

ROCN 怕不怕北京 200 公里单日挑战赛路书

第一场：京西百花山往返

里程：200KM

时间：2015 年 03 月 14 日

路线：北京石景山（喜隆多购物城）——阜石路（G109）——双峪环岛——石担路（S209）——担礼隧道（G109）——高芹路（X210）——大村——大镇路（X006）——Y604——马套——南石洋大峡谷——C723——九合山庄——付珠路口——G109——斋堂水库——清水镇——百花山路口折返（共 118KM）——沿 G109 回城（82KM）——北京石景山（喜隆多购物城）

限制：13.5 小时

难度：★★★★☆☆

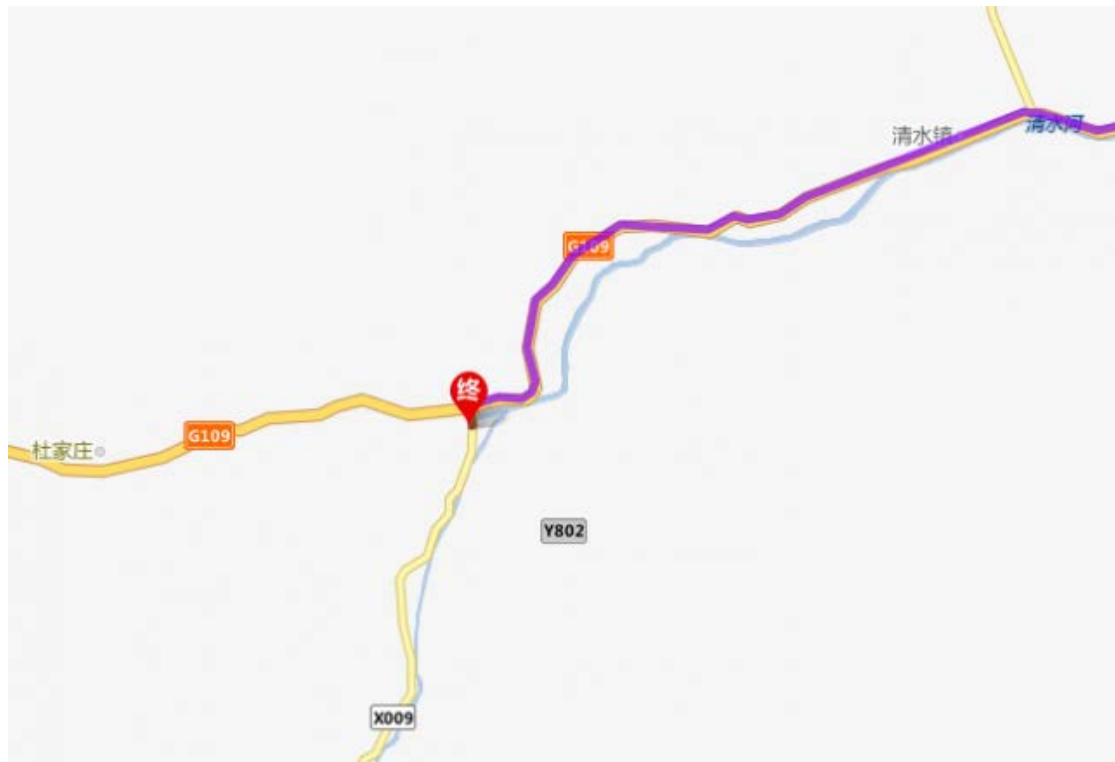
去程路线（118KM）：



返回路线（82KM）：



折返点（G109 国道与 X009 百花山路交界）：



主要节点计划

1. 出发点（苹果园喜隆多） - 门头沟双峪路口，出发时间：7:30，距离：8.5 公里，计划用时：15 分钟，计划到达时间：7:45
2. 门头沟双峪路口 **右转** - 担礼隧道，距离：13 公里，计划用时：35 分钟，计划到达时间：8:30
3. 担礼隧道 - 下苇甸大桥（109 国道），距离：4 公里，平路，计划用时：12 分钟，计划到达时间：8:40-45
4. 下苇甸大桥 **右转** - 东方红隧道出口休息处（**第一签到点**），爬坡，距离：8 公里，计划用时：25-30 分钟，到达时间：9:05-10 左右
5. 东方红隧道 - 芹峪口检查站，下坡+平路，距离：4 公里下坡+9 公里平路，计划用时：30 分钟，计划到达时间：9:35-40 左右（**途经雁翅火车站，此处商店多，可以补给**）
6. 芹峪口检查站（三岔口 **直行**） - 山神庙村，爬坡距离：10 公里左右，计划用时：60-70 分钟，计划到达时间：10:30-10:40
7. 高芹路 - 马套，下坡+平路，距离：5 公里下坡到口镇路口，岔口左转至马套起伏路约 4 公里，计划用时：25 分钟，计划到达时间：10:55-11:05 左右
8. 马套路牌，**左转**上山（**第二签到点**），至南石洋大峡谷，上坡 2 公里，下坡 15 公里，计划用时：35-45 分钟，计划到达时间：11:30-11:40
9. 南石洋大峡谷景区标识处左转 - 109 国道付家台路口，距离：5 公里，计划用时：15 分钟，计划到达：11:45-12:00
10. 付家台路口这里已经返回到了 109 国道，路边有饭馆，可以休息吃饭，计划用餐时间：30 分钟内，继续西行（也就是路口出来**右转**）有百花山景区指示牌，再次出发 12:30
11. 付家台路口 - 百花山路口（**折返签到点**），距离：32 公里，计划用时：100 分钟，计划到达时间：14:10-14:30

12. 返程：百花山路口 - 安家庄大桥，距离：48 公里，缓下，计划用时：120-150 分钟，计划到达时间：16:10 - 16:30
13. 安家庄大桥 - 东方红隧道，反爬东方红，距离：5 公里，计划用时：25 分钟，计划到达时间：17:00-17:10
14. 东方红隧道 - 担礼隧道（**回程第三签到点**），距离：12 公里，计划用时：30 分钟，计划到达时间：17:30-17:40
15. 担礼隧道路口 - 门头沟双峪路口，原路返回，距离：13 公里，计划用时：45 分钟，计划到达时间：18:15-18:30
16. 门头沟双峪路口左转 - 石景山喜隆多（终点），距离：8.5 公里，计划用时：30 分钟，计划到达时间：18:45-19:00

准备物品：

补给品：水，饮料，鸡蛋，肉肠，香蕉，牛奶

照明用品，便携气筒，简单维修工具，备胎，对讲机

本人去年 6 月买车开始骑行，节点计划为本人去年参加怕不怕 200 挑战赛前自己根据自己的体力做的，但是比赛当日实际仅用 10 小时 10 分完成，所以各位亲，您只要相信自己，努力坚持，完成怕不怕 200 的挑战是肯定没有问题的。

预祝参加比赛的选手都能顺利圆满安全的完成！

思客#风云单车网

QQ：674193

微信：（手机扫描加微信）

