

藏羚羊
旅行指南



上海 苏州 杭州

骑行

上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著

6条上海骑行线路

4条苏州骑行线路

4条杭州骑行线路

带你领略上海、苏州、杭州的都市风情



海峡书局股份有限公司
Straits Multi-Media, Inc.

骑车游 上海 苏州 杭州



上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著

海峡书局股份有限公司

电子书版权页

书名：骑车游上海、苏州、杭州

编著者：藏羚羊旅行指南编辑部

责任编辑：庄鸿

纸书出版者：人民邮电出版社

电子书出版者：海峡书局股份有限公司

地址：福州华林路 155 号新华兴联合广场 A 座 5F **邮编：**350003

电话：0591-88602255

出版日期：2013 年 7 月

电子书定价：21.00

电子书设计制作：海峡书局股份有限公司

排版：藏羚羊旅行指南编辑部

地址：福州华林路 155 号新华兴联合广场 A 座 5F **邮编：**350003

电话：0591-88602255

电子书载体：

档案格式：PDF

档案内容：文字+图片

阅读软件：Adobe Reader 等

版权所有，侵权必究。



目录

装备	1
关于自行车的一些维修维护小技巧 and 注意事项	2
维护技巧	2
随身携带的维修工具和物品	3
骑行的装备与轮胎的更换	4
骑行的装备	4
轮胎的更换	6
上海骑行	9
解读上海	10
上海骑行概况	13
线路1 浦东线：骑行最摩登的上海	14
两处码头	17
滨江公园	20
东方明珠塔、金茂大厦、环球金融中心	21
上海海洋水族馆	22
世纪大道	24
世纪广场	24
世纪公园	25
线路2 上海经典线：全方位领略上海经典	26
外白渡桥：经典老上海起步	29
外滩	32
南京路步行街	33
城隍庙和豫园	34
淮海路	36
南京西路	38
人民广场	40

线路3 故居老房子探寻线：探古访幽，情调至上 42

- 从山阴路到多伦路，
逛常德路，在常德公寓门前
感受张爱玲的魅力 54
- 从鲁迅故居到左联会址 45
- 从苏州河到瑞金二路，
从新乐路到东湖路，观赏上海的老洋房 55
- 看上海的历史变迁 49
- 汾阳路上寻找上海的老情调 57
- 从绍兴路到思南路，探寻伟人的足迹 51
- 从衡山路到徐家汇，
欣赏精美的教堂建筑 58
- 从延安路到铜仁路，从童话到神话 53

线路4 艺术淘宝线：徜徉于艺术与淘宝的乐趣间 60

- 从沙泾路的1933老场坊到西康路的同乐坊，
从东台路到西藏路，
从淘古玩到买时尚 74
- 体验老场坊的欢乐时光 63
- 从长乐路的路边店到泰康路的田子坊，
淘出你的风格 71

线路5 崇明大堤线路：第三大岛的自然主义 76

- 从吴淞慢船摆渡过长江 79
- 西沙湿地，看尽“长江落日圆” 84
- 大堤骑行：油画中的骑行 80
- 沿途景点 85

线路6 青浦松江线路：上海精美的古镇 86

- 七宝古镇羊肉香 89
- 朱家角，上海的威尼斯 94
- 爬上佘山看一堂一台 92





苏州骑行

99

解读苏州

100

苏州骑行概况

103

线路1 古城西北线：流淌在老街的古韵

104

- 从大石头巷到阊门，山塘尽头见虎丘…………… 114
 串街走巷看民国时期建筑…………… 107
 七里山塘，幽幽古城情…………… 111

线路2 古城东线：都市里的小桥流水人家

116

- 从拙政园到“苏博”，去中张家巷听评弹、赏昆曲…………… 124
 看园林的古典与现代争锋…………… 119十全街上回到现代…………… 126
 平江路上古典的休闲…………… 123

线路3 古运河线：沿着运河体会历史变迁

128

- 古运河边看老城门和老桥…………… 131观前街越到夜晚越美丽…………… 136
 沿运河边探访苏州最狭窄的道巷…………… 135

线路4 园林线：密集的园林审美

138

- 城南行，感受沧浪亭的明月清风…………… 141城北行，逛狮子林登北寺塔…………… 147
 城东行，在耦园寻找东方式
 的“罗曼蒂克”…………… 145

杭州骑行 149

解读杭州 150

杭州骑行概况 153

线路1 环西湖线：中国最经典的骑行线路 154

湖滨休闲的欢乐时光	157	听着南屏晚钟看新雷峰塔	164
步行南山路逛杭州著名酒吧街	162	西湖的三条堤数不尽的美丽	166

线路2 西湖西线：灵隐寺和梅家坞的传说 170

灵隐寺和飞来峰的传奇	173	在梅家坞享受龙井	179
------------------	-----	----------------	-----

线路3 运河线：沿着运河感受杭州的脉搏 180

看天下粮仓遥想当年盛况	183	拱宸桥边体验运河文化	187
-------------------	-----	------------------	-----

线路4 西湖南线：寻遍山里的美丽风景 190

龙井山上寻问最好的绿茶	193	六和塔上看钱江浩淼	198
九溪十八涧：曲折之间的迷乱烟云	197	饮完虎跑泉水闻桂香	199



装备



关于自行车的一些维修维护小技巧 and 注意事项

维护技巧

无论是租车还是自己带车，出发前必须确保车子处于最好的状态，临行前一定要细心地检查。

闸皮

检查闸皮的磨损情况，如果磨损得很严重，那么必须要换。

闸线

检查闸线反应是否灵敏，检查是否有破

损的地方。

特别提示：以上两点关系到你在骑行途中的生命安全，绝对不允许大意！

检查外胎

如果磨损严重，那么建议最好换一条新的，否则路上的一个小石子都可能让你的内胎气跑光。

检查链条

如果在骑行途中自行车链条断了，没有办

骑行中的一些注意事项 这些非常重要，一定要认真对待

必须戴头盔	这个没有商量的余地，因为无论自行车还是路，都比你的头硬很多。
遵守交通规则	一定要遵守交通规则，一旦遇到不遵守交通规则的机动车，你也要离它远点。
绝对不能快	因为不是去比赛，而是去玩，所以没有必要也绝对不可以太快，车速太快了人的反应往往会滞后，很容易出事故。
明白自己的能力	一般游玩新路线最好将往返路程控制在50~70公里，这样才有充足的时间休息和玩，而且可以在天黑之前返回。如果玩的时间过长，返程的时候天已经黑了，尽量坐出租车或者搭公共汽车回来，晚上骑车很危险。
下坡的时候一定要慢	下坡要慢，绝对不可以贪图省力而快速下坡，要记住，自行车的安全速度是18公里/小时。
装备齐全	没有适当的装备千万不要在不好的天气里骑车，就是有装备也不要再在天气冷的时候骑比较长的线路，因为出汗后很容易感冒。
注意补水	千万别等到感觉渴了再喝水，要养成良好习惯，最好每20~30分钟补一次水，如果出汗量大的话记得适当补充盐分。
骑车时不要接电话	如果在骑车的时候来电话，千万不能边骑边接，和开车一样，这是很危险的。
做好准备工作	包括准备装备和规划路线，千万不要去远离大路的地方，否则很容易迷路和扎胎。

法,你只能叫救援车或走回来。虽然这种事情发生的概率很低,但是还是在行前检查一下确保万无一失。

随身携带的维修工具和物品

便携工具会在骑行途中出现问题的时候帮你解决大问题。以下是你在长途骑行时必须配备的。

组合工具

以德国SIGMA Pt16为例,主要有以下工具:



1. 截链器;
2. 链条挂钩;
3. 2、2.5、3、4、5、6、8毫米内六角扳手;
4. 十字和一字螺丝刀;
5. 8、10、15毫米可锁定眼镜扳手;
6. 工程塑料撬胎棒2根;
7. 12、14、15G辐条扳手;
- ❶ 一般自行车上的零件和这个工具都可以匹配,价格一般为80~100元(仅供参考)

便携打气筒

为了应对路上可能发生的车胎漏气,带一个打气筒是必须的。便携打气筒一般的长度为30~50厘米,携带方便,但是打气的时候需要多使一些力气。便携打气筒一般便宜的为30~50元,贵的为60~100元,区别就在于第一是质量,第二是贵一些的有气压表,可以监视你车胎的气压,但是往往也不是特别准确。

备用内胎(建议带两条)

内胎要根据你所骑的车的车型和轮胎尺寸选择,车胎不是很重,建议带两条。如果不带上备用内胎,你自己在路上补胎的话是很麻烦的。

补胎套装盒

这个盒子里面一般有两个撬胎棒、一管胶水、10个补胎片(和创可贴很像),还有一个小锉或者是粗砂纸。即使你不会补胎,这个也要带上,可以请其他人帮你,或者找修车的地方花一些钱来补。



骑行的装备与轮胎的更换

骑行的装备

骑行头盔



骑车时必须佩戴头盔!头盔是自行车运动的一个必备品,可以有效地防撞、防止树枝树叶刮擦、防止飞石击打、分流雨水、透气、提速。带有帽檐的头盔能够防晒,在头盔上贴上反光标志还能在夜间骑行时防止误撞。头盔的选择以安全和轻量为原则。要在正规车行选择正规品牌的头盔,这样质量有保证;轻量是指骑行中头盔如果太重会使颈部产生疲劳感,所以选择一个轻的舒适的头盔十分重要。

骑行眼镜



骑行眼镜在骑行中的作用是:防止太阳光刺眼,挡风,挡飞虫,有些镜片可以在晚上防止对面的车灯晃眼。在烈日下骑行时戴一副运动眼镜会使你的眼睛舒服很多。

骑行眼镜的选择

1. 选择正规的眼镜厂商出产的专业的运

动眼镜,其透光率好,可以有效地保护眼睛。

2. 试戴的时候不压迫鼻梁,感觉舒适。

3. 绝对不要用一般的太阳镜来代替,特别是金属框和玻璃片的镜子,因为专业的运动眼镜是用树脂材料制作的。在因外力而破碎时树脂镜片碎片的边缘是圆的,不会像玻璃镜片破碎后产生很锋利的边角,可以确保不伤害眼睛。

魔术头巾

可防晒、防风、防尘,在风沙或者寒冷天气出行时是必须使用的。选购时一般要注意透气性以及边缘的密闭性。

骑行手套



骑行手套的手掌部位有一个海绵垫,可以极大地缓解骑行中手部的压力。手套分为半指手套和长指手套两种。半指手套适合夏天戴,手掌部分加软垫,可减少车把对手掌的压力。长指手套适合秋天或天气比较凉的时候戴,和半指手套一样,手掌的部分加软垫,可减少手的压力。

骑行服



一般都是用速干的织物制作的，贴身设计。为了减小风阻，后背有口袋，可以放水壶、手机、零钱等杂物。骑行服的选择一定要合身，稍小一点没有关系，但是不要太大。

骑行裤

由一种弹性的速干织物制作而成，紧身设计，在裆部的位置会加上软垫，起到减压、透气的作用。长途骑行一定要选择一条舒适的骑行裤。

骑行风衣

一般用防风透气的材料制作，薄且体积小，便于携带，在突然变天时，起到防风保暖的作用。

骑行鞋



如果你是普通的骑行者，那么穿一般的运动鞋就可以。

绑腿

如果你没有穿专业的骑行裤(专业的骑行裤脚是紧腿的)，骑行时裤子的裤脚可能会



蹭到牙盘上，一来是牙盘上有油，会弄脏

你的裤子，二来也会很危险，所以最好用绑腿把裤脚绑起来，又安全又舒适。一般只要绑在右腿上就可以了。

水袋/水壶

水袋可以装2~3升水，放在专用的水袋包里面，喝水的水嘴用管子连接到背



包的背带上，可以很轻易地喝到水而不必停车，适合长途骑行和没有补给的情况。一般的骑行背水袋没有太大的意义，因为路上有很多补水的地点，没有必要给自己增加太多的负担。

水壶是骑行中的必需品，容量一般为500~1000毫升。骑行水壶的设计是便于在骑行中单手饮水，就是在不停车的情况下喝水，以节省时间。水嘴的部分设计成速开型，使用的时候用牙咬住水嘴向外拉，然后就可以饮水了，十分方便。选择水壶的时候一定要打开闻闻气味，然后洗干净装水。如果水壶内有很重的塑料味或其他怪味，那么千万不要买。

骑行背包

骑车的时候不建议背背包，如果一定要背的话，建议里面就放一瓶水和骑行风衣，因为包太重的话在长途骑行中会对你的腰造成很大的伤害。如果一定要装很多东西的话，可以用绳子把包固定在后车架上。

数码相机

沿途拍些漂亮精彩的照片，留着以后慢慢地回忆。

GPS (选配)

可以记录你骑行的路线和所跨越的海拔，所有旅途中的资料都可以导入电脑。如果你想，也可以拿它在朋友面前炫耀一番。

轮胎的更换

出行前一定要根据自己所骑自行车轮胎的型号买好备用胎带着，一般一个内胎的价格为15元。如果在路上扎胎的话可以随时换

对讲机 (选配)

如果是编队骑行的话很有用，有的时候可以配合手机使用，因为不是所有的地方都有手机信号的。

上备胎，不建议在路上补胎。一般来说扎胎的洞很小，如果没有一盆水的话很难找到扎胎的位置，换胎是不会浪费你很多时间的最好办法。

第一步：拆卸

把轮子从自行车上拆下来。把轮子与车连接的“快拆”拉杆向外拉，松开车轮与车架的连接，然后把轮子取下来。



快拆拉杆



快拆拉杆



快拆拉杆

第二步：放气

把气嘴上的帽拧下来，气嘴的中间有一个小顶针，顶住那里，然后把车胎内的气放掉。



放气



放气



气嘴

第三步：撬胎

先把车轮平放在地上，再把撬胎棒插进车胎与车圈之间的空隙，然后一手扶住车轮，一手拿住撬胎棒沿逆时针方向剥离车胎。如果车胎比较紧，那么就插入两个撬胎棒。



平放



扒胎



撬胎棒

第四步：分离车胎与车圈

先把单面的车胎与车圈分离，然后把气嘴与车圈连接的地方先处理掉，之后把内外胎一起向车圈的一边扒开，直至车胎和车圈完全分离。



胎圈分离



胎圈分离



单面胎



拆外胎



气嘴拆除

第五步：安装

把拆下来的漏气的外胎拿掉，按照上边的方法把新内胎安装上去，然后打气，就可以继续骑行了。

上海骑行

