

CBA 中国自行车协会 权威推荐

骑车游 中国最美线路

《骑车游中国》编委会 编

RAVEL B IN CHINA

25条“骑”美线路完全指南

美景、文化、民俗、美食、住宿亲历资讯

资深车友 骑游攻略 细节忠告

深度指导
每日行程



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

骑车游中国最美线路 / 《骑车游中国》编委会编. — 北京:
中国轻工业出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5019-9109-9

I. ①骑… II. ①骑… III. ①旅游指南 - 中国 IV. ①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第308006号

责任编辑: 韩慧琴 刘忠波

策划编辑: 刘忠波

责任终审: 张乃柬

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: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2013年2月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 8.5

字数: 300千字

书号: ISBN 978-7-5019-9109-9 定价: 39.80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读者服务部联系调换

111462S6X101ZBW



骑车游

中国最美线路

《骑车游中国》编委会 编



中国轻工业出版社



编委会部分成员简介

总顾问 马中超,《骑车游中国》《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》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。



贾刚 本书顾问。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。



刘春宇 本书顾问,《骑车游北京》《骑车去西藏》《骑车游东北》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,热衷自行车旅行,倡导自行车文化。



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》《骑车游东北》《北大向左 清华向右》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》特约撰稿人,资深设计师,龙旗户外网站负责人。酷爱骑行、徒步、爬山等户外活动,策划、组织骑车进藏及内蒙古、云南、北京周边等。



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》《骑车游东北》《北大向左 清华向右》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》特约撰稿人,龙旗户外网站负责人。酷爱骑行、徒步、爬山等户外活动,多次骑车进藏。



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》《骑车游东北》统筹策划，龙旗户外网站版主。中国最早开始自驾、徒步、骑车进藏的“户外人”，足迹、轮迹遍布五大洲四大洋。



于舰诚 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》《骑车游东北》《北大向左 清华向右》主编。北京某大学文物博物馆专业学生，龙旗户外网站资深编辑、作者。



刘尧 本书主编，《骑车游北京》《骑车游上海》副主编，《骑车去西藏》《骑车游东北》《北大向左 清华向右》主编，龙旗户外网站资深编辑、作者。



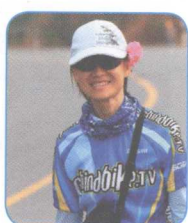
北方 本书主编。《骑车游中国》《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》《北大向左 清华向右》主编。龙旗户外网站资深作者。



erp678 大号郑琪。本书副主编，《骑车游上海》副主编，龙旗户外网站资深作者。著名的“非人类”级自行车爱好者，曾冬季连续半个月每天骑行200多公里。



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



水边 大号喻辉。本书副主编，龙旗户外网站特约作者。喜欢顺着江、环着湖、伴着岛，浪骑江湖。



宁超 本书副主编，《骑车去西藏》《骑车游东北》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，希望将更好的行业信息和最新的产品咨询传达给热爱自行车的车友们。



兴业 大号张式光。本书副主编，龙旗户外网站资深作者。曾独自骑行5400多公里从北京南下海南。



沈叶峰 本书副主编。江苏车友中颇有名气的“骑行达人”，龙旗户外网站特约作者。



宋燕 本书副主编，《骑车游北京》《骑车去西藏》《骑车游东北》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，熟悉中国运动自行车行业的发展。



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



陶菲雁 大号周雁桥，本书副主编，《骑车去西藏》编委，龙旗户外网站资深作者。数次、数条线骑车、徒步进藏。



常兆睿 本书副主编，《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》副主编。龙旗户外网站兼职编辑。



馄饨 大号王礼思。本书副主编，《骑车游北京》副主编。在北京车友圈中公认的GPS专家，龙旗户外特约作者。

About this book

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，龙旗户外（原通途莲花工作室、雨儿嗖嗖图书工作室）和酷贴地带车身装饰艺术设计工作室的车友雨儿、合金、北京东东及航轮自行车俱乐部众车友联合组建了《骑车游中国》编委会，《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》等国内第一套由车友写给车友的骑行类图书陆续出版。

我们反复斟酌，确定了16条既“大众化”又绝不落入俗套的中国最美的骑行线路。需要特别说明的是，骑车环游台湾是一条非常美的线路，考虑到篇幅问题，独立成书了。还有一些我们骑行过、觉得非常美的线路，因其难度不太适合大众，没有写到书中。需要更多攻略的车友，请联系我们。

基础篇

在《骑车游中国》《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》的基础上，根据与读者们、车友们的互动，我们增改了一些内容。感谢工作室的专、兼职编辑于颢诚、常兆睿、刘尧、张玮、北方、张晔等人，为这部分的撰写付出了诸多努力。

攻略篇

作为骑自行车旅行的爱好者，深切明白对于“烧人油”的我们来说，一份真实、可靠的攻略是多么的重要；我们也亲身经受过“二手”攻略之苦。所以，和《骑车游中国》《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》一

样，“攻略篇”所有内容均由近期骑行过这些线路的车友撰写、审核。我们在每一条攻略下面都留了联系电话和QQ，车友们在骑行前、骑行中遇到什么问题，在骑行后有新信息分享等，敬请和我们联系。

共享篇

希望车友们能站在我们的肩膀上，少走弯路。

通过和读者们、车友们的沟通与朋友们们的信息反馈，我们增加了一些内容。

车友们推荐的车店、俱乐部、装备店等，欢迎车友们光临、监督，并继续推荐您认可的店、俱乐部和装备店。

因为我们的能力所限，《骑车游中国最美线路》肯定不会尽如人意，但是，车友们、读者们，我们努力了！恳请每一位有缘看到这本书的车友、读者，指出本的不足、提出您的意见和建议，愿我们的、你们的、我们大家的“骑车游”系列图书日臻完善！

希望“边骑边写书”的车友和我们联系（投稿QQ：695813105，投稿电话：13439712909，投稿网站：<http://www.long-qi.com>，龙旗户外），大家一起，边玩，边写！

《骑车游中国》编委会

{ Part 1 }

基础篇

■ 骑自行车=代步工具+健身+旅行 [016]

- ▶ 自行车=代步工具+健身 [016]
- ▶ 自行车=代步工具+健身+旅行 [016]

■ 中/长途骑行的装备 [017]

▶ 必备装备及选择 [017]

- | | |
|------------|-----------------|
| * 自行车 | * 睡袋 |
| 山地车 | * 防潮垫 |
| 公路车 | * 后货架 |
| 折叠车 | * 备胎、打气筒、组合工具包等 |
| 郊游车 | * 驮包 |
| 躺车 | * 码表 |
| * 头盔 | * 手电或头灯、尾灯 |
| * 魔术头巾 | * 后视镜 |
| * 运动眼镜 | * 刀具、餐具、水壶、火种 |
| * 骑行手套、副把 | * 卡、证件类 |
| * 骑行裤/服 | * 护肤、洗漱用品类 |
| * 骑行护膝 | * 食品 |
| * 分体式雨衣、雨裤 | * 随身携带的药品 |
| * 束裤带 | * 口袋书/电子书 |
| * 鞋套 | |



■ 如何约伴 [026]

- ▶ 当地论坛约伴 [026]
- ▶ 选择志同道合的同行者 [026]

■ “新”车友骑行，要注意什么 [027]

■ 女士/女孩子骑行，要注意什么 [029]

■ 骑行时如何摄影 [029]

- ▶ 风光摄影 [029]
- ▶ 人像摄影 [030]
- ▶ 人文摄影 [030]
- ▶ 建筑摄影 [030]
- ▶ 微距摄影 [030]

■ 自行车的托运 [030]

- ▶ 飞机托运 [031]
- ▶ 火车托运 [031]
- ▶ 汽车托运 [031]



{ Part 2 }

攻略篇

■ 长距离骑游线路 [033]

► 骑车游南海明珠——海南 [033]

东线：海口市—文昌市铺前镇—抱罗镇—东郊镇—文昌市东郊椰林风景区—东郊镇—文昌市—琼海市—博鳌镇—万宁市—兴隆华侨农场—陵水黎族自治县—三亚市

中线：三亚市—田独镇—三道镇—响水镇—毛岸镇—五指山市—红山乡—毛阳镇—红毛镇—琼中黎族苗族自治县—乌石镇—枫木镇—新兴镇—永兴镇—海口市

► 一路向南，从北京到舟山的最美骑游 [049]

北京市—廊坊市—大城县—沧州泊头市—东光县—吴桥县—山东德州市—平原县—禹城市—齐河县—齐河县长青区—泰安肥城市—泰安宁阳县—济宁兖州市—邹城市—滕州市—微山湖—龟山汉墓—狮子山楚王陵—江苏省徐州市—安王集镇—泗县—五河县—明光市—滁州市—南京市—镇江市—扬州市—常州市—无锡市—苏州市—吴江市—同里古镇—平望镇—乌镇—桐乡市—杭州市—绍兴市—宁波慈城古县城—宁波市—舟山市

► 从基隆到台北，骑车看海 [084]

基隆市中正区碧沙渔港—万里乡野柳村野柳地质公园—石门洞—淡水渔人码头/情人塔—关渡大桥—台北书漫时尚阅读概念馆

► 游青色的海——骑车游青海湖 [089]

西宁（海拔2261米）—湟源县—西海镇（原子城，海拔3116米）—金沙湾—湖东种羊场—青海湖渔场—151基地—江西沟乡—黑马河乡—石乃亥乡—鸟岛镇—青藏铁路—泉吉乡—刚察县—哈儿盖乡—甘子河乡—西海镇（原子城）

► 从北京到剑门关 [093]

北京市天安门—六里桥—卢沟桥（宛平县城）—窦店镇—西周燕都博物馆—河北省保定市涿州市—高碑店市—定兴县—徐水县—保定市—望都县—定州市—石家庄正定县—石家庄市—高邑县—邢台市—沙河市—邯郸市—河南安阳市—新乡市—郑州市—荥阳市—巩义市—芝田镇—洛阳会盟镇—洛阳市—洛阳新安县—三门峡义马市—三门峡渑池县—三门峡市—山西省运城芮城县风陵渡镇—陕西省渭南华阴市—渭南市—西安市临潼区—半坡遗址—华清池—骊山—秦始皇陵—秦始皇地宫—秦始皇兵马俑—西安市—太白县—太白县下白云村—武关驿镇—马道镇—青桥驿乡—褒城镇—汉中市—南郑县—汉中市—五丁关—宁强县—四川广元市—昭化古城—牛头山村—云台山—大朝乡—剑门关镇—翠云廊—广元剑阁县汉阳镇—梓潼县石牛镇—绵阳市—德阳市—广汉市—成都天府广场

► 骑行中国&尼泊尔公路 [132]

圣城拉萨（海拔3650米）—曲水县（海拔3595米）—一曲水大桥检查站（海拔3590米）—冈巴拉山（海拔4900米）—浪卡子县（4450米）—卡若拉山（海拔5100米）—江孜（海拔4020米）—白朗县（海拔3900米）—日喀则（3900米）—吉定（海拔3900米）—拉孜（4020米）—嘉措拉山（海拔5248米）—白坝（4400米）—鲁鲁边检站（海拔4280米）—岗噶（4300米）—门布乡（4300米）—通拉山口（海拔5150米）—亚来乡（3800米）—聂拉木（海拔3800米）—樟木（2410米）—友谊桥—尼泊尔加德满都泰米尔区（1360米）

► 品读白山黑水 [151]

哈尔滨—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—东宁县南窑地（绥阳镇边上）—马桥河镇—穆棱市—穆棱市五丰村—鸡西市梨树区—鸡西市恒山区—鸡西市区—城子河区—鸡东镇—密山市—知一镇—兴凯湖乡—兴凯湖村



■ 休闲、小假期骑游线路

► 烟雨濛濛下扬州 [174]

镇江市—镇江市焦山—北固山—西津古渡—镇江博物馆—金山寺—镇扬汽渡—大明寺—扬州市瘦西湖—何园—个园—东关古渡（古运河）

► 大理市—六库镇，女人的妩媚山水 [184]

大理火车站—大理古镇—洱海龙龕码头—大理下关镇—太邑彝族乡—漾濞彝族自治县—顺濞乡—黄连铺村—龙家湾吃土鸡处—坡顶—永平新桥—永平县曲硐镇—坡顶—永平县G320国道边荒田加水站—澜沧江底永保大桥—瓦窑隧道—瓦窑镇—中和村—大坪乡—河外村—漕涧镇—小足—怒江检查站—怒江傈僳族自治州泸水六库镇

► 骑游婉约的江南古镇 [194]

苏州市—吴江市—同里古镇—平望镇—乌镇

► 亲子游杭州 [201]

飞来峰、灵隐寺—岳王庙、孤山—西湖南线/西线、梅家坞品龙井茶/参观杭州四大博物馆

► 越城寻古 [213]

沈园—鲁迅故里—秋瑾故里—青藤书屋—秋瑾纪念碑—仓桥直街—城市广场—西小路—蔡元培故里—周恩来祖居—广宁桥—八字桥—绍兴

► 寻找原生态的村落 [218]

绍兴市—平水镇—稽江镇—王坛镇—嵊州市谷来镇—园山村—崇仁古镇—嵊州市

► 读你，西安 [222]

钟楼—鼓楼—大清真寺—国民小吃一条街—小雁塔—大兴善寺—大雁塔—碑林博物馆—书院门—古文化街—古城墙

► 玩转拉萨 [227]

圣城拉萨（海拔3650米）—曲水县（海拔3595米）—曲水大桥检查站（海拔3590米）—冈巴拉山（海拔4900米）—浪卡子县（4450米）—卡若拉山（海拔5100米）—江孜（海拔4020米）—白朗县（海拔3900米）—日喀则（3900米）—吉定（海拔3900米）—拉孜（4020米）—嘉措拉山（海拔5248米）—白坝（4400米）—鲁鲁边检站（海拔4280米）—岗噶（4300米）—门布乡（4300米）—通拉山口（海拔5150米）—亚来乡（3800米）—聂拉木（海拔3800米）—樟木（2410米）—友谊桥—尼泊尔加德满都泰米尔区（1360米），约940公里

► 骑行北京最美的景观大道 [244]



{ Part 3 }

共享篇



- 一、图解魔术头巾的多种戴法 [251]
- 二、谢正宽校长的《单车学校教你的52堂课》教你的正确姿势 [257]
- 三、摔车的原因和防摔的技巧 [261]
- 四、GPS使用心得 [267]
- 五、车友的+推荐的车行、俱乐部、装备店等 [270]
- 特别鸣谢 [271]

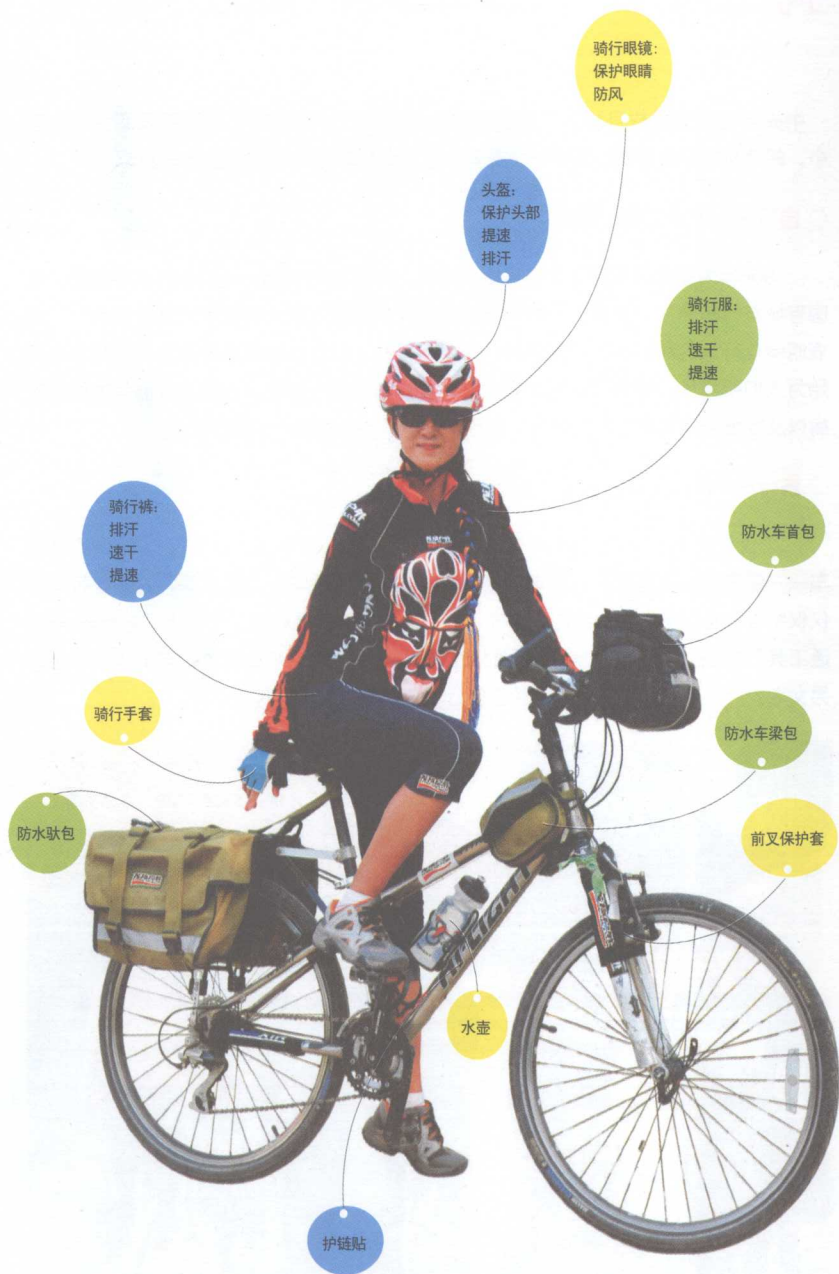
注意事项

装备

工具

Paul 1

基础篇



骑行装备示意图