



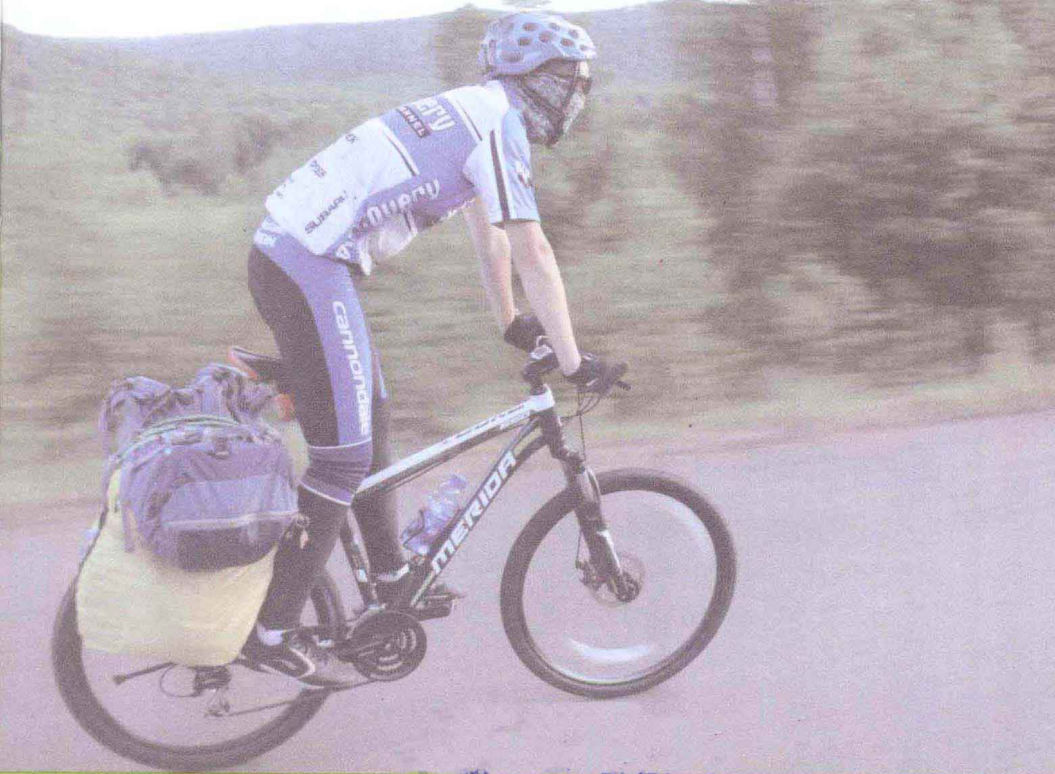
骑车去旅行

编著 何怡贝 关雨
夏添 陈旭东

四位资深骑友的倾心之作

是 **经验** 更是 **感悟**

北京体育大学出版社



骑车去旅行

编著 何怡贝 关雨
夏添 陈旭东

北京体育大学出版社

策划编辑：文冰成
责任编辑：闫文龙
审稿编辑：苏丽敏
责任校对：文冰成
摄影：曾逸萱
责任印制：陈 莎

图书在版编目 (C I P) 数据

骑车去旅行 / 何怡贝等编著. -- 北京 : 北京体育大学出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5644-1283-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第029762号

骑车去旅行

何怡贝 等 编著

出 版：北京体育大学出版社

地 址：北京海淀区信息路48号

邮 编：100084

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部010-62989432

网 址：www.bsup.cn

印 厂：北京昌联印刷有限公司

开 本：880*1230毫米 1/32

印 张：5.5

2013年5月第1版第1次印刷 定 价：29.00元 印数：4000册



编者的话

骑车作为一项流行的户外运动，正在每个城市里开展着，就像是老房子上的爬墙虎，将红墙绿瓦装点得五彩斑斓。这比喻并不夸张与矫情，如果你在车流中看到穿梭的单车骑士，并且有一点动心，那你很快就会成为我们中的一员。车子会成为你身体的一部分，成为你眼界的延伸，带你感受路上动人的风景。

对于大多数人来说，骑车是一项非竞技性运动，车子、装备、技术等都无法凌驾于骑行本身，骑友只是在享受自己的旅程。正如本书作者小天说：“旅行与旅游是不同的，旅游的重点在于目的地，而旅行的重点在路上。”

在骑行中你会碰到很多困难，即使我们在本书中会告诉你如何避免，如何处理，而困难都会或多或少无法避免地出现在你骑车去旅行的过程中，因为这是旅行的一部分。但你要相信一句话：只要让车轮转动，就会到达目的地。这就是骑行的乐趣。

如果你是第一次骑行的朋友，或者准备开始骑行旅程的朋友，希望这本书能带给你一种新的生活方式，给你带来更广阔的视野，更多的朋友，带你一起追寻生活的意义。

我们有个骑车的QQ群，叫“为了理想远行”。大家都很喜欢这个名字，那是骑车人的一种心情。这个群起源于从北京骑行到北戴河的8个朋友，后来朋友的朋友加了进来，现在有几十个人。车队有时候自由活动，有时相约结伴而行，

大家都会分享自己路上的心情与照片。我们的团队里，强哥顺着109国道从北京历经5000多公里到了拉萨；本书作者小天、小雨环了半个中国；旭东大冬天一个人从北京骑到杭州，小贝和旭东沿海绕了大半个山东；车队队长环青海湖骑行。无论是谁，无论去哪里，大家都会准备一面旗子，上面写着队友的名字，在终点拍照，代表车队来过。当然也会写着车队的名字——“为了理想远行”。

就在本书初稿定稿时，作者之一小雨已经开始了他的环中国旅程。那是个周六的早晨，在北京的长安街上我们给他送行。一帮朋友里，有骑山地自行车的，有骑大行折叠自行车的，有骑公路自行车的，也有小轮的JAVA。其实这就是骑车人之间的感情，无论你的车子是什么，而理想都是一样的，正是这种理想让我们聚在了一起。

每个单车骑士都会有个骑车去拉萨的梦，无论这个梦你做了几年，无论你是豆蔻年华，还是几近花甲，只要登上了车子，你就离这个梦更近了一步。本书主编小贝已经走过了川藏线、滇藏线和青藏线，半年来他总是跟我们说：“明年拿出两个月的时间，一起去走走新藏线吧！”希望我们出发的时候，正在看书的你也能和我们一起！

我们几个人都希望这是本好玩儿的书，因为骑行是件太有趣的事情，所以语言尽量不生涩。我们也希望每个读者都成为这本书的编者，能将你的感受和故事延续在这本书里！

骑车去旅行，永远没有终点！

精彩内容抢先看

通过这本书，我们希望能让广大自行车爱好者了解关于骑行的相关事情。比如车子装备、骑行技术、骑行的安全、骑行旅程的很多细节，以及骑行中的各种故事。

本书的第一章，是自行车的装备篇。书中所说的自行车是专指用于旅行的，而不是代步工具、城市竞速、比赛或者山地速降。在书中，详细介绍了旅行车与山地车的区别，自行车的各种零件、配件，以及一些零件的维护方法。希望能够帮助读者选择适合自己的一款车子。

第二章讲的是骑车的技术，正确的骑行姿势、蹬踏、过弯的方式、刹车、上下坡，以及一些骑行的小技巧。

第三章是骑车的各种安全措施，如何锻炼体能，团队骑行应该如何保持配合及安全细则，骑行中如何应付各种天气，还有各种注意事项。

第四章给读者介绍出去骑行时所要做的准备事项，如装备、心理、线路、人员等，还介绍了一些短途、中途及长途的骑行路线。

本书第一章由关雨，第二章由夏添，第三章由何怡贝，第四章由陈旭东编写。4人均有丰富的个人骑行与团队骑行经验。此外本书也结合了各位车友的经历，希望能为你的出行提供借鉴性的意见。

当然，一切问题还是要灵活应变，切勿照搬书本。和我们一起出发吧，在路上欣赏动人风景，追寻多彩理想！





目 录

装备篇

- 一、如何选择自行车 / 10
- 二、自行车部件的选择与调整 / 23
- 三、自行车零配件的选择 / 34
- 四、旅行中的必要装备 / 37
- 五、旅行途中的其它所需物品 / 42
- 装备篇小贴士 / 43

技术篇

- 一、正确的骑行姿势 / 46
- 二、蹬踏有方，足以行天下 / 51
- 三、过弯技巧 / 55
- 四、上下坡技巧 / 57
- 五、刹车技巧 / 63
- 六、正确的摔车姿势 / 66
- 七、团队骑车技巧 / 67
- 八、其它技巧 / 72

安全篇

- 一、体能的重要性及其训练方法 / 76
- 二、休息与恢复 / 81
- 三、自行车的保养 / 85
- 四、修车技术 / 88
- 五、骑行安全准则 / 93
- 六、骑行常见损伤与预防 / 97
- 七、不适宜骑车人群 / 102
- 八、自行车与天气 / 103
- 九、骑行中的意外风险 / 109
- 十、团队出行的安全准则 / 113
- 十一、夜骑的注意事项 / 116
- 十二、高原骑行注意事项 / 118
- 十三、医疗卫生 / 120
- 十四、户外急救 / 121
- 安全篇小贴士 / 122

实践篇

- 一、骑车旅行的辅助交通工具 / 125
- 二、骑车旅行的方式 / 127
- 三、骑行准备 / 128
- 四、经典路线 / 145
- 实践篇小贴士 / 158
- 自行车，我不悔的选择 / 160
- 讲给你的骑行轶事，都是路上的尴尬 / 165



The background of the entire page is a sunset or sunrise scene with a warm orange and yellow sky. In the upper left corner, there is a black silhouette of a person wearing a helmet, looking down. In the lower left corner, there is a black silhouette of a bicycle wheel. The text '装备篇' is centered in the middle of the page, flanked by two horizontal yellow bars.

装备篇

一、如何选择自行车

(一) 自行车的种类

1. 按目的来分

自行车的种类有很多，按骑车目的来分，大致可以分为：代步工具、休闲工具和竞赛自行车三种类型。

所谓代步工具，可以理解成为了节约时间，便于往返两地之间的交通工具，比如上下班通勤。

骑车可以是一种休闲方式，自行车可以看做是一种休闲工具，你可以骑车到一个地方去游玩，或者单纯是因为喜欢而骑车。

用于竞赛的自行车最直接的目的就是追求速度与性能，如竞速、速降、特技等。

当然，这种分类是相对的，你也可以骑着自行车周中通勤，周末休闲。如果你能够明确骑车究竟是为了什么，更有助于你选择适合自己的自行车，选择一种你喜爱的骑行生活方式。

2. 按功能来分

按照自行车的功能分类，可以将自行车分为以下几种。

(1) 公路自行车 (Road Bicycle)

公路自行车，顾名思义适合在平滑的公路上使用的自行车，车的设计大部分是为了提高速度。通常使用能够降低风阻的下弯把手，较窄的轮胎，较高的档位，较大的轮径。车架采用材质较轻的材料，外观很美。



(2) 场地自行车 (Track Bicycle)

场地自行车是用于在室内极其平滑的椭圆形赛道上使用的自行车，通常用于场地自行车比赛。场地自行车没有车闸（刹车），没有变速器，而且没有可逆转的飞轮。



(3) 死飞自行车 (Fixed Gear)

死飞自行车就是没有滑行能力也没有飞轮的自行车。死飞自行车的结构非常简单，只有一个车架、两个轮子、一个车把和车座。通常没有闸线，没有齿轮转换器，没有挡泥板，没有灯，没有反光板。死飞自行车最早源于场地自行车，是经过改良后形成的一种独特的单车文化。



(4) 三项赛、计时赛自行车 (Triathlon/Time Trial Bicycle)

三项赛、计时赛自行车是在三项赛和计时赛运动中使用的公路自行车。三项赛和计时赛的最大特点就是不允许使用牵引气流，也就是说选手不能通过骑行在其他选手之后来克服空气阻力，而必须完全通过自己的力量完成比赛。因此，三项赛、计时赛自行车在设计时非常注重让选手保持一个减小空气阻力的骑行姿势，同时注意减小自行车自身的空气阻力。



(5) 山地自行车 (Mountain Bike)

山地自行车起源于1977年美国旧金山。山地自行车是骑乘于山区的车种，通常具有变速器，可变换省力或快速的档位。有些会在车架安装避震器，部分的轮胎胎皮是巧克力胎纹，以便于在无铺面的路面骑乘。山地车零件的尺寸一般为英制单位，车圈为24、26、29英寸，轮胎尺寸一般为1.0~2.5英寸。车架尺寸也以英制为单位，例如14英寸、17英寸、19英寸来表示车架尺寸的大小。



(6) 速降自行车 (Down Hill Bike)

速降自行车也称落山自行车，英文简称DH，极具挑战性。骑手利用特制的速降自行车在山坡上滑翔，甚至坠山来寻求刺激。活动多在山脊、矿洞、雪地等地开展。奥地利人利用速降自行车创造出了210.4公里/小时的世界纪录。速降自行车的车架角度与山地自行车有所区别，零件与山地自行车一样都为英制单位，轮胎宽度一般超过2英寸。进行此项活动时必须佩戴头盔、护甲等装备。前叉减震的行程比山地自行车及XC自行车要长。



(7) 旅行自行车 (Touring Bicycle)

旅行自行车是由公路自行车发展而来的，适合超远程自给自足的旅行。旅行自行车有较舒适放松的几何设计的车架，能够负重，最低档位很低，车胎较宽，配件选择方面追求可靠、耐用，而不太侧重减轻重量，往往是用山地车脚踏板。

