

雷越野北京环长城 100 国际越野挑战赛

赛道解析

北京，伟大祖国的首都。

长城，中华民族的骄傲与象征。

镇罗营，京郊最美山村。

雷越野北京环长城 100 国际越野挑战赛，实现英雄梦的开始！

比赛起点：北京平谷区镇罗营镇玻璃台景区正门。

平谷区位于北京市的东北部，西距北京 70 公里，东距天津 90 公里，是连接两大城市的纽带。

镇罗营镇位于平谷区的北部，南距平谷城区 22.5 公里。

玻璃台村位于镇罗营镇深山里，镇域东南部，西南距平谷城区 37 公里，西北距镇政府驻地 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 瑟瑟秋风 长城古道 金戈铁马 烽烟四起 金

甲鏖战 得胜归兮 的意境。

镇罗营地区历史丰富，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、南山颠上，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……

当您奔跑在金秋硕果累累、红叶浸染的山林中，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：玻璃台景区门楼 – CP1 北水峪

线路长度 11km D+ 1079m 限时 4h 关门时间：13 日 12 点整

比赛隆重热烈、充满仪式感的起跑仪式从上午 7 点 30 分开始。

8 点整，伴随着隆隆炮声，烽火台点起烽烟，环长城 100 国际越野挑战赛拉开帷幕！



▲玻璃台景区正门牌楼

起跑区位于玻璃台景区正门牌楼下。

比赛开始后，沿着景区水泥路面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。

东纸壶也是北京与天津的界山，跑到山顶向东望去，就是天津的地界。

这条硬化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。

从海拔 565 米的起点经过约 4 公里的路程到达 1027 米的东纸壶牌楼下，已经爬升了 462 米。

不要埋怨雷神心狠，要上东纸壶只有这唯一的路。

其实比赛刚开始也需要这样一条缓冲路段，不然进山后“堵车”那才是该骂！



▲玻璃台至东纸壶的盘山道



▲东纸壶牌楼

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。

从东纸壶山顶 1141 米下降到 616 米到达北水峪村。

北水峪是全程项目、52 公里项目、26 公里项目共同的 CP1 补给站，海拔 616 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 北水峪 – CP2 东寺峪

线路长度 13km D+ 710m 限时 3.5h 关门时间：13 日 15 点 30 分

出 CP1 北水峪补给站之后，沿着乡村水泥路向北偏西方向前进。

一路下坡，从海拔 616 米的北水峪下降到海拔 503 米的艾台子村约 1.3 公里。

穿过艾台子村后，方向西南继续向前开始爬山，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。

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，到达公路路口，此处为清水湖，请注意瞭望慢行。

穿过马路，前行约 300 米后，到达去往关上的木栈道入口，沿着木栈道跑约 1.1 公里，到达关上村东入口，海拔 362 米。



▲北水峪明长城



▲清水湖-关上村木栈道

出木栈道后（起点-木栈道为三个项目共用路线），**全程 100K 穿过公路右转，沿水泥路继续跑约 1.3 公里左转，到达上山口；52K 和 26K 左转，沿水泥路过河坝继续前行；约 1.1 公里后，26K 左转向终点前进，52K 继续前行。**

接下来约 3.7 公里山路到达野狼谷，据说这里有 30 匹野狼，万一听到狼嚎，可不要害怕呦，男孩子要保护女孩子哦（圈养~别慌~）。



▲野狼谷

沿水泥路穿过野狼谷，400 米后左转下山，山路约 800 米，多为果园田间小路，再继续沿水泥路跑约 2.2

公里，跑到水泥里尽头，约 500 米土路后穿过梯田，到达东寺峪村。

东寺峪是全程项目的 CP2 补给站，海拔 473 米。

第三赛段

起点：CP2 东寺峪 – CP3/2 五里庙

线路长度 10km D+ 843m 限时 3.5h 关门时间：13 日 19 点整

从 CP2 出发，沿着水泥路继续前进，1.6 公里左右到达上山口。沿石梯上山，约 1.5 公里到达山顶，海拔 959 米。

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

从梨花顶沿山脊道继续前行约 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，主要看脚下哦。

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。

五里庙是全程项目的 CP3 补给站，同时也是半程项目的 CP2 补给站，海拔 473 米。

第四赛段

起点：CP3/2 五里庙 – CP4/3 镇罗营

线路长度 9km D+ 458m 限时 2.5h 关门时间：13 日 21 点 30 分

从 CP3/2 出发，沿水泥路跑约 800 米后，随即到达山上口。

约 1.2 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哦。

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”。

其特产“红肖梨”也是远近闻名，不妨尝一尝。

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

哦。

约 7 公里后到达镇罗营镇下营村。

镇罗营镇下营村是全程项目的 CP4 补给站，也是半程项目的 CP3 补给站，海拔 267 米。



▲桃园村



▲下营村

第五赛段

起点：CP4/3 镇罗营 – CP5 大庙峪

线路长度 10km D+ 684m 限时 3h 关门时间：14 日 00 点 30 分

从 CP4/3 出发，沿水泥路跑约 600 米后，到达 100K 和 52K 分岔口，100K 右转继续跑 600 米后到达上山口，52K 左转沿水泥路继续前行。

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，也是全程项目换装点，海拔 477 米。

第六赛段

起点：CP5 大庙峪 – CP6 上镇村

线路长度 9km D+ 236m 限时 2h 关门时间：14 日 02 点 30 分

经过约 53 公里的跋涉之后，大家终于来到了换装点，想必大家都想换一身舒适干净的衣服重新再出发吧。

山路跑多了感觉疲惫？山路难度大觉得自己被虐？不要紧，组委会考虑到大家的体能消耗较多，接下来 9 公里给大家带来了福利，9 公里累计爬升 236 米！可谓一马平川！赶紧燃烧自己的卡路里吧！让小宇宙爆炸！尽情奔跑！



▲一马平川

从 CP5 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，是洮河上游最大的一条支流。主要河道发源于镇罗营乡玻璃台村的磨石沟，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。

但需要注意的是，从 CP5 出发，约 4.2 公里处，在北四道岭村附近，有一道口为 100K 和 52K 的分岔口。

100K 右转向上镇方向沿水泥路前行，52K 左转向东牛角峪方向前行。

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+ 437m 限时 2.5h 关门时间：14 日 05 点整

从 CP6 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- CP8/4 东牛角峪

线路长度 8km D+ 520m 限时 3h 关门时间：14 日 07 点 30 分

从 CP7 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：CP8/4 东牛角峪- CP9 张家台

线路长度 11.5km D+ 1098m 限时 4h 关门时间：14 日 11 点 30 分

从 CP8/4 出发，沿水泥路和果园土路跑约 3 公里，其中水泥路居多，到达上山口，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。从山上往下看，人像蚂蚁一样，自己的感觉就像在天上游一样。夜间通过，仿佛伸手就能摘到星星，摘到月亮，好想立刻送给在终点等待自己的亲人。

需要注意的是，从 CP8/4 出发之后，约 1.5 公里处，为 100K 和 52K 的分岔口，100K 右转准备沿水泥路上山，52K 左转沿水泥路继续前行。

山路虽虐，缺不乏惊喜，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，海拔 564 米。

第十赛段

起点：CP9 张家台— 终点玻璃台

线路长度 8.5km D+ 445m 限时 2h 关门时间：14 日 14 点整

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。

从 CP9 出发，山路约 500 米，然后到达水泥路，沿水泥路、公路继续跑约 4.5 公里到达上山口，其中路过杨家台水库，山光水映，美不胜收。仿佛在用最美的姿态迎接即将到达终点的诸位英雄好汉。



▲山水人家

注意，杨家台水库上方公路口为 100K 和 52K 的分岔口，100K 穿过公路沿水泥路准备上山，往玻璃台长城方向前进。52K 右转沿公路向终点方向前进。公路上请注意来往车辆。

到达上山口后，山脚到山顶仅有不到 1 公里的距离，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！



▲烽火台

穿过长城之后，大约剩余 2.5 公里，就是本次比赛的终点玻璃台村，终点尽在咫尺，恭候英雄凯旋！



▲玻璃台-雾锁双峰



▲玻璃台-夕阳红

环长城 100 烽烟之战



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炎黄子孙骨子里的那份骄傲！

我们期待你怀者一颗敬畏的心，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。

金秋十月，让我们相约 1314（一生一世），相约北京平谷镇罗营镇。

注：1、本次比赛线路路过很多果园，请运动员不要随意摘取蔬果（果园警示牌：摘一个罚款 100 元）；

2、本次比赛分布三种路标：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丝带路条标以及灰色亮片夜光标；

3、在不同线路分岔点以及汇合点，我们会在路标箭头上方标明线路公里数，请仔细看路标；

4、尊重历史，保护长城古迹，禁止在长城上攀爬或踩踏。