

Destination 目的地



# 野三坡 · 攻略

——去“桂林”乐享清凉周末

第一版

5 个经典景点

3 条经典路线

2 位达人精心推荐

7 位用户亲身体验



我是驴友  
www.imivyou.com

西 崇礼求仙入海处

# 野三坡 · 攻略

——去“桂林”乐享清凉周末

关键词	峡谷 竹筏 怪洞 漂流 骑马
费用	500-700元
天数	1-2天
舒适程度	舒适

## 目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
线路推荐	03
景点	04
活动	05
住宿	08
餐饮	09
交通	10
小贴士	11
实用信息	11
背景	11
跟着他们去旅行	11

## 印象 · IMPRESSION



lywznn

到了晚上，初夏的山夜里，围坐在篝火旁边，吹着夜风，温度刚刚好。喝着啤酒，吃着烤羊腿，随意聊聊天，人一放空，什么烦恼压力都烟消云散。

——《重访野三坡》



小雷旅行

来到野三坡，实在感到幸运。行走于峡谷中，群山矗立两旁，晨光隐隐约约透射于谷间。晨间的湿气为山间的植被带来无限生命力，一束微光，一点绿色，还有形态各异的小叶子凑在一起~好萌啊！

——《百里峡，浓墨重彩的百里画廊》

## 关于 · ABOUT

在我国北方著名的旅游胜地中，有一处国家级重点风景名胜，这里自然风光奇特，生态环境纯净，古老的历史文物独具特色，浓郁的民族风情丰富多彩，这就是被称为“北方小桂林”的野三坡。

野三坡风景名胜区位于河北省涞水县境内的太行山与燕山交汇处。距首都北京100公里，由于特殊的地质构造，形成了独一无二的自然山水景观，总的特点是突显一个“野”字。这里有酷似桂林山水的拒马河风光、形如鬼斧神工的峡谷奇观、神秘离奇的奇泉怪洞、森林蔽日的白草畔、扑朔迷离的金华山等自然景观，又有古老的栈道庙宇、保存完好的平西抗日烈士陵园及兴建的少数民族村寨等人文景观，旅游资源独具风采，被誉为“京畿胜景”。



野三坡 by siriusy

## 心愿单 · I WANNA.....

### 野三坡那些不可错过的小事

- |   |              |                          |
|---|--------------|--------------------------|
| 1 | 来一次水花四溅的漂流   | <input type="checkbox"/> |
| 2 | 策马奔腾，共享人世繁华  | <input type="checkbox"/> |
| 3 | 野味烧烤吃到撑      | <input type="checkbox"/> |
| 4 | 去民族园感受多样民族风情 | <input type="checkbox"/> |
| 5 | 参加篝火晚会       | <input type="checkbox"/> |
| 6 | 品尝烤全羊        | <input type="checkbox"/> |
| 7 | 尝一次地道的野菜宴    | <input type="checkbox"/> |



## 亮点 · HIGH LIGHTS

### No.1 百里峡探险



百里峡 by 小雷旅行

“百里峡”峡谷内奇岩耸立，绝壁万仞，斧劈刀切的“一线天”、险峻奇特的“天生桥”、活灵活现的“唐僧出关”，还有壮观无比的涌泉飞瀑等你来观赏。

### No.2 野三坡漂流记



漂流 by 三坡胜景

时而惊险刺激，时而平静如画，还要小心同伴的突然袭击哦！

### No.3 农家乐，吃生态饭



农家饭 by q5462950

在野三坡，可以尝到地道的野菜，白菜粉条、贴饼子、菜团子，还有虹鳟鱼等等，让你大饱口福。

### No.4 多彩溶洞中好清凉



鱼谷洞 by siriusy

鱼谷洞全长约200米，平均宽10米，高0.5-20米，为一幽深莫测的洞穴，曲径通幽，时宽时窄，时高时低，变幻多端。洞的深处有一泓泉水，走进洞中，给人一种神秘、探险之感。

### No.5 乘竹筏，悠然天地间



小小竹筏江中游 by 民间风情

悠悠碧水上坐着竹筏饱览群山秀谷，或者自己动手，也做一回船夫，操纵竹筏，行走天地一水间。

### No.6 野三坡一绝：烤全羊



烤全羊 by q5462950

野三坡的烤全羊是由客人现挑活羊、现宰、现烤，整个加工过程要120分钟。百里峡的烤全羊用多种工艺特殊的烧烤设施加工而成，固定的场地，二层火烘烤而成。烤全羊出炉后色泽艳丽，肉嫩味美，脱骨浓香。



## 有问必答 · FAQ

### 问：最佳旅游时间是什么时候？

野三坡属于温带大陆性气候，四季分明，春天多风，夏天多雨，秋天凉爽，冬天少雪。旅游旺季在4月到10月之间，这段时间气温适宜，是野三坡各景点最漂亮的时候。

### 问：房间需要提前预定吗？

在假期以及周末，前去游玩的人非常多，住宿也比较紧张，价格也会有不同幅度的上涨，建议出发前提前预定好房间，到达后可以打电话给房东去接。在火车站和汽车站有很多带客的“导游”，不要轻信他们的话，以免上当受骗。

### 问：野三坡当地的交通工具如何解决？

野三坡有4个开发成熟的景区：民族园、百里峡、龙门天关、白草畔，各景区之间都有景区班车。

野三坡没有正规的出租车，都是私家出租车，但也不至于漫天喊价，去哪儿的价钱也基本同意，自己心里有个数就行。如果打车从百里峡去鱼谷洞或是野三坡火车站等地方，都要七八十块钱，所以说几个景区之间还是比较远的。出发之前一定要计划好路线。

野三坡还有一种“驴的”，就是驴拉的车。都是当地农民自己出来跑活儿的，一般也不会乱喊价。不放心的就多问问几个人。但是驴的跑得不是很远，只能在景区之内。

## 线路推荐 · SCHEDULE

### 经典一日游

#### D1 百里峡—鱼谷洞—拒马河

上午抵达世界地质公园野三坡，游览素有“天下第一峡”之称的百里峡景区（建议时间3小时），观赏奇险的“老虎嘴”、狭窄的“一线天”、维妙维肖的“回首观音”等奇绝景观。中餐后游览以奇泉怪洞著称的鱼谷洞景区（建议时间1小时），鱼谷洞全长约1800米，地质奇特，洞内的石花、云盆、鹅管、地质遗迹等景观是大自然赋予人类的杰出作品，囊括了各种不同时期洞穴沉积物，令人叹为观止。之后到拒马河漂流，快乐一夏。

### 休闲两日游

#### D1 野三坡—百里峡—印象野三坡

早晨出发，中午抵达世界地质公园野三坡。午餐后游览素有“天下第一峡”之称的百里峡景区，观赏奇险的“老虎嘴”、狭窄的“一线天”、维妙维肖的“回首观音”等奇绝景观，景区内触手可及的瀑布溪流和千奇百怪的岩溶壮景集雄、秀、奇、幽为一体，置身于一幅浓墨重彩的大自然百里画卷之中。晚餐后观看大型音舞史画《印象野三坡》演出，庞大的阵容，震撼的场面，迷人的舞姿、华丽的服装，如梦如幻的音响效果、扑朔迷离的灯光烟火把整场演出打造成了一座历史与文明深情对白的舞台，它不仅是野三坡文明进程的回顾，也是华夏民族文明发展史的缩影。

#### D2 白草畔—拒马河

早餐后前往野三坡国家森林公园主景区、太行绿色明珠——白草畔景区，从野三坡的下坡到达上坡，感受野三坡的风韵。随着海拔高度的提升，瞬间变换的自然景色令人目不暇接……徜徉在白草畔森林公园，深度亲近一回自然，神奇的风动石、罕见的蚂蚁岭等罕见景观，乘缆车到空中花园，俯视群山，一览众山小。随后在拒马河边自由活动，在拒马河上漂流、坐快艇、划竹筏、在河畔骑马，远离都市的喧嚣，尽情享受大自然带来的自由与快乐。

### 深度三日游

#### D1 拒马河—民族园—印象野三坡

在拒马河边自由活动，在拒马河上漂流、坐快艇、划竹筏、在河畔骑马，远离都市的喧嚣，尽情享受大自然带来的自由与快乐。随后游览野三坡民族园，观看来自大理云南的少数民族表演。体验少数民族的生活乐趣。晚餐后观看大型音舞史画《印象野三坡》演出，庞大的阵容，震撼的场面，迷人的舞姿、华丽的服装，如梦如幻的音响效果、扑朔迷离的灯光烟火把整场演出打造成了一座历史与文明深情对白的舞台，它不仅是野三坡文明进程的回顾，也是华夏民族文明发展史的缩影。

#### D2 百里峡—鱼谷洞—篝火晚会

早餐后游览野三坡著名景点百里峡景区，感受大自然的神奇，野三坡百里峡景区游览时间建议4小时之内。午餐后游览天下第一怪泉，鱼古洞泉，据说每年农历谷雨节前后就会从洞里往外流鱼。野三坡鱼古洞景区建议游览时间2个小时。晚餐后在野三坡拒马河畔举行篝火晚会，在篝火和歌声中感受野三坡美丽的夜晚。

#### D3 百草畔—龙门天关

早餐后游览野三坡著名景点，野三坡白草畔景区，在这里你可以看到六月冰川杜鹃花开的景色，这里是原始森林，这里有野三坡最珍奇的鸟兽。野三坡白草畔是避暑旅游的好地方。在这里让您感受回到大自然的感觉。午餐后前往龙门天关，游文化历史长廊。



山谷里的精灵 by 小雷旅行

## 景点 · SIGHTS

### 百里峡景区

百里峡景区由海棠峪、十悬峡、蝎子沟三条幽深峡谷组成，形如鹿角，全长52.5公里，故称“百里峡”。这里奇岩耸立，绝壁万仞，草木横生，千奇百怪的岩溶、山泉、瀑布景观，集雄、险、奇、幽于一体，构成了一条浓墨重彩的百里画廊。有诗云：“京畿胜景在三坡，三坡魅力数沟各。幽峡三道藏绝景，虎嘴天桥一银河。”这就是对百里峡的真实写照。

#### 海棠峪

这是一条17.5公里的深涧，此处翠壁兀立，从峦万仞，直插云天，令人望而生畏。沿沟浏览，那奇险的“老虎嘴”、狭窄的“一线天”、惟妙惟肖的“回首观音”、规模宏大的“下天桥”和“上天桥”等十余处奇绝景观，恰似一串珍珠，使游人目不暇接。每逢仲夏时节，野生海棠开满沟谷，清香四溢。

#### 十悬峡

此沟长达22.5公里，因峡内分布着十数个造型各异的悬崖而得名。进入沟谷不远，就看到一个直径30米、高20米的圆筒状山谷，形如巨瓮。一股清泉从山上直泻，形成落差15米的瀑布。谷底出现一泓深邃莫测的潭水，它就是“抻牛湖”。

#### 蝎子沟

此沟长达12.5公里，因为沟中遍生的蝎子草而得名。该草形如幼蚕，如肌肤触动其叶，顿感疼痛难忍，但少时既愈。蝎子沟不仅具有“一线天”的壮景，还有“龙潭映月”、“磨耳崖”、“铁锁崖”三景令人叹为观止，拍手叫绝。

**门票：**90元，学生票45元；电瓶车单程6元，往返10元；伟佳索道（景区内）单程40元，全程70元；百里峡索道（景区外则门）单程20元，全程30元；停车场收费：小车5元，大车10元；导游：单程80元，往返150元

**开放时间：**7:30-18:30（随季节有所变化）

**电话：**0312-4563138

**地址：**河北省涞水县野三坡镇苟各庄村

### 游览线路可以选择这些

#### 1、单程游览

三条峡谷都可以分别游览。

海棠峪是百里峡最具特色，也是景点最集中的地方，有老虎嘴、一线天、金线悬针、回首观音、天桥、天梯（栈道）和索道，游完主要景点，需要时间一个半小时左右，往返路程12华里。

若是以前来过百里峡，推荐正在开发的蝎子沟这条峡谷，往里走600米就到龙潭映月景点，再往里还有摩耳崖、铁索崖、大青崖等景点，原始特色浓郁，突出了“野”的特色，正待开发。

十悬峡景点有抻牛湖，弧形悬崖构成的“不见天”、灵芝山“水帘洞”、令人费解的“怪峰”、擎天玉柱等景观，到天梯栈道往返14华里。

#### 2、小环游览

主要是从海棠峪游至天桥，爬上下2800级的环保天梯栈道到十悬峡，绕回我们现在所处的位置——汉城堡，全程16.3华里，需4个小时左右。

#### 3、大环游览

大环游览路途较长，也使海棠峪和十悬峡这两条峡谷连通。

主要路线是：从汉城堡出发游海棠峪至天桥，然后爬栈道到天亭，沿山路上山，到达百里峡最高峰——望京坨。上山后沿二郎担山，冬至开光洞等景点出十悬峡回到“汉城堡”，需要最少8个小时的时间，路程40华里左右。





## 百草畔景区

百草畔国家森林公园有太行山中“绿色明珠”之美誉，其主峰海拔1983米，山与北京的百花山遥相呼应，属姊妹峰，是京西四大高峰之一。园区内空气中负氧离子含量高达每立方厘米551923个，为北京市区的126倍，被誉为“天然氧吧”。山顶和山下气候差异明显，使山上植被呈现垂直分布特色，每年五一前后，山下春意融融，鸟语花香，山上仍有长达100多米的冰川，这种奇特的“五月冰川”景观，令许多旅客赞叹不已，形成“一山有四季，上下不同天”的气候。

**门票：**60元，学生票30元

**索道：**蚂蚁岭索道单程35元，全程60元；刺天峰索道单程35元，全程60元。

**停车场收费：**小车5元，大车10元。

**导游：**小循环线50元，大循环线100元。

**开放时间：**7:30-19:00

**电话：**0312-4552131

**地址：**河北省保定市涞水县

**交通：**从野三坡镇（民族园）有到百草畔的班车，约40公里，乘车约1小时。

**TIPS** 1、游玩时间：大循环约12.5公里，用时5.5小时左右；小循环5公里，用时2.5小时左右。

2、山上较冷，要注意保暖，交通不便利，如不是自驾车来的朋友，涉及到当地租车前往，来往一天300元左右。

## 鱼谷洞景区

鱼谷洞自然风景区（佛洞塔景区）是以奇泉怪洞为主体的自然风景区。位于野三坡景区中间，距北京100公里，距天津220公里，距保定145公里。鱼谷洞全长约1800米，共分5层，层层有景，景景奇特，洞中有洞，洞洞相连。鱼谷洞景区名泉众多，鱼谷泉、神鱼泉、神洞泉、神天泉四大泉群或以水取胜，或以奇观而闻名，尤以鱼谷洞而闻名。在鱼谷洞口南侧有一泉眼和一池泉水，为一裂隙泉，泉水清澈无污染。每当农历谷雨节前后，从泉洞中不断喷出众多鱼来（多鳞铲颌鱼），今为鱼科专家所关注，该泉被列为世界奇泉。

**门票：**65元，学生票35元

**滑草**15元

**观光小火车**10元

**停车场收费：**小车5元，大车10元

**开放时间：**全天

**电话：**0312-4558287

**地址：**河北省保定市涞水县

**交通：**从野三坡镇（民族园）有到鱼谷洞的班车，约10公里。

**TIPS** 鱼谷洞内恒温11-13度，去玩的朋友要注意保暖，谨防感冒。



百草畔景区游览示意图

## 龙门天关景区

龙门天关景区是集自然、历史、民俗文化于一体的旅游胜地，上天沟内有九瀑十八潭和万亩次生林，步游其中，瀑布清泉、古树盘石，如入仙境。此外还有明清代摩崖石刻30余处，被誉为华北地区最大的“历史文化长廊”。

### 龙门天关长城文物保护区

沿小西河逆流而上，龙门天关长城文物保护区就会出现在眼前。自古以来，这里是京都通往塞外的交通要道和兵家必争之地，金、明、清各代都把此地视为军事要塞，重兵把守。景区有“大龙门城堡”、“蔡树庵长城”、“摩崖石刻”等许多文物名胜。

### 上天沟

上天沟景色似天庭仙境，沟内植物茂密蔽日，九道瀑布飞流直下，天梯瀑布落差达40米，气势磅礴，十八潭清泉恰似珍珠镶嵌其中，万亩原始次生林郁郁葱葱，动植物资源异常丰富。步入上天沟，山泉溪水、古树磐石、悬空栈道相继映入眼帘，如入仙境。

### 大龙门城堡

大龙门城堡原是明长城“内边”上的重要关隘，被誉为“疆域咽喉”。现保存完好的大龙门城堡、城门，与其外围的军事设施遗址，仍然能使人看到一个完整的古代关隘防御体系。

### 华里的龙门峡

龙门城堡西北一华里的龙门峡，两侧山崖峭壁上留有30多处摩崖石刻，都是明、清时驻守关隘的武官留下的真迹。其中以“万仞天关”、“千峰林立”最为醒目。这里是华北地区规模最大的摩崖石刻群，被誉为“历史文化长廊”。

门票：40元，学生票20元

停车场收费：小车5元，大车10元

导游：小循环线50元

开放时间：全天

电话：0312-4558269

地址：河北省保定市涞水县

交通：从野三坡镇（民族园）有到龙门天关的班车，约30公里，乘车约40分钟。

## 拒马河景区

有一条与青山相绕，与旅游公路交错的河流，就是拒马河，流经野三坡景区70余华里，注入海河。拒马河产鱼虾，可自然野钓。7、8月份水温在20℃到22℃，凉爽的气候、清幽的环境，成为消夏避暑、休闲度假的胜地。拒马河上有水上竹筏、漂流、快艇、木船等等水上娱乐项目。拒马河畔两岸是当地民居及旅游接待场所。

### 野三坡民族园

野三坡民族园度假村坐落于拒马河畔，这里四面环山、三面绕水、风景秀丽、气候凉爽。鲜明的少数民族风格建筑与优美独特的自然景观完美、协调的融为一体。

游人在此可聆听动人的民族山歌，悦耳的芦笙、葫芦丝吹奏，铿锵的花鼓演奏，观赏具有浓郁民族风情的瑶族服饰展，领略惊险刺激的上刀山、下火海，参与欢快的竹竿舞、板鞋舞，也可与8个少数民族的演员手拉手一起跳起欢乐祥和的民族团结舞。

门票：30元，学生票15元

开放时间：全天。少数民族表演每天三场，时间为上午9:00-10:00、下午16:00-17:00、晚上21:00-22:00

地址：河北省保定市涞水县

## 活动 · ACTIVITIES

### 漂流

驾着无动力的小舟，利用船桨掌握好方向，在时而湍急时而平缓的水流中顺流而下，在与大自然抗争中演绎精彩的瞬间，这就是拒马河漂流，一项勇敢者的运动。

拒马河上最好的漂流是：野三坡狼牙河漂流(十八渡拒马河第一漂流)。全长3.5公里，激流数十处。十八渡狼牙河漂流被誉为“京郊第一漂”，以其线路长，中间所经过的山水风景好著称。划着皮筏悠悠而下，边欣赏风景边与情人蜜语，很是浪漫。

**TIPS** 漂流门市价为80元一人，推荐淘宝或者团购，价格在30-50元间。

### 漂流注意事项

- 1、多带套衣服，漂流不可避免会“湿身”，上岸后没有干衣服换是很难受滴。参加漂流不要穿皮鞋，平底拖鞋、塑料凉鞋和沙滩鞋都可以。也不要穿太名贵的衣服，湿了心疼。
- 2、要注意防寒防晒，漂流的一路都有温暖的太阳晒着哦。
- 3、漂流不要带怕水的东西，手机、相机等怕水的东西统统不要带。
- 4、注意眼镜、车钥匙不要掉到河里，下船时要检查船仓中是否有东西遗留。
- 5、漂流时不要下水，天然河道深浅莫测，不要脱掉救生衣，不要站起来，这样会导致翻船。
- 6、漂流时要听从工作人员的安排，穿好救生衣。
- 7、若遇翻船，完全不用慌张，要沉着，因为有救生衣，周遭还有救生员保护安全。

### 自助烧烤

周末，约上三五知己来个烧烤小聚会，或者一家三代来一次烧烤野餐，又或者将烧烤聚会视为同事沟通感情的好方法也不错。带着好兴致，一路杀到精心选好的烧烤地点。经过头天的精心准备，还有一路车马劳顿，再加上心中的期待，肚子就特别饿，烧烤起来就特别卖力。不管有没有烧烤经验的，都要露一手。等吃到第一个烤熟的食物，虽然有的焦了，有的似乎不熟，但还是会觉得超好吃。一边拿着鸡翅啃，一边喝饮料，大呼过瘾。其实烧烤的乐趣在于吃，更在于烤。

### 烧烤小攻略

烧烤炉一定要挑个带盖的。

野餐地垫非常有用，放东西或者休息都好。

鸡翅一般要提前腌制，超市里有现成的烤鸡肉酱。烤熟菜一定要买超市里的烧烤熟菜酱。

饮料选择小纸盒包装的饮料配吸管，方便又干净。

塑料袋和饮料瓶要收拾好，免得风一吹满天飞舞。

烧烤点往往树多草多，因此，首先要注意防火安全。

等烧烤完毕后，炉中的炭若没有烧完，要将其熄灭。





## 骑马

来野三坡游玩，骑马是必不可少的一项娱乐运动。策马行走在山谷之中，或快奔，或慢走，驾马体验那山之青、林之秀、丛林满山的景色。

在野三坡有7个不同马场，马场有大有小，有正规的马场，也有临时性的。其中有：风情民族园停车场，野三坡下庄，野三坡庄子，檀木沟水上乐园，苟各庄九龙山，银湖水上乐园门口，百里峡停车场。这几处马场平均分布在野三坡镇与百里峡景区外围附近。

马场的样式分两种：一种是马场，有跑道，骑马收费是按圈，一圈多少钱，有人免费牵马；另外一种则是骑马观光进入山谷或在拒马河畔的类型，这种类型是按次，一个循环多少钱。这种骑马路程较长，牵马是收费的，N加一的方式，比如每匹马是50元，五个人骑马，要开支六匹马的钱。

**推荐地点：**九龙山跑马场

九龙山跑马场位于拒马河畔苟各庄村内，全长7.5公里。马场门票10元，马场内正规的驯马人员和正规的跑道，游客可放心在此骑马飞奔。

每匹马绕九龙山一圈40元，骑马时如果要求带驯马师，那要自己出钱，要几个驯马师就多出几匹马的钱，比如两个人骑马要了一个驯马师，那客人就出三匹马的钱，多要多出。如果第一次骑马建议找一个驯马师，这样你可以很好地学习如何骑马同时也可以保障自己的安全。

## 骑马注意事项

- 1、骑马时最好不要单独行动，最好结伴或者由房东带着，这样能保证骑马时的质量、时间，也可以防止野马的宰客现象发生。
- 2、骑马前准备工作要做好，要出长裤，运动鞋，不必要的东西不要拿以防骑马时掉落。
- 3、上马时要听从养马人的安排尽量不要在马屁股后面晃动、逗留，更不要在马周围打闹，马的视力范围是270度，上马时从马的前方绕过从左面上马。
- 4、骑马时，脚蹬要踩实，只能用前脚掌踩，这样即使不小心摔下也不会被马蹬拖住。马小跑时是最颠的，要踩实脚蹬把屁股微微抬起，身体随着马起伏的节奏上下运动。一旦马跑起来，可以踩住脚蹬站起来，使臀部和马鞍完全脱离，但一定要抓紧铁环防止马突然停下或变向发生危险。
- 5、下马时最好等马的主人把马牵住后再下，一只手抓住马鞍，一只手把缰绳带向左边抓紧，这样即使马惊了也只能围着左面小圈跑，不会将你拖走或踢伤。



## 竹筏

竹筏游乐项目为野三坡、十渡风景区内最早的一种水上娱乐项目。竹筏的消费价合理，并且竹筏娱乐同时可以感受江南的气息，水的清凉，为此多年来竹筏娱乐项目一直深受游客的欢迎。

拒马河在百里峡河段，有竹筏场所五家，其中的场地大小与竹筏样式不同，价位也不同。一般来说游客会选择距站长农家院200米的场所。

竹筏娱乐大致分三种：

- 1、激情搞怪型：登上竹筏，拿上打水仗的工具，比如水枪或矿泉水瓶子，然后大家都参加战斗。撑竹筏的用竹竿，其他人用水枪或瓶子给其他竹筏上的人打水，以对方湿透为最高荣耀。
- 2、甜蜜温馨型：一对恋人，或两个人都撑起竹筏，或一个人撑竹筏一个人坐在竹筏上面，或两个人都坐在竹筏上面顺水游动。手滑绿水，仰观青山，白云下享受恋人那浓浓爱意。
- 3、激励运动型：旅游团体分成若干组，然后登上竹筏，找一个起点，然后开始冲锋，第一名给予奖励。其中有分赛与决赛，根据人数不同而设定。



## 蹦极

百里峡蹦极是山崖式蹦极，跳台建在挺拔陡峭的山崖顶端，其下方是碧波荡漾的拒马河水面，垂直高度约68米，是目前国内最高的山崖式蹦极。

站在高高的跳台上远眺，群山叠翠，近观，溪水潺潺，优美风光，一览无余。当你从跳台上跃下时，犹如凌空直下的燕子，在山水间，自由飞翔。随着橡胶绳的反弹力，还能变换视野，表演各种动作，在空中悠然荡漾，是何等的舒展、畅快。

**价格：**180元

**交通：**百里峡蹦极位于百里峡景区灵芝洞（百里峡侧门）对面的拒马河畔，可以开车或乘坐野三坡火车站至百里峡的班车到百里峡 蹦极下车。如果住在苟各庄，可以打一个驴的（驴车的士），费用10-30元。

## 蹦极注意事项

- 1、蹦极对身体素质要求较高，凡是有心、脑病史的人不能参加。
- 2、凡是深度近视者要慎重，因为硬式蹦极跳下时头朝下，人身体以9.8米/秒方的加速度下坠，很容易脑部充血而造成视网膜脱落。
- 3、跳下前应充分活动身体各部位，以防扭伤或拉伤。
- 4、着装要尽量简练，合身，不要穿易飞散或兜风的衣物，否则暴光可没人管。
- 5、跳出后要注意控制身体，不要让脖子或胳膊被弹索卷到，否则.....
- 6、最后一条规则就是没有规则，发挥你的想象，尽情的把身心溶入，用心去体会那短暂而又刺激的感受吧！



## 印象野三坡

《印象野三坡》是以野三坡当地历史文化为主题背景的大型历史舞蹈史诗，其中的舞蹈、音乐、舞美、服装等均为原创，为观众呈现了一台内容丰富、包装绚烂的舞蹈史画。极具现代化舞台设计与演员阵容给人以视觉上的冲击。演出地点在可容纳3600人的野三坡百里峡大剧场。

300位专业演员豪华航母阵容天天奉献，国际顶级声光电效果如梦如幻，宏篇舞蹈史话巨制横空出世，一线情丝穿透万年历史，带你梦回远古璀璨文明。去野三坡玩的游客不妨去看看这出充满地方特色的表演。

**表演时间：**20:30

**门票价格：**A票280元，B票160元，C票90元（野三坡大剧场）



印象野三坡 by 榴榴a



## 真人CS

在野三坡地区，大概有6家CS野战的场地。平均分布在百里峡、鱼谷洞、白草畔等地区。场地不同，价位也不同。通过战斗角色的扮演和团队协作，参与者可以在体验快乐的同时达到健康休闲、团队建设的目的。野三坡不仅景色美，农家院也特色，娱乐也非常多，在野三坡玩CS比别的地方，更具有特色，基地依山就势，荒漠，丛林，地理条件得天独厚。

价格：30-120元/次/人

## 卡丁车

卡丁车是一项极具魅力的户外休闲运动，能让你尽享追风逐电的快感。当你驾车奔驰在赛道上，那种紧张和心跳的刺激，妙不可言，只能用心感受。卡丁车操作简便，车手戴上防护头盔和手套，只须记住左脚刹车，右脚加油门，方向盘是1：1转向，即可驰骋赛场。一旦滑出跑道，卡丁车会自动熄火停止前进，不会翻车，保障了车手的安全。

驾驶卡丁车可以锻炼灵敏度，并对大脑、眼睛、手脚及身体其他部位进行很好的协调是锻炼勇敢精神的最佳选择，是一项有益健康的体育娱乐活动。卡丁车作为赛车运动中最经济的一种，具备所有赛车运动的基本内容，加上结构简单、操作灵活、费用低廉、安全性好，在野三坡成为适合大众化消费的赛车运动。每逢双休日，一些青年人纷纷选择卡丁车娱乐，在蜿蜒起伏的赛道上风驰电掣地过把瘾，以成为野三坡旅游的一种必须的项目。

擦地而过的极速、惊险刺激的弯道、超越对手的乐趣，一起体验F1赛车的兴奋。

价格：30元/圈/车

## 篝火晚会

野三坡的篝火晚会还是比较单调，一般来说是自娱自乐的方式。找个篝火场地，燃点木头，然后就算篝火晚会了。当然了这种娱乐方式大部分是免费的，免费的效果就不会太好了。

篝火晚会应该具备以下几个条件：是团体，独立的团体，相互之间认识；不错的场地，有音效点歌系统，有桌椅板凳；有较好节目单，节目以搞笑为主体；有个主持，好的主持能带动晚会的气氛。

如不具备这些条件，要想把篝火晚会搞出气氛是挺不容易的。

## 毛驴车

在野三坡来说，毛驴车主要还是一种交通工具。这毛驴车淳朴自然，乘坐毛驴车感受一下还是不错的，乘坐毛驴车也算上一种娱乐吧。野三坡的毛驴车大部分分布在百里峡景区外的苟各庄村，大概有30多辆。从百里峡火车站坐毛驴车去百里峡景区，可以代步，一种原始的代步工具，吱吱呀呀的走在路上让人感觉回到了以前。

价格：10-60元/车

根据路程而定。每辆车乘坐7人左右。比如：乘坐路程2公里，一辆车费用是10元，乘坐7个人，每人合计一块多钱。

## 手摇木船 水上碰碰船

目前在野三坡就一家提供木船、水上碰碰船娱乐的场所“银湖水上乐园”。水上乐园位于百里峡西侧，属于苟各庄村。银湖水上乐园的水域面积在十渡、野三坡旅游来说是最大的水上娱乐场所，水上乐园内有快艇、水上碰碰船、大竹筏、脚踏船、手摇木船等项目。

水上碰碰船就是在水上，几个人分别开着一艘小船，专门和别人相撞，他和游乐场的碰碰车一样，不同的是水上碰碰船是在水上玩，而碰碰车是在陆地，水上碰碰船更是别有一番风味。

价格：40元/小时/人

## 住宿 · LODGING

### 山水一方度假村

野三坡地区唯一挂牌四星旅游度假区。度假村山水相依、峭壁生辉、绿水长流、风景秀丽，是一处休闲养生的世外桃源。度假村交通及其便利，距北京、保定不到2小时车程。网友评价：虽然位置很偏，但是到风景区比较近。

地址：河北省涞水县野三坡山水一方度假村

电话：0312-4563678

参考价：约500元起

### 百里峡东方大酒店

百里峡东方大酒店是三星标准，野三坡景区一级宾馆。酒店位于保定市涞水县野三坡百里峡景区东侧门入口处。百里峡东侧门检票入口对面300米处，距离百里峡火车站1公里。网友评价：从房间看出去景色很好。

地址：河北省涞水县野三坡百里峡景区东侧门入口处

电话：13803275599

参考价：约340元起

### 野三坡其乐园

处在一个依山傍水的绝佳之地，前面是流淌的拒马河，后面是环绕的群山。房间设施齐全，饭菜可口，还是个垂钓的好地方。

地址：河北省涞水县野三坡镇下庄村

电话：0312-4568973

参考价：约82元起

### 野三坡占青客栈

酒店地理位置优越离火车站很近，出门有两个超市，紧邻河边风景区。80后的老板和老板娘都是非常热情好客的人。

地址：河北省涞水县野三坡镇下庄村

电话：15232944436

参考价：约122元起

### 野三坡北岭山庄

设施齐全，环境清幽，干净卫生，老板待人很热情。山庄有个停车场，停车很方便。网友评价：‘香椿摊鸡蛋’特别有味还有‘花椒芽’真的很好吃。

地址：河北省涞水县三坡镇下庄村北大街17号

电话：13582224962

参考价：约87元起



q5462950

野三坡住宿很方便，也很便宜。周边全是旅馆和农家乐。个人觉得去之前没有必要订旅馆，可以去了之后看看条件再砍价。另外，野三坡各个景区离得远，最好是提前决定好线路，然后决定在哪个景区附近住宿。另外，野三坡还有很多农家乐住宿，都是十块或是十五块钱一个人，条件肯定就一般了。在去野三坡的火车上，会有一些私家旅馆老板拉客的。

——《保定野三坡自助游》

## 餐饮 · EATING

在野三坡，游客可以品尝到河菜、水芹菜、木兰芽、山蘑菇等地道的野菜，天然的生长环境使他们拥有丰富的营养价值，成为山中极品。烤全羊则是野三坡最有特色的饮食，采用的5到8个月的小羊进行烤制，肉嫩喷香。油炸野蝎子是当地有名的菜肴，吃蝎子可以温肾补精、益气养血，是补身体的良品。农家宴中，饭皇子是野三坡的特色主食，虹鳟鱼、炸小鱼和炸花椒芽是不可缺少的大餐。

## 美食 · DELICACY

### 烤全羊 当地特色

是由客人现挑活羊，现宰，现烤，整个加工过程要120分钟左右，野三坡的烤全羊用多种工艺特殊的烧烤设施加工而成。烤全羊色泽艳丽，肉嫩味美，脱骨浓香。野三坡的烤全羊是不烤羊头与羊蹄的，因为羊头与羊头加工起来太繁琐。另外，这里还有很多烤全羊适合搭配的小菜提供。

#### 推荐搭配小菜

凉菜类：河菜（泉水菜）、芥末山木耳、农家黄瓜、农家自己种植新鲜蔬菜。

热菜类：农家豆腐、炖吊子、爆炒羊杂、柴鸡蛋、清炒蔬菜等。

主食类：农家贴饼子、菜团子、火烧、葱花饼。

汤类：枸杞嫩枝汤。

小料类：口感差异的问题，比如：喝酒的男士口感要重，女士口感要轻。所以要让农家院老板准备点椒盐、孜然、辣椒面等小料（估计用不到，烤全羊的口感浓香，咸淡适中）。

**TIPS** 1、要提前与酒店老板订羊，烤全羊加工时间需要两个小时精细制作，有的时候火候差上五分钟，烤出的全羊味道就不同。

2、野三坡的烤全羊均为一年生的小羊，活羊的重量大概在25-40斤左右。

### 情人菜

情人菜原名“茺青菜”，究竟是野三坡的哪位创意大师把这种菜的名字改成“情人菜”已无从查考，但这位先生绝对天才。

### 河菜

拒马河产量最高的植物之一，可做成凉菜，也可做成包子。

### 水芹菜

是三坡野菜系列中的精品，同样是粗纤维植物，口感比家芹菜好多了，最佳做法是泡菜菜。

### 木兰芽

山中极品，怎么吃似乎都很可口，营养价值很高。

### 山蘑菇

就是邻家小妹从山上刚采回来的那种，你可以炒着吃，可以炖着吃，尤其是小鸡儿炖蘑菇，热乎乎、香喷喷的。

### 油炸野蝎子

这里可以吃到正宗的野生蝎子，蝎子是个宝，不仅具有祛风、止痛、通络、解毒等作用，还具有人体所需的多种氨基酸和微量元素。油炸蝎子味极鲜美，脆而不硬，香酥可口。蝎子含有类似蜂毒的有毒成分，但经高温破坏，毒性减少，所以游客们可以放心食用。在野三坡的大多农家院都可以吃到，住店的时候问问老板有没有这道菜即可。

### 饭皇子

饭皇子也叫闹黄，是野三坡一道特色主食之一。在20世纪70年代，饭皇子在过年的时候才能吃到，现在的饭皇子不仅是当地人家中常备的主食，也成了野三坡旅游特色农家饭之一。在野三坡的大多农家院都可以吃到，住店的时候问问老板有没有这道菜即可。

### 虹鳟鱼

来野三坡玩的朋友，必点的一道菜是虹鳟鱼。虹鳟鱼做法很多，生吃、烤、清蒸、炖等很适合，其中很多游客选择烤着吃，因为虹鳟鱼没有小刺，烤到外焦里嫩时味道极鲜美。另外，鱼头也可以做汤，很有营养价值。在野三坡的大多农家院都可以吃到，住店的时候问问老板有没有这道菜即可。

### 炸花椒芽

花椒是野三坡的特产，炸花椒芽则是山区农家特色菜品。这道菜的花椒芽多为农户从花椒树上现采摘下来的，用料极为新鲜。菜的口感以酥为主，加上淡淡的花椒香味，回味无穷，松脆金黄看上去就让人极有食欲。在野三坡的大多农家院都可以吃到，这是农家宴的必备菜品。

### 柴锅贴饼子

柴锅贴饼子就是用农村的大铁锅，在锅里要少放一些水，用木材将锅烧得热热的，再把玉米面和好了团成长圆形，趁锅很热时，把它贴在锅边上，然后盖好盖子，用木材不停地烧，用锅内的热气和铁锅自身的热能将它蒸烤成熟。

起锅时饼子一面焦，一面黄，焦的那面焦脆，黄的那面松软。

与贴饼子配套的食品有熬小鱼、棒渣儿粥(玉米磨成的渣，比大米大一点，很有营养，是熬粥的好材料)。

## 购物 · SHOPPING

核桃、杏扁和伏花椒素称野三坡“三件宝”。在野三坡买特产和纪念品比较方便，各种特产在三坡镇和苟各庄都有小店出售各种特产。另外，在各个景区周围也当地农家兜售各种农产品。野三坡的特产以各种干果炒货及农产品为主，质量上乘，价格也比市区便宜，值得购买。

## 特产 · SPECIALTY

### 绵核桃

绵核桃主要产自野三坡山区，是纯天然绿色食品。其质地纯正、果仁饱满、色泽黄白，富含多种氨基酸和微量元素，有益智健脑、养颜美容的功效。对心脑血管和高血压病人有调节机能，解除疲劳等保健作用。野三坡的绵核桃是不经过任何加工的，很好吃，要想吃到新鲜的需要在中秋节前后，也可以买到带青皮的核桃，去农户家直接购买的话价格会便宜很多。

### 杏扁

杏扁具有较高的营养价值，富含蛋白质及脂肪、维生素、微量元素等，有止咳、润肺、抗衰老的功效。另外，杏扁全身都是宝：杏肉能加工成干鲜果脯；杏壳是制造活性炭的主要原料；杏仁可制成杏仁露、向人霜、杏仁罐头，可榨成杏仁油。长期食用，可促进人体新陈代谢，使肌肤增白变细，能养颜美容，延年益寿。

### 伏花椒

伏花椒是纯天然绿色有机食品，以其麻味充裕、香气浓郁而名冠四海。其本身除含有大量的芳香油外，还含有柠檬稀，固醇化等，是上乘的佐料。另外，天然的品质使其可作为衣物、粮食的防虫剂。在野三坡的众多农家宴中，炸花椒芽已成为必不可少的佳肴。



## 交通 · TRANSPORTATION

### 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

野三坡距离北京128公里，距离天津220公里，交通方便，火车或者自驾都是不错的选择。

#### 火车

##### 北京西站—野三坡

Y595次和Y596次为旅游专线，每年4月-10月开通，需要提前咨询。

车次	北京西	野三坡	百里峡
6437	17:45发	20:29到站，6.5元	20:44到站，7.5元
6438	12:27到达	9:33到站，7元	9:20到站，8元
Y595	09:10发	11:44到站，17元	12:00到站，18元
Y596	20:51到达	17:58到站，17元	17:46到站，18元

#### 汽车

1、**北京—野三坡公交直通车**（每年4月-10月开通，需要提前查询）：在天桥汽车站乘坐917路野三坡旅游专线公交车，天桥汽车站7:30、8:30发车，从野三坡百里峡景区返回时间为16:30、17:30，单一票价38元。

2、**天津**：在天津西站乘坐至河北涞水县的公交车，再换乘直达野三坡的公交车。

3、**石家庄**：乘坐长途车至保定汽车站，再换乘开往涞水县的公交车，到达后换乘直达野三坡的公交车

#### 自驾路线

##### 1、北京

北京(六里桥)—京港澳高速(保定方向)—琉璃河(下高速)—韩村河—张坊—十渡—野三坡

##### 2、石家庄

(1) 京昆高速(北京方向)—涞水(下高速)—张坊—十渡—野三坡(推荐路线)

(2) 京港澳高速(北京方向)—高碑店(下高速)—涞水—张坊—十渡—野三坡

##### 3、太原

忻阜高速—京昆高速—涞水(下高速)—张坊—十渡—野三坡

##### 4、大同

宣大高速—怀来(下高速)(S241)—孔涧—九龙镇—野三坡

##### 5、呼和浩特市(包头等地)

丹拉高速—张家口—怀来(下高速)—孔涧—九龙镇—野三坡

##### 6、天津

津保高速—京港澳高速(北京方向)—高碑店(下高速)—涞水—张坊—十渡—野三坡

##### 7、野三坡(唐山等地)

京哈高速(原京沈高速北京方向)—京港澳高速(保定方向)—琉璃河(下高速)—韩村河—张坊—十渡—野三坡

##### 8、郑州

京港澳高速—京昆高速—涞水(下高速)—张坊—十渡—野三坡

##### 9、济南

京沪高速—石黄—保沧高速—京港澳高速—高碑店(下高速)—涞水—张坊—十渡—野三坡

## 野三坡景区交通示意图



## 小贴士 · Tips

### 野三坡百草畔自驾游注意事项

在城里开惯了车，到郊外常会有不习惯。其实驾车不要胆小，只要文明驾驶，别超速就会安全的。长途驾驶和在城市里开车很不一样，在偏僻地段，行人和车辆的交通法规意识相对淡漠，所以在路上最好不要逮着人少车少的路段便一路狂飙，要警惕突发情况。

- 1、文明驾驶，不开斗气车，驾车要专心，别分神，不强行超车。
- 2、见到黄实线就是有拐弯，别压线，别超车。
- 3、遇坡儿提前挂好抵挡，遇拐弯鸣笛减速。

通过陡坡遇到陡坡应及时正确判断坡道情况，根据车辆爬坡能力提前换中速挡或低速挡。要保持车辆有足够动力，切不可等车辆惯性消失后再换挡，以防停车或后溜。如被迫停车，应在停稳后再起步，以免损坏机件甚至造成事故。万一换挡未果造成车辆熄火后溜，不要慌张，应立即使用脚刹和手刹将车停住(千万不要踩离合器)。如果仍然停不住车，应将方向盘转向靠山一侧，用车尾抵在山体上，利用天然障碍使车停下。下坡时可利用发动机的牵阻作用和脚制动控制车速，禁止滑行和尽量避免使用紧急制动。

### 野三坡游玩注意事项

- 1、提前预订好房间，尤其是周末及假期，前去游玩的人非常多，住宿会紧张，提前订好有备无患。
- 2、如果已预订好房间，可打电话让房东前去迎接。
- 3、百里峡温差很大，温度最低大概是10度左右，提醒游客要注意保暖，建议带长衣长裤两套、薄毛衣1件和长袖2件，总之，要注意防寒，特别是到了晚上，单衣肯定是抗不住的。
- 4、不要去偏僻的林区或未开发的森林，切忌单独进入未经开发的原始森林，以免迷路、失踪，造成人身伤害。
- 5、不能在林区或自然保护区内随意采集标本、摘尝野果，无法判断是否有毒性，容易导致中毒。
- 6、在森林中穿行，要穿防水防滑的鞋子，同时要戴上帽子或头巾，穿长衣长裤，防止被树枝挂伤或被毒虫毒蛇咬伤。
- 7、随身携带手电、哨子、军刀、绳子等物品，会有意想不到的用途，同时急救药品也备好。

## 实用信息 · INFORMATION

### 医院

涞水县三坡镇卫生院

地址：河北省涞水县三坡镇下庄村

电话：0312-4568635

### 银行

涞水县邮政局白涧支局

地址：涞水县赵各庄镇赵各庄村

电话：0312-4578503

### 紧急电话

野三坡管委会办公室：0312-4568106

百里峡景区管理处办公室：0312-4563138

野三坡导游部：0312-4563295

综合执法科（派出所）：0312-4568917 110

野三坡管委会投诉电话：0312-4568125

## 背景 · BACKGROUND

### 历史 · HISTORY

根据《涿州志》“三坡志序”记载：“三坡隶属涿州由来久已，无可稽查。”但又说，元、明、清代诗人均曾对“盘坡积雪”（古涿州八景之一）吟赋诗词多首，对野三坡的历史渊源，我们也从中了解到一些资料。原来野三坡地区由于地势由南向北逐渐增高，差异很大，故分为上、中、下三坡。据《涿州志》所载：“上坡与下坡因山脉之隐蔽，气候亦有不同，寒暖相差半月许。每逢春令，下坡核桃已结实，上坡始花。雨降稍迟，耕种亦随之转移。”“初涿县政令不行于三坡”，“三坡人民除纳粮外亦无所尽之义务”。直到1929年，涿州才开始在这里设区管辖。

野三坡是古代京都通往塞外的重要关隘，素有“疆域咽喉”之称，为历代兵家必争之地，龙门关大断壁险胜千重，一夫当关万夫莫开，峭壁之上，镌刻着历代守关将士的豪言壮语，似乎又让人看见几百年前金戈铁马、浴血厮杀的疆场。龙门城堡屹立于两山之间，敌楼、垛口、炮台保存完好，尚可想象明朝壮士执戈守望的雄姿。

在抗日战争时期，野三坡地区曾是八路军平西根据地的中心，曾经有聂荣臻元帅、还有肖克将军在此设点抵抗日本侵略者，野三坡人民在不屈不挠顽强积极参军抗日，支援前线，为保卫后方根据地，平西抗日根据地像一把钢刀在华北插入敌人的后方，但是野三坡人民也付出了重大代价和牺牲，野三坡的每一道山，每一寸土，都留下了先烈们殷红的鲜血。

### 地理气候 · ENVIRONMENT

野三坡雄踞紫荆关深断裂带北端之上，多期强烈的构造运动和岩浆活动留下了一幅幅雄伟的历史画卷。雄伟、险峻、神奇、幽深的百里峡构造—冲蚀峡谷和气势磅礴、巍然矗立的龙门关花岗岩断裂构造及深邃莫测的佛洞洞塔—鱼谷洞构造岩溶洞泉，体现了其内容丰富、类型齐全、典型独特的地址遗迹特点，造就了它峭壁千仞、如箭插天之雄，危崖绝壁、夹涧而立之险，怪石嶙峋、千姿百态之奇，深邃曲折、移步换景之幽。

野三坡属暖温带大陆性气候，四季分明。春多风、夏多雨，秋爽，严冬少雪。平均气温12摄氏度，尤其是夏季清凉避暑，白天温度基本上都在30度以下，晚上18度左右，平均气温22℃。无霜期165天，平均日照2800小时，平均年降雨量600毫米。野三坡旅游景点最佳旅游季节：野三坡旅游旺季，集中在4月份-10月份，这段时间是野三坡旅游景点最漂亮的时候。冬天的三坡，游客较少，食宿购物都相对便宜。

## 跟着它们去旅行

### 音乐 · MUSIC

#### 野三坡



演唱者：王菲



野三坡是一个适合终老的所在。或者，这又是一个循环的起点。能在那里生存的人，都是意志顽强、吃苦耐劳的村民。王菲是一个没有目标的游客，无法定居山荒僻岭，在这里，暂时的扯断思念，放弃欲望和任务，忘记灰心和失望，尽情地享受大自然带来的无拘无束的快乐。





责任编辑：兰馨



### 顾问介绍



siriusy

旅行，是人生大事。



\* 感谢siriusy提供封面图片

### 顾问介绍



毛\_墨

爱旅行的瘦子，拼命32郎。



\* 本攻略图片均由用户提供，如有侵犯到您的权益，请及时与我们联系。

### 特别感谢 以下用户的贡献：

lywznn、小雷旅行、三坡胜景、  
q5462950、民间风情、siriusy、榴榴a（排名不分先后）

### 合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

## 你的位置

期待你的参与：)



让旅行更简单