

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列
www.mafengwo.cn

海坨山



欢迎来到登山新手之家

再见，海坨山

2015年7月13日起，海坨山禁止入内了。当日河北省大海陀国家级自然保护区管理处，已发出“禁止登临海坨山”的公告。

详细内容如下：

大海陀国家级自然保护区 禁止个人及组织登临海陀山公告

河北大海陀国家级自然保护区属森林生态系统和野生动植物类型自然保护区，是诸多国家重点保护野生动物的重点栖息地。海坨山主峰是大海陀国家级自然保护区的最高峰，又处在保护区的核心区。根据《中华人民共和国自然保护区条例》和环保部等有关部委相关文件要求，从自即日起，禁止登临海坨山活动，禁止任何人进入保护区核心区，如因特殊原因需要进入的，应按有关规定办理相关手续，对违反规定的组织或个人，一经发现，将按有关规定严厉处罚。

河北大海陀国家级自然保护区管理处
2015年7月13日

河北省大海陀国家级自然保护区管理处文件

大海陀国家级自然保护区 禁止个人及组织登临海陀山公告

河北省大海陀国家级自然保护区属森林生态系统和野生动植物类型自然保护区，是诸多国家重点保护野生动物的重要栖息地。海坨山主峰是大海陀国家级自然保护区的最高峰，又处在保护区的核心区。根据《中华人民共和国自然保护区条例》和环保部等有关部委相关文件要求，从自即日起，禁止登临海坨山活动，禁止任何人进入保护区核心区，如因特殊原因需要进入的，应按有关规定办理相关手续，对违反规定的组织或个人，一经发现，将按有关规定严厉处罚。

河北省大海陀国家级自然保护区管理处
2015年7月13日

@蚂蜂窝自由行





目录 Catalogue

- 02 海坨山速览
- 03 亮点 / 外部交通
- 05 景点
- 09 住宿 / 餐饮
- 10 实用信息

海坨山速览 Introducing Haituoshan

海坨山（亦写作海陀山）位于延庆与河北赤城交界，海拔 2100 多米，是北京的第二高山，主要由大海坨和小海坨两座山峰组成。两峰南北相对，在两峰之间是延绵数里，宽数百米的高原平缓草甸，人称“鞍部”。“鞍部”可扎数百顶帐篷，是避暑纳凉数星星的绝佳地点，一直为北方驴友所津津乐道。每年的 5-8 月，是来海坨山观景的最佳时节。蔚蓝的天空下，草甸上绿草如茵，山花烂漫；赶上雨过天晴，草甸上云雾缭绕，大小海坨若隐若现；若是晴朗的夜空，不仅能看到浩瀚的银河，还能看到山下县城的万家灯火；而落日的晚霞和黎明的日出更是令整天与噪音和雾霾相伴的人们向往和期待。

2015 年 7 月 13 日起，河北大海坨国家级自然保护区管理处发布了禁止登山的公告，个人或组织已无法再探索海坨山的美。为了让更多人了解海坨，本攻略会一直保存。



Photo by Cymie

西米张 海坨山云海

最佳旅游时间 海坨山山顶常年平均气温比北京城区低 13 摄氏度左右，因此适合 5-10 月份前往，尤其是七八月份，山顶的高山草甸正是最茂盛的时候，但需注意的是，登山途中海拔变化大，几乎每一条徒步线路的海拔落差都在 1000M 以上，从海坨山下到山顶气温变化在 6-10℃，要注意适时增减衣物，并且根据具体线路强度选择合适的行进速度。另外，夏季应格外注意防范雷雨天气，如遇到应中止或取消活动，切记不可在山顶逗留。

穿衣指南 夏季雨水多，此时前往建议携带速干衣物，如遇到雨水天气，速干衣物比冲锋衣透气性好，也更容易晾干；夏季如果在山上扎营，还是要携带冲锋衣等保暖衣物，夜晚山间气温很低，保暖措施必不可少；秋季前往建议冲锋衣、内胆都要齐全，长裤、保暖裤也是必需品，需携带能应对零下十度的羽绒睡袋。

消费水平 海坨山的住宿、餐饮条件比较简陋，消费相对便宜，每晚住宿农家院，每人 20 元左右；路费公交钱 6 元 / 人（在德胜门乘坐 919 公交车到京张路口北下车）；从延庆包车至大海坨村，往返大约 140-150 元（7 座面包车，人均 20 元）；若从北京北站乘坐 S2 列车，可抵达延庆站，参考票价 6 元 / 人，再从延庆包车前往海坨山，车程约 1 小时，单程包车费用 70 元 / 车；若自驾需交 30 元的停车费（车停在大海坨村的停车场）。周末来海坨山登山，除去个人装备，人均消费在 100-150 元左右。

- 1、小海坨山是纯天然未开发的自然山峰，目前没有门票。
- 2、若在经过玉渡山、松山景区等进入海坨山，需要支付这些景区的门票；松山景区门票：50 元；玉渡山门票：60 元。
- 3、大海坨国家级自然保护区收取进山费 25 元，持卡人收取少量的额外手续费。

致谢

封面提供：西米张

感谢蜂蜂：Neil seven Vs 瓊 害人精 建行远 譚譚 天马行公开土人 西米张 一只耳

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站用户共同拥有本攻略的内容版权和其他相关知识产权；除法律另有规定，未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



亮点 Highlights

春天海坨观绿

4、5月份的海坨才慢慢由下自上迎来她的春天。这段时间来海坨你能看到的是明亮的蓝天，层次感极强的山峦，从下往上由深到浅的绿色变化，以及遥远处张山营镇的杏花。



誦誦 绿色海坨



天马行公开 攀登海坨山

盛夏海坨赏云海、观银河

6-8月份，海坨山进入夏季，时常能看到云海盛景，如临仙境一般。强烈建议夜晚在鞍部扎营，璀璨的星空一定会震撼你的感官。



土人 海坨观星

冬季海坨飞雪

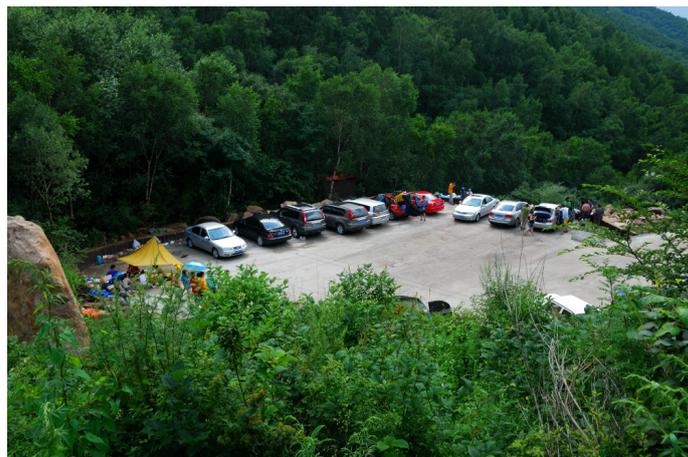
雪压海坨，是海坨山著名的景观之一。这里山高宽广，覆盖的冬雪直至次年春天才能化尽。山峰被大雪覆盖，触目所及全是一片素净的白，天地间，时光仿佛静止一般，凝固的还有被美景震撼到的心跳。

外部交通 Getting There

北京的驴友前往海坨山，可以选择公交车、S2京郊铁路，或者自驾等多种方式。海坨山没有直达的铁路或汽车，需要乘坐以上交通工具前往延庆，再包车前往。北京以南的城市，建议以北京作为中转站，再按上述方式前往海坨山。

包车贴士

从延庆包车前往海坨山，大约40公里，车程在1小时左右，包车参考费用为往返160元/车（7人面包车，可以讲价）；如果是穿越路线，进山口和出山口不同，则建议包车前往，并和包车师傅讲好接送时间及地点，比较方便。



建行远 大海坨村小停车场，位于海拔约1500米处

公交

以从北京出发为例，先在德胜门乘919快车（德胜门往返京张路口北；首车5:45，末车21:00，全程票价12元）到达延庆，在终点站“京张路口北”下车；再包车前往西大庄科或海坨村（包车参考费用为往返140元/7人面包车，可以讲价）。

因为途中经过多处山路，为安全起见，包车千万不要超载。

火车

从北京出发的游客，可以乘坐京郊铁路S2线。S2从北京北站始发，终点延庆火车站，首班6:12，末班21:28，可刷北京公交一卡通，票价6元。在延庆站下车后，转920路，途径下板泉村（如果选择从啤酒溪上山，此处可下车），到达松山路口下车，包车前往西大庄科或海坨村（140-160元/车，七座面包，可以讲价）。



S2线最新时刻表 (2015年4月8日)

北京北—延庆							
车次	北京北	清华园	清河	昌平	南口	八达岭	延庆
S201√	6:12	6:17	→	→	6:49	7:31	7:49
S205*	8:34	→	8:44-45	→	9:05-06	9:47-50	10:05
S209√	10:57	11:02	11:10	→	11:31	12:13	12:31
S211*	12:42	→	12:52	→	13:19	14:01	14:19
S213*	13:14	13:19	→	→	→	14:25	14:43
S217√	15:24	15:29-30	15:37-38	15:52-53	16:01-02	16:43-46	17:01
S219*	17:11	→	17:21-28	→	17:48-49	18:30-33	18:48
S221*	17:41	17:46	17:54	→	18:15	18:57	19:15
S225√	19:11	19:16-19:17	19:24-25	→	19:45-46	→	20:40
S227*	21:28	21:33-34	→	→	22:02-03	22:44-47	23:02
S229*	22:03	22:08-12	22:19-20	→	22:40-41	→	23:35

北京北—沙城

车次	北京北	清华园	清河	南口	八达岭	康庄	沙城	备注
S287*	7:58	8:03-04	8:12-13	8:38-39	9:20-23	9:37-40	10:16	周一、周五、六、日、节假日开行

S2线最新时刻表 (2015年4月8日)

延庆—北京北							
车次	延庆	八达岭	南口	昌平	清河	清华园	北京北
S202*	6:00	→	6:52-55	→	7:18	7:26	7:35
S204*	6:29	→	7:21	→	7:48	8:02	8:13
S208√	8:07	8:20	9:04	9:15	→	9:38	9:47
S210*	10:35	10:48-51	11:32-35	→	→	12:03-04	12:12
S216√	13:20	13:33-13:40	14:22-25	→	→	14:52-53	15:00
S218*	14:45	14:58-15:08	16:00-03	→	16:26-27	16:34-35	16:43
S220*	15:30	15:43-52	16:33-36	16:44-45	17:02-03	17:10-17:11	17:25
S224√	17:17	17:30-33	18:14-17	→	→	18:45-46	18:54
S226*	19:18	19:31-34	20:16-21	20:29-31	→	21:02-03	21:11
S228*	19:42	19:55-20:06	20:51-55	21:03-04	→	21:29-35	21:43
S232√	21:18	21:31-33	22:14-17	→	22:40-47	22:54-55	23:03

沙城—北京北

车次	沙城	康庄	八达岭	南口	清河	北京北	备注
S288*	10:35	11:06-08	→	12:00-03	12:26-27	12:41	周一、周五、六、日、节假日开行。

- 1、S2 线全程不对号入座，可一卡通刷卡或购买车票、北京北到延庆票价 6 元。
- 2、持一卡通旅客可直接刷卡进站乘车；无一卡通旅客可到车站售票窗口购买车票乘车。

自驾

推荐线路：北京——八达岭高速(G6)——延庆出口——往怀来方向——石京龙滑雪场左侧公路——过张山营 5 公里右行进松山牌楼——盘山路见岔路左行(右侧路至松山国家森林公园)——西大庄科村——盘山非铺装路——大海坨村(车程：2 小时左右)

- 1、沿八达岭高速公路行驶约 1 小时，在延庆 19 号出口下高速路，即可进入延庆县城。
- 2、全程高速公路及宽阔的柏油路，路况良好。进入延庆后，走 110 国道沿张家口方向到达张山营人民政府，那里有通向松山的路标，顺着路标的方向走即可到达。这一路要路过啤酒溪路口、西大庄科、阎家坪路口等海坨进山口。
- 3、停车：可以把车停在大海坨村的村口停车场，过夜 30 元/车。
- 4、加油站：八达岭高速沿途设有加油站，延庆县城内也有大型加油站。
- 5、安全提示：八达岭高速进京方向的 56-51 公里处连续转弯、下坡，驾车请小心。
- 6、如果进山口和出山口选择同一个村庄，可以考虑自驾，否则强烈建议包车前往。因为如果进山口和出山口不同，还需要包车再去取车，不方便。几个进出点之间的距离都不近，步行无法前往。

延庆自驾车导游图

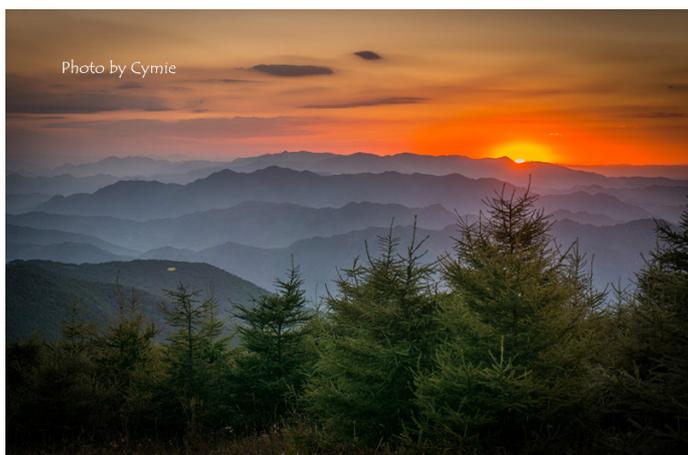




景点 Sights

周边景区

延庆是个风景如画的地方，旅游资源众多。在海坨山周边，就有松山国家森林公园、玉渡山自然风景区、龙庆峡和古崖居四个知名景区（部分景区与海坨山接壤，有穿越路线），而延庆当地的豆腐宴、烧烤也小有名气，如果你不是那么行色匆匆的话，倒也不妨花上些时间去放松心情。



西米张 海坨日落

你不能不知道的海坨山地标

网上的海坨路线比较多，而在新闻报道中，关于驴友在海坨迷路的事件也不少，所以，很多人会觉得海坨山很神秘。其实，海坨山虽然走起来很累，基本上没有岔路，是很成熟的户外路线。作为登山爱好者，你大体只需记住“三座山头，四个村庄，一个鞍部”的位置，以及所谓“销魂坡”和“啤酒溪”两个特殊地段，就可以放肆地规划登山活动了。



海坨山地标位置分布图

	Name	Latitude	Longitude	Altitude (m)	Time
1	啤酒溪	N40.30.897'	E115.52.048'	645	8:20
2	垭口	N40.31.946'	E115.52.199'	1107	9:10
3	平台1	N40.32.730'	E115.49.556'	1644	11:00
4	平台2	N40.32.849'	E115.49.357'	1782	11:30
5	松海平台	N40.32.877'	E115.49.172'	1883	11:50
6	无名山2	N40.33.261'	E115.49.064'	2105	12:40
7	小海坨	N40.33.489'	E115.48.830'	2198	13:10
8	下降点	N40.33.485'	E115.47.405'	1807	14:20
9	岔道口(left)	N40.31.809'	E115.47.075'	1072	16:10
10	西大庄科	N40.31.111'	E115.46.846'	901	16:40

Seven 各标志地 GPS 坐标参考

三个山头和一个鞍部

大海坨（海拔 2242 米）

大海坨位于小海坨正北方 2 公里左右，事实上已属于河北地界，海拔比小海坨高出几十米，远望过去，山景极其俊秀。大海坨山顶面积较小，不易聚集，且从登顶大海坨之前，会遇到军用铁丝网和碎石路，故登顶的驴友相对较少。

因为大海坨为国家自然保护区，管理较为严格，所以通常意义上我们所说的去海坨去的是以小海坨山为主峰的各条沟和山脊。

小海坨（海拔 2198 米）

小海坨位于海坨山的正中心，是所有穿越线路的交汇点。山顶面积较大，可驻留，有松山主峰的石碑，是驴友必到之所。



西米张 小海坨山顶

无名山（海拔 2000 多米）

位于小海坨顶南部不到一公里处，之所以被特别指出，是因为这是海坨山最经典的穿越路线的必经之处，而且也是相对较陡较险的一处碎石路段。

鞍部（平均海拔 2000 多米）

海坨山分为两部分，大、小海坨，两山连接处犹如马鞍，此地被称为“鞍部”，也是驴友选择最多的扎营地，还是赏银河，观看云海翻腾的绝佳地点。在鞍部扎营需做好以下两个准备：扎实可靠的帐篷（鞍部夜晚风较大）和清晨早起（日出后帐篷温度升高无法安睡）。



建行远 鞍部，晒太阳和数星星的宝地

四个村庄

海坨山的这四个村庄是徒步穿越的重要地标，也是各条徒步线路的起点或终点。村庄里都有农家乐，可以提供餐饮和住宿。

大海坨村（海拔 1200 米）

大海坨村，位于河北赤城县，是登山驴友们最常选择的起点，也是人气最旺的住宿地；大部分登山者都会选择先抵达大海坨村，住宿或者直接以此为起点开始登山，登顶后再原路返回这里。它的具体位置是从松山森林防火区沿山路往里一直开，途经西大庄科和阎家坪。

西大庄科（海拔 900 米）

西大庄科位于小海坨的西南，是登顶海坨山的几个起点之一，从松山森林防火区沿山路往里一直走。

阎家坪村（海拔 1000 米）

阎家坪村是登顶海坨山的几个入口之一，游客需从松山森林防火区沿山路往里一直走，过西大庄科，海拔在 1000 米以上。



誦謹 在闫家坪的垭口停下来，回望对面的山坡，农田和光影交织一起，斑驳陆离

上板泉村（海拔 600 米）

这里是登顶海坨山的几个起点之一，也是“啤酒溪路线”的起点，位于松山森林防火区外。现在上板泉的进山装了铁门，要做好翻越铁栅栏（2~3 米）的准备。

销魂坡

所谓销魂坡，顾名思义，就是爬升强度很大，让人爬到欲仙欲死的山坡。海坨山的正牌销魂坡，位于西大庄科进山 4 公里（救援标志 008）到距小海坨约 1 公里的山梁之间，基本上就是顺着山谷往上攀爬，全程约两公里，爬升 550 米（海拔 1250~1800 米），坡度在 40~50 度，部分坡度 70 度，需时 1 小时。

海坨山还有一个隐形销魂坡，位于小海坨（2198 米）到啤酒溪垭口（1140 米）之间，全长 5~6 公里。这一段路有海拔 1000 米的上升或下降，沿途基本上是碎石小路，虽然总体坡度比正牌销魂坡小些（部分地段的坡度也挺吓人的），但对体力的挑战却更大。正常情况下，完成这一段路程的上升或下降，需要 3~4 小时。

啤酒溪（海拔 750 米）

啤酒溪是一片很清澈的山泉汇聚而成溪水，可直接饮用。从隐形销魂坡一路下来后，弹尽水绝，嗓子眼儿冒烟，忽然眼前出现一片溪水，那还不赶紧当作啤酒牛饮？从啤酒溪到上板泉村，大约 2 公里多，中间还有个小水库，沿途路况相对较好。

登山线路

海坨山相较于同是京郊登山圣地的小五台，难度要小一些，适合初级的登山者。如果想要一天的登山行程，最常见的路线是大海坨村路线，从登山开始到原路返回大海坨村，正常天气只需 5~6 小时。除了常规的线路，驴友们还会选择不同的穿越路线，比如最常见的从西大庄科入口出发，登海坨顶，然后从啤酒溪一下线。不同的入口和下山线路，会对应不同的路况、难度和耗费的时间，登山的朋友可以结合自身情况进行选择。



西米张 海坨山日落美景

最腐败的路线——大海坨村路线

大海坨村路线

大海坨村——小海坨——鞍部（——大海坨）——大海坨村



路线所费时间

一天可完成往返。

路线特色

最轻松、路程最短：这是登海坨山最近的线路，路好走，距离短，爬升不高，被驴友戏称为“最腐败的路线”，很适合登山新手。

1、由河北赤城的大海坨乡大海坨村往东入沟上山，经常参加户外活动的人轻装正常 3.5 小时即可到达鞍部营地，重装 5 小时怎么也完成了，所以这也是大多数想领略海坨美景但又不想太过辛苦的朋友选择的线路。

2、鞍部营地海拔 2000 米左右，到达营地后可以轻装冲锋登顶小海坨顶或大海坨顶；小海坨往返 1 小时足矣，大海坨需要大约 2 小时，而且目前有铁丝围起来，如果时间不允许，可以放弃大海坨。

3、在这条线上，上升过程中约 2/3 的路程有山溪水，清凉而甘甜，可以在这里补水；剩下的 1/3 的距离却有将近 2/3 的上升强度，稍休息后向营地可发起冲击。



一只耳 大海坨村登顶海坨路线图

最经典穿越路线——大海坨村上、啤酒溪下

路线安排

大海坨村——黑松林——小海坨——鞍部——大海坨——啤酒溪出

路线距离

共 25 公里；总上升距离 1437 米；总下降距离 1956 米；最高海拔（大海坨）：2240 米。

路线所费时间

一天可完成往返；总计登山时间（上下山）大约 7.5 小时。

路线特色

此线路道路明显，岔路较少，危险度低，强度较强，技术要求低，总体来说适合初中级登山者。

1、大海坨村、啤酒溪有水源，中途无水源，注意携带足够饮用水。

2、此线路无需扎营，尽量少带东西，轻装前进。

艰苦卓绝的穿越路线——西大庄科上、啤酒溪下

路线安排

西大庄科出发——销魂坡——小海坨——松海平台——啤酒溪

路线所费时间

一天时间可以完成往返。

路线特色

此线路从延庆县的西大庄科出发，要经过让驴友们谈之色变的“销魂坡”，坡度极陡；而下撤啤酒溪的过程，也有陡峭路段，所以适合体力好的驴友，初级新手不建议尝试。

1、此线路行程比较紧凑，建议早出发，否则有可能回到北京已是凌晨时分。

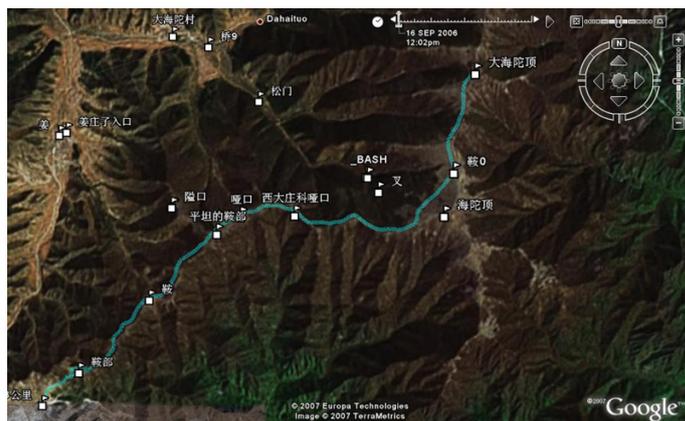
2、如果是计划一日行程，到达小海坨后不建议再强攻大海坨，时间和精力都不允许。

3、从松海平台开始下降过程中，有两个平台，分别是平台 1 和 2；从松海平台—平台 2 的途中（约 1.5km），多处坡度较大，十分危险，下来时一定要注意安全，最好能抓着周边的植被下降。

4、也有驴友将此线路改为二日线路，这样时间安排上相对轻松：

D1 西大庄科出发——销魂坡——鞍部扎营休息

D2 鞍部撤营——小海坨登顶——松海平台——啤酒溪——返京



一只耳 大海坨村登顶海坨路线图

穿越松山景区路线——啤酒溪上、松山景区出

路线安排

D1 啤酒溪入口——鞍部——小海坨顶——鞍部露营

D2 鞍部——大海坨——松山风景区



路线所费时间

两日行程（如不去大海坨登顶，直接从小海坨顶下山，也可以变为一日行程）。

线路特色

松山的下山线路极为陡峭，需要一定程度的体力、精力和毅力，强烈建议登山新手不要尝试，老驴友也要做好充分的心理准备。

1、松山风景区每年的开放时间为5月1日-10月中旬（具体时间可以查询松山风景区官方网站：<http://www.songshan.org.cn/>），每天早上8点至晚上6点，因此选择此线路有时间限制。

2、进入松山风景区需缴纳门票：50元/人。

穿越松山景区路线参考行程

09:20 从啤酒溪入口进。

10:18 到达第一垭口，进入树林后上升。

10:24 到达第二个垭口，右面可见玉渡山下的水库和渡假山庄，有路可直到水库旁的公路。

10:30 到达第三个垭口（绿野中经常说的第二个垭口）；一路缓慢上升，穿过毛毛虫谷，蚂蚁谷，能见到路旁很大的蚁窝。

10:50 到达一草坪，休息10分钟后继续前进；在树林中穿行向上，爬升幅度不大。

11:57 到达第一山脊上的小平台；向左急速爬升。

12:20 到达第二山脊上的平台，旁有树林，风很小，是扎营的好地方；继续向左急速爬升。

12:32 进入高山草甸，到达无名峰下的鞍部，风很大；沿左侧山脊的小路就是下到松山景区的路。

13:13 到达无名山与小海坨之间的鞍部，即绿野人常说可扎营的“鞍部”。

13:25 登上小海坨顶。风很大，站在山上能看见隐藏在二座小山丘后的大海坨。

14:00 到达大海坨山脚，返回；为此行探路留下时间。如安排二日可登大海坨，需宿营。

15:20 探路，并回到无名山下的鞍部。

15:55 到达松山下山的陡坡处；多处坡度 > 80度。

16:25 急速下降到一山脊，选右面路线继续下降。多处坡度 > 70度。

16:42 下到松山景区大路（水泥路面）。

17:27 出松山景区验票处。



害人精 海坨云海

线路难度分析

海坨山穿越线路较多，但经典的无外乎在四个村庄中选择其二作为进山口和出山口，再登顶小海坨，最多再在小海坨和大海坨之间走个往返。

由于各村到小海坨顶基本上就是一路上升和一路下降，所以根据村庄的海拔高度，以及小海坨顶峰的海拔（2198米），就可以计算出路线大致的爬升和下降海拔，也就是所谓的路线强度。

1、大海坨村（1200米）到鞍部（2000米）这条路线，是最腐败的路线。

2、由上板泉村（600米）登顶小海坨（2198米），强度最高（高差最大）；其次就是由西大庄科（900米）登顶小海坨（2198米）。

3、上板泉村和西大庄科分别位于海坨山的東西两侧；所以，西大庄科—销魂坡—小海坨—啤酒溪—上板泉，或上板泉—啤酒溪—小海坨—销魂坡—西大庄科，就理所应当当地成为了横穿海坨山的最经典线路。当然，要是还不知足的话，可以再加上个大小海坨往返（这样全程从18公里升至22~23公里），这就是最虐线路了。

海坨山能成为户外圣地，自有其道理。初级驴友，没有一定的体力和心理准备，建议不要逞强走难度大的自虐路线，若是第一次走，建议有经验丰富的领队带领。

登山装备

1、双层帐篷、气垫或者防潮垫；羽绒睡袋或棉睡袋（建议使用秋季携带羽绒睡袋，另增加一抓绒袋）。

2、背包：男生建议60L，女生建议45L。

3、鞋和速干袜：徒步鞋或登山鞋，要舒适合脚，最好是高帮可以保护脚踝的；速干袜必备。

4、光源：头灯。



- 5、登山杖和护膝：强烈建议携带。
- 6、药物：创可帖、止泻药、感冒药、止痛药、绿药膏、三角带、护膝、十滴水、蛇药。
- 7、衣物：穿越时，抓绒衣（保暖）+ 冲锋裤（防雪）搭配最佳，扎营时须穿冲锋衣或其他保暖外套，山风凶猛，最好准备一件防雨外套。
- 8、食物：为减重考虑，食品尽量简单，在保障热量和营养的基础上，以轻便食物为主，减轻背包重量的最好方法是带方便面，辅以肉类、面包、牛奶、牛肉干、葡萄干、少量蔬菜水果（西红柿、黄瓜、橙子）等。
- 9、水：海坨山登山途中水源少亦难找，如果是两日行程，建议男生至少携带 4L 饮水，女生携带 3L 饮水。
- 10、救生：救生哨、便携军刀等。
- 11、对讲机、手台、GPS、指南针等。
- 11、其它：有 DC 的都带上，扑克，有兴趣的还可以带风筝。
- 12、垃圾袋：每人须携带足量垃圾袋，将露营及行进中产生的所有垃圾全部打包带走，不可将垃圾遗留在野外，尤其是不可降解垃圾。
- 13、备用手机电池：山野信号不好，都可以使你的手机电能迅速消耗。



 建行远 登山装备

住宿 Sleep

海坨是京郊的扎营圣地，夏季来临，每天晚上，山顶的草甸上都有上百顶帐篷，无数驴友都前来看月亮，数星星，好不惬意。登海坨山，可自带装备在鞍部扎营，在山顶美美的睡一晚，让自己充分融入大自然。当然，海坨山脚下的四个村庄（大海坨村、西大庄科、阎家坪村上板泉村）也有不少农家院，吃住都相对方便，不想带太多东西上山，可选择入住农家。



 害人精 清晨的海坨山营地

西大庄科松海山庄

山庄位于海坨山脚下，能很方便上山游玩，也可联系包车；他家的伙食也很不错。

联系人：赵先生
电话：010-69112435
参考价格：标间 80 元 / 天

大海坨村仙客居山庄

联系人：林师傅（离海坨山最近）
电话：13653232409 / 13722329776
参考价格：80 元一间房（双人间、三人间、四人间），人多 20 元一位；
早餐 8 元 / 位、午餐晚餐单点

西大庄科村松山松海农家院

联系人：赵宝
联系方式：13693625963
参考价格：双人间 100 元；早餐 10 元 / 位、午餐晚餐单点

餐饮 Eat

海坨山上面没有任何服务设施，所有食物都要自带。想吃热乎的饭菜需自带炉灶和食材。另外登山途中没有水源，建议携带至少 2L（两日行程至少 4L）的饮用水。

应急食品是普通食品以外的必备，除非在遇到意外情况，否则一般在野外徒步活动中，应急食品是带上山又带下山的。



Vs 瓊 山顶自制火锅

延庆当地小吃

延庆当地有不少特色小吃，在当地农家院都可以品尝得到。

饭汤

饭汤用小米、豆面做成；做法是将小米煮至 8 成熟时捞出，将部分饭掺入豆面，用筷拌匀，使豆面裹住饭粒，下入米汤锅，加盐、葱、香菜等作料；锅中仿佛煮着粒粒白色珍珠，又似蚂蚁蛋，故又称“蚂蚁蛋汤”。吃时用汤泡干饭，故称“干饭汤”。

老豆腐

别处豆腐脑用浇卤食用，比较嫩；延庆老豆腐点的老，不浇卤而加作料，尤其是腌制的韭菜花，更有独特风味。用石膏将磨成的黄豆浆点成豆腐脑，加上韭菜花、花椒油、芝麻酱、香油等作料。

火勺

火勺的做法是将面粉和好、发酵并加碱，揪成小剂；每剂再分成两部分，一部分为瓢蘸花椒油盐，用另一部分面包好，用特制的火勺槌擀成小饼状，放饼铛内烙八成熟，在放在炉边烘烤。做好的火勺饱满，皮焦翠，瓤鲜香，可将其侧刨夹入熟肉或油条等食用。

实用信息 Practical Information

电话

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：010-5995623

绿野救援队：18601203783

北京弓箭救援队（24 小时值班室）电话：13521871515

医院

海坨山地处市郊，远离大型医院，建议自带医疗包，一般的野外伤害如擦伤、扭伤都可以当场进行简单处理，如果受伤较为严重，则需尽快到

附近延庆县城接受治疗。

北京延庆县医院

地址：北京市延庆县东顺城街 28 号

电话：010-69103020-2125

北京延庆镇医院

地址：北京市延庆县东外大街 27 号

电话：010-65091249

信号

山下移动有信号联通没有，山里都没信号，山顶移动联通都有信号，但不太稳定。

天气

上山要看天，如果天气不好，强烈建议果断放弃，不要强行攀登。一般户外登山出现事故，多是因为以下 3 种情况，天气太冷冻伤、走夜路和遇上雷雨天气。

不能不提的登山安全事项

由于海拔变化大，植被茂密，地形、气候多变，所以在攀登海坨山的过程中，存在很多安全隐患，需要有很强的应变能力，充分地了解和认识它，并做好准备，来保障登山徒步活动的安全。



土人 带着自行车登顶海坨

缺水

导致原因

准备不足、线路变化，突发状况导致在山脊、山顶时间过长，或其它原因。

应对措施

海坨山鞍部、山顶上均无水源，饮用水应准备充足。大海坨村海拔 1400 米处山谷能够找到水源。夏季水分消耗大，如需长时间在山上，需准备充足，发现水不够维持要及时下撤。冬季可化雪取水，可少带水，多带气罐，气温低，水会结冰，必备保温壶保证随时有水喝。



低温、突发性下雪

导致原因

雪压海坨，是海坨山一大景，很多驴友为了能一览胜景而选择在雪后或雪中上海坨。但是由于海拔较高，海坨山冬季非常寒冷而且昼夜温差较大，曾发生过多起冻伤事件。

应对措施

山里比城市温度低，而且一般海拔每升高 100 米，气温降低 0.6 度。不管什么季节都要准备足够的保暖衣物，千万不要以低估高山的低温。在非冬季，山顶一般没有或者有很少的积雪，如果上到一定的海拔，遇到有少量积雪，或化雪，在准备不足的情况下不宜通过。因为这样的路是非常难走，行走速度会比正常情况下慢 2 倍以上，且有危险。遇到突然下雪，要及时下撤，如果被困在山脊中间离下撤点较远，应找临时营地扎营，或背风处暂避。待雪停后再视情况调整路线或求援，如四肢被冻伤，切记不可用明火直接烤，可放在衣服里让其逐步回暖。

大风、降温

导致原因

天气变化，夜间降温起风，在鞍部或山顶扎营

应对措施

山上随时起风并突然降温，行进时体内出汗较多，不注意防风容易导致失温。在海坨山，在鞍部、山顶、山脊扎营的话，夜间风很大常常能达到 8 级以上，质量较差或固定不牢的帐篷很容易被吹断或吹走。所以，应选择相对背风的地方，拉紧防风绳，并用石头木桩等固定帐篷。

您可以在这里添加一些其他重要信息



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

