

雷越野 2021 环长城 100 国际越野挑战赛

赛道解析

记得那年烽烟起

记得那年舞红旗

记得那年瓜果香

记得那年环长城

—— 雷小海



北京，伟大祖国的首都。

长城，中华民族的骄傲与象征。

平谷区镇罗营镇，京郊最美山村。

雷越野 2021 环长城 100 国际越野挑战赛，烽烟再起！

平谷区位于北京市的东北部，距北京 70 公里。

镇罗营镇位于平谷区的北部，距平谷城区 22.5 公里。

比赛起点：玻璃台村，位于镇罗营镇东南部，距镇政府驻地 12 公里。



▲远眺镇罗营镇

镇罗营的长城，没有八达岭雄伟、没有箭扣险峻。但他坍塌的城墙、残破的烽火台恰恰保留了明长城的原汁原味。

唯有在镇罗营的残长城边，才能畅想和追忆，才能产生这样的意境：

瑟瑟秋风 长城古道 金戈铁马 烽烟四起 金甲鏖战 得胜归兮

镇罗营地区历史丰厚，古迹繁多，是平谷区境内长城线路最长，古长城遗址最多的地区，是古代边关重镇，兴盛于明嘉靖年间。

据古籍记载，镇罗营的关帝庙、水月庵、三官庙、娘娘庙、关上的常光寺、玄武庙、东寺峪的沐浴庵、上镇的仁蓬寺等大都建于明代，宏伟壮观。

镇罗上营城、镇罗下营城、上关城、南水峪关、北水峪关有五座古城堡。

在镇域东、南山巅上，有全长约 30 公里的古长城。



▲镇罗营的古长城“敌台”遗址

环长城 100 国际越野挑战赛的赛道，穿行于这些古庙、古城堡、古长城之间。

镇罗营的长城没有现代的痕迹，却有强烈的年代感，更有讲不完的历史传说……

当您奔跑在初春生机盎然、满目苍翠的山林中，追寻古长城遗迹，倾听北京最美乡村的故事，必然产生一种别样的情怀。

第一赛段

起点：玻璃台小广场—东指壶—CP1 北水峪

线路长度 5+11km D+ 1084m D-1197m

关门时间：17 日 13 点整 限时 5h

由于原第一赛段距离较长，爬升较高，且比赛刚开始大部分运动员没有进入状态，所以在东指壶增设水站，原 CP1 略向后移，以便运动员尽快适应比赛节奏，避免运动员第一赛段消耗过大，影响后续的比赛。

比赛开始后，沿着景区观光路由缓而疾的向东纸壶方向进发。东纸壶是平谷区的最高峰，海拔 1234 米。但这条景观路跑起来并不容易，它绕来折去号称“28 道拐”，当你拐的腻烦了也就快到山顶了。

从起点经过约 5 公里的路程到达 1027 米的东纸壶牌楼下，已经爬升了 500m+。不要埋怨雷神心狠，要上东纸壶只有这唯一的路。东纸壶是北京与河北的界山，站在山顶东望，就是河北的地界。东指壶是新增的水站，大家经过这一段的爬升之后可以短暂的休息一下在元气满满的出发。



▲28 道拐



▲东纸壶

到达山顶一个开阔的广场，东纸壶牌楼矗立在眼前。

从牌楼门下跑进去，沿着山脊小路继续向上约 1 公里到达东纸壶山顶线路最高点。

踏上平谷第一高峰，俯瞰脚下一览众山小，英雄气概油然而生。

沿着小路继续前行，一路向北，在山脊上起起伏伏的林间小路奔跑约 1 公里后开始下山。下山路段较成熟，约 1.6 公里后下山到达艾台子。

穿过艾台子村后，西南方向继续向前开始爬山，约 1.3 公里后到达山顶北水峪长城。

北水峪长城，洪武年建正关。山口阔数十丈，后山狭窄，仅能容单骑通行。由北水峪关向东因山势险峻未筑墙，至一座山势稍缓的山上，又开始有石墙。至黄门子村西大砬子山的平谷与密云交界处。这段石砌城墙气势磅礴，立于高山峻岭之上，至今古迹保存完好。



▲北水峪明长城

穿过北水峪明长城，一路下坡，沿山路继续跑约 1.3 公里后，到达大水泉村水泥路。

沿水泥路继续跑约 900 米，到达清水湖补给站。

清水湖是全程项目、50 公里项目、20 公里项目共同的 CP1 补给站，海拔 410 米。

这一段，距离稍长爬升较高，**请切记：第一，要带足饮水；第二，千万不要太快，以免跑崩。**

第二赛段

起点： CP1 清水湖—CP2 东寺峪

线路长度 8km D+ 359m D-236m

关门时间： 17 日 15 点整 限时 2h

出清水湖补给站后，前方到达一个 T 型水泥路口，这里为全程项目、50 公里项目和 20 公里项目的分岔口，全程项目和 50 公里项目右转，去往关上村方向。

20 公里项目左转，去往杨家台水库方向。20 公里项目左转后沿水泥路继续跑约 1.1 公里后到达三个项目的汇合点，全程项目和 50 公里项目从对面的铁桥上过来，之后的线路完全相同，穿过长城之后，约剩余 2 公里，就是本次比赛的终点玻璃台村。

全程项目和 50 公里项目右转继续前行约 100 米后，左转下台阶，去往关上村的木栈道入口，沿着木栈道跑约 1.1 公里，到达关上村东入口。



▲清水湖-关上村木栈道

出木栈道后，右转穿过公路，从桥头边小路右转继续前进，约 1.4 公里左转，到达上山口。

上山后约 1.3 公里山路后到达核桃洼村，沿公路跑约 900 米后左转下山，在板栗园中约跑 1 公里后，下到水泥路。经过约 400 米的水泥路和机耕道缓冲之后，再右转沿土路上山，最高海拔约 445 米。

约 1 公里后到达东寺峪村。

东寺峪是全程项目、50 公里项目的 CP2 补给站，海拔 473 米。

第三赛段

起点：CP2 东寺峪 – CP3 五里庙

线路长度 11km D+ 806m D-929m

关门时间：17 日 18 点 30 分 限时 3.5h

注：本赛段因镇罗营镇全域旅游建设，部分山路赛段被修建为登山健身步道

从 CP2 东寺峪出发，沿着水泥路继续前进，约 1.6 公里到达上山口。

沿石梯上山约 1.5 公里到达海拔 959 米山顶。

此处名为“梨花顶”，是镇罗营著名的观景点。

脚踏梨花顶，傲视群山，颇有“一览众山小”的韵味。

环视群山，不禁让人想起宋朝著名诗人苏轼的名诗，**横看成岭侧成峰，远近高低各不同。**



▲梨花大道



▲梨花顶-小山

从梨花顶沿山脊继续前行约 2.4 公里，到达下山口，此处海拔为 827 米。

山脊路段风景秀丽，环视四周，众山犬牙交错，重峦叠嶂，仿佛置身于浑然天成屏障当中。

可千万不要迷恋这鬼斧神工的秀丽风景，赛段难度较大，注意要看脚下呀。

下山路段约 800 米，颇为陡峭，请运动员注意配速，慢行通过。

随即到达水泥路，沿水泥路继续跑约 3.7 公里，到达五里庙村。

五里庙是全程项目、50 公里的 CP3 补给站，海拔 473 米。

第四赛段-全程项目

起点：CP3 五里庙 – CP4 下营村

线路长度 10.5km D+ 689m D-715m

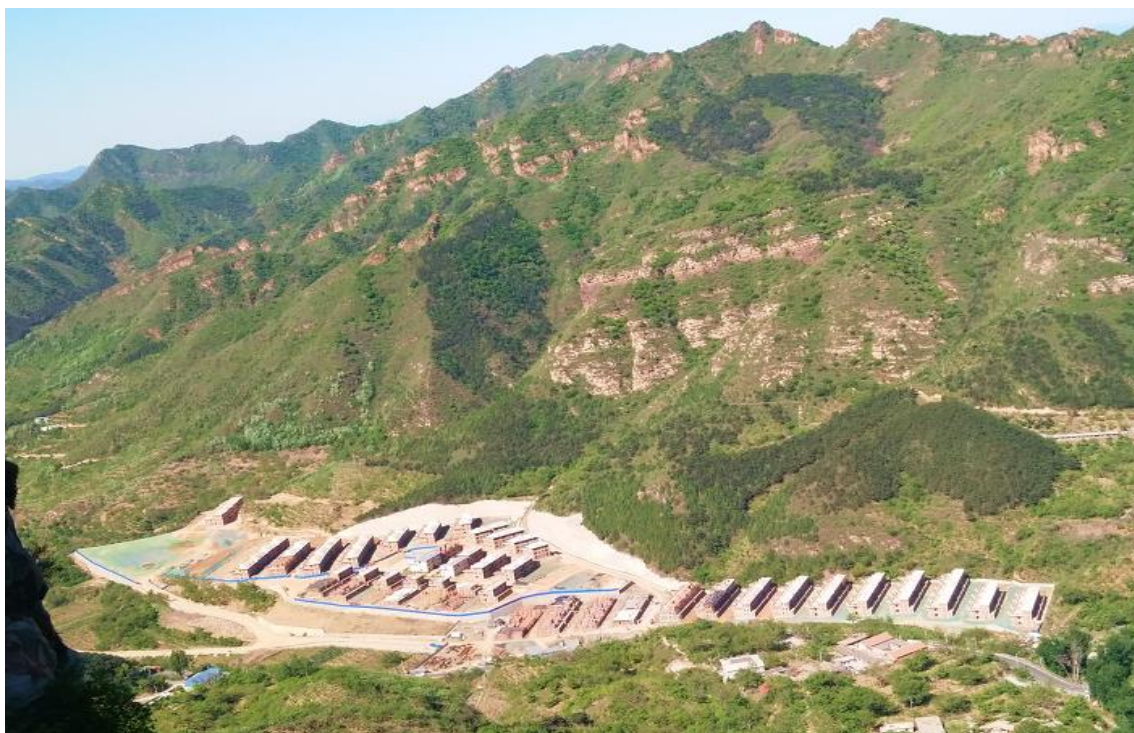
关门时间：17 日 22 点整 限时 3.5h

注：本赛段因镇罗营镇全域旅游建设，部分山路赛段被修建为登山健身步道

CP3 五里庙是全程项目和 50 公里项目的分岔点，全程项目从 CP3 五里庙出发左后转弯，沿水泥路跑约 800 米后到达山上口。

约 1.7 公里后到达山顶，海拔 623 米，此路段海拔较低，爬升较少，选手可考虑适当提高配速。
到达山顶即进入桃园地界。

清光绪年间，因所在地曾为古代镇罗营屯兵的桃园，因此得名“桃园村”。



▲桃园村

下山路段一路下坡，较为平缓，在水泥路和田间小路、土路间穿插，水泥路居多，选手要注意看路标。

约 5 公里后到达镇罗营镇养老院。

穿过养老院旁的土路之后到达水泥路左转，沿水泥路跑约 130 米后到达石河边，注意不要过河，沿着河边再继续跑约 120 米后右转上山，约 1 公里后在半山腰处并到台阶上，沿着台阶一直到山顶。

沿着山脊跑约 500 米后右转开始缓缓下山，约 1.5 公里后到达下营村。

下营村是全程项目的 CP4 补给站，也是全程项目的换装点，海拔 267 米。



▲下营村

第四赛段-50 公里项目

起点: CP3 五里庙 – CP4 张家台

线路长度 10.5km D+ 1260m D-1089m

关门时间: 17 日 23 点整 限时 4.5h

CP3 五里庙是全程项目和 50 公里项目的分岔点，50K 项目从 CP3 五里庙出发后右转弯，沿着公路前进约 250m 后左转进入水泥路，过马路注意来往车辆。再沿着水泥路跑约 350m 后到达 50 公里项目和全程项目的汇合点，注意区分路标，不要迷惑。至此到终点，两个项目路线相同。沿着水泥路继续跑约 1.5 公里后，到达上山口准备上山，本段山路约 7 公里，是本次比赛山路最长的赛段，也是最虐的赛段，保证给你留下难以磨灭的回忆。镇罗营夜间星空璀璨，晚上通过的选手，仿佛伸手就能摘到星星，摘到月亮...

惊喜可能会迟到，但从来不会缺席。原汁原味的明朝烽火楼等你参见。赛道中段，大小烽火台共两座，矗立在崇山峻岭之上，巍然屹立，气势非凡，不禁感叹古人的智慧，为中华民族感到骄傲、自豪！让每一步都不辜负！

可谓步步皆修行！步步皆恩赐！



▲烽火楼

最虐的山路之后，沿着羊肠小路继续前行约 1.5 公里，到达张家台。

张家台是 50 公里项目的 CP4 补给站，也是全程项目的 CP9 补给站，海拔 564 米。

第五赛段

起点：CP4 下营村 – CP5 大庙峪

线路长度 11km D+ 753m D-786m

关门时间：18 日凌晨 1 点 30 分 限时 3.5h

注：本赛段因镇罗营镇全域旅游建设，部分山路赛段被修建为登山健身步道

从 CP4 下营村出发，沿水泥路跑约 1.2 公里后，到达上山口。上山路段约 1.3 公里，随即到达山顶，此处海拔 732 米。

到达山顶后沿山脊路继续前行，和第三赛段颇为相似，山脊路段风光秀丽，环视群山，犹如水彩画一般浑然天成，花花绿绿、栩栩如生。夜间到此的朋友，好似进入“清风舞明月，幽梦落花间”的意境，可不要贪杯啊。

风景虽美，但也较为险峻，还是那句话：“注意脚下，稳夺天下”



▲大庙峪群山

沿山脊路翻越数座山峰，约 3.4 公里后，准备下山，下山路段约 900 米，随即到达水泥路，下山路段较为陡峭，夜间通过请注意安全。

随后沿水泥路继续跑 2.6 公里后，路过有“天然氧吧”之美誉的西峪水库，随即到达大庙峪村。

大庙峪是全程项目的 CP5 补给站，海拔 477 米。

第六赛段

起点：CP5 大庙峪-CP6 上镇村

线路长度 11km D+ 161m D-196m

关门时间：18 日凌晨 3 点 30 分 限时 2h

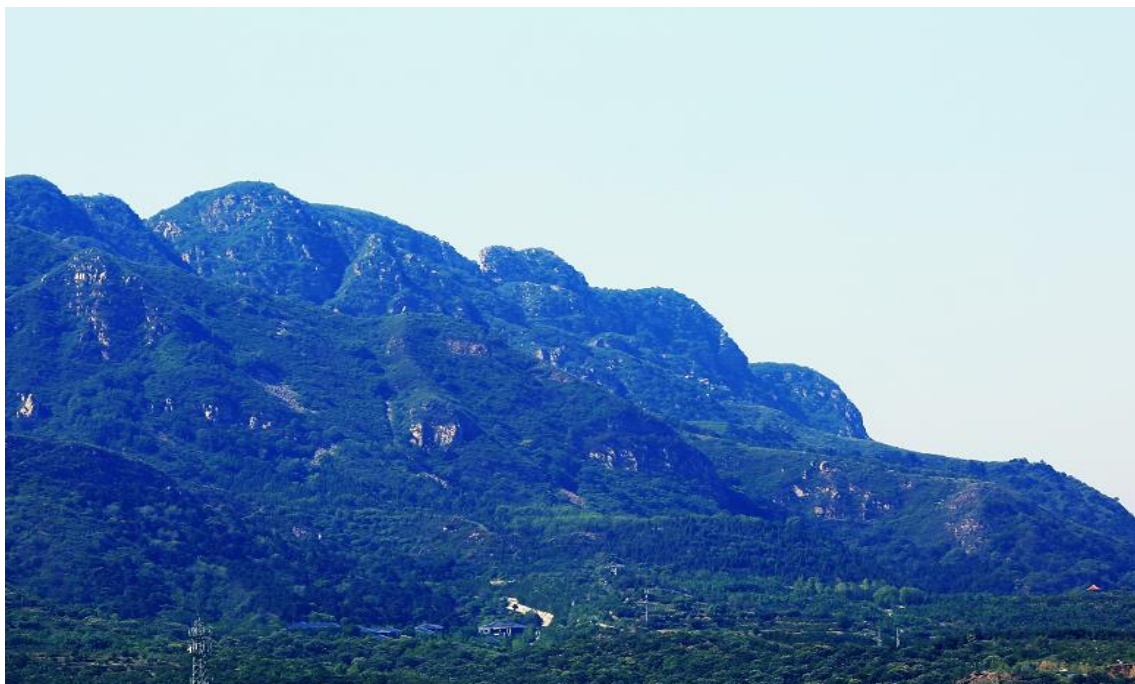
经过约 57 公里的跋涉之后，有被虐的感觉了么，又有多少选手会怀疑人生呢，我是谁？我在哪？我在干什么？但是，请不要气馁，福利来了，接下来 8 公里累计爬升 161 米！赛道纵享丝滑，一马平川洒洒水啦。（最难的 CP8-CP9 还在后面，嘘！）

从 CP5 大庙峪出发之后，沿山脚下的山路跑约 1.5 公里，穿过镇罗营石河，接下来的路就是在水泥路和果园土路、田间小路间穿插，重点是没有山！没有山！没有山！重要的话说三遍！

镇罗营石河也是镇罗营一大著名招牌，是洳河上游最大的一条支流。主要河道发源于镇罗营镇玻璃台村的磨石沟，镇内有八大清泉，即：关上泉、桃园泉、玻璃台泉、东牛峪泉、北水峪泉、磨石沟泉、见子庄泉、季家沟泉等。



▲镇罗营-石河



▲上镇村-神龟

相信大家都可以轻轻松松的到达上镇村。

上镇村是全程项目的 CP6 补给站，海拔 227 米。

第七赛段

起点：CP6 上镇村 – CP7 季家沟

线路长度 9km D+ 356m D-325m

关门时间：18 日 05 点 30 分 限时 2h

注：本赛段因镇罗营镇全域旅游建设，部分山路赛段被修建为登山健身步道

从 CP6 上镇出发，沿公路水泥跑约 2 公里到达上镇南山上山口，路过公路请注意来往车辆。

沿果园土路上山（山中有灵芝，不知道哪位跑友能转角遇见爱），翻越两座山峰，山路较为平坦约 2.2 公里，随即到达水泥路，剩余约 4.8 公里在水泥路和果园土路交叉前行，路口较多，请注意看路标。最后穿过果园沿水泥路到达季家沟村。

季家沟是全程项目的 CP7 补给站，海拔 300 米。



▲季家沟-水墨人家



▲季家沟-屏山

第八赛段

起点：CP7 季家沟- CP8 东牛角峪

线路长度 8km D+ 447m D-396m

关门时间：18 日 08 点整 限时 2.5h

注：本赛段因镇罗营镇全域旅游建设，部分山路赛段被修建为登山健身步道

从 CP7 季家沟出发，沿水泥路跑约 400 米即到达上山口，翻越第一座山，山路较为平坦，路基非常成熟，选手可尽情奔跑，山路约 1.1 公里。随后到达盘山水泥路，沿水泥路和果园土路前行约 2.8 公里，到达第二座山上山口，山路约 2.5 公里，其中后半段山路较陡峭，夜间通过请注意安全。

翻越第二座山后沿水泥路继续跑约 1.2 公里，到达东牛角峪村。

东牛角峪村地处深山峡谷之中，东、西、南三面环山。因峡谷口宽，里窄，形似牛角状，因此得名“东牛角峪村”

东牛角峪是全程项目的 CP8 补给站，也是半程项目的 CP4，海拔 374 米。



▲沿途风景



▲东牛角峪-官帽山

第九赛段

起点：CP8 东牛角峪- CP9 张家台

线路长度 13.5km D+ 1260m D-1077m

关门时间：18日 13点整 限时 5h

从 CP8 东牛角峪出发，穿过村庄，约 2.5 公里后到达与 50 公里的汇合点，至此到终点，两个项目路线相同。继续沿着水泥路继续跑约 1.5 公里后，到达上山口准备上山，本段山路约 7 公里，是本次比赛山路最长的赛段，也是最虐的赛段，保证给你留下难以磨灭的回忆。镇罗营夜间星空璀璨，晚上通过的选手，仿佛伸手就能摘到星星，摘到月亮...

惊喜可能会迟到，但从来不会缺席。原汁原味的明朝烽火楼等你参见。赛道中段，大小烽火台共两座，矗立在崇山峻岭之上，巍然屹立，气势非凡，不禁感叹古人的智慧，为中华民族感到骄傲、自豪！让每一步都不辜负！

可谓步步皆修行！步步皆恩赐！



▲烽火楼

最虐的山路之后，沿着羊肠小路继续前行约 1.5 公里，到达张家台。

张家台是全程项目的 CP9 补给站，也是 50 公里项目的 CP4 补给站，海拔 564 米。

第十/五赛段

起点：CP9 张家台-终点玻璃台 (100 公里)

线路长度 6.5km D+ 310m D-317m

关门时间：18 日 15 点整 限时 2h

起点：CP4 张家台-终点玻璃台 (50 公里)

线路长度 6.5km D+ 310m D-317m

关门时间：18 日凌晨 1 点整 限时 2h

从 CP9/4 张家台出发，山路约 200 米，然后到达水泥路，沿水泥路、公路继续跑约 2.1 公里后右转进入小路，穿过铁桥（这里为三个项目的汇合点，注意看路标），继续前进约 1.1 公里后到达上山口，山脚到山顶仅有不到 500 米的距离，你就可以一睹玻璃台长城的风采，古老雄伟的长城绵亘起伏，雄踞在崇山峻岭之上，犹如巨龙守护在玻璃台上空，好似壮观！



▲ 张家台

穿过长城之后，大约剩余 2 公里，就是本次比赛的终点玻璃台村。

终点近在咫尺，恭候诸位勇士凯旋！



▲玻璃台-雾锁双峰



▲玻璃台-夕阳红

环长城 100 烽烟之战

时光悠然，当我走进镇罗营，这里，峰奇、崖峻；这里，林幽、谷深；这里，洞险、云低；这里，瀑飞、湖翠；这里，泉涌、溪清，看云起卷舒，观浩瀚星辰，超离生活之外，获得精神与灵魂的自由。原来，最美的风景就是你在玻璃台。

长城遗址留下的不止一段段或古旧或残破的古老城墙，还有那一段段古风古韵的古老传说和印在华夏民族骨子里的那份炎黄子孙的骄傲。

我们期待你怀着一颗敬畏的心，登上这个广阔的大自然舞台，来尝遍喜怒哀乐悲恐惊，然后更加的去珍惜生活。



▲魅力镇罗营

注:

- 1. 在不同线路分岔点，我们会设置清晰可见的路牌；以及在分岔点和汇合点，我们会在路标箭头上方标明线路公里数，请仔细看路标；**
- 2. 本次比赛分布四种路标：固定路标为白色环保涂料涂在树干、地面、墙面、电线杆等处的箭头、横杠或环形路标；临时标为雷越野赛事专用红白相间塑料路条标、不干胶箭头标以及灰色亮片夜光标；**
- 3. 尊重历史，保护长城古迹，禁止在长城遗址上攀爬或踩踏。**
- 4. 森林防火，重于泰山！绝不允许带任何火种上山！**
- 5. 环境保护，重中之重！决不能把任何垃圾扔在山上！**