



10月6日： 副中心骑行运动日

前五天在副中心吃遍特色美食、玩转各大景点，今天让我们健康运动一天。骑行作为副中心的体育名片，推荐您一定要体验。双节期间，副中心的体育赛事也是接踵而至。为您推荐两条“赛事+骑行”线路，充分感受副中心运动的魅力与乐趣。

第一种打开方式

第129小时：绿道骑行

如果您喜欢早上骑行，那这条线路不容错过。早上9点，到达大运河森林公园内的漕运码头，从这里开启今天的骑行之旅。

漕运码头广场上复刻了“漕船”、石斗、定船石等漕运元素景观，带您一秒穿越回“舟楫千里，帆樯林立”的明清漕运盛景。从这里出发，沿着大运河绿道向南骑行约5分钟，您就进入了副中心秋季最美打卡地之一的银枫秋实景区。这里以漕运码头为背景，漕粮屯仓为主题，在漕运码头周边设计了粮仓形式的大棚，还拥有银杏、元宝枫、白蜡等多种彩叶树种，骑在林间，在了解漕运文化的同时感受步步景异的美景。

穿过银枫秋实景区，我们就要从甘露大桥跨越大运河来到西岸。下桥后您可以看到一面画有《漕河督运图》的景墙，这便到达了明镜移舟景区。这里的水面最宽处高达360米，结合《漕河督运图》，遥想运河繁荣的历史画面。

我们继续向北骑行3公里，在沿途您可以欣赏到芦苇荡在水中随风摇曳的婀娜身姿。在古代通州“文昌阁十二景”中有一景叫“风行芦荡”，古人描述其“叶声如雨絮如烟”，相信您也能够感受到这种美妙意境。

骑过游乐园，在您的右手可以上桥进入月岛。该岛形似月牙，乔木、灌木、花草、湿生等百余品种植物繁茂养眼。再到岛上观景平台看看，一览大运河森林公园五彩斑斓的全貌美景。

边骑边逛大运河森林公园后，沿着河畔继续骑行北上，伴着两岸美景前往运河文化广场一号码头（千荷泻露桥—东关大桥段），水上的“速度与激情”在这里等等。

第132小时：皮划艇比赛

到达运河文化广场一号码头，骑行一小时您也需要补充一下能量了。河畔一幢大型龙船引入注目，这里是北京老字号潮内品牌——前门潮内，在这里吃饭、品尝美食的同时还能欣赏运河美景，打卡拍照也很出片。

饭后，千荷泻露桥下北京城市副中心皮划艇公开赛一定不要错过。比赛分为成年男子组、成年女子组以及U18和U12两个青少年组，比赛项目是单人皮划艇200米直线竞速。您可以在岸边近距离感受选手们的拼搏精神和竞技风采，为他们的精彩表现喝彩。

第135小时：月亮河

看完皮划艇比赛，下午时光还很充裕，此时您可以前往旁边的月亮河休闲小镇看看书吧下午茶，推荐您选择澜智书店。走进书店，满眼的绿植会让您怀疑，这是书店还是植物园？挑选一本喜欢的书，搭配一杯可口的饮品，坐在绿植间享受下午的静谧时光。您也可以体验手工插花，为假期增添一份艺术气息。

晚上的月亮河热闹非凡，从书店出来，您可以选择任一家美食，满足味蕾，补充体力。然后漫步月亮河市集，精美的手工艺品实在让人很难忍住“买买买”。

第二种打开方式

第129小时：赛艇公开赛

如果您喜欢下午骑行，我们为您设计这条线路。早上9点，先到运河文化广场一号码头，观看正在火热进行的赛艇公开赛。

赛艇设有青少年组、大学组、精英组和混合组四大组别，涵盖双人双桨、四人双桨两大经典项目。无论是经验丰富的成年选手，还是初露锋芒的青少年爱好者，都能找到适合自己的赛道。与皮划艇比赛不同的是，赛艇作为多人项目，需要考验选手们的团队协作能力。相信您一定能在激情比赛中感受到副中心的运动活力。

第132小时：骑行大运河

吃完午饭，下午骑行开始。沿着运河东岸绿色骑行道一路前行，直达大运河森林公园，在漕运码头、银枫秋实、明镜移舟、月岛间赏景区中感受北运河古今交织的风貌，感受“运河上的通州”。

没尽兴？没关系，您可以继续沿运河向南骑行，在千年漕运古镇张家湾，感受漕运文化。您可以一路骑到榆林庄闸处，在榆林庄大堤上欣赏运河风光。船闸外有三座浅黄色船帆，称作“引航旗阵”，选取史料中关于运河旗帜的图案和样式，寓意古代大运河人丁兴旺、商贸繁荣的历史盛景。榆林庄被称作“运河第一庄”，如果您喜欢运河文化，欢迎在村里骑车转转，许多与运河文化相关的故事介绍一定让您收获满满。



【服务信息】

●公共交通

前往运河文化广场一号码头观看赛艇、皮划艇比赛的游客可乘坐地铁6号线抵达通州北关站，步行或骑行2公里到达。

或乘坐322路、589路、667路、804路、T18路、T19路、T44路到达东关大桥站，随后步行800米到达。

●餐饮休闲

1、南门涮肉（通州店）：位于运河文化广场运河畔、北京老字号涮肉品牌。

2、澜智书店：位于515号楼2层。绿植、书籍、饮品组成的复合空间，下午茶、阅读的好去处。

3、月亮河·璞明餐厅：位于河滨路1号月亮河璞明酒店内。《玫瑰的故事》取景地之一，主打创意菜、融合菜，环境雅致，适合打卡拍照。



10月7日： 嗨唱运河畔

假期来到倒数第二天，抓住假期的尾巴嗨起来。大运河音乐节的舞台已经搭好，喜爱的歌手依次登台，来，一起随着音乐的节奏摇摆。此外，城市绿心森林公园也在假期准备了丰富的活动，保证您玩得充实有趣。

第154小时（第一种打开方式）：城市绿心森林公园

音乐节下午开始，但您上午就可以来公园转转。城市绿心森林公园将在“十一”期间举办“2025绿心花朝游园会”。来到南门区域，您可以看到北京唯一反季绣球秘境“秋日偷夏·绣见绿心”，万株蓝紫粉白的绣球将点缀您的国庆朋友圈。

在花朝游园会内，艺术家胡丹阳将其“受欢迎的IP“达咪咪”融入花海。这些充满现代设计感的可爱形象，与古典繁花相映成趣，构成古今对话的奇妙场景，成为最具人气的打卡点。同时活动还将推出多款文创衍生品。

而在公园东南游客服务中心区域，城市绿心·光影奇幻夜活动也将在“十一”期间上演，共分为四个主题区，10余组灯组造型。内容包括：光影艺术、文化演艺、NPC互动、水幕电影、配套餐饮和非遗文创市集等。

第154个小时（第二种打开方式）：游城镇各种农业园区

国庆假期，游城镇各农业园区精心准备了丰富多彩的农事体验活动。中农富通科技园将展示600多项农业科技成果，游客可采摘桑葚、西红柿等时令果蔬，参与现代园艺研学。北京国奇能量农场以有机种植为特色，紫皮水果洋葱、贝贝南瓜等特色农产品期待游客的光临。这些农业园区坚持有机种植和智能化管理，希望让游客品尝到最优质的农产品。

亲子出游的家庭可以来游城集体育场森林小院，体验“森林小院农趣丰收节”主题活动。这里准备了挖红薯、花生大会战、玉米迷宫探险、螃蟹肥了等环节，在亲手劳作中感受丰收的喜悦。中午时分，“京东第一大柴锅炖”香气四溢，土豆排骨、小鸡炖蘑菇搭配现摘玉米、红薯，成为秋日暖心的味觉记忆。午后，前往林地露营，享受自然氧吧的静谧，或走进非遗馆，亲手敲响青铜编钟，体验龙洗盆的“风生水起”，在文化互动中感受传统技艺的魅力。

第157小时：大运河音乐节

下午1点，还有半个小时大运河音乐节就要开始了，我们抓紧入场吧！想近距离看到李健、大张伟，就往“绿心·阿勒泰”主舞台前排走，提前占好位置；偏爱轻松氛围，可选舞台两侧的草坪区，边听边野餐，坐着躺椅都很舒服。

音乐节首先交给楼顶Loading...乐队，他们会带来《冬声》《虎与龟》等原创曲目，复古迷幻的电子乐很有特色，适合跟着节奏轻轻摇晃。黄子弘凡带着《成为你想成为的大人》《除了快乐禁止入内》等曲目登场。这段时间阳光不那么刺眼，可以坐在草坪上享受惬意。

17:30-18:00，大张伟一登场，现场氛围会直接拉满！《阳光彩虹小白马》《倍儿爽》等经典热歌，节奏欢快，很适合跟着蹦跳互动。如果之前坐在草坪区，这会儿可以起身走到前排，跟着全场一起挥舞荧光棒，感受万人狂欢的快乐。

18:10-18:40，李健作为压轴嘉宾，将带来《贝加尔湖畔》《风吹麦浪》《向往》等经典曲目。他的歌声温柔舒缓，傍晚的灯光打在舞台上，氛围浪漫。《风吹麦浪》响起时，打开手机电筒和全场一起点亮“星光”，打造专属音乐节的浪漫瞬间。

演出结束后别着急离场，收拾好身边的垃圾，同时因人流较大，建议等15-20分钟再走。当天夜间气温较低，记得提前把外套拿出来穿上，避免着凉，带着满满的音乐回忆结束一天行程。

【服务信息】

●购票指南

票价：B区正价单人票288元/人，A区正价单人票388元/人。

购票时间：即日起至10月7日演出前，售完即止。

购票渠道：打开“大麦”APP，搜索“2025北京大运河音乐节”，选择场次，演出支持电子票核销。

●公共交通

乘坐T116路、317路、822路公交车抵达城市绿心森林公园。

地铁可乘坐6号线和1号线，在新家府地铁站D口（西南口）南侧和土地桥地铁站B口（东南口）道路西南角有免费接驳车，半小时一班。

●自驾

自驾的观众可以导航至设计小镇创新中心东门，在设计小镇创新中心停车场、设计小镇智慧汇停车场停车，下车后按指引去演出现场。

●餐饮休闲

1、义家院子：位于城市绿心森林公园东侧，招牌菜有铁锅炖东北大鹅、铁锅炖河鲜等。

2、灼木炭房 Burning Wood BBQ·美式烧烤：位于城市绿心活力汇，餐厅就在景点内。招牌菜有烤牛胸、汉堡、猪排等。

3、廿四湘·悦喜家宴·湘淮臻宴：位于城市绿心森林公园全民健身中心1号楼101室，饭店主打湘菜。

●福利

演出现场免费提供驱蚊水、消毒纸巾、隐形眼镜护理液、一次性眼药水、卫生巾、创可贴、雨衣等应急用品，有需要的观众请前往观众服务中心咨询。

●温馨提示

现场不提供座位，大家可以携带野餐垫席地而坐。瓶装水、饮料、超大型的行李箱等不能带入现场。轻装出行，观演更轻松。C区后面的市集区有美食等各种体验活动。



的麦米团，打卡点，让假期艺术感十足。快来占个好位置，感受万人狂欢的快乐！绿道骑行，秋风舒爽，绿草宜人，与运动健儿一起挥洒汗水，收获风生水起，您也能沾沾喜气，感受“万景如画”的北京城市副中心，假期最后三天，一起来放松身心，嗨唱运河畔。

国庆中秋双节相聚 享趣通州家国团圆

万泉版

10月8日： 艺术区静心慢节奏

第178小时：宋庄美术馆、北艺唐美术馆

中秋国庆小长假的最后一天，不妨把节奏慢下来，去宋庄艺术创意小镇奔赴一场“治愈系”艺术之约。这里正举办第15届宋庄文化艺术季，从前沿当代艺术展到传统非遗手作，从国际艺术交流项目到本土青年艺术家新作，多元展览与活动层层铺展。此外，还有时尚艺术、各国美食、创意咖啡馆以及高规格的艺术展区，是您安心结束小长假的绝佳选择。

上午9点，第一站从宋庄美术馆开始！这里正举办“行迹：当代艺术展”，抵达后先到入口处验票，在线上购买的“19.9元畅游4馆1季”联票，可以在此兑换纸质门票，持票可进入其余3场馆以及大运河公共艺术现场。

走进美术馆后，先锋装置、抽象油画、多媒体艺术作品错落摆放。在青年艺术家展区，多幅作品以“运河文化”为灵感，色彩碰撞间满是创意。逛展时不妨放慢脚步，旁边的文字注解会帮你读懂创作者的巧思，喜欢拍照的话，馆内极简风的白色展墙灯光也超出片，随手一拍都是文艺感十足的打卡照。

从宋庄美术馆出来，步行10分钟就能到达北艺唐美术馆。这里正在展出《兴安的马》水墨作品，一进门就能看到数十幅以“马”为主题的水墨作品。馆内还贴心配上文字解说，以便了解每幅画背后的创作故事。逛累了，休息区有免费茶水，坐下来翻阅艺术画册，在静谧的水墨氛围里，享受一段慢节奏的艺术时光。

第182小时：上上国际美术馆、辰园

吃完午饭稍作休整，下午两点正好去上上国际美术馆逛一场多元艺术之约！这里有四个展区可供选择——分别是“当代国际陶瓷邀请展”“第三届新潮精品艺术展”“首届AI艺术+国际版画艺术展”“应是绿肥红瘦—朱曜奎艺术展”，从传统陶瓷到潮流国潮，从AI艺术到名家力作，展览时间均从9月28日持续至10月31日，足够您沉浸式逛一下午，每一处都藏着惊喜。

从上上国际美术馆出来，步行10分钟抵达辰园传统文化生态园，这里正在热闹举办首届“辰园里”原创市集，是感受烟火气的好去处。青瓦白墙的古建搭配挂满灯笼的摊位，随手拍都是氛围感大片。现场聚集了数十位原创手作人，逛一圈既能淘到小众好物，还能和创作者聊聊作品背后的故事。

逛累了市集可以坐在星空花园的休息区，点一份文创雪糕，边吃边赏古筝演奏，在传统文化与创意潮流的碰撞里，为宋庄之行添上一段轻松惬意的记忆。

第187小时：宋庄特色餐厅

逛了一天的艺术展，晚上七点该用美食犒劳自己啦！首推“苹果树下艺术餐厅”，招牌“吹牛豆腐”外酥里嫩，咬一口满是豆香；“毕加索土豆”把土豆做成抽象艺术的样子，好吃又出片。

喜欢吃辣的朋友，一定要去“69艺术餐厅”，蜀国麻辣牛肉麻得够劲，辣得过瘾，“农夫烤鱼”外焦里嫩。要是想吃西餐，“意塔意大利餐厅”的墨鱼海鲜面、青酱火腿披萨味道都很正宗，吃完再去隔壁“树井咖啡”买杯拿铁，森系露营地环境，坐着与好友聊天，完美结束这趟通州艺术之旅。

【服务信息】

●购票指南

国庆中秋假期特别推出“19.9元畅游4馆1季”联票，可享四大场馆7场展览、大运河公共艺术季互动体验及30余家商户消费优惠。

购票时间：9月29日至10月26日

购票渠道：打开“大麦”APP，搜索“第15届中国·宋庄文化艺术季”，即可购买联票。

●公共交通

乘坐北京地铁6号线至北运河西站或东夏园站，出站后乘公共汽车或网约车前往艺术区各场馆。

自驾——宋庄：808路、809路
北运河西——宋庄：地铁6号线+公交T18路/T49路/809路
东夏园——宋庄：地铁6号线+公交T120路/T48路/809路

●自驾

自驾前往宋庄艺术创意小镇的游客，可以从通燕高速的丁各庄出口驶出，也可以从东六环哑里出口驶出，区域路网畅通前往艺术区各场馆，车位较充足。

●餐饮休闲

1、苹果树下艺术餐厅（宋庄店）：小堡村西街146号。

2、宋庄魁元艺术餐厅：宋庄镇东轴斜街6号。

3、意塔意大利餐厅：宋庄镇小堡南街106号。

4、69艺术餐厅（宋庄店）：小堡南街69号。

5、树井咖啡：小堡西街25号。

