# 青海湖

# Qinghai Lake

磨房户外指南 骑行

摄影：灰.灰

# CONTENTS 目录

## 青海湖

位于青海省西北部，中国最大内陆湖泊、最大咸水湖，环湖周长约 360 多公里。自环湖公路修建完善以后，这里便成为国内最受青睐的骑行圣地，每年在此举办的国际环湖赛是世界上最重要的四大自行车公路赛事之一。环青海湖骑行需时 3-5 天，难度中等，沿途雪山湖泊、油菜花田、鸟岛沙岛等各种风光无限。


## P3-7

### 行程路线

- 骑行路线图
- 行程路线
  高度里程表
  路线详情
- 到达离开
  中转站：西宁
  起点 / 终点：西海镇

## P8

### 实用信息

- 行前准备
- 最佳季节
- 住宿参考
- 注意事项
- 磨房提示


**不可错过**

青海湖有鸟岛、沙岛、仙女湾和二郎剑四大景区。

- 7 月湖畔油菜花一望无际；湖中映衬蓝天白云，宛若天堂。
- 春夏时节的鸟岛、仙女湾则是候鸟王国。
- 沙岛除了金银沙湾遥相呼应，还镶嵌着大小不一的珍珠湖泊。
- 鸟散花零时在黑马河乡守候青海湖的日出是绝对要紧的事。


编辑：law 去旅行
美编：Norna、Yumi
本指南由磨房提供

磨房 doyouhike.net



《磨房户外指南》由磨房用户提供最新资讯，经编辑整理而成，版权归磨房所有，转载请注明出处。本指南仅供参考，版权方及编辑不承担一切直接或间接的责任。
如果有任何问题，请联系 editor@doyouhike.net。

磨房户外指南

绘图：Yumi

# 青海湖骑行地图

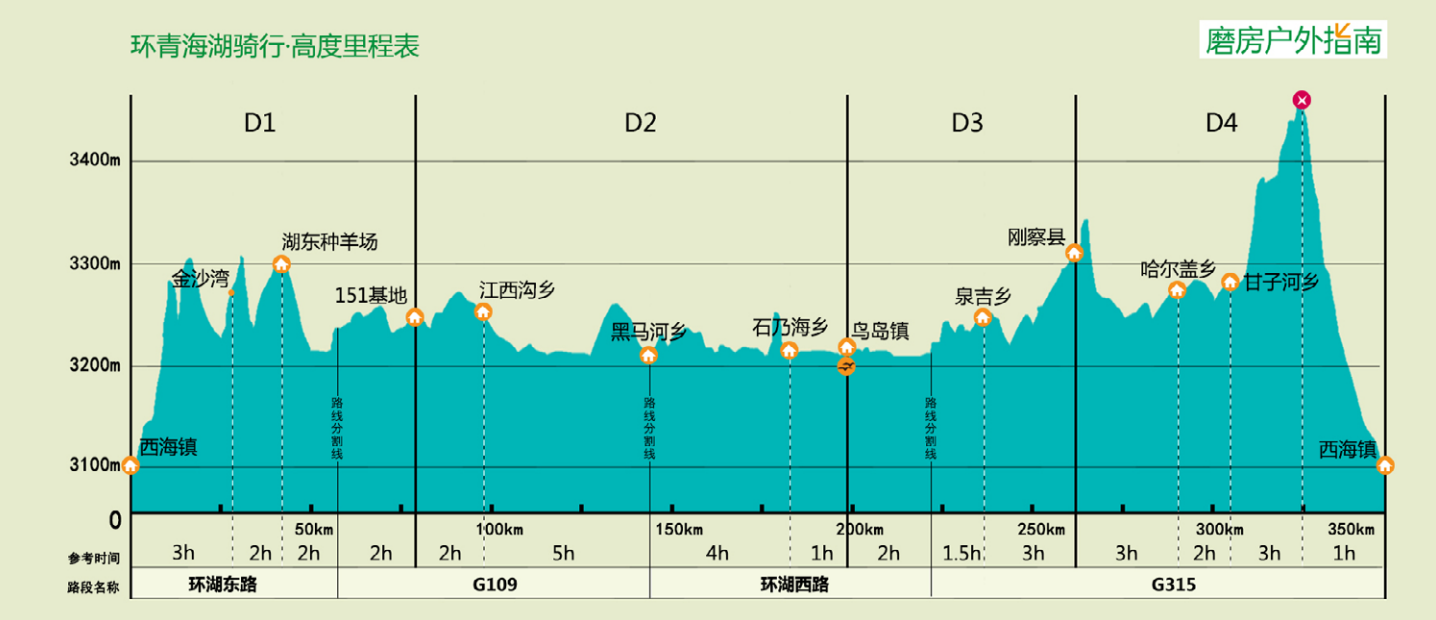
N
W E
S

刚察县
泉吉乡
G315
G315
哈尔盖乡
仙女湾风景区
格尔木/海西
甘子河乡
门源
G315
布哈河
鸟岛镇
鸟岛风景区
石乃海乡
西海镇
起点/终点
沙岛风景区
西宁/门源
环湖西路
环湖东路
金沙湾风景区
黑马河乡
格尔木/茶卡盐湖
环湖东路
湖东种羊场
G109
江西沟乡
G109
151基地
（二郎剑景区）
海南藏族自治州

村庄
观鸟区
垭口
油菜花
路段交界处

# 行程路线

**环青海湖骑行的路线十分成熟，全程 350 多公里柏油路分别由环湖东路、G109 国道、环湖西路、G315 国道组成。骑友们常常沿顺时针方向环湖骑行，需时 3-5 天。4 天的行程安排相对更为合适，既不急于行进，也不拖拉节奏。**




说明：↑（累计上坡）、↓（累计下坡），具体上升和下降请参考海拔高度里程表。

## D1 77km

↑450m ↓300m

### 看点

出了西海镇就是一望无际的高原草甸。
翻过青海湖乡以后即下坡进入沙漠景观区，尽收黄沙一片的景象。
金沙湾风景区临近青海湖畔，是环湖骑行重要的看点之一。
从 G109 国道开始，油菜花便俯拾皆是。

### 路况

• 南出西海镇，进入环湖东路，长坡上升以后进入丘陵路段，上下起伏，后程（自 50km 起）较前程坡缓路平，相对轻松。
• 环湖东路沿路都是平整的柏油路，57km 处右转（西北方向），进入 G109 国道，国道车行较多，路面状况比环湖东路稍差。

### 补给

青海湖乡、湖东种羊场、151 基地。

### 住宿

151 基地是不错的住宿点，风光秀美，住宿条件成熟，但人流较多。
也可选择 20km 以外的江西沟住宿，但相对风光和条件都相对略差些。

## D2 121km

↑100m ↓100m

### 看点

这一段是环湖风景最佳的路段。油菜花盛开的季节，这里就是花的海洋，无边的金色花海与近在咫尺的蔚蓝湖水相接，融为一体。
黑马河和鸟岛是观看青海湖日出日落的最佳地点之一。

**路况**

• 西出 151 基地，沿 G109 前进，先是一小段上坡，下坡后一马平川，20km 平路。此段路况稍差车流量也较大，大型货车偏多，注意安全。

• 平路之后又是一段明显的上下坡，然后抵达黑马河乡。从黑马河乘车 80 多 km 前往茶卡盐湖，这是除青海湖以外最负盛名的景区，往返并游玩需时半天。

• 自黑马河分岔路向北行（右转）便进入环湖西路，路况明显变好，经过 9km 的上坡路后是一马平川的柏油路，穿过石乃海乡（亦称石乃亥乡）直指鸟岛镇。

**补给**

江西沟乡、黑马河乡、石乃海乡、鸟岛镇。

**住宿**

江西沟、黑马河与石乃海都是不错的住宿点。如果计划在鸟岛看日落日出，鸟岛镇是不二的住宿选择，这里除了有成熟的酒店和宾馆，也有当地人出租的帐篷。

## D3 89km

↑100m ↓0m

**看点**

春夏两季的鸟岛是环湖骑行必到之处，是颇负盛名的“鸟的王国”。

仙女湾也是不错的观鸟地点。

环湖公路与青藏铁路汇集处，也是骑友驻足合影留念的必选之地。

**路况**

• 从鸟岛镇景区入口西行 16km，全程平路到达鸟岛码头，景区路况很好。

• 东出鸟岛镇，沿环湖西路一直前进约 23km 平路，向东北（右转）进入 G315 路段，此处可见青藏铁路。

• 后程先是缓坡，再是稍急的上坡，一直到刚察县。国道路况稍差，但也是成熟的柏油路。

**补给**

泉吉乡、刚察县。

**住宿**

刚察县是沿路唯一的县城，是环湖最重要的聚居地。县城设施齐全，各种条件都好，但也人多消费高。或从刚察县再行 27km 到达哈尔盖乡也是不错的选择。

## D4 85km

↑200m ↓450m

**看点**

一路过来，也许对花海、青海湖渐渐免疫，但是请别错过西海镇北面的金银滩草原，那是音乐家王洛宾遇见藏族卓玛的地方，为此他创作了歌曲《在那遥远的地方》。

**路况**

• 环湖最后一段的行程是沿 G315 前进，从刚察县东南方向出发，一直下坡到底后，就开始缓坡上升到哈尔盖乡。

• 继续向前缓坡上下 16km 后到达岔路，向右可到甘子河乡进行最后的休息和补给，然后挑战此行最大的长坡以及最高的垭口，一口气上升 200m。

• 翻过垭口后便是 23km 的长下坡，直抵环湖的终点西海镇。入镇前会遇见一个复杂路口，记得右转向海晏方向，或注意问一下路。

**补给**

哈尔盖乡、甘子河乡、西海镇。

**住宿**

西海镇，这里是各路旅客汇聚的地方，衣食住行在这里都不成问题。

江西沟
37km
垭口
10km
黑马河
39km
石乃海
22km
鸟岛镇
16km
鸟岛码头（鸟岛景区）
16km
鸟岛镇
31km
泉吉
26km
刚察县
27km
哈尔盖
16km
甘子河
19km
垭口
23km
西海镇

# 到达离开

**环青海湖骑行的起点和终点都是西海镇（青海省海北藏族自治州州府），也有部分骑友会直接从西宁市骑往西海镇（需时 1 天，全程上坡 107km，风景很一般）。**
**西宁是距离西海最近、最繁华的城市，因此它是前往西海镇最重要中转站。**

## 中转站：西宁

**作为青海省省会，西宁拥有青海唯一的机场——西宁曹家堡机场，也是青藏高原重要的空中交通枢纽。同时，西宁还是青藏铁路和青藏公路的起点，是通往西藏的必经之地。所以无论从航空、铁路和公路抵达都是十分便利的。**

## 终点 / 起点：西海镇

**西海镇位于西宁西北方向约 107 公里。从火车站或机场出来可以直接包车前往，也可到汽车站乘坐班车。到达与离开西海的时间对整个行程安排都有重要的影响，但可以结合高度里程表的骑行参考时间合理调整，安排行程。**

**班 车** 7:30-17:30，每半小时一班，车票 23 元，车程约 2.5 小时，始发站西宁南川西路客运站，终点西海镇汽车站。
**南川西路客运站电话：0971-6253203。**

**包 车** 包车或拼出租车，从火车站出发，约 50 元 / 人。

摄影：蓝羊羊

安全与保险
户外活动有一定风险性，建议提前购买户外保险。
磨房专业户外保险 bx.doyouhike.net
虽说环湖骑行路况很好，但仍需留心路面的状况，避免车速太快，谨防爆胎或滑倒。行程中将通过两段国道，国道上车行流量大，多为大型的货车，千万注意安全！

户外环保指南
提前计划和准备，尽量减少对环境的冲击。
使用已有道路和营地，避免开发新的道路和营地。
使用便携炉具煮食，不要为了娱乐而生火。
带走所产生的垃圾，并妥善处理废弃物。
尊重自然，尊重他人，尊重自己。
走过不留痕，做一个环保的骑行者。

# 行前准备

## 自行车

青海湖每年都举办国际环湖赛，公路路况非常好，所以适合公路车、山地车等各种车型进行环湖骑行。但考虑该路线长达 360km，行程 4-6 天，属长途骑行，选择车型时也应考虑行李的安置。

### 租　车

环青海湖骑行已是十分成熟的旅行项目，在当地为之匹配的设施与服务也是十分周全的。没有自行车或懒于托运的驴友，可以选择租车服务，大多数会选择在西宁或西海镇租用。西宁的车相对较好，却要经历从西宁到西海镇的一路颠簸，所以推荐直接在西海镇租自行车，更为适宜。租车需提前一周预订，大多车店都有相应配套的食宿服务，租车包括：自行车、头盔、驮包、打气筒、补胎工具等。

**价格参考：50-120 元 / 天**

骑兵营　电话：0970-8642113

规模挺大的车店，拥有数百辆不同车型的自行车，在东湖种羊场、江西沟、鸟岛、刚察县均有修车店。

地址：西海镇原子城入口门源路金丰大酒店院内

裸鲤　电话：0970- 8643295

不同车型的自行车都有，坏车可致电俱乐部前去维修。

地址：西海镇西海大街 5 号

圣湖　电话：0970-8644123

地址：西海镇环湖东路入口 800 米处白色藏式民居。

### 托　运

托运自行车是每个骑友行前最关心的问题之一，无论车子是随身携带还是借助快递、火车、飞机等方式托运，都必须先为车子进行精心的打包。

快　递　快递费用因服务供应商不同价格变幅大，费用与火车托运相近。

中铁快运　火车选择中铁快运行包服务，单价因路段不一，变动较大，

**参考价格：2-3 元 / 公斤，另附杂费，合计约 100~200 元不等。**

飞机托运　20kg 以下免费，按超大行李托运，超重部分按民航局规定付费。

简易打包

分拆自行车零件，分别装入编织袋中，利用泡沫进行固定和预防撞击。

专业打包

把自行车交给专业的车行进行打包，尽可能最大程度地予以保护，纸箱 + 工本费用约 50~60 元。

### 随身携带

行李较少、有直达交通的骑友可以选择随身携带车子。火车上能否随身携带，每个地方规定不一样，带之前提前问清楚。带上火车的话，可以把打包后的车子放在座位底下。

乘坐大巴的话，有些司机会要求车子单独买票，100 元 / 辆。车子放在大巴的车底行李箱内，未打包过的车子可能要拆卸前轮，记得装上前叉保护器。

**车况检查**

任何托运方式都避免不了对自行车造成损耗，所以每当到达目的地，第一要务便是组装车辆并对之进行详细的检查，建议到当地的专业车行进行检查调试（寄回也同理）。虽然比较麻烦，但是能骑上自己熟悉的爱车进行梦想的旅程确是非一般的感受。

## 装 备

| | |
|---|---|
| **骑行必备** | 包（驮包、腰包、背包等）、头盔、手套、骑行或快干衣裤（长袖）、防晒 / 防雨 / 防寒装备、应急药包、导航 / 地图、食物和水 |
| **车用工具** | 码表、尾灯、照明工具、打气筒、补胎工具、常用配件、修车工具 |
| **个人物品** | 换洗衣物、生活用品、通讯设备、摄影器材、备用电源、防水袋、证件 |
| **小件大用** | 魔术头巾、捆扎带、太阳镜、保温水壶、垃圾袋 |

# 实用信息

## 最佳季节

4 月到 8 月是青海湖的旅游旺季，7 月中旬正逢这一带油菜花花期，此时进行环湖骑行最为合适，气候适宜，油菜花海目不暇接，当然游客也将从全国各地蜂拥而至。每年的国际环湖赛也在这段时间举行。

10 月到次年 3 月，湖区大风，易有沙暴。11 月到次年 2 月，青海湖的冬季将出现零下 30 度的极度严寒，但也能欣赏到青海湖晶莹剔透的一面。

## 季风风向

对于骑行来说，风向也是影响速度和行程的因素之一。青海湖秋冬两季易起西北风，逆时针环湖更为合适。春夏两季多为南风，但高原气候不稳定，偶有乱风，风势时大时小，此时顺时针环湖方才能事半功倍。

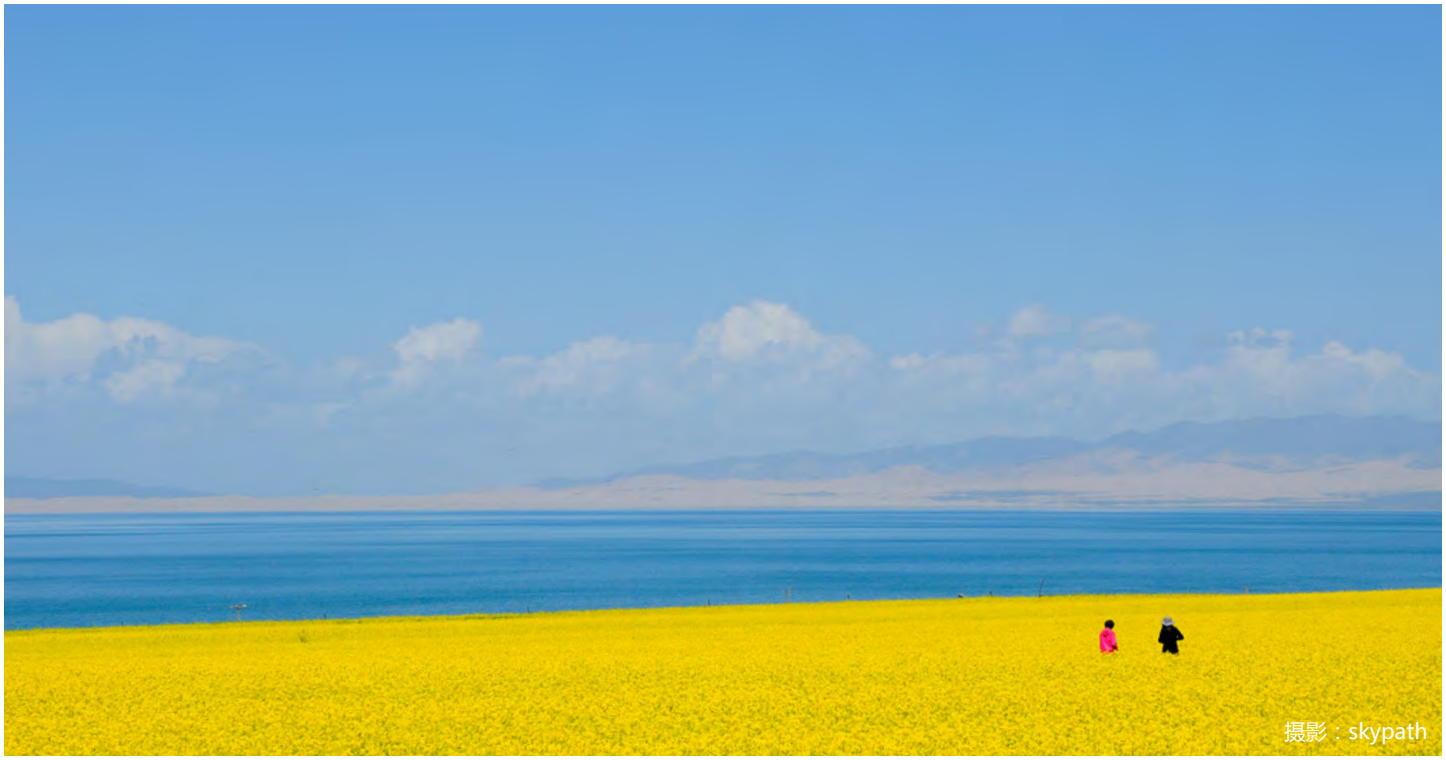
## 住宿参考

青海湖旅游开发已经进行多年，配套住宿设施与服务相当周全。

环湖骑行沿路的大小乡镇都有住宿，不过旺季来临时也会比较紧张。条件优越的宾馆酒店，风格独特的客栈民居，选择很多，价格因时而异但也不至于差得太过离谱。

**住宿参考：西海镇、151 基地、江西沟、黑马河乡、鸟岛镇、刚察县、哈尔盖乡。**

**价格参考：床位、标间价格不等，旺季 50-100 元 / 人，淡季 30-80 元 / 人。**


摄影：skypath

## 注意事项

- 掌握基本的修车技能
- 学会使用地图和指北针
- 合理控制节奏节省体力
- 合理安排骑行和休息时间
- 注意财务安全，谨防盗车贼
- 与当地人和睦相处，不招惹麻烦
- 注意路边的野生动物，保持距离
- 注意计划行程控制节奏，不行夜路

## 门　　票

磨房贴士：在景区外围骑行无须门票。

青海湖现有 4 个景区，可独立购买各个景区门票，也可购买青海湖通票。

**青海湖通票：270 元（3 天内有效，可任意游玩二郎剑、鸟岛、沙岛三个景区），儿童、老人和军官都有相应折扣。**

**景区独立票价：二郎剑景区 100 元，鸟岛 100 元，沙岛 70 元，仙女湾 60 元。**

## 通　　讯

湖区网络信号一般，电信 > 移动 > 联通，部分路段甚至没有信号。

如今湖区配套设施也逐步完善，乡镇的住宿多有网络、wifi 提供，当地也有网吧。

# 关于磨房

**doyouhike.net**

磨房网始于 2000 年，注册用户超过 100 万，
是国内最有影响力的户外运动和自助旅行社区。

**磨房户外指南**

**doyouhike.net/guide**

协助每一颗自由的心实现远行的梦想。

**磨房潜水度假**

**doyouhike.net/dujia**

主要提供潜水预订服务，包括考证、深潜、浮潜
等项目，同时也提供海岛度假套餐服务。

**磨房保险**

**bx.doyouhike.net**

户外有风险，出行记得买保险。

**微博 @ 磨房**

**weibo.com/doyouhikenet**

**磨房微信**

**磨房 APP**

**还没玩够？看看其它指南吧，点击可浏览下载哦↓**

磨房
doyouhike.net
发现心世界