

THE BEST PLACES 
FOR BIKING IN CHINA

中国钻石级+黄金级+白银级骑行线**大集合!**

详尽×实用 配精美手绘地图

不破魔不成活



中国最适合 骑行游的地方

黄鹤等 编著

中国旅游出版社

中国最适合

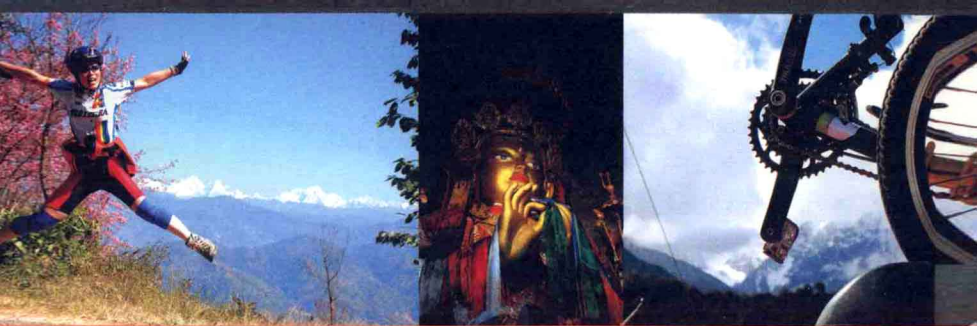


骑行游的地方

黄鹤等 编著

THE BEST PLACES
FOR BIKING CHINA

中国旅游出版社



责任编辑：王欣艳
责任印制：闫立中
装帧设计：中文天地

图书在版编目 (CIP) 数据

中国最适合骑行游的地方 / 黄鹤等编著. — 北京：
中国旅游出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5032-4135-2

I. ①中… II. ①黄… III. ①旅游指南—中国 IV.
①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第046183号

书 名：中国最适合骑行游的地方

作 者：黄鹤 等

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编：100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

发行部电话：010-85166503

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京翔利印刷有限公司

版 次：2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

开 本：889毫米×1194毫米 1/32

印 张：8

字 数：214千

定 价：29.80元

I S B N 978-7-5032-4135-2

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换



总 策 划：黄 鹤

文字编写：黄 鹤 心飞扬 波 尔 王 芳 刘 明
刘光相 李国锋 李海滨 沈叶峰 王 兵
邹定家 刘道强

图片提供：石红晖 黄 鹤 肖 瑾 陈 迅 心飞扬
波 尔 王 芳 刘 明 刘光相 李国锋
李海滨 沈叶峰 王 兵 邹定家 刘道强

特别感谢：BIKETO 自行车网

2-3

出发前你应该知道的事

4-13

中国钻石级最新骑行线

大香格里拉环线 4

14-83

中国黄金级骑行线

青藏线 14

川藏线 40

新藏线 56

84-119

中国白银级骑行线

拉萨市内线 84

拉萨周边线(东行) 90

拉萨周边线(西行) 96

喀纳斯梦幻线 102

青海湖环线 110

120-135

特色尝鲜线

拉萨—加德满都魅力中尼公路线 120



136-255

其他经典骑行线

西北 136-161

气势浑雄大漠线 136

兰州—成都红色长征线 144



西南 162-189

大理洱海环线 162

贵州黔东南民族风情线 168

元阳—西双版纳哈尼梯田及雨林文化线 174

云南玉溪抚仙湖环线 184

华北 190-205

北京永定河峡谷线 190

北京密云白河峡谷线 194

河北邯郸炉峰山经典短途休闲线 200

华中 206-217

鄂西神农架湘西凤凰红叶之旅线 206

华南 218-247

粤北山区 50 公里急上急下越野线 218

海南岛海风椰林环岛线 224

广东省英西峰林走廊线 234

广西阳朔浪漫线 242

东北 248-253

冰城哈尔滨“神州北极”走廊线 248



ABROADS NOTES

出发前你应该知道的事

1

高速公路上经常可以看到“GXXX”和“SXXX”，它们具体是什么意思？



“GXXX”表示国道。国道的编号根据国道的地理走向分为三类：第一类是以北京为中心的放射线国道，其编号为 1XX，如北京到沈阳的干线公路，编号 101 国道；第二类是南北走向国道（纵线国道），其编号为 2XX，如鹤岗到大连的干线公路，编号为 201 国道，最长的纵线国道是锡林浩特到雷州半岛南部的海安，编号为 207 国道；第三类是东西走向的国道（横线国道），编号为 3XX，比如绥芬河到满洲里的公路为 301 国道，杭州到沈家门公路为 329 国道，最长的横向国道为上海到聂拉木的 318 国道，也是国道中最长的一条。

“SXXX”是省道，由各个省自己编号。





མིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁྲུང་ཁོལ་གྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་
四川界

2 什么是道班?

道班是养路工人的基层组织，每个班负责若干公里铁路或公路的养路工程。
道班分公路道班和铁路道班。

公路道班主要负责养护公路，如进行清扫、小规模维修（填坑、换被车撞烂的界石、标志）、修剪道旁树、除草、刷路线（路面上画的白线或黄线）等。

铁路道班职责只有两个：一个是守路口，即铁路和公路相交的路口，在火车经过时要封闭公路；另一个是巡视道路，要沿着铁路巡查，检查哪里路基松动、哪里道钉被拔除等，消除安全隐患。

道班工人集体居住的房屋为道班房。



中国钻石级最新骑行线

大香格里拉环线





骑行区域简介

亚丁神山夏诺多吉

这是一条新的骑行环线，经泸沽湖、亚丁、香格里拉、丽江等旅游胜地，把纳西圣地白水台和哈巴雪山、虎跳峡、长江第一湾的石鼓古镇等世界顶级精品景观连成一线，也就是大香格里拉地区的中心环线。





出行须知

【骑行级别】体力强度★★★★★ / 技术难度★★★★★

惊险刺激★★★★★ / 历史文化★★★★★ / 自然风光★★★★★

【骑行路线】泸沽湖—亚丁—香格里拉—丽江

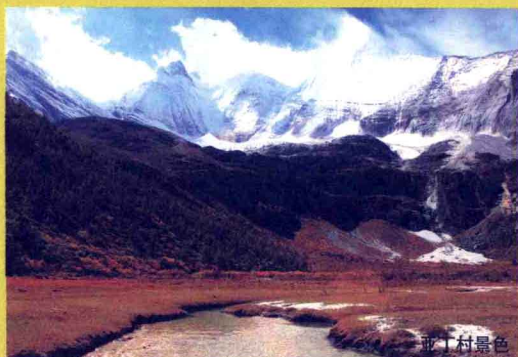
【区域气候】本骑行路线只有丽江和泸沽湖周边一年四季均可骑行，其余路段海拔超过3500米的山口在每年10月底到次年2月常有积雪。在泸亚路新修的地段因地质脆弱，6~8月雨季常有塌方，一定要注意安全。

【骑行时节】每年5~6月多杜鹃花，9~11月的秋色也不错。

【中转站】大理、昆明、西昌。

【骑行时间】正常速度是9~15天。

【路线评价】绝对精品线，骑行全线对体力要求极高（高海拔、高落差），加上部分路段还在修建中，因此比较辛苦。全线总共800多公里，一天骑行的最大高度差超过2000米。



亚丁村景色



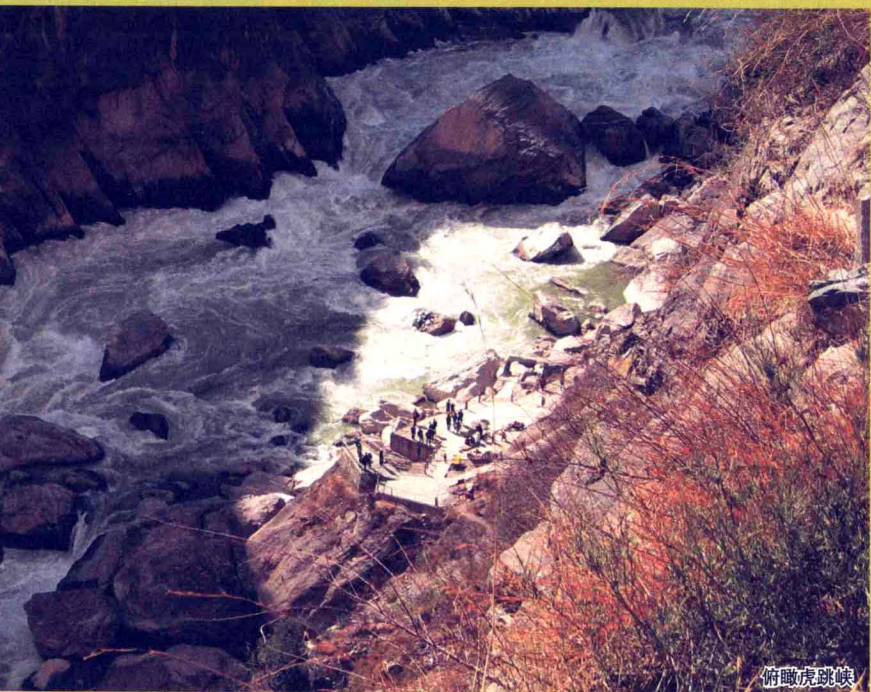
泸沽湖景色



【推荐人数】2 ~ 10 人。

【最佳行程】以进入和集散便利的泸沽湖为出发点（现在机场正在建设中），休闲起步，经过亚丁天路，饱览雪山美景后在丽江乘客车到达泸沽湖畔（因丽江到泸沽湖一线近期大修二级公路，不适合骑行，乘车是最好的选择），沿湖慢骑。过了小洛水之后就能看到云南省和四川省交界的界碑，界碑下面有一片沙滩，鹅卵石的河滩映得泸沽湖像海一样美丽。从界碑开始正式进入四川境内。晚上到达四川盐源县大咀村（大嘴）（距泸沽湖最近的一个村庄，湖景一流，食宿合理）。

【必需装备】野营爱好者最好带上帐篷、睡袋、防潮垫、头灯、指南针、炉头、火柴等齐全的户外装备，不野营的朋友也最好带个睡袋（可能会在农家借宿，如果小宾馆不太卫生也能用上）。因部分路段上坡长且中途少补给，干粮一定要备一些。



俯瞰虎跳峡



行程攻略

第 1 天 大咀村（大嘴）—12 公里上坡（一路可见泸沽湖美景）—13 公里下坡—前所乡—26 公里起伏路—屋脚蒙古族乡，共 51 公里左右

今天开始正式踏上泸亚路（“泸亚路”起于盐源县泸沽湖镇，终于甘孜藏族自治州稻城亚丁乡，路线由西北向东南先后穿越甘孜、凉山两州的稻城、木里、盐源 3 县，全长 255.805 公里），到前所乡之前的这段路是全新开挖和修筑的，塌方较多。大咀村（大嘴）是在泸沽湖边的一个纳西族村，以前属木里藏族自治县的飞地，1956 年划归盐源县。

第 2 天 屋脚蒙古族乡—36 公里上坡—垭口—27 公里下坡—8 公里起伏路—瓦厂乡，共 71 公里

一路是渐入佳境！但中途少补给点。离开屋脚乡就要翻越落普落山垭口。落普落

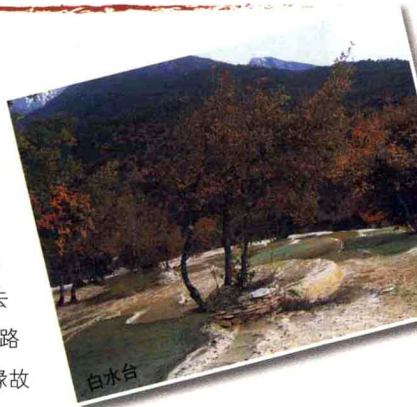


亚丁神山央迈勇

山海拔 4160 米，泸亚路海拔 4000 米以上有近 40 公里。有高山反应的人要考虑这个因素。

第 3 天 瓦厂乡—915 林场，25 公里

这里饭店、旅店非常多，比这附近的乡好得太多了，是泸亚路上最好的一个休整补给点！木里藏族自治县 915 林场的黄波师傅很热情，也很了解这一带，可以向他打听路或者请他当向导。再前行约 80 公里经过一个叫瓦托的村子，黄师傅在那里还有个开路边小店的熟人。915 林场出来第一个岔路口要往水洛这个方向走，另一边是去沙湾的，去水电站的话就走这个方向的路，这条路据说也能到稻城，但是绕远而且由于修水电站的缘故



TRAVEL INFO

如何参加

老骑友“渔民”在丽江古城开的轮回客栈也是一个驴窝，在客栈可以观古城的全景。轮回网站 <http://www.lijiangkezhan.com/index.php>

骑在丽江 <http://www.lipiao.net>

骑盟丽江大本营 <http://www.qqride.com/>，有很顶级的自行车装备出租、出售及优秀的自行车领队。

骑行丽江 <http://www.ljbike.cn/>

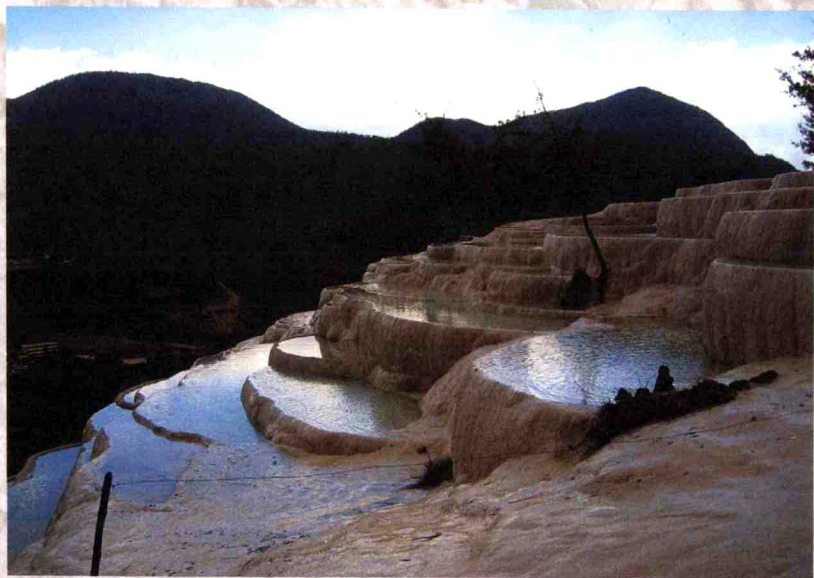
西昌户外骑行运动网 <http://www.xcbike.org/>，西昌是从四川进入泸沽湖的门户。

路况很差。从这个岔路往水洛走，终于告别灰路和大车，又是一条可以整天见不到一辆车的清爽之路！走了12公里左右到了黄师傅说的第二个岔路口，一边是到水洛乡，一边是到亚丁。下午4点半左右到

陇撒牧场，陇撒牧场有位女场长，如果要在这里住宿的话可以请她帮忙。到这里已经骑了45公里左右了，中间只有3公里左右的下坡，其余全是上坡，但我们此时离垭口还有10多公里。下午6点终于抵达垭口，此处海拔4300米左右，从早上7点半出发到现在共骑行58公里，上坡有55公里，累计海拔提升2200多米。到垭口一算，我们只要再下10多公里的坡就到瓦托了。黄师傅的朋友就在这里经营着一个小卖部。但是这一段居然还有小上坡，到晚上9点才到小卖部，老板很热情。这天出发早一些会比较从容。

第4~5天 瓦托—稻城，50公里

瓦托出发，20公里处有个小村子，过了这个村子后路上显得人烟稀少，到亚丁的

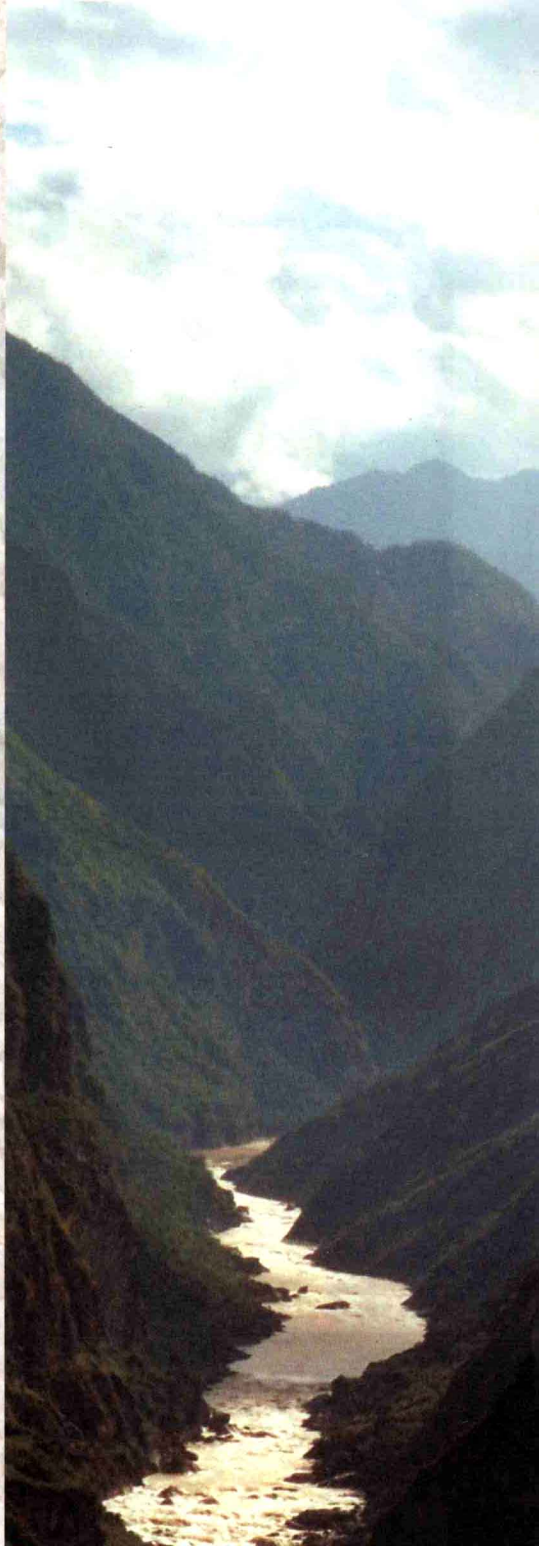


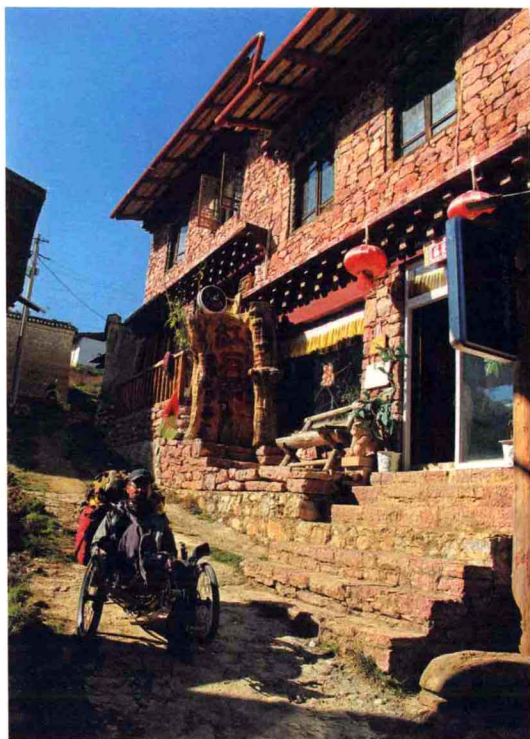
白水台

路大约有 100 公里还在修。其中水洛桥到蒙自这一段现在都没修通，蒙自乡到日瓦乡（又叫香格里拉乡）已经开通。还可从另一条麦日乡附近的马帮走的路过水洛河，路况也不太好。距稻城县 2 公里的金珠镇茹布察卡温泉位于察卡村，村中 14 户人家祖祖辈辈都靠此水生活，该村人不仅体壮少病，而且长寿，仅在此一地就产生了两位百岁老人。这里现在各种档次的温泉都有，骑累了可在此泡一下，食宿也方便！

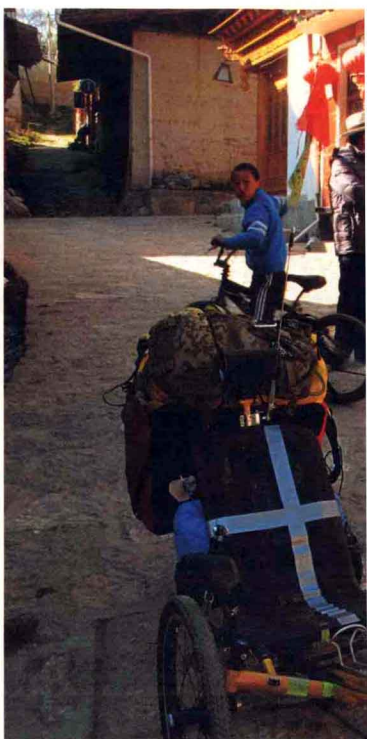
第 6 天 稻城—乡城，110 公里

正确的路线是过了稻城大桥后沿着白塔走，走 30 多公里到桑堆。这个小镇是个三岔路口，两边一边是去理塘，一边就是去乡城了。从桑堆往后就开始一路上坡了，这个坡不是这次旅程最长的，有 20 多公里，但是此线海拔最高的，达 4500 米。下个 40 多公里的坡，到山脚海拔降至 2200 米左右，整个下坡过程可以完整地看到植被的垂直分布。乡城县城在一个小山坡上，进城前还要爬 2 ~ 3 公里的坡。





中甸古城



当地人在看我的爱车

第 7~8 天 乡城—中甸（香格里拉），约 210 公里

如果赶时间可乘车到香格里拉休整（骑车要过两个雪山口，大多数人要用两天时间）。中甸（香格里拉）到白水台（三坝乡）共约 100 公里，是条极佳的哈巴雪山观景骑行线，一路可观赏哈巴雪山。有上坡 40 多公里，共三个大坡。当天到第三个山垭口的上坡是最短的一个，下坡 20 多公里，下完坡就到白水台了。纳西族的圣地白水台值得一观，游客很少，村民也比较淳朴。

第 9 天 白水台（三坝乡）—虎跳峡镇，130 公里

骑了近 60 公里的起伏路到达金沙江边的江边乡，然后是长近 70 公里的虎跳峡公路（经扩建后大部分路已开通）。到虎跳峡镇上休整。



第10天 虎跳峡镇—沿金沙江—约40公里—长江第一湾的石鼓古镇—50公里—丽江古城休整（此段有约20公里上坡）

途经拉市海国家湿地公园，在拉市乡主街附近一带有几条小路可达海边，如果再往前就都被跑马的村民圈起来了！

TIPS

因此线海拔较高，所以有高山反应的人请注意。强烈推荐丽江古城附近的束河古镇，比丽江宁静，是一个更加古朴自然的古城！

背景资料

“沪亚路”：“沪亚路”起于盐源县泸沽湖镇，止于甘孜藏族自治州稻城县亚丁乡，路线由西北向东南先后穿越甘孜、凉山两州的稻城、木里、盐源3县，全长255.805公里，其中，甘孜境内22.4公里，凉山境内233.405公里，设计标准为四级公路。凉山境内第一期工程起于盐源县泸沽湖镇，止于屋脚乡，全长94公里，于2006年3月动工修建；第二期工程起于盐源县屋脚乡，洛普洛山垭口，经桃巴、固增、麦日乡，与甘孜藏族自治州稻城县亚丁乡接壤，全长140公里。

“沪亚路”被公路专家称为“四川的天路”，其难、艰、苦不言而喻。

“沪亚路”沿线的几个鲜为人知的小村 大姐（大嘴）是泸沽湖边的一个纳西族村，归属四川的盐源县。当地信仰藏传佛教和东巴教。每年春节他们要过起始节，并举行丰富的活动。这个村的人特别能唱歌，他们每年的正月初三会在村里的祭天场祭天。他们有一种婚姻叫安达婚，这种婚姻过去是纳西族最基本的婚姻形式。因为通婚多在村内，因此与周边的摩梭人相比近亲婚配多。每年的农历七月二十五日是泸沽湖的转山节、转海节，本村是必经之地和活动的中心地之一。

前所乡在永宁坝子中与云南交界，界就是田埂。前所是相沿习习的称呼。据资料记载，元朝以后，盐源设五所，前所最远，1952年成立自治乡，仍名前所。前所坝子海拔2800多米，被日本专家勘定为世界上种植水稻的海拔最高的地方，其稻很香，稻熟时坝子飘香。