主要线路介绍：京西古道及九龙山周边线路属中低强度线路，很适合驴友拉练。中途下撤点很多，小狗之家、峰口庵、中韩友谊林、定都峰，随时都能下撤。下面介绍三条线路（重点讲述第1条线路）。

玉河古道：这条线是京西古道中的经典线路之一。即使在寒冷的冬季，由于这里的几处冰瀑，同样吸引着众多的驴友。

1、线路规划

一日线路：王平-->峰口庵-->圈门

线路总长约14.2公里，海拔813米。

线路起点在王坪村。乘坐929路公交车，在王平村站下车，过马路，路南有一路口。



前行约100米左右过一桥洞。继续前行，到一岔路口后，选择左侧小路，经过一个院子，堆了一些煤，这是一个被封闭了的小煤窑。行进大约20分钟后，见到木质小道，沿小道穿小溪，左行直到一岔路口。看看到很粗的管线，沿着管线的方向继续前行，开始上升。

Columbia哥伦比亚 Omni-Tech 奥米 • 防水夹克

推荐使用Columbia哥伦比亚防水技术夹克，这件夹克采用Omni-Tech奥米 • 防水技术，全缝线位密封搭配防水拉链口袋，防水效果更加持久。这件夹克采用了拉链和三点连接式连接，一件衣服三种穿法。



男式Omni-Tech奥米 • 防水夹克

这件夹克搭配可拆卸、调节式风帽，根据天气的变化可通过调节下摆抽绳、袖口魔术贴来调节衣服内部空气的流通，下颌保护系统，穿着更加舒适。



女式Omni-Tech奥米 • 防水夹克

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

峰口庵



沿着花沟向上大约行进半小时后，即到达断崖的正下方，若是在冬天，中间会路过几处冰瀑。

通往断崖的路很陡，可以选择原路返回，大约50米的地方，在左侧有一上山的小路。由此上山可绕过断崖。上到半山腰的地方，向对面的断崖望去，其险清晰可见。上到山顶后，继续前行，不久就上了防火道，再步行5分钟左右即看到一处破败的小房屋。

可以在此处路餐，然后继续上山前行。从这到峰口庵大约40分钟的路程，也是整个行程中上升最大的一段路。（中间会经过一个破败的小村庄，村边有一个拱形的小桥洞，有些驴友误把它当做峰口庵）。

行进至山顶，实际上是山梁的鞍部，这里就是峰口庵。离峰口庵不足200米的地方即是京西古道上最著名的一处马蹄窝。从这里可以通往潭柘寺和定都峰，夏季山顶紫外线较强，注意防晒。

从峰口庵下山至圈门，大约13华里。下山的过程中注意两点：一是走到防火道后，走一小段后，在防火道左拐弯处有一条明显的直接通往山下的小路，选择此小路上撤；（千万不要一直沿着防火道走，那样的话多走1个多小时的路程，通到九龙驾校）二是会经过天梯，可根据当天路况选择是否绕行。

2、乘车线路

起点王平村：一线地铁苹果园站，乘坐929路公交，至王平村站下车。

终点圈门：返程从圈门乘坐370路公交，一线地铁苹果园站下车。

3、GPS线路图



4、重点关注

从王平沿着花沟上山，到达山脚下，有一处断崖，其势陡峭，虽可攀爬而上，但有一定风险。可往回走几十米，然后沿着左侧小路上山，绕开断崖。

从花沟上到山梁，再经过一段防火道，即到达一处破败的房屋。中午路餐地点可选择此处，遇到不好的天气，“寒窑虽破能抵风雨”。

从峰口庵下山至至圈门的途中，有一段坡度较大的石阶路，人称“天梯”。这段天梯没有想象中的危险，只要脚踏实地、手脚并用，很容易通过。但是如果遇下雨或下雪的天气，由于台阶湿滑、路陡，安全系数降低。有一条路可以绕过天梯，直接穿到拉拉湖村。这条路在天梯上方大约100多米的地方，在通往天梯那条路的左侧。天梯旁边的拉拉湖村，有小卖部，可以补充饮用水。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

2 西山大道北道

1、线路规划

一日线路：东石古岩村-->西落坡村（马致远故居）-->桥耳涧村（关帝庙）-->牛角岭关城-->斜河涧村-->丑儿岭村-->琉璃渠村

线路全长13.5公里，最大爬升260米。



2、乘车线路

东石古岩村：一线地铁苹果园站，乘坐929路公交，石古岩站下车。

琉璃渠村：返程从琉璃渠村乘坐929路公交，一线地铁苹果园站下车，或乘坐890路公交，北京西站下车。

929路公交从6:30到17:30，约半小时一班。

冬天若赶上下雪的天气，929路可能停运。



永远免夫碑亭



Columbia哥伦比亚 Omni-Tech奥米·防水徒步鞋

户外徒步，路况复杂，建议穿着Columbia哥伦比亚 Omni-Tech奥米·防水徒步鞋，轻质低帮徒步鞋，鞋帮采用Omni-Tech奥米·防水技术，合成革与网布鞋面。



男式Omni-Tech奥米·防水徒步鞋

中底的Techlite轻盈缓震技术给予你舒适的体验和缓震保护，外底更是采用了Omni-Grip户外抓地技术，抓地耐磨，适合多种地面。它可以满足你在不同路面环境行走，行走在路上，享受徒步的乐趣！



女式Omni-Tech奥米·防水徒步鞋

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



3、GPS线路图



4、重点关注

整个线路是穿行在九龙山北麓的侧峰，沿途经过一些村庄，最大爬升不超过300米。
牛角岭关城修缮后，收取门票10元，可砍价至5-8元不等。

3 庞潭古道与芦潭古道

1、路线规划

一日线路。潭柘寺-->潭寺岭-->西峰寺-->娼妓桥（苛罗坨）-->戒台寺-->石佛村（摩岩石刻）-->大灰厂。
全程约16.7公里，累计上升780米左右，强度属于中低强度。



千年古刹潭柘寺

2、乘车线路

潭柘寺：一线苹果园地铁乘坐931，至潭柘寺站下车。

返程有两种选择：

一是从戒台寺乘坐931路公交车回城，终点是地铁苹果园站；

二是从徒步终点大灰厂乘坐385路公交车从大灰厂西至八角、石景山古城或老古城下车，然后转乘一号地铁回城。



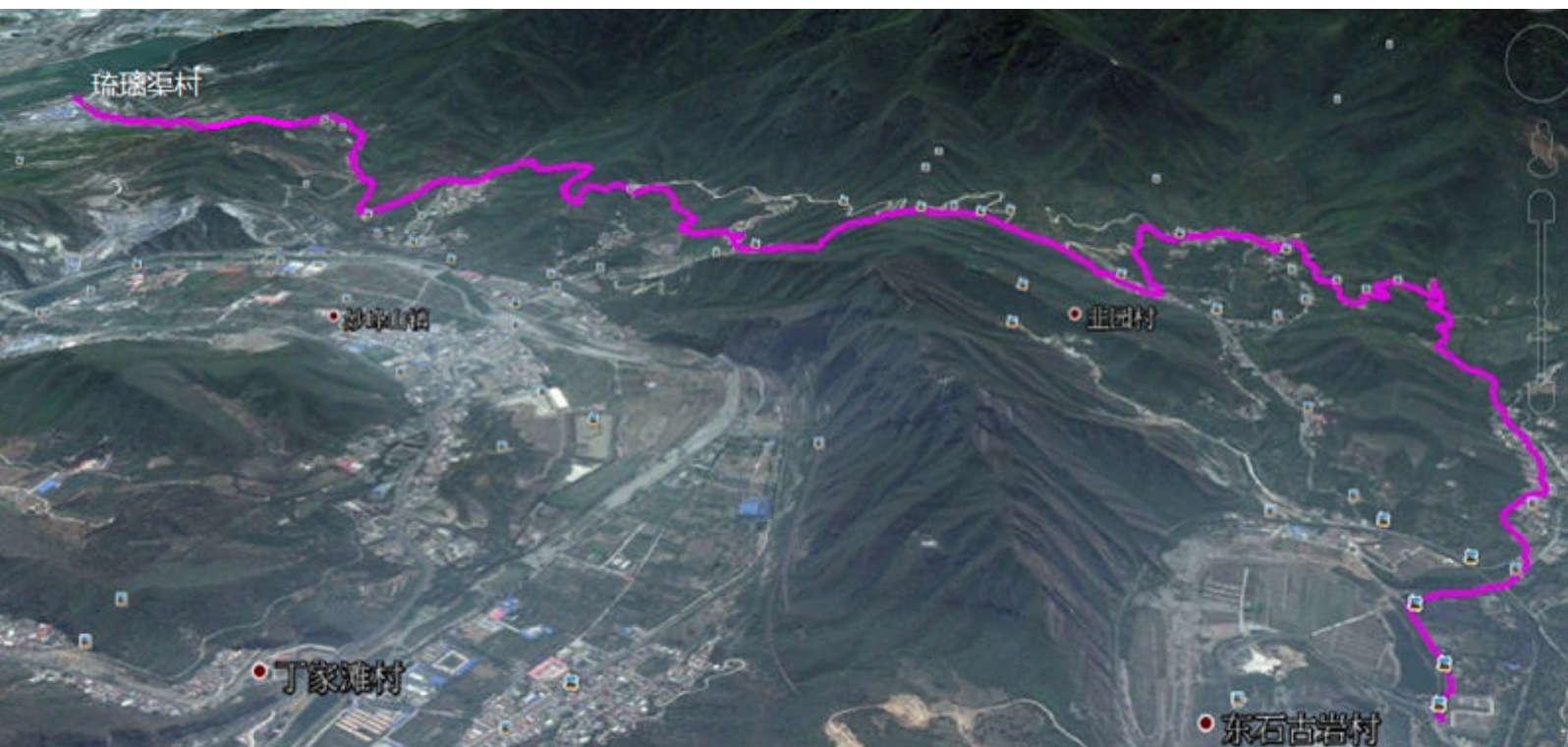
潭柘寺著名的二乔玉兰



苛罗坨的娼妓桥

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

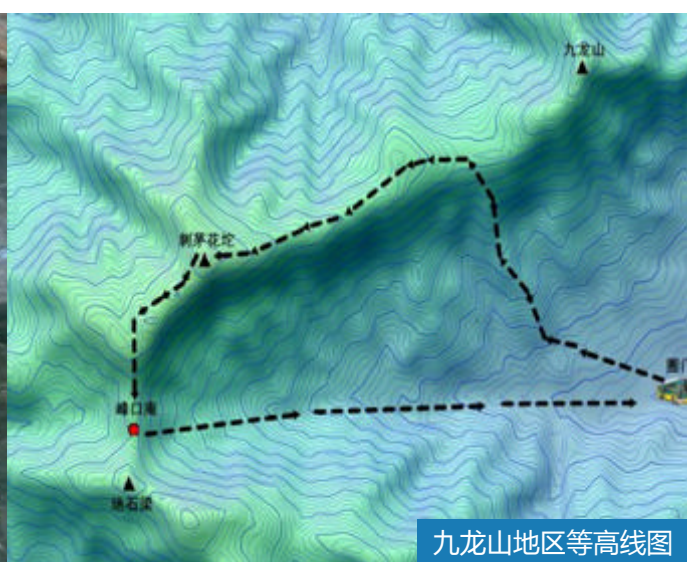
3、GPS线路图



（注：GPS轨迹图与规划线路略有出入。上图中，乘车路线是从一线苹果园地铁站坐931到苟罗坨，经娼妓桥、西峰寺，走庞谭古道到戒台寺。后到千灵山景区门口，走山路回到戒台寺塔林。再走芦潭古道，经石佛村，到达北宫森林公园。出东门到六环下，乘坐385路公交车回市区。全程约15.9公里。）

4、重点关注

在这条已被108国道覆盖的山路中，尚还较好地保存着从石佛村到戒台寺之间长约两公里的古道。这段古道平缓，易于行走。清代康熙和乾隆皇帝到戒台寺进香时，就是走的这条古道，当地人称之为御道。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

救援电话、频率

- 1、蓝天救援队：4006009958/13717939962
- 2、公共救援频率：438.500/438.750
- 3、绿野救援频率：437.900



周边其他路线推荐

1、京西九龙山大U号一日穿越

九龙山位于北京市门头沟区东南部的王平镇、妙峰山镇、龙泉镇境内，属北京西山（西山是太行山余脉），主峰（东梁坨）海拔858米，最高峰——刺茅花坨（西梁坨），海拔990米。

秋天的九龙山分外迷人，黄栌、元宝槭等植物的叶片变成红色，和其他植物叶片的黄色、绿色交织在一起，景色蔚为壮观。

线路规划：水闸--->九龙山--->小狗之家--->峰口庵--->雷达站--->定都峰--->葡萄嘴。线路全长约29公里，最高海拔970米，累计爬升1000多米，强度系数1.8。

2、圈门至潭柘寺赏花活动

潭柘寺玉兰节每年于4月份举行。每逢花开时节，潭柘寺里的紫玉兰、朱砂玉兰、白玉兰、黄玉兰遍布全园，尤其两株朱砂玉兰最为娇艳，被世人誉为“二乔玉兰”，一树锦绣，沁香满园。

路线规划：圈门--->水泉--->定都峰--->潭柘寺，线路里程小于10公里，最高海拔680米，属于低强度休闲线路。



Columbia哥伦比亚
男式防晒遮阳帽



Columbia哥伦比亚
女式防晒速干遮阳帽



Columbia哥伦比亚
背包40L



Columbia哥伦比亚
500ML保温水壶

装备建议

速干衣裤、防晒皮肤衣、速干防晒帽、防晒霜、徒步鞋、登山杖、30L背包、水壶或者水袋、套锅、一次性雨衣、手台。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

当地户外俱乐部推荐

1、甲虫户外

甲虫户外成立后的第1次活动“穿越九龙山，看西山红叶”即在京西。

甲虫户外理念：尊重、宽容、自助、互助。

甲虫队属于每一个热爱生活和喜欢户外运动的人。

欢迎更多的朋友加入甲虫，甲虫有你更精彩！

甲虫户外领队及电话

(1)、影疾·风之子 13671246564

(2)、生活真他吗憋屈 15910288759

在户外活动中，团队精神格外重要，欢迎有互助精神的朋友参加。

参加队员自己的垃圾自己带，不得沿途抛弃。

2、硬汉连

硬汉连奉行小队伍出发，保证出行过程中每个人都能享受到自然的美景和户外团队的魅力，与环境相处，与人相处，身心愉悦才是一次成功的活动！

硬汉连领队及电话

(1)、大师rain 13261899737

(2)、西山客 13126596044



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

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

京西美食

京西文化源远流长、博大精深。京西美食同样历史悠久，吸引着八方来客。

1、新新饭庄

即原来的新新包子铺。历史非常悠久的一家包子铺，是正宗的门头沟老字号。买包子的顾客，经常是排着长长的队。几个包子，再加上一碗热喷喷的粥，既经济又实惠。

地址：门头沟区新桥大街35号

电话：010-69842628

2、龙凤山庄餐厅

这里又叫黄花梨生态园，院内有一颗巨大的黄花梨，据说价值上亿。大厅里有很多植被，还有小桥流水，环境优雅、空气凉爽。

地址：门头沟区永定镇石龙南路11号。





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！