

CBA 中国自行车协会 权威推荐 骑车游览东北第一书

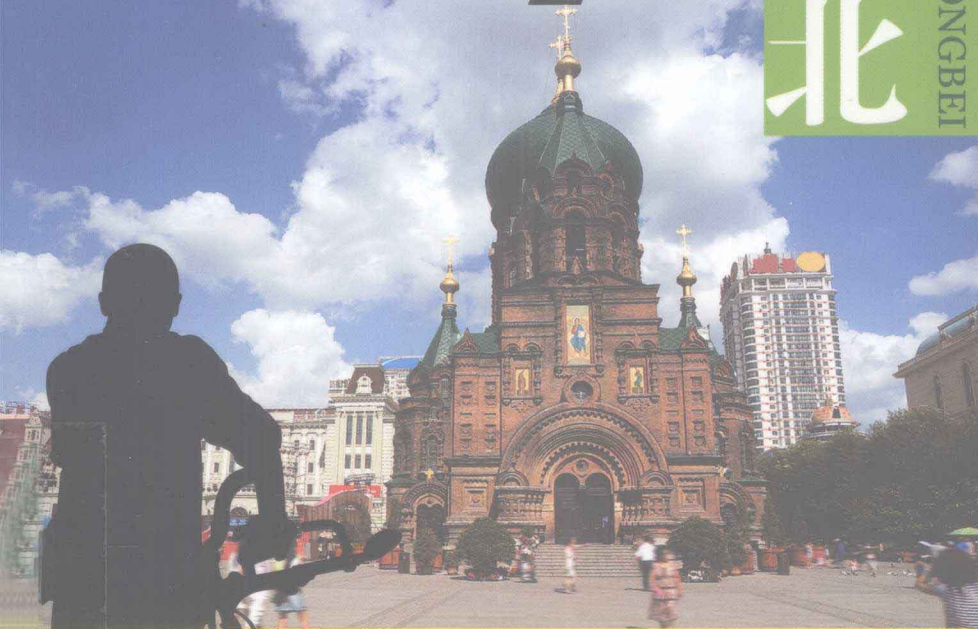
生活
旅游大玩家

骑车

《骑车游中国》编委会 编

游东北

QICHE YOU DONGBEI



黑土地地质地貌,自然景观,文化景观 精彩呈现

东三省13条短线、长线 骑行经典线路攻略指导

88名骑友的亲身经历及感受

美食、住宿、娱乐休闲500多条旅游信息供您参考

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

骑车游东北 / 《骑车游中国》编委会编. — 北京:
中国轻工业出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5019-8504-3

I. ①骑… II. ①骑… III. ①旅游指南-东北地区IV.

①K928.93

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第241017号

责任编辑: 刘忠波 韩慧琴 责任终审: 孟寿萱

封面设计: 印象·迪赛 版式设计: 印象·迪赛 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京新华印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2012年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 6.25

字数: 280千字

书号: ISBN 978-7-5019-8504-3

定价: 28.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

101083S6X101ZBW

骑车游东北

《骑车游中国》编委会 编

QICHEYOU DONGBEI



中国轻工业出版社

编委会部分成员



马中超，本书总顾问，《骑车游中国》《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》总顾问。中国自行车协会理事长，中国自行车运动协会副主席。长期在政府部门、经济领域、中央企业担任领导职务，热心于推动中国自行车产业、绿色骑行文化和低碳生活方式。



刘春宇，本书顾问，《骑车游北京》《骑车去西藏》顾问。中国自行车协会常务理事，北京航轮运动器材有限公司总经理。致力于钛合金专业运动自行车的研究及生产达十多年，热衷自行车运动，倡导自行车旅行，推崇自行车文化。



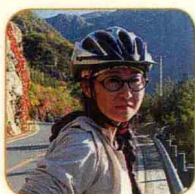
贾刚，本书主编。中国自行车协会副秘书长，中国自行车协会骑行文化促进中心主任。曾长期在自行车行业培训和展会工作，对自行车产业的现状和发展具有较深入的研究。近几年致力于自行车文化推广和大型自行车骑行活动的组织。



剑客骑行，又名Madone，大号赢东。本书顾问，《骑车游上海》《骑车去西藏》顾问。深度自行车爱好者，北京TREK自行车俱乐部创始人。



合金，又名合金弹头，大号马千里。本书统筹策划及撰稿人，《骑车游中国》《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》统筹策划、编辑及撰稿人；《单车学校教你的52堂课》审读；《骑行风尚》杂志特约撰稿人，资深设计师，龙旗户外网站负责人。



雨儿，大号张娜。本书统筹策划及撰稿人、编辑，《骑车游中国》《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》统筹策划、编辑及撰稿人；《单车学校教你的52堂课》审读；《骑行风尚》杂志特约撰稿人，龙旗户外网站负责人，资深策划、编辑。



东东，又名北京东东，大号周至东。本书统筹策划，《骑车游中国》《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》统筹策划，龙旗户外网站版主，中国最早开始自驾、徒步、骑行、爬山、探洞等户外活动的“先锋分子”。



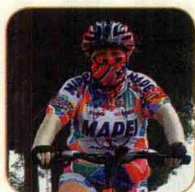
于观诚，本书主编，《骑车游中国》编委，《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》主编。北京某大学文物博物馆专业学生，龙旗户外网站兼职编辑。负责本书相关的历史知识、古迹、景点线路的设计及撰稿工作。



刘尧，本书主编，《骑车游北京》《骑车游上海》副主编，《骑车去西藏》主编，龙旗户外兼职编辑。负责本书相关的历史知识、古迹、景点等线路的设计及撰稿工作。



鹤岗老山羊，大号李国立。本书主编，黑龙江鹤岗市自行车运动协会主席、作家，龙旗户外特约作者。参加了2010年三亚市公路自行车比赛和2010年度鹤岗市50岁以上级别公路赛，被市体育总会授予“野外运动开拓者”称号。



王艳怀，本书主编。辽宁省老年自行车队大队长，辽宁省中老年自行车骑游联络委员会主任，中国自行车骑游联络委员会副主任，中华中老年骑游协会副会长，《骑游天下》杂志社编辑委员会委员，龙旗户外特约作者。



Andy，大号王云鹏。本书副主编。龙旗户外特约作者。2009年与WhaleRider、葡萄在大连共同组建TMS车队，同年TMS队长范哥与新成员三千、Kason等加入车队。



WhaleRider，大号荆振国。本书副主编。《骑车游中国》《骑车去西藏》副主编，清华大学博士后，龙旗户外特约作者。TMS车队成员，东到大海，西雪域高原，都留下了他的轮迹。



一路，大号张铁。本书副主编。龙旗户外特约作者。长春骑兵营资深车友，豪爽、直率，轮迹印满黑土地的同时，亦“色（摄）”下了黑土地的天然美景和车友们的畅意骑行。



千里走单骑，大号胡乃斌。本书副主编，长春骑兵营资深车友，喜欢抽出一切时间“千里走单骑”，用车轮丈量脚下的土地。



飞翔，大号项立军。本书副主编。龙旗户外特约作者。酷爱骑行及徒步长城，希望通过走长城，唤起更多的人对长城的保护意识。



王宁，本书副主编，《骑车游北京》《骑车去西藏》副主编。北京航轮专业运动自行车老店经理，倡导绿色骑游、低碳生活。



北方，本书副主编。龙旗户外网站资深作者。《骑车游中国》《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》主编，将写作、摄影、旅游视为生活第一要求的“坐家”、“色友”。



宁超，本书副主编，《骑车去西藏》副主编，就职北京航轮运动器材有限公司内销部，与各地车店俱乐部有着良好的沟通和联系。



吴宪光，本书副主编。超级低调的户外爱好者，足迹/轮迹遍布包括港、澳、台在内的中国的山山水水和五大洲四大洋。



宋燕，本书副主编，《骑车游北京》《骑车去西藏》副主编。北京航轮运动器材有限公司国内销售主管。和全国各地的自行车俱乐部有广泛的联系。



汪汪，大号汪春芳。本书技术支持，《骑车游北京》副主编，《骑车游上海》主编，《骑车去西藏》技术支持。喜欢自行车旅行、徒步、登山等诸多户外运动。



梧桐树，大号李虎林。本书技术支持，《骑车游中国》《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》技术支持，中国躺车网负责人。擅长设计、制作自行车改装零件，以躺车和折叠车零件为代表。



张玮，本书副主编，《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》副主编。龙旗户外网站兼职编辑，骑自行车、徒步旅行时的线路策划者、摄影师。



张晔，本书副主编，《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》副主编，龙旗户外网站负兼职编辑，喜欢骑自行车、徒步旅行，足迹遍布北方、西北、西南诸多省区。



陈宏，本书副主编，音乐教师，小学高级。龙旗户外网站特约作者，喜欢旅游、度假，乐于参与集体活动，喜爱有氧运动。



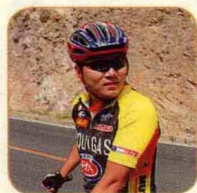
金xiao蛮，大号金铭，本书副主编。龙旗户外特约作者。超级喜欢骑自行车“玩儿”与“旅行”的年轻人。



烤土豆，大号陆杨，本书副主编，《骑车游北京》《骑车去西藏》编委，龙旗户外网站版主，酷爱徒步、骑自行车旅行的“开心果”。



常兆睿，本书副主编，《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》副主编。龙旗户外网站兼职编辑。负责本书相关的历史知识、古迹、景点等线路的设计及撰稿工作。



王毅，资深媒体人，自行车的忠实爱好者，龙旗户外特约撰稿人。喜欢与车友相约，远离城市喧嚣，投入青山怀抱，尽情享受健康、积极的绿色生活。



翟越，本书副主编。奥运火炬手、步轮客负责人。曾经无冕王，卖文来换酒。崇尚绿色行，一骑天地走。裁剪风景去，河山任我游。愿与新朋旧友共谋绿色产业。



雪地孤星，大号孟庆武。本书技术支持，《骑车游中国》《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》技术支持，中国躺车网负责人，中国躺车设计、制造先驱者。

关于本书

在策划《骑车游中国》时，编委会的车友们就定下了撰写分册的计划。《骑车游中国》出版后，雨儿嗖嗖图书工作室（原通途莲花工作室）、龙旗户外、酷贴地带车身装饰艺术设计工作室的车友、合金、北京东东及众多车友，在中国轻工出版社编辑的热心帮助下，《骑车游中国》的分册《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》一一出版。

● **基础篇** 和《骑车游中国》《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》一样，本书的基础部分力图从我们自身的骑行实践出发，就骑行装备、骑行准备、摄影、自行车托运以及骑行约伴等方面，一一做了阐述。

● **攻略篇** 东三省骑游的线路非常多，可以这样说，辽宁、吉林、黑龙江每一个省的骑游线路，都足以单独成书了。书中选取的7条休闲级线路仅起抛砖引玉之用；6条“超长级”的线路，在东三省画了几条横+竖的骑行粗线路，每一条长线，车友们都可以选取其中的一段骑行，并可根据自己的时间、喜好等，进行延展。

书中提供的食宿点的价格在不同的时间，如淡旺季会有所变化；部分线路信息，如某些砂石路段，可能会在书出版后修建了水泥或柏油路面。凡此种种，恳请读者们反馈给我们，我们将在图书再版时一一更正。

● **共享篇** 希望读者能站在我们的肩膀上，少走弯路。

本书特意转载了我们发表在《骑行风尚》杂志上的一篇关于摔车的稿子。绝大部分车友骑行中，都摔过。我们希望车友们一是尽量避免摔车，二是，如果实在避免不了摔车，如何在摔车时最大程度地保护自己。

车友们推荐的车店、俱乐部、装备店等，欢迎读者们光临、监督，亦欢迎车友们继续推荐。

因为我们的能力所限，《骑车游东北》肯定不会尽如人意，但是，我们努力了！恳请每一位有缘看到本书的车友，指出它的不足并提出您的意见和建议，愿我们的、你们的、我们大家的《骑车游东北》日臻完善！愿我们——骑行天下，闻风从耳边过，如琴如瑟，如笛如箫！

如果你的条件暂时不允许你骑自行车旅游，如果你根本没有考虑过自行车旅游这种方式，那就和我们一起进行一次心灵骑行吧。透过书中的攻略与图片，和骑游者们一起读读古刹红墙、尘封历史、白云蓝天、碧水细沙、高山红叶吧，你会发现，你的耳边灌满了风的吟唱，你的心也飞扬了……

《骑车游中国》编委会

基础篇 [012]

- 骑行装备示意图 /013
- 骑自行车=代步工具+健身+旅行 /014
 - 自行车=代步工具+健身
 - 自行车=代步工具+健身+旅行
 - 骑自行车旅行的好处
- 骑行装备 /015
 - 必备装备及选择
 - 选备装备及选择
 - 需要带的药品
- 特别注意 /023
 - 骑行中要注意的
 - 女孩子/女士要特别注意的
 - 骑行时如何摄影
- 自行车的托运 /026
 - 飞机托运
 - 火车托运
 - 汽车托运



攻略篇 [028]

休闲骑游线路

- 骑游滨海路（东北三省的最南海岸线） /029

辽宁省大连市星海广场→金沙滩海滨浴场→森林动物园→银沙滩海滨浴场→付家庄公园→燕窝岭→老虎滩景区→棒棰岛区→怪坡→十八盘→海之韵

- 大连—旅顺超级FB骑游 /038

大连市—旅顺口区：

线路1：骑读近代史：白玉山风景区。

线路2：旅顺口→东鸡冠山风景区→旅顺口日俄战争遗址望

台炮台→二龙山炮台→旅顺日俄监狱旧址→旅顺万忠墓纪念馆。

线路3：旅顺口→电岩炮台→旅顺百年大坞。

线路4：旅顺火车站→俄军指挥堡→二零三景区。

● 骑向笔架山 /045

锦州市火车站→中央大街（锦州商业区）→小凌河南大桥（锦州新城区与老城区的分界点）→渤海大道（途经南山隧道）→笔架山风景区

● 阳光、沙滩、海浪、古城——骑行关宁锦防线 /048

锦州火车站→锦州开发区（笔架山风景区）→锦州湾→葫芦岛开发区（葫芦岛港）→望海寺→龙湾海滨→兴城市（宁远古城）→兴城海滨→天龙寺→洪家村→前所镇（前所古城）→绥中开发区→山海关造船厂→天下第一景区→山海关火车站

● 骑游绥中三山 /054

锦州市（走102国道）→葫芦岛市→兴城市（外环）→绥中县→叶家镇→范家满族乡→三山→大风口水库→三山妙峰森林公园（跳石沟）

● 风雨二龙湖 /060

长春市→公主岭市（102国道）→南崴子镇→二十家子满族镇→龙山满族乡→二龙湖→孟家岭镇→郭家店镇→公主岭市→长春市

● 骑游集安 /064

长春市→那丹泊镇→东丰县→梅河口市→驼腰岭镇→通化市→集安市

长距离骑游线路

● 穿越阿尔山，奔向内蒙古大草原 /069

长春市→松原市→毛都站镇→白城市→内蒙古自治区兴安盟乌兰浩特市→兴安盟科尔沁右翼前旗察尔森镇→兴安盟科尔沁右翼前旗索伦镇→明水河站→白狼镇→兴安盟阿尔山市→呼伦贝尔市新巴尔虎左旗诺门罕布日德嘎查→新巴尔虎左旗

→新巴尔虎右旗→呼伦贝尔市新巴尔虎右旗达来苏木→达来东苏木→满洲里市

● 骑游中国最北端 /081

漠河县→北极村→胭脂沟→漠河县→图强镇→劲涛镇（阿木尔镇）→盘古镇→蒙克山→瓦拉干镇→秀峰林场→塔河县→塔河县十八站鄂伦春族乡→呼玛县白银纳鄂伦春族乡→兴华乡→呼玛县→老道村→三卡乡→白石砬子村→卧牛湖景区→黑河市

● 品读白山黑水 /097

哈尔滨市→阿城区→玉泉镇→小岭镇→平山镇→帽儿山镇→尚志市→元宝镇→亚布力镇→横道河子镇→海林市→牡丹江市→铁岭镇→磨刀石镇→兴源镇→下城子镇→东宁县南窑地（绥阳镇边上）→绥芬河市→马桥河镇→东宁县南窑地（绥阳镇边上）→穆棱市→穆棱市五丰村→鸡西市梨树区→鸡西市恒山区→鸡西市→城子河区→鸡东镇→密山市→知一镇→兴凯湖乡→兴凯湖村

● 五大连池之旅 /122

哈尔滨市（走301国道）→肇东市→安达县→大庆市→林甸县→齐齐哈尔市→富路镇（302省道）→依安县→克山县→北安县（303省道）→五大连池（世界火山地址公园）；返程：北安市→海伦市→绥棱县→绥化市→哈尔滨市

● 松花江—黑龙江友谊之旅 /134

哈尔滨市→呼兰区→方台镇→巴彦县→柳河镇→木兰县→通河县→依兰县→宏克力镇→大来镇→佳木斯市→鹤立镇→鹤岗市→宝泉岭→28连→苇场湿地→返回宝泉岭→萝北县→名山镇→金满屯林场→太平沟古镇→保兴乡→嘉荫县→茅兰沟→向阳乡→伊春市汤旺河区→汤旺河国家公园→汤旺河区→五营区→五营国家森林公园→上甘岭区→伊春市→伊春美溪区→金山屯区→南岔区→带岭区→铁力市神树镇→桃山镇→铁力市→庆安县→绥化市→哈尔滨

● 从京城骑向中国北极 /159

北京天安门东→太师屯镇→巴克什营镇→平坊镇→滦平县→

红旗镇→隆化市→张百湾镇→承德市→隆化县→张三营镇→唐三营镇→四合永镇→围场满族蒙古族自治县（围场坝上）→赤峰市→哈拉道口镇→敖汉旗→下洼镇→敖汉旗兴隆洼遗址→奈曼旗→东明镇→余粮堡镇→通辽市→舍伯吐镇→珠日河牧场→科尔沁左翼中旗（南哈日胡硕分场）→扎鲁特旗→科尔沁右翼中旗→突泉县→乌兰浩特市→巴彦高勒镇→扎赉特旗→新林镇→扎兰屯市→阿荣旗→莫力达瓦达斡尔族自治县（莫旗）→黑龙江省齐齐哈尔市讷河市→嫩江县→科洛乡→大岭林场→二站→西岗子镇→黑河市

共享篇 [182]

- 摔车原因及减少摔车的伤害 /183
- 雪地孤星及躺车 /191
- 特别鸣谢 /195
- 车友推荐车店、俱乐部、客栈 /196



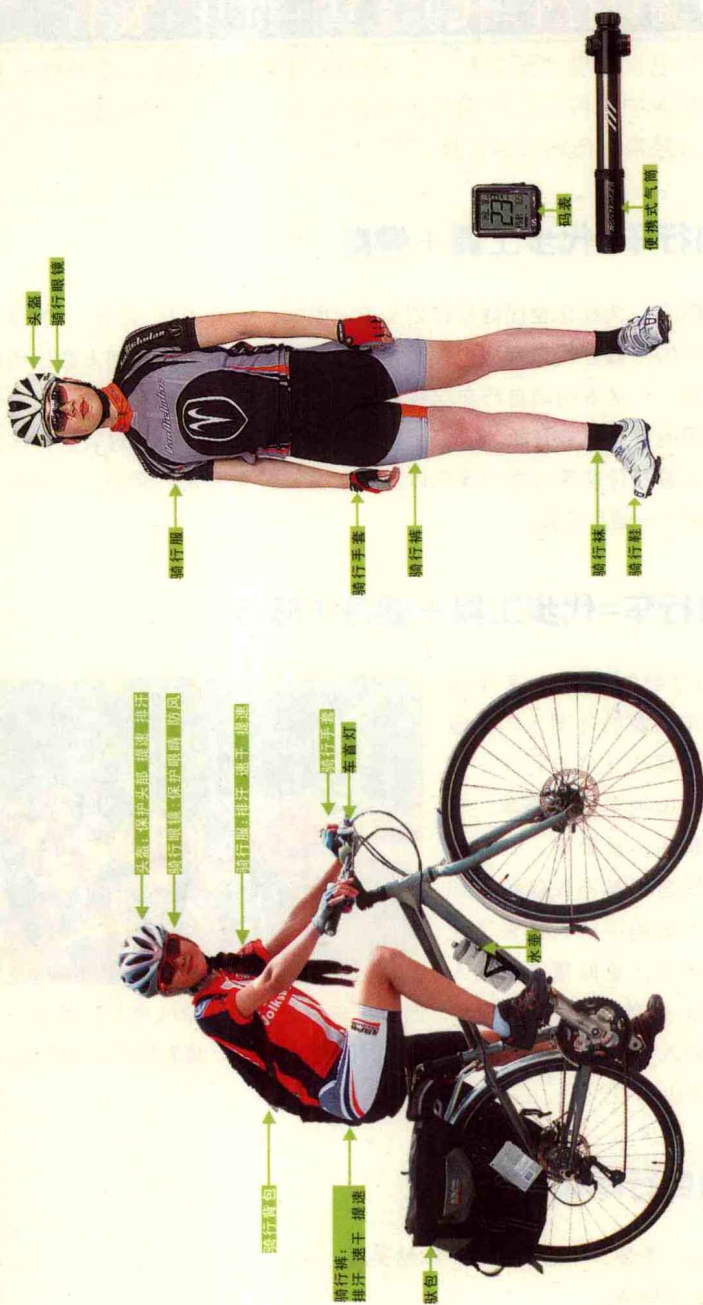


基础篇

BASE



骑行装备图示





骑自行车=代步工具+健身+旅行

中央电视台健康频道称：“据国际调查机构统计，在世界上各种不同职业的人群中，邮递员的寿命最长，其中一个重要的原因就是邮递员经常骑自行车送信件。”



自行车=代步工具+健身

1996年，为纪念全民健身计划实施一周年，全国102个城市、100多万人参加的“全国百城自行车赛”，被誉为“始无前例的全世界参加人数比例最高的健身运动”。这表明骑自行车这种绿色的、健康的、简单易行的，同时也是最经济实用的健身方式开始为人们所接受。随着运动医学研究对骑自行车治疗心血管、心脏及骨骼等方面的疾病以及减肥美容效果的大力肯定，自行车又多了一种功能——健身工具。



自行车=代步工具+健身+旅行

20世纪80年代，来中国骑自行车旅游的外国人向中国呈现了现代化的自行车——带变速的山地车、公路车、旅行车、躺车、折叠车、三轮车等，这些自行车不仅仅给号称自行车大国的中国人带来了视觉上的冲击，更颠覆了中国人



“自行车=交通工具”的观念，而自行车性能上的革命性变革使得每一个会骑自行车的人——无论男女老少，只要时间允许都可以骑着自行车去旅游，游玩健身双丰收。



骑自行车旅行的好处

- 经济、方便，不必到机场、车站买票。
- 有益于健康。
- 低碳环保。



骑行装备

这里列出来的是以自行车为交通工具、普通消费级别的车友常用的装备。



必备装备及选择

自行车

有车友骑公路车、躺车、折叠车，甚至有人曾骑独轮车旅游的，我们列出来的是车友长途骑得最多的自行车——山地车。山地车为骑行各种地形而设计，车架结实，轮胎较粗，车圈一般为26英寸，是最合适骑游的自行车。路况比较好的线路，旅行车也是不错的选择。

价钱。买多少钱的山地车合适？根据自己的口袋里有多少银子定。入门级山地车足矣——但必须是有座杆和前后轮快拆的，并且，不要选择有后减振的自行车。WHEELER山地车，航轮钛合金自行车，哪咤旅行车，捷安特、美利达自行车等都不错。2000元左右的预算建议买整车。女士们可选择女式自行车或适合自己身高的山地自行车。



TIPS

骑游前要到可信赖的车店把自行车调整到最佳状态。若独行的话，最好抽空到车店做几次“义工”——“偷”学一下修车、调车的简单技术。

头盔、魔术头巾

常见的头盔有公路盔、山地盔和公路山地两用盔。

强烈建议骑游时戴头盔——虽然我们都不希望头盔真正地发挥作用，因为那意味着你摔车了或是出车祸了。

头盔以透气性好、质轻、戴着舒适为优选。头盔不要凑合，毕竟一路骑行都要戴着它，所以买头盔前要本人试戴，我们亚洲人头型偏宽，尤其要注意头的两侧不要夹得难受。头型不宽的车友，迪卡侬700是个不



正确戴头盔，头盔才能起作用。戴头盔前可以戴个小帽子或魔术头巾，面部再罩个魔术头巾亦可。下雨时头盔外面套上一次性的塑料浴帽，头盔和头发都可以保持干燥。