期末作业

距离不少于500KM，可以参考，不可以照搬

概述部分：

路线名

起点地名——终点地名

起点GPS——终点GPS

路线距离

计划天数

路线概述

行前准备：

自行车、衣物、其它

详细部分：

D1、D2、D3

每天的路程、路况、可能看到的风景

饮食安排、住宿安排

注意事项等

形式：

PPT、图画、word

时间：

14周-16周

六月一日

FOR 2017春自行车旅行之道课程

2017年夏季祁连山骑行路书

Image Landsat / Copernicus
US Dept of State Geographer
© 2016 Google
Data SIO, NOAA, U.S. Navy, NGA, GEBCO
46°50'33.19" 北 74°56'02.27" 东 海拔 784 米

分段：

第一段：祁连山（镜铁山-肃南裕固族自治县）256公里

最小值、平均值、最大值 高度：2240、3408、4274 米

第二段：酒泉（肃南-额济纳旗-策克口岸）606公里

图表：最小值、平均值、最大值 高度：919、1342、2890 米

一共16日（不算额外修整）
成都到镜铁山站，火车，三日
镜铁山站至肃南裕固族自治县，骑行，四日，高寒
肃南裕固族自治县至策克口岸再到额济纳，骑行，五日，暑热
额济纳——包头——成都，火车，四日

装备

车：旅行车 / 山地车，前灯，尾灯，补胎工具，气筒，十字与一字螺丝刀，4#，6#内六角扳手，尖嘴钳

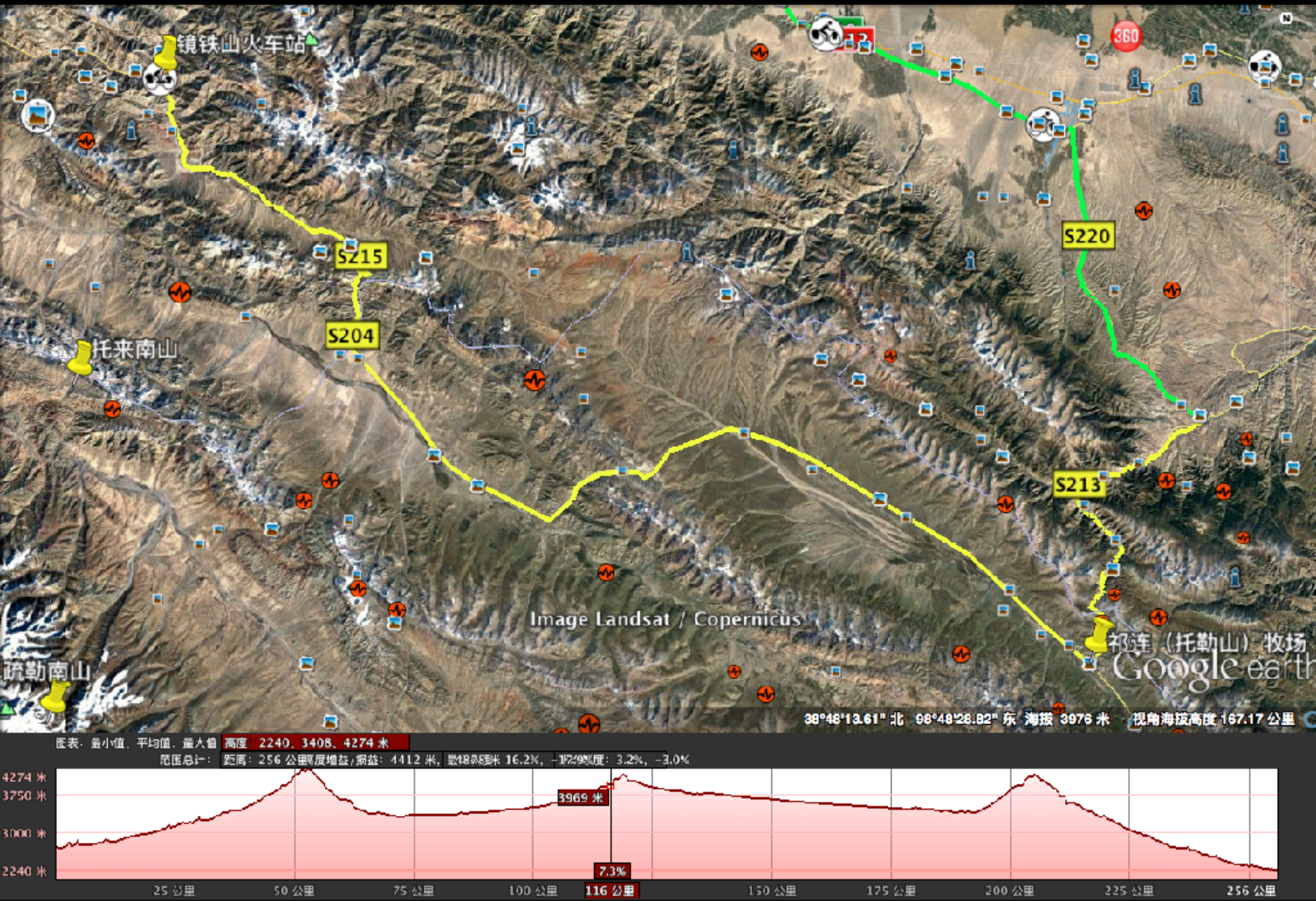
载重：后货架（选配前货架），驮包，弹力绳

衣服：内衣、Tshirt / 或者薄骑行服、夏季袜子，冬季袜子若干。抓绒衣裤一套，防风外套或者冲锋衣一套，护膝一套，拖鞋一双，头巾，自行车雨衣一件。确保满足高寒和沙漠两种情况，可以补充。

露营：单人或者双人帐篷，羽绒睡袋（温标-5），防潮垫一个，地席一个，酒精炉头 / 汽炉（气罐可能不能上火车）。

其它：手机、瑞士军刀、银行卡、零钱、笔、小本子

第一段：祁连山（镜铁山-肃南裕固族自治县）



第二段：酒泉（肃南-额济纳旗-策克口岸）

D1，D2 成都-嘉峪关

火车(自行车托运至嘉峪关市)

成都 --> 嘉峪关（6月2日 周五）共计3个车次

车次	出发站 到达站	出发时间 到达时间	历时	商务座	特等座	一等座	二等座	高级软卧	软卧	硬卧	软座	硬座	无座
K2058	始 成都 过 嘉峪关	11:21 18:24	31:03 次日到达	--	--	--	--	--	1	无	--	有	有
									¥572.0	¥363.0		¥213.0	¥213.0
K1502	过 成都 过 嘉峪关	13:10 21:44	32:34 次日到达	--	--	--	--	--	7	有	--	有	有
									¥585.0	¥370.0		¥217.0	¥217.0
K452	始 成都 过 嘉峪关	19:08 02:59	31:51 两日到达	--	--	--	--	--	无	无	--	有	有
									¥585.0	¥370.0		¥217.0	¥217.0

嘉峪关到达后，骑车，吃饭，游荡，看长城，夜宿嘉峪关旅馆（有特别棒的露营点另当别论）

嘉峪关市是明代万里长城的西端起点，因1958年国家“一五”计划重点项目“酒泉钢铁公司”的建设而兴起的一座新兴的工业旅游现代化区域中心城市。素有“天下第一雄关”、“边陲锁钥”之称。嘉峪关市是中国四个不设市辖区的地级市之一。

D3 嘉峪关-镜铁山火车站-QIWEN村（ 39°12'26.01"北， 97°59′5.27"东，海拔2736M）

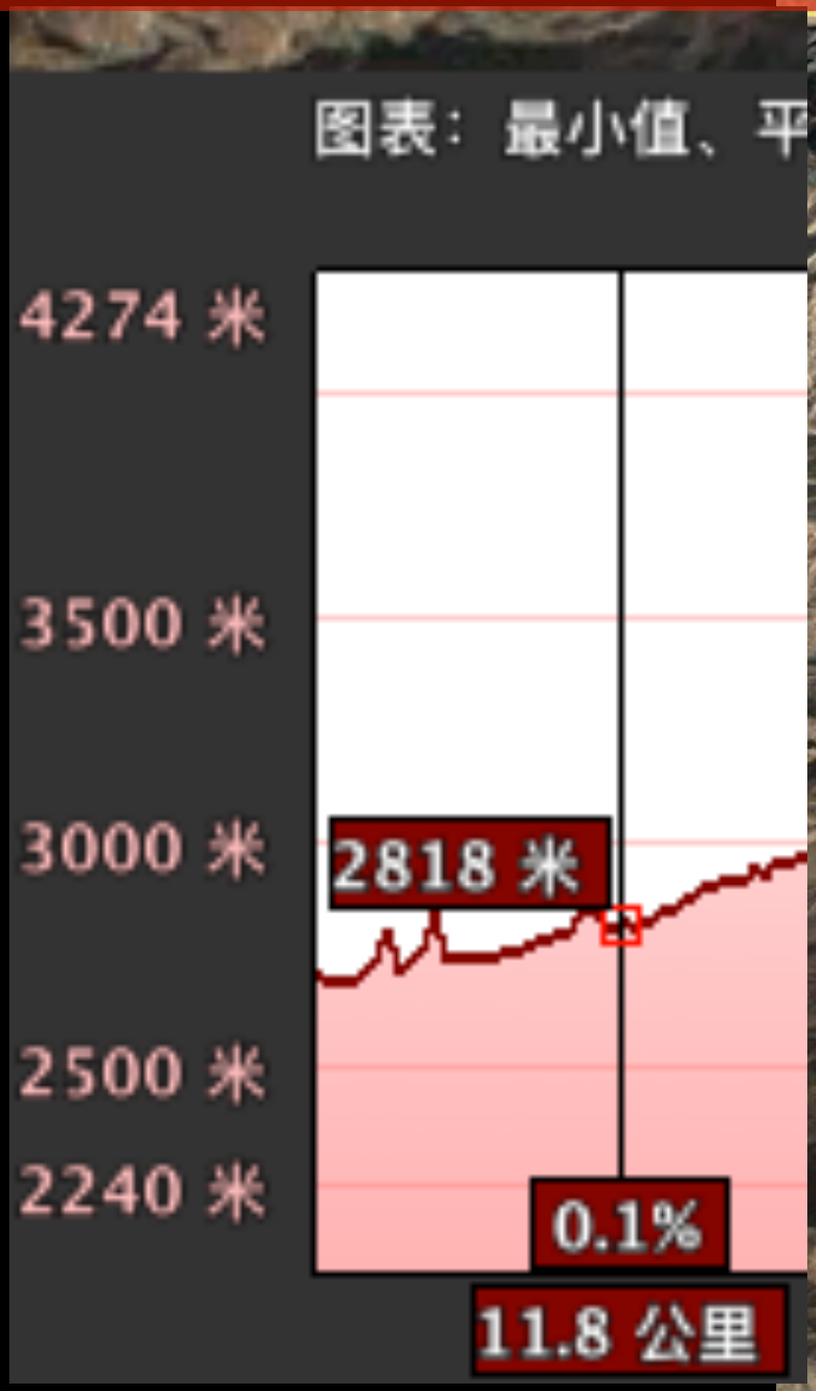
火车，共有两趟，可以选择嘉峪关站和市区的绿化站，7521次火车，16:12抵达

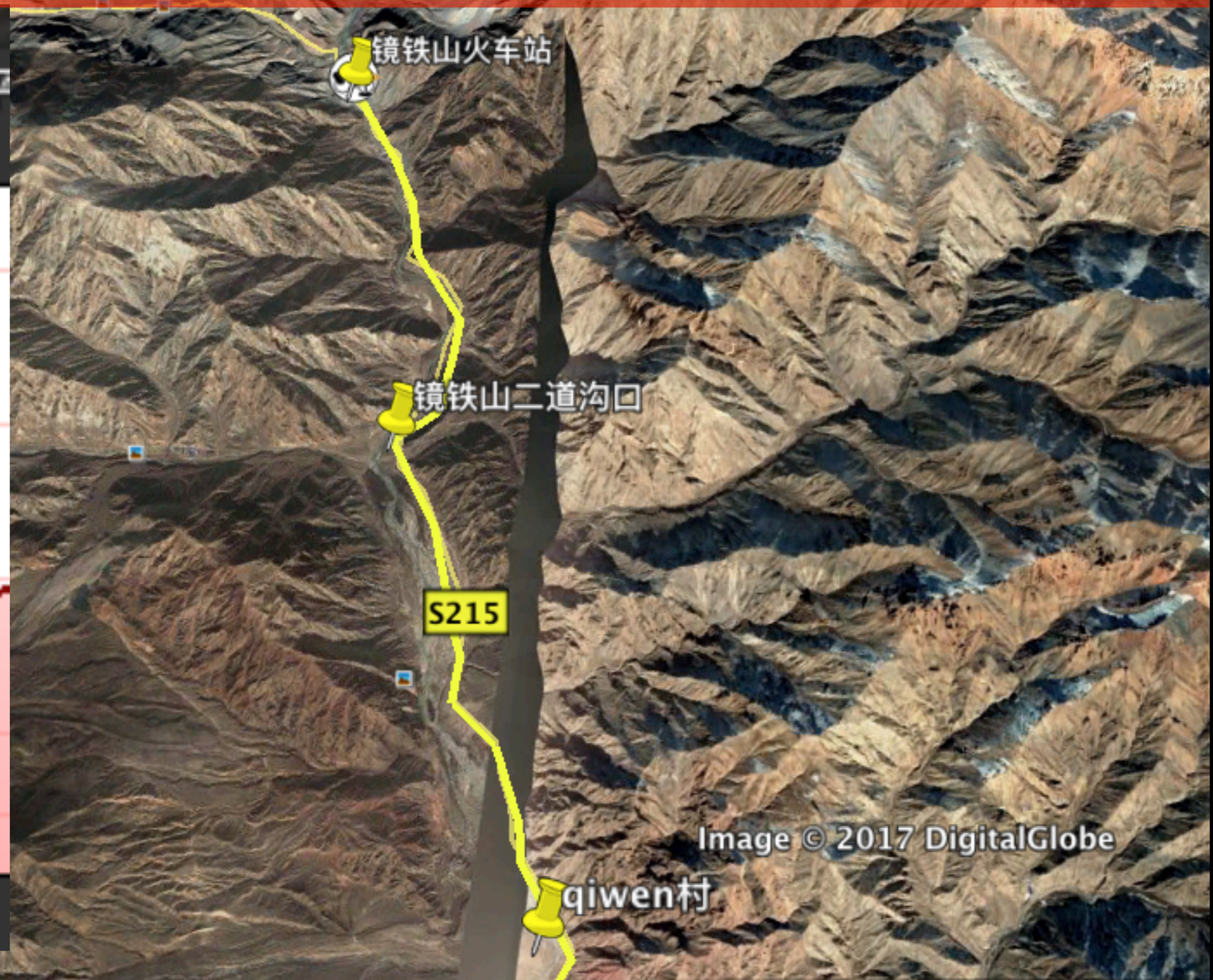
绿化 --> 镜铁山（6月2日 周五）共计2个车次

车次	出发站 到达站	出发时间 到达时间	历时	商务座	特等座	一等座	二等座	高级软卧	软卧	硬卧	软座	硬座	无座
7529	过 绿化 终 镜铁山	06:56 09:02	02:06 当日到达	--	--	--	--	--	--	--	--	无	有
												¥4.0	¥4.0
7521	始 绿化 终 镜铁山	13:57 16:12	02:15 当日到达	--	--	--	--	--	--	--	--	有	有
												¥4.0	¥4.0

钢铁站
2011/09/03

下火车后，离天黑尚早（预计9点左右天黑），收拾，然后沿省道215骑行到qiwen村外露营，此处前后都有居民。
晚饭可以在镜铁山火车站，或者到新村、qiwen村解决。
火车站到露营地，大约骑行11.5公里。





D4 QIWEN村—分水岭山下的XIAGE村口（38°54′21.94"北，98°19′9.05″东，3313M）

沿甘肃S215，青海S204骑行60公里。首先连续上坡骑行40公里，穿过海拔4247M的青海甘肃分水岭，然后连续下坡20公里，抵达山下第一个村庄XIAGE村附近露营。

D5 分水岭山下的XIAGE村口——S204祁连山托勒牧场某处（38°48′8.74"北，99° 1′49.52"东，3748M）

沿青海S204骑行75公里。首先连续上坡骑行37公里，穿过海拔4175M的祁连山托勒山脉某山峰，然后连续下坡38公里，抵达托勒牧场西部某处露营。

老赫天
摄影

D6 S204祁连山托勒牧场某处——省道204和省道213交叉口（38°33′30.82"北，99°28′50.22"东，3530M）

沿省道204休闲骑行
换下坡骑行46公里，在狭长的托勒牧场中漫游一日，发呆，想事，拍照。
晚上在省道204和省道213交叉口处露营

老樊
摄影

D7

S204省道204和省道213交叉口—— 肃南裕固族自治县

（38°50′17.28"北， 99°37′17.09″东，2587M）

沿省道213至肃南裕固族自治县骑行56公里上坡骑行11公里，穿越走廊南山4147M高的垭口，然后下坡骑行45公里。

出山，进入河西走廊。

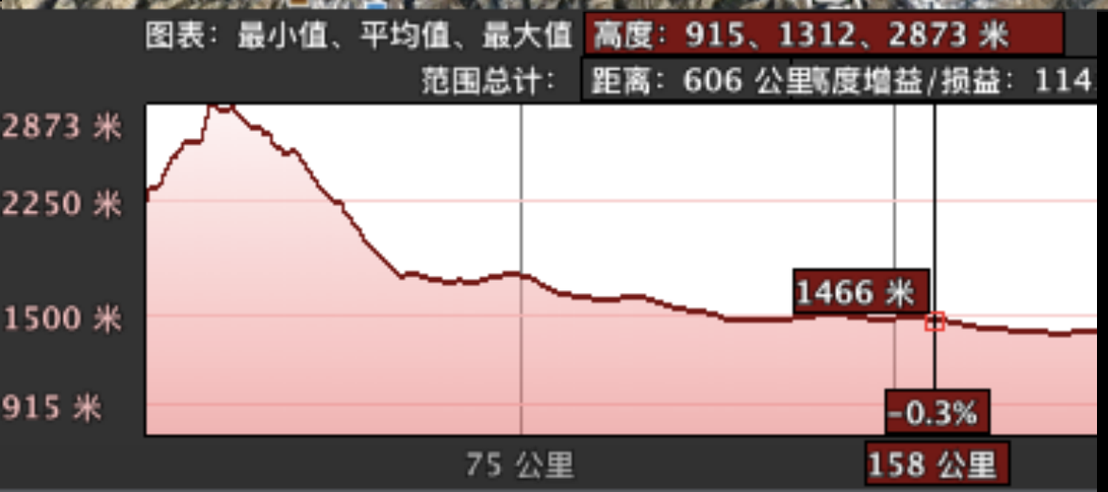
晚上住肃南裕固族自治县，可以住旅店，休整一晚，体验一下久违的城镇。

天气要开始热了！可以将高海拔装备邮寄。

第一阶段骑行宣告完成！

D8 肃南裕固族自治县——酒泉市

沿省道220和国道312骑行160公里
一路下坡，抵达酒泉市。



晚上酒泉市住旅馆，适应炎热天气。

D9 酒泉市——航天城西大湾古城

沿省道214骑行150公里
一路缓下坡，抵达航天城西大湾古城
天气很炎热估计，注意避暑

晚上在古城附近露营，看日落。

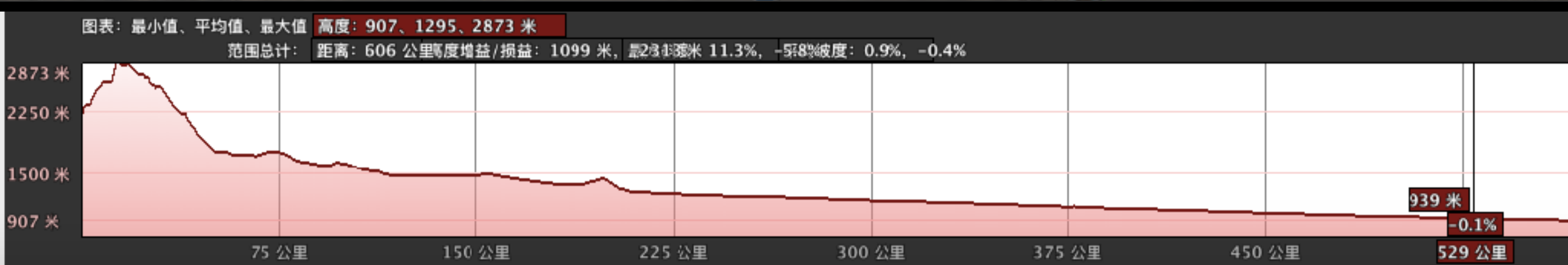
D10 航天城西大湾古城——酒泉卫星发射基地的达来呼布镇

沿省道214转到省道315，骑行85公里。首先骑行70公里抵达酒泉卫星发射中心，游览发射中心后，再骑行15公里，到达来呼布镇，视情况也可以在基地游玩。估计，沙漠边缘很热，注意避暑。路况平缓，但是可能风大。晚上在镇附近露营，如果安全有问题，考虑在镇上住宿。

D11

酒泉卫星发射基地的达来呼布镇——额济纳旗

沿省道315，骑行130公里，抵达额济纳旗。
沙漠边缘很热，但是应该已经习惯，注意避暑。
额济纳旗好地方，胡杨林特别好。
还有古城和湖泊。
准备修整。
路况平缓，可能风大。
在城市附近的胡杨林或者湖泊边露营。



D11

额济纳旗——策克口岸

沿省道315，骑行策克口岸。
中途去居延海耍一下。
最后一两天了，轻松！
在居延海、或者口岸随性露营吧。

D12 策克口岸——额济纳旗

原路返回额济纳旗。
可以去黑河遗址看一看。
购买火车票，托运自行车。
如果跑得快，可以赶额济纳当晚火车去包头，否则就在额济纳住上一晚。然后在城里逛一逛。

Photograph by Xie Xiaohua

额济纳旗——包头

火车，从额济纳到包头。中途经过临河，穿越沙漠，值得好好考察一番。

额济纳 --> 包头（6月8日 周四）共计1个车次

车次	出发站 到达站	出发时间 到达时间	历时
K7912	始 额济纳 过 包头	19:00 08:52	13:52 次日到达

站序	站名	到站时间	出发时间	停留时间
01	额济纳	----	19:00	----
02	临河	06:05	06:30	25分钟
03	五原	07:05	07:07	2分钟
04	乌拉特前旗	07:41	07:43	2分钟
05	包头	08:52	09:02	10分钟

包头——成都

火车，包头到额济纳。
在包头市可以游览一下，
然后赶下午火车，回成都。

包头 --> 成都（6月8日 周四）共计2个车次

车次	出发站 到达站	出发时间 到达时间	历时
K195	过 包头 终 成都东	11:12 12:11	24:59 次日到达
K997	过 包头 终 成都	17:51 16:38	22:47 次日到达

包头是中华人民共和国内蒙古自治区的最大城市，是内蒙古的制造业、工业中心，呼包银经济带、呼包鄂城市群的中心城市，中国新二线城市，是中国重要的基础工业基地和全球轻稀土产业中心，被誉称“草原钢城”、“稀土之都”。包头地处环渤海经济圈和沿黄经济带的腹地，位于蒙古高原的南端，华北地区北部、内蒙古中部，南濒黄河，阴山山脉横贯该市中部，形成北部高原、中部山地、南部平原三个地形区域。包头是蒙古语“包克图”的谐音，意为“有鹿的地方”，所以又有鹿城之称，居住着蒙古族、汉族、回族、满族等31个民族。包头是连接华北和西北的重要枢纽，是中国、内蒙古对外开放的重点发展地区，中国大陆铁路交通枢纽城市之一。包头是沟通北方草原游牧文化与中原农耕文化之间的交通要冲。2016年2月4日，包头市获2015年浪漫城市第三位。

马蜂窝关于包头：

http://www.mafengwo.cn/travel-scenic-spot/mafengwo/11574.html#b_mdd

赵长城遗址

参考资料：

离趣，2011年穿越祁连山腹地

https://www.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=5196790