

来这些登山步道

享受清凉 与美景相伴

北京有许多独具特色的登山步道,或山泉潺潺流淌,或青松翠柏夹径,或野草野花铺满道旁……幽静清凉的步道蜿蜒于景区深处。来这些地方可以呼吸新鲜空气、饱览风景,还能锻炼身体,放松心情,找个周末或者假期,开启登山健身之旅,享受夏日清凉吧。

顺义舞彩浅山

舞彩浅山区位于顺义东北部,是指顺义区处于燕山余脉山区的地区,浅山绿道旅游带包括舞彩大道和舞彩浅山滨水国家登山步道。舞彩大道参照美国国家风景道路系统,依托怀昌路、木孙路,在浅山区5镇形成5个主色系的乔、灌、藤、草复合群落结构及大地景观。

舞彩浅山滨水国家登山步道系统,对接不同人群需求形成主题步道,完善配套设施,与山地自行车道一起连接浅山区重点旅游项目、服务基地及主题村落,与舞彩大道共同构建成为集自驾、自行车、登山步道“三位一体”的全国户外第一健身旅游品牌。

舞彩浅山环境清幽,山泉潺潺流淌,青松翠柏夹径,鸟语花香,宛若世外桃源,景致清静,到此有隔凡入仙之感。

地址:顺义区龙湾屯镇及木林镇

神堂峪木栈道

神堂峪木栈道总长度7000米,栈道起于不夜谷内,延绵至神堂峪景区。栈道设计独特,纯木铺建。根据地形走势,有平坦的舒适,也有登高眺远的开阔;由下而上穿过神堂峪、官地、上官地、石片四座村庄。

栈道沿地形道劲蜿蜒,时而在水面上平铺直叙,时而在半山腰处舞动腰肢,时而隐于悠长的山洞之中,时而又掩映于密林深处,一步一景,一步一叹。还有川谷览秀、太公溪钓、东湾汇德、绿廊水吟、神堂柳堤、临空听泉、揽胜通幽、关山竞秀、山野澄怀、石趣天成、石片廊桥等景观节点。

栈道两旁有很多各具特色的民俗院,有鱼塘,有餐馆,可以住宿、烧烤等。漫步在栈道上,一边呼吸着乡间的清新空气,一边聆听着溪水和鸟鸣,远眺长城,近观民俗院落,真是一种很美好的体验。

地址:怀柔区不夜谷内

长峪城段登山步道

长峪城段登山步道位于昌平区流村镇长峪城村,该步道长约8公里,由砂砾路、石板路、木栈道等共同组成。

步道的修建尊重原有的植被和地形,每隔一段便新建一木亭,亭内设木椅,亭旁配建有



生态卫生间、分类垃圾桶、标识标牌等基础设施。沿途水库、山泉、茂林、山花,可谓三步一小景,五步一大景。

踩着吱嘎作响的木栈道,听着山间微风拂过吹动花草发出“沙沙”声,山野花垂落随风拂面,碧绿清澈的水库浮现在眼前,回头眺望远山层层叠叠稳坐云间,真是美极了。

地址:昌平区流村镇长峪城村

柳沟西山步道

柳沟西山步道位于延庆区井庄镇柳沟村西,主峰海拔700米,全长约5公里,用时约1.5小时,可游览柳沟凤凰古城、艾草堂等景点。

山下柳沟民俗村民俗风情浓郁,热情好客,在这里,你可以看古井、古树、古城墙。体会古凤凰城昔日的威严与神秘,感受古老文化的气息。在这里有享受不尽的农家乐趣,有感受不尽的乡野风情,柳沟的火

盆锅豆腐宴更是少有的美味。

地址:延庆区井庄镇柳沟村西

凤凰岭景区

凤凰岭的风景自不必说,大名鼎鼎的龙泉寺便坐落于此,登山之余再进个香,赏风景,祈祷,一举两得。

这里的步道全长15公里,沿途可欣赏奇峰怪石、幽洞秘穴,还有流泉飞瀑、古迹遗址等,是一条人文与风光兼备的步道。

地址:海淀区苏家屯镇凤凰岭路19号

凤凰坨步道

凤凰坨步道位于四海镇西沟里村西部,因山顶形状似凤凰而得名,海拔1529米,森林覆盖率95%以上,空气清新,环境优美。凤凰坨步道附近有绿草成茵的高山草甸,景象壮观的蚂蚁窝,怪石嶙峋的大石龙,山间常年流淌清凉的泉水。

运动过后,不妨前去四季花海,一路边骑边逛,欣赏着四季花海的沿路风景,多么惬意。这里可真是掉进了名副其实的“花花世界”,尽情在花海里撒欢儿。

地址:延庆区四海镇西沟里村西部

花盆登山步道

花盆登山步道位于千家店镇花盆村,主峰海拔592米,全长约2公里,用时约30分钟,可游览关帝庙遗址、硅化木群等景点。植被丰茂,山花烂漫。

山上可观花盆村全景,有台阶,有护栏,适合青年、老人各年龄段。不仅如此,还可去百里山水画廊景区,在和煦阳光下,看青山白云,赏初秋美景。连绵起伏的山峰、各种浓郁的鲜花树木再加上一条条川流的小溪,绝对是北京一带最令人神往的游玩路线。

地址:千家店镇花盆村 (北京旅游网)

第二十二届采育葡萄旅游文化节开幕

本报讯 8月18日,以“乘五采之风 育未来之梦”为主题第22届采育葡萄旅游文化节在大兴区采育镇文化活动中心成功举办。大兴区委常委、宣传部部长翟德罡,大兴区文化和旅游局局长潘郁峰,采育镇党委书记张新颖,采育镇党委副书记、镇长窦炳洋,采育镇党委委员、人大主席张玉良参加开幕式启动。

在疫情常态化背景下,此次开幕式首次采用覆盖大兴全域,探索“互联网+农业”新途径,线上线下联动,通过采取先期录制、媒体推送、线上播出等形式,在多家媒体平台进行引流推广,实景介绍旅游季活动、采摘品种及特色,营造网红“打卡地”。线下打造总占地万余亩的采摘园片区,精选巨峰、玫瑰香、阳光玫瑰等50余个品种,预计5千余万斤葡萄供游客采摘,采摘期可持续到十月初。

“运动员智慧餐厅”将亮相服贸会

本报讯 提供饮食习惯等相关数据,就能在“运动员智慧餐厅”获得适合自己的餐单;新型制衣材料可以将冬季服装厚度降低80%,保暖效果却能提高5倍……据了解,这些高科技体育产品即将在2020年服贸会体育服务专题展上亮相。

本届服贸会上,参观者进入“运动员智慧餐厅”,输入相关数据就可以获得一份属于自己的餐单,同时还可以直观地感受运动员的配餐过程。

何为“运动员智慧餐厅”?它具有哪些功能呢?据悉,运动员智慧餐厅可利用图像识别、人脸识别等技术为运动员提供运动营养、运动

训练、机能监控、体重控制等相关服务。

北京康比特体育科技股份有限公司专业体育事业部副总经理朱煜介绍,当运动员需要营养配餐等服务时,工作人员会到其就餐食堂进行定标,分析运动员目前的食材种类,了解其营养状况,然后再根据运动员的需求,比如训练阶段、自身的身体状况等信息为运动员个性化定制餐单。运动员进入餐厅取餐后,餐厅内的机器人还能通过图像识别技术对照运动员取餐是否正确。“即使是同一项目的运动员,因为其自身情况不同,也将获得不同的配餐。”

北京叠加技术有限公司将

携带自己研制的超性能材料亮相服贸会。这种用于制衣的超性能材料可以将冬季服装厚度降低80%,保暖效果却能提高5倍。这种灰色的材料厚度仅为0.7毫米,摸起来像纸一样薄,但它的隔冷功能却不弱。

企业负责人钟飞鹏表示,这种超性能材料2017年在北京实验室研发成功,2019年实现量产。材料具备隔冷、隔热、保暖、透气、抗菌、吸湿、速干、轻薄、安全、环保等性能,可以广泛应用于衣、食、住、行等方面零下50℃至150℃温度区间的产业链。使用这种材料制作的衣服可以解决冬季运动常常需要穿厚重衣服的烦恼。