



# 海南环岛

Ride Around Hainan

# CONTENTS 目录

## 海南环岛骑行

也许你是骑行新手,也许你已经骑行了许多地方,但是,海南环岛,是你绝不该错过的骑行体验。海南岛,我国第二大岛,大环线约 900 公里。你可以 4 天完成环全岛的暴力自虐,也可以花费更长的时间去体验海南的热带风情。烈日里盘坐在椰树下品一碗清补凉,星夜下宿营于沙滩上枕着涛声而眠,沉醉于此,从此在路上。

## P3-10

### 行程路线

- 骑行路线图
- 东线  
海口 - 文昌 - 博鳌 - 陵水 - 三亚
- 西线  
天涯 - 东方 - 儋州 - 海口
- 中线  
三亚 - 五指山 - 屯昌 - 海口

#### 作者简介

磨房 ID : [qscsqwar](#)

骑过青海湖、海南环岛、川藏线的人比比皆是,一个寻常的户外人,骑骑驴或被驴骑骑,也不足为奇。却是喜欢自己,如喜欢其他人一样,活得简单,但有梦想。

## P11-13

### 实用信息

- 行前准备
  - 随身装备
  - 到达离开
  - 自行车
- 最佳季节
- 季风风向
- 景区门票
- 特色美食
- 磨房提示

编辑:雪梨

美编:Yumi

本指南由磨房提供

磨房  
doyouhike.net

《磨房户外指南》由磨房用户 qscsqwar 撰写,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任何直接或间接的责任。如果有任何问题,请联系 [editor@doyouhike.net](mailto:editor@doyouhike.net)。

# 海南环岛骑行地图

## 磨房户外指南

绘图: Yumi



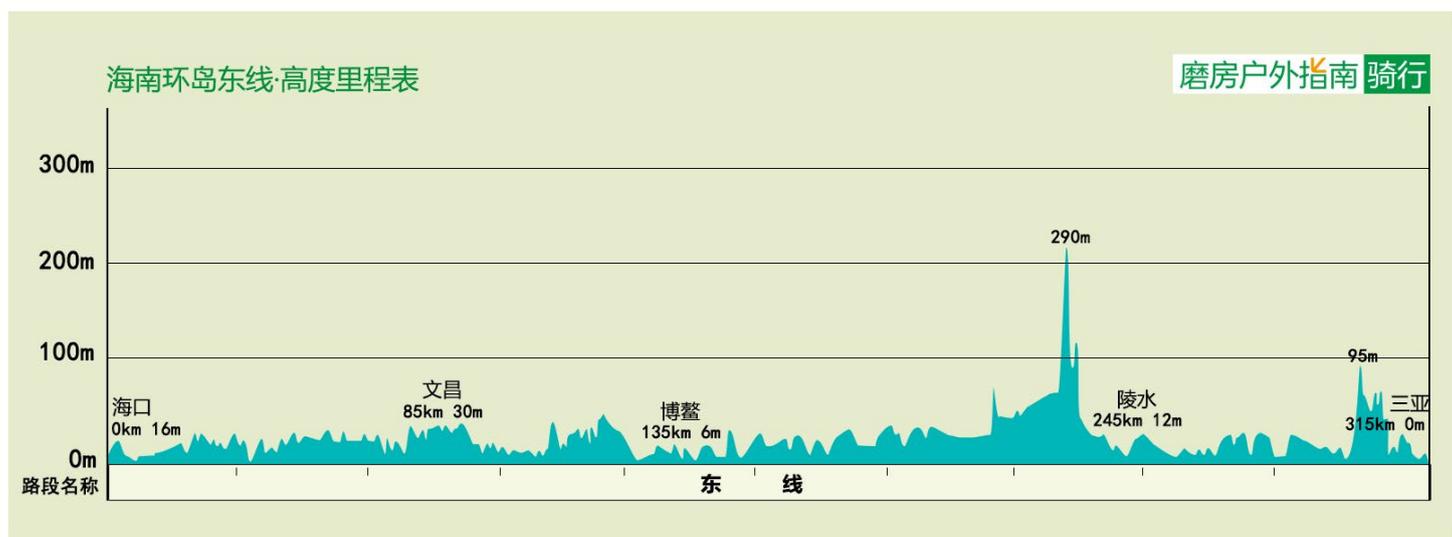
东线  
西线  
中线  
景点



海南环岛骑行线路十分成熟，以 G223、G224、G225 国道为主，部分路段为省道。环岛主要有三条路线，即东线、中线和西线。三条路线可以随意组合，完成环全岛或者环半岛。大多数骑友环岛从东线入，西线或者中线出，也有部分逆时针环岛，走西线入，东线出。环岛全程约 8 天左右，可以根据自己的时间对行程进行微调。

# 东线

东线北起海口，经文昌、琼海（博鳌）、万宁、陵水至三亚，全程约 420km，多沿海岸行驶。海南岛东部有较多的自然景观和文化胜迹，旅游开发比较完善。



85km 7h  
**海口 - 文昌**  
 ↑ 62m ↓ 67m

**住宿：**文昌市住宿十分方便，参考价格：50-80 元。  
**宿营：**东郊椰林可以宿营，如果体力良好，至文昌时剩余时间较多，可以继续骑行至博鳌镇住宿或宿营。

### 路况概述

全程沿 S201 省道行进，双向二车道柏油路。路况很好，以平路为主，较少缓坡，总体行程非常轻松。

### 路线看点

- 海口骑楼老街：**位于海口市人民大桥南，是上世纪初归国华侨修建的南洋式风格建筑。
- 木兰灯塔：**海南岛最北端，有号称亚洲第一塔的木兰灯塔。
- 宋氏祖居：**位于文昌市昌洒镇古路园村，是孙中山的夫人宋庆龄高祖、曾祖和祖父三代的居住地。
- 铜鼓岭：**海南岛的最西角，在这里可以看到美丽的月亮湾，去铜鼓岭的路上会路过海南龙楼航天城。
- 文城镇文庙：**位于文昌市文城镇内，始建于宋代，被誉为“海南第一庙”，是海南保存最完整的古建筑群。
- 东郊椰林：**位于文昌市东郊镇沿海，有“文昌椰子半海南，东郊椰子半文昌”的说法。这里有绵延数十里的椰林带，非常适合露营。



62km 6h  
**文昌 - 博鳌**  
 ↑ 52m ↓ 47m

**住宿：**博鳌镇旅游发达，旅馆相对集中，参考价格：60-100元。  
**宿营：**玉带滩可宿营。

### 路况概述

从文昌市到博鳌镇之间依旧是 S201 省道，沥青路面很平整。需要注意的是，在出长坡镇 3 公里之后有一个三岔路口，三岔口有一座雕塑，写着“龙湾港经济开发区”，在此左转，走潭门方向拐出 S201 省道，沿路行驶 2km 后，右转可直达博鳌镇，还可以走塔洋镇到上涌再到博鳌，但会绕很多路程。

### 路线看点

**博鳌亚洲论坛：**位于东屿岛上，这里拥有世界上保护最完好的河流入海口—万泉河入海口，是博鳌亚洲论坛年会的永久性会址，是诠释博鳌文化的所在地。

**博鳌玉带滩：**位于博鳌镇南部，一条自然形成的沙滩半岛，内侧万泉河，外侧南海烟波浩淼。如果从博鳌过去，需要乘坐渡船，购买景区门票。

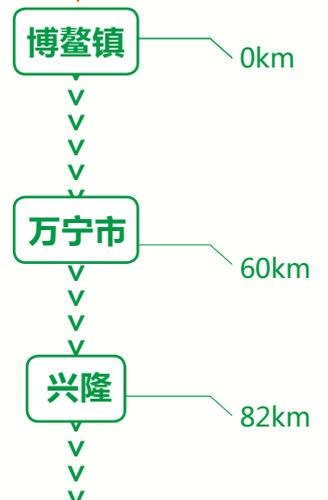


121km 9h  
**博鳌 - 陵水**  
 ↑ 101m ↓ 100m

**住宿：**集中在陵水文教路的支线小路，参考价格：60-100元。  
**宿营：**石梅湾可宿营。

### 路况概述

从博鳌出来沿迎宾路( S219 )前行，过大乐大桥后，在兰培村右转走 X428 县道(这条路比继续沿 S219 近大概十来公里)，最终在龙滚镇附近汇合到 G223 国道。路况以柏油路为主，路况良好。出兴隆后前行 12km，开始爬环岛第一座小山：3km 上坡，140m 落差，平均坡度在 4% 左右，最大坡度 12%，翻过小山后很快即可到达陵水县。



## 路线看点

**吊罗山**：吊罗山森林公园拥有众多天然旅游景观，且有在岛内享有盛名的枫果山瀑布群以及秀美的南国田园风光。

**南湾猴岛**：三面环海，位于陵水县南湾半岛上，是我国也是世界上唯一的岛屿型猕猴自然保护区。岛上现居住着千余只总计 21 群猕猴，因此人们称之为“猴岛”。



**住宿**：三亚住宿很多，价格高低不均。笔者推荐三亚附近的天涯镇，这里有不少海边青旅，参考价格：80-100 元，附近是天涯海角、南山景区，交通很方便。

## 路况概述

本段全程沿国道 G223 行驶，柏油路面，路况良好。过海棠湾镇后，有一小段山路，上坡 3km，落差 90m。全天骑行比较轻松，有足够的时间停车观景休息。

## 路线看点

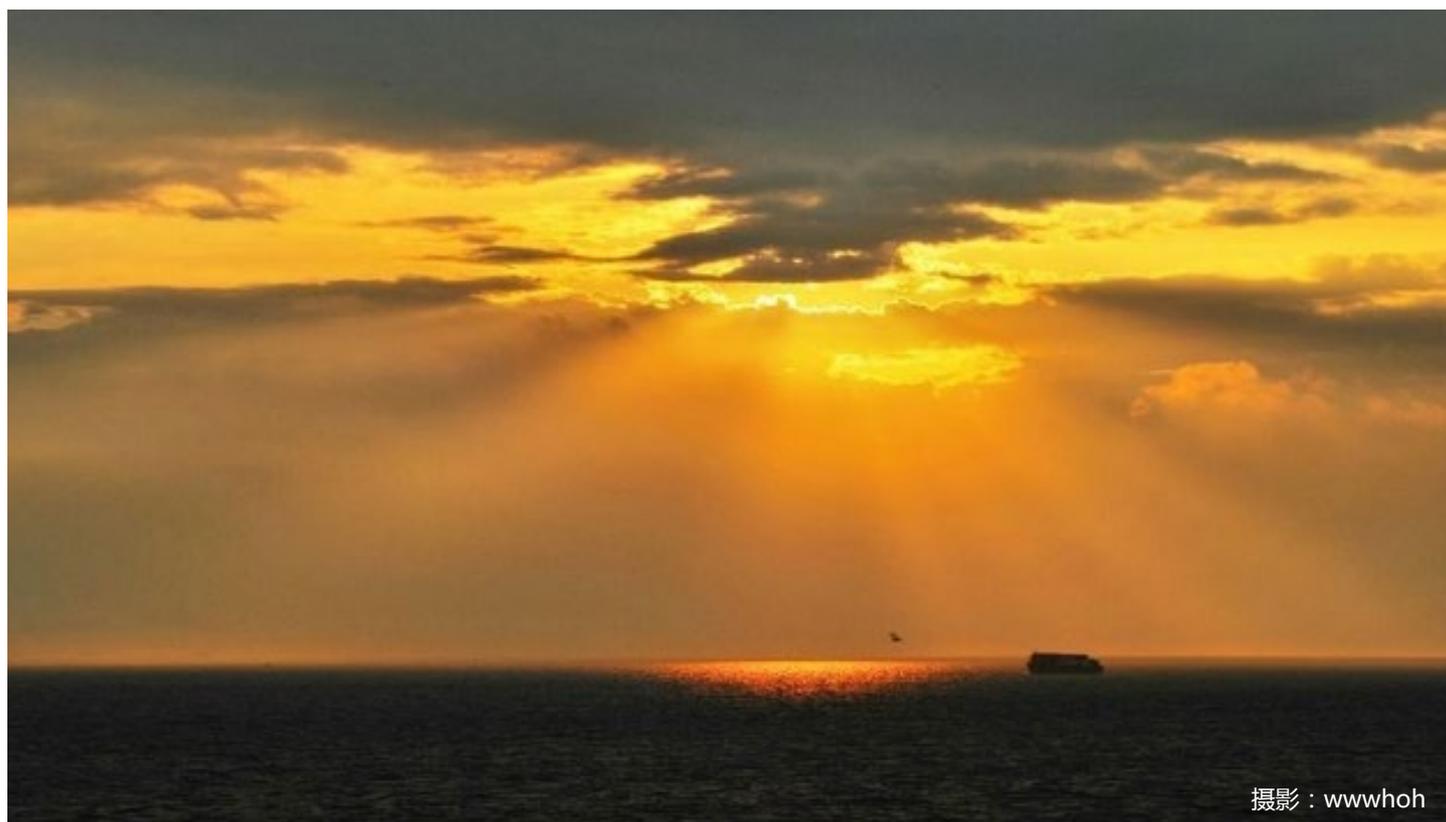
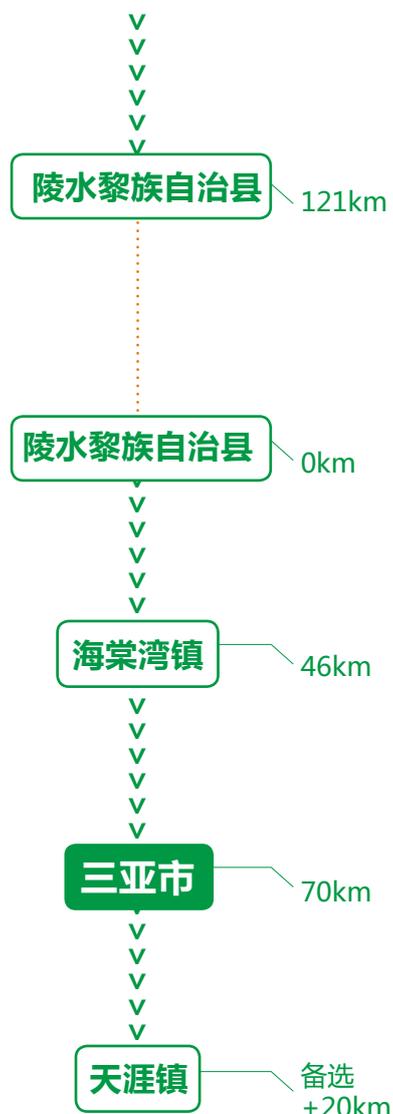
**海棠湾**：与亚龙湾、大东海湾、三亚湾、崖州湾并列三亚五大名湾。相对比较安静，适合路过看看。

**蜈支洲岛**：海棠湾附近，海域清澈透明。有保护很好的珊瑚礁，是国内最佳潜水基地。

**亚龙湾**：有中国最迷人的海湾、沙滩。

**鹿回头**：俯瞰三亚全市，可以登高望海，亦可观赏日出日落。

**天涯海角**：海南省最负盛名的旅游景区。



# 西线

西线北起海口，经儋州、东方、崖城到达三亚，全长约 450km。相对东线要荒芜落后一些，但其自然风光比东线毫不逊色，是另一种热带风景，同时这种未经修饰的原始风味能够让你体会到海南岛更多的人民风民俗。下文路线设计为三亚（天涯镇）-海口模式，配合东线可以完成海南岛大环，实际执行也可以反过来，根据具体情况决定。

海南环岛西线·高度里程表

磨房户外指南 骑行



147km 10h

天涯 - 东方

↑ 66m ↓ 67m

住宿：东方市，参考价格：40-80 元。

宿营：鱼鳞洲

## 路况概述

西出三亚市后，就进入了西线国道( G225 )，全程柏油路面，平路为主，路况良好，少有上下坡。

## 路线看点

**南山：**中国最南端的山，传唐代著名大和尚鉴真法师在此建造佛寺，传法布道。

**崖州城：**南北朝起修建崖州，宋朝后开始扩建，现已经修复城门，具有悠久的历史 and 大量古迹。

**莺歌海盐田：**位于乐东县，面临大海，背靠尖峰岭。是海南岛最大的海盐场。

**风车电厂：**快到感城镇之前，朝南可以看见大片的风车发电机组。

**鱼鳞洲：**东方市八所镇西南海滩上，有鱼鳞洲灯塔，是北部湾重要航标。免费景区，水浅沙细，理想的天然滨海游泳场，适合宿营。

天涯镇

0km

崖城镇

22km

黄流镇

70km

东方市

147km



**住宿：**分布在儋州市解放路和附近的小巷子中，参考价格：60-100 元。

### 路况概述

本段线路依旧沿 G225 国道前行，全线车比较少，但是沿线多搓板路，稍显折腾。

### 路线看点

**热带植物园：**热带雨林风光。

**云月湖：**水库形成的湖泊，曾建有公园，风景不错。



**住宿：**海口市有很多青旅，青旅床位参考价格：40-50 元。也有很多其他不同档次的宾馆酒店可选。

### 儋州至海口有两套方案

**方案一：**全程 G225 国道。

**方案二：**部分 G225 国道，中间走中兴镇、山口乡、澄迈县。

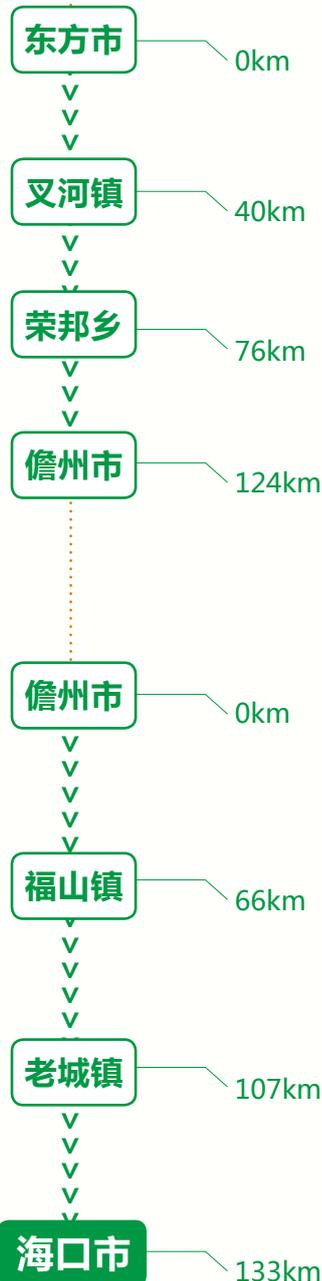
从路况来讲，推荐走方案一，方案二中间不少乡道、村村通小路，虽然近，但是路况相对较差。

### 路况概述

全程 G225 国道，路况较好，比较平坦，基本是缓搓板路，但总体下坡较多。

### 路线看点

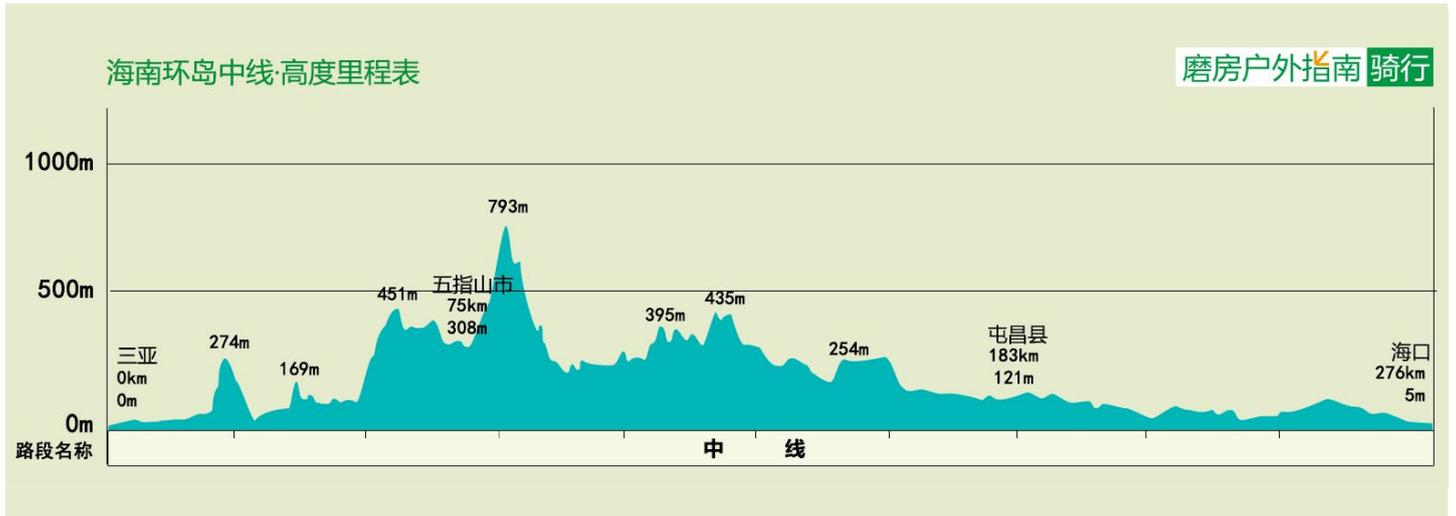
**石山火山群国家地质公园：**40 座死火山构成的第四纪火山群，对地质、火山感兴趣的骑友可以过去看看。



摄影：www.hoh

# 中线

中线北起海口，经屯昌县、琼中县、五指山市、保亭县到达三亚，经济相对落后，主要聚居黎族、苗族同胞，基本保持着本民族生活习惯。全长约 280km，因翻山体力消耗较大。本段路线设计为三亚 - 海口方向，亦可根据需要调整为海口 - 三亚方向。



82km 8h

**三亚 - 五指山**

↑ 1310m  
↓ 1150m

**住宿：**五指山市住宿分布于 G224 国道两侧和周边小路中，参考价格：40-80 元。

### 路况概述

本日全线沿 G224 国道前行，路况良好，过双本后开始爬本日第一座山头，连续上坡 3.7km，到达甘石岭顶，过后下坡 6.5km 至赤田水库，之后至响水镇均无大的爬坡。过响水镇 2km 后，开始爬本日的主要上坡路段，连续长坡约 8.5km，而后海拔变化较小。

### 路线看点

**槟榔谷：**海南民俗文化活化石，可以在这里体验黎族苗族最原始的民族文化，位于甘石岭自然保护区内。门票 125 元。

126km 10h

**五指山 - 屯昌**

↑ 1801m  
↓ 1905m

**住宿：**屯昌县住宿主要分布在 G224 沿线周边的县城中部地带，参考价格：30-80 元。



### 路况概述

全天沿 G224 国道前行，出五指山市后开始爬山，长度约 10km 到达阿陀岭观景台，可以回望五指山市全貌，翻过去后是长约 14km 的下坡路，到达毛阳镇。从这里 G224 开始由正北东转，约 50km 起伏路后到达琼中，之后基本再无高山。

### 路线看点

**鹦哥岭**：鹦哥岭地区是华南地区面积最大且连片的、以热带雨林为主体的天然林分布区，其原始热带雨林保存最完好，生物种类多样。

**五指山**：五指山位于海南岛中部，其间遍布热带原始森林，层层叠叠，逶迤不尽。海南主要的江河皆从此地发源，山光水色交相辉映，构成奇特瑰丽的风光。

**黎母山**：黎族的圣地，黎族人民的始祖山。四季如春，冬暖夏凉，年均气温 22.5℃，是探险旅游、观光度假和民族宗教活动的胜地。

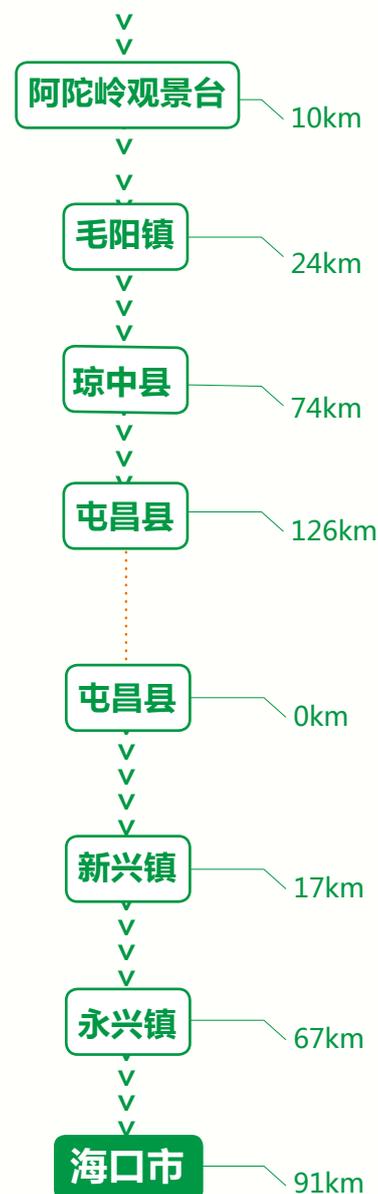


### 路况概述

本日沿 G224 继续前行至海口，全天路况良好，总体以起伏路为主，无较大海拔落差变化。全天里程 90km，相对轻松。

### 路线看点

**海南热带野生动植物园**：有全国最大狮虎兽、虎狮兽群，景观自然天成，莽莽林海，是中国唯一一家全景式展现岛屿热带雨林野生态系统、浓缩海南岛动植物精华的天然大氧吧。



摄影：流浪的云 mdj

## 行前准备

### 随身装备

海南环岛全程约 800-1000km，属于长途骑行。虽然全程没有隧道，但可能会遇到夜骑等情况，同时考虑宿营和物资给养携带，务必做好充分的准备。

注：部分物资装备可以提前在网上买好，并邮寄到目标地已定房间的青旅或者租车店让对方代为签收。

车身装备	前车灯、码表、后货架、水壶架、坐垫套、包、整车包
人身装备	头盔（必带）、防晒袖套、手套、魔术围巾、雨衣、导航、护膝
车用工具	必带：补胎套装（含气筒）或无胶快补片、内胎、组合工具、打气筒 *1 最好带：捆扎带、链条魔术扣 备份件（选带）：来令片、内六角螺丝 配件组：捆扎带 *2、链条魔术扣 *1、尼龙扎带 *10、润滑油
个人物品	衣物洗漱用品：骑行服或速干衣（长袖）、内衣袜子若干、泳衣、骑行墨镜、遮阳帽、拖鞋、毛巾、牙刷、牙膏、洗发水、防晒霜、指甲刀等 证件：身份证、学生证、导游证、记者证等 随身物品：手机、现金、银行卡等 其他：移动电源、相机（电池和充电器）、内存卡（足够空间）、日记本等
宿营装备	环岛有很多不错的帐篷营地，如果考虑宿营，则下面的清单属于必需品。 宿营：帐篷、地垫、夏季睡袋 炊具：气炉、套锅、气罐（注：海口三亚均有户外店，气罐可以买到，另外有些租车店也有，需要提前咨询）
应急药品	环岛一路均可以买到药品，故而药品不用携带太多，能够完成紧急处理即可。 推荐药品：创可贴、风油精、泰诺、阿莫西林、黄连素、颠茄片、氯雷他定、扑尔敏、蛇虫药、云南白药、藿香正气水等

### 到达离开

海南岛环线有多种组合方式，但是不论哪种线路组合方式，最终都以海口和三亚作为起点或者终点。

- 飞机** 海口美兰国际机场是国内干线机场，位于海口市东南 20km，美兰机场有 21 路、41 路开往市区；机场巴士直通海口民航宾馆；另外可以在机场换乘高铁前往海口或三亚。
- 火车** 海口站位于海口市西 20km，在这里可以换乘公交车（37 路、40 路）到达市区，也可以换乘海南高铁，仅需 2 小时即可到达三亚。
- 大巴** 广州到海口通有大巴车，每天多个车次。可以根据自己的需要选择。
- 轮船** 海口秀英港客运站和多地开通船运，如沿海城市：北海、海安、广州等。

## 行前准备

## ○ 自行车

### 车型选择

海南环岛基本是国道或者省道，路况非常好，沿线风景优美，所以适合公路车、山地车、旅行车甚至躺车等各种车型进行环岛骑行。考虑舒适程度和物资携带，更推荐山地车或者旅行车。毕竟环岛不是竞速，慢慢地骑行，才能更深入地体验海南风俗文化和观赏沿途的热带风光。

### 租车环岛

海南租车很是方便，有些车店提供海口、三亚两地租车服务，即可以在海口或者三亚提车，环半岛或者全岛，最终在其店铺或对应分店还车。这种店铺如果是环全岛，一般还提供中途保养一次。

注：在车店租车，要认真检查变速、刹车和轮胎。尤其对外胎进行仔细检查，检查是否有微小裂痕和破损，如果轮胎看起来很旧，在环岛路上扎胎的概率则会增大很多。

### 车辆检查

出行前要仔细对车辆进行检查和调试。到达出发地后，还得对爱车进行一次检查，才可以踏上环岛征程，毕竟爱车的状态与自己的安全息息相关。

#### ！

#### 领骑

规模比较大的租车点，在海口和三亚均可预定，可以租赁保障车，并提供快递代收服务。

电话：0898-68645548

#### 海南游骑部落

21 速山地车租赁 40 元 / 天 ( 含头盔、货架 ) ，另有环岛套餐 10 天 300 元。

电话：0898-65330163

#### ！

#### Tips：单车打包

托运之前，一定先得做好单车的打包工作，打包有常用三种方式：简易打包、装车袋打包和装箱打包。

无论哪种方式打包，首先得拆卸前轮，前后轮务必放气，前轮固定在牙盘的对侧。

拆卸前轮后，最好将把立拧松，转到一侧，并将把横拆除，固定在前叉侧面，注意要做好对前碟片的保护工作。另外前叉注意要安装前叉保护器。油碟车子记得在碟刹夹器中间垫片，避免运输过程误压刹把导致油碟锁死。

全车打包过程中，在所有可能磕碰部位填装泡沫缓冲物品。车辆拆解完毕后，装入包装物中。

注：建议新手去专业车店打包。

## 单车托运

骑着自己的爱车环岛肯定与租赁的车感觉不同。但如何携带心爱的单车到达海南是我们必须考虑的一个重要问题。如果决定自带自行车，那么你可以选择飞机托运、火车托运、物流快递和随身携带这几种方式。

### 飞机托运

民航规定，乘坐飞机可以免费携带 20kg 行李。常规单车打包装箱后，重量在 20kg 左右，一般可以免费在机场办理托运。如果超重，则按照民航规定付超重运费即可。

注：飞机托运可以使用装车袋，但建议使用纸箱装车更有保障。

### 火车托运

在火车站行包房可以办理单车托运服务，根据里程计算运费，另有其他如打包等杂费。

注：火车托运亦建议纸箱打包，否则难免会划伤外漆，也为了避免有更大的损坏。

### 物流快递

公司不同快递费用不同，便宜点可以选择物流，追求速度的话，可以选择快递。由于跨海，所以发往海南的快递费用会比正常费用高一些。如果走快递物流发送爱车，可以发往目标城市的租赁车店或者已经预定房间的青旅，让对方帮忙代签。

### 随身携带

乘坐火车或者轮船到达海南的话，爱车可以随身携带。各地车站对自行车能否带上火车以及带上火车后是否收费规定不同，但一般情况，只要能通过安检机，就可以带上火车。

## 实用信息

### 磨房提示

#### 防晒

防晒霜建议买 30 倍以上的，骑行过程最好穿长袖服装，避免晒伤。同时正午阳光最足的时候，建议找阴凉处避暑，等气温稍降再上路。

#### 防雨

海南是同纬度世界降雨量最多的地区之一，东部降雨多于西部，山区降雨多于平原且东南坡最多。雨季一般在 5-10 月，干季一般为 11 月-翌年 4 月。根据自己的行程计划做好相关防雨准备。



### 不要在高速公路骑行

海南高速不收费，但不要为了求快速而上高速，国道路况本身不错，上了高速既危险还会与很多美景失之交臂。

### 禁止海水洗车

海水有腐蚀性，会损伤爱车。尤其腐蚀轮胎，会让外胎产生细密小孔洞，增大扎胎概率。

## 最佳季节

海南岛属热带季风海洋性气候，四季不分明，夏无酷热、冬无严寒，年温差较小，平均气温较高，雨季旱季界限明显。骑行海南岛的最佳时机为冬季（11 月-翌年 4 月），即海南岛的旱季。海南岛冬季气温，除遇到冷空气南下，常规都在 20 多度。其中以东方市最热，中部山区温度最低（17 度）。另外夏季来环海南岛注意观察天气预报，尽量避开台风。

## 季风风向

海南岛地处热带季风与温带季风过渡带上，同时受到印度洋季风影响，故而各个风向的风均有，但其主要盛行风向为夏季东南风、冬季西北风，同时有一些西南季风。

## 景区门票（均为成人全价票）

### 海口

火山口公园：60 元

热带植物园：80 元

### 陵水

南湾猴岛：220 元

### 琼海

玉带滩：70 元

博鳌亚洲论坛永久会址：100 元

### 三亚

天涯海角：100 元

南山大小洞天：135 元

南山：150 元

蜈支洲岛：160 元

鹿回头公园：45 元

### 五指山

五指山自然保护区：100 元

## 特色美食

**清补凉**：大街小巷均有卖，环海南岛不可错过的美食，清凉消暑且补充血气。

**文昌鸡**：海南最负盛名的传统名菜，号称“四大名菜”之首，其肉质嫩滑、皮薄骨酥、肥而不腻。

**抱罗粉**：汤粉类，其贵在汤好，汤质清幽，味较甜，甜而不腻，且甜中带酸，酸中带辣，妙不可言。

**糟粕醋**：传统民间小吃，采用民间酿酒过程中产生的酒糟发酵产生的酸醋作为汤料，外加蔬菜、海菜、脆骨、蟹籽和蚵类等做成的一种小吃。味道微辣酸甜可口，可作餐前开胃小吃。

**海南粉**：多味浓香，柔润爽滑，刺激食欲，故多吃而不腻，吃到末尾剩下少量粉时，加进一小碗热腾腾的海蚌汤掺和着吃，更是满口喷香。

**陵水酸粉**：酸辣甜香、佐料丰富，味道极其鲜美，令人回味无穷。

**藤桥排骨**：三亚美食一绝，制品红黄敞亮，外脆里香、味美醇香，老少咸宜。由于放蜂蜜腌制，入口酥脆，味鲜微甜。

### 磨房专业户外保险

[bx.doyouhike.net](http://bx.doyouhike.net)

户外活动有一定风险性，建议提前购买户外保险。

# 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