

骑行北京

QIXING BEIJING

50条单车游北京最佳线路

极限乐活族的休闲新选择

50条最佳单车骑行线路
畅游京城四季美景



成英文 著



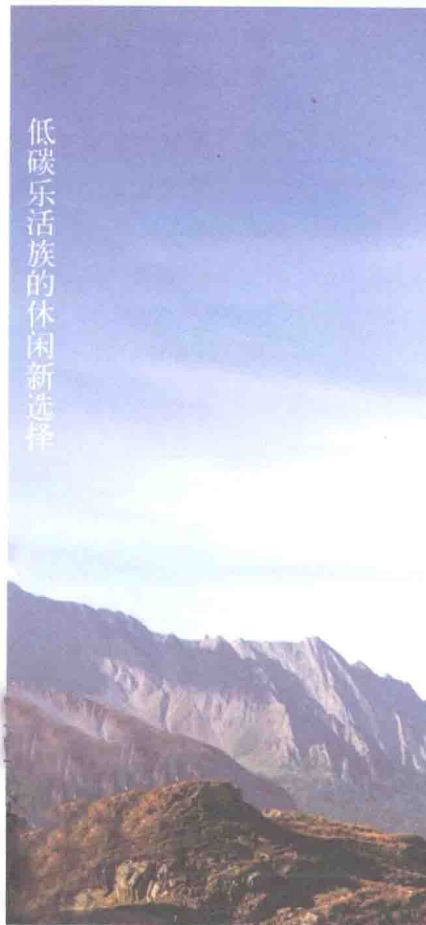
北京教育出版社

低碳乐活族的休闲新选择

骑行北京

50条单车游北京最佳线路

成苑文◎著



策 划：马 瑞
责任编辑：马 瑞

图书在版编目（CIP）数据

骑行北京 / 成英文著. — 北京：旅游教育出版社，
2013. 6

ISBN 978-7-5637-2512-0

I. ①骑… II. ①成… III. ①旅游指南—北京市
IV. ①K928. 91

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第258503号



骑行北京

成英文 著

出版单位：旅游教育出版社

地 址：北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编：100024

发行电话：（010）65778403 65728372
65767462（传真）

本社网址：www.tepcb.com

E-mail：tepfx@163.com

印刷单位：北京世艺印刷有限公司

经销单位：新华书店

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：11.75

字 数：195千字

版 次：2013年6月第1版

印 次：2013年6月第1次印刷

定 价：39.80元

（图书如有装订差错请与发行部联系）



序言

林语堂说，一个真正的旅行家必是一个流浪者，经历着流浪者的快乐、诱惑和探险意志。旅行必须流浪式，否则便不成其为旅行。

近几年，流浪式旅行者不断涌现，其中有人甚至成为职业旅行家。他们的经历，令很多旅行爱好者羡慕不已，梦想能和他们一样周游世界。然而，这些旅行家们取得成绩的同时，背后无不有诸多心酸，多少次陷入财政危机，甚至于要通过乞讨的方式获取旅行费用。对这样的旅行方式，我们心向往之，却往往囿于现实无法复制。朝九晚五的工作、柴米油盐的生活、家庭的责任，已将多数人困住，难以抽身。过高的旅行成本，浇熄了我们走出去的勇气。

然而，旅行却又是生活不可或缺的调味品。它能让我们暂时逃离繁杂的工作生活，在路上重新认识自我、思考人生，然后更加笃定地重返现实世界。我们不能像旅行家那样随性行走，尽情追逐身心的自由，然而随时可以起身的小旅行一样时时充满惊喜。

本书推荐一种时尚健康又低碳环保的旅行方式——自行车骑行。在很多人眼中，自行车骑行是一项非常“专业”的运动，动辄数千元的自行车，花花绿绿的骑行服，日行200公里的速度……加之一些所谓自行车“高手”在向别人介绍这项活动时，开口要么是谈装备，什么“全碳”、“DEORE”、“XTR”，谈起线路就是骑车去川藏、亚欧大穿越，等等，让大众对这项运动望而却步。事实上，只要你的身体正常，有一辆刹车灵敏的自行车就可以参加这项运动。当然，装备水平低可能会使你的活动选择受限，但你从中获得的愉悦体验一点都不少。

刚学会游泳的人最懂得如何教会别人游泳。我相信，我的经历一定能



骑行北京

50

条单车游北京最佳线路

鼓励你勇敢地迈出第一步，加入这项运动，爱上这项运动。

本书在编写当中，得到了车友们的大力支持和帮助。其中部分线路文字工作由原北京第二外国语学院SSS自行车协会及北京交通大学车友撰写，一些图片由车友友情提供，此外还有一些车友为本书的形成提供了宝贵意见。他（她）们主要包括：董利华、郑超、刘丛、朱玲、胡海洋、耿鑫、罗丹、唐陈琛、卢思洋、霍亚超、邢彬、周元等，这里一并表示感谢！很怀念和他们一起骑车的日子！我还要感谢旅游教育出版社陈社长和马瑞编辑对本书出版给予的支持和帮助。

成英文



目录

第一章 骑行装备 1

第一节 自行车 1

一、自行车的分类 1

二、自行车的选购 3

第二节 日常装备 7

一、头盔 7

二、码表 7

三、骑行手套 8

四、骑行服 8

五、骑行眼镜 9

六、组合工具 9

七、补胎及换胎装备 10

八、头巾 10

九、头灯和尾灯 10

十、其他装备 11

第三节 长途装备 11

一、货架和驼包 11

二、装车包 11

三、副把 12

四、便携式雨披 12

附：长途骑行装备清单

（仅供参考） 12

第二章 骑行经验分享 14

第一节 北京及周边交通格局 14

一、认识骑车的交通体系 14

二、北京的交通体系 16

第二节 策划你的骑行线路 20

一、了解北京及周边的地形 20

二、了解北京及周边旅游景点 21

三、线路策划 22

第三节 个人骑行技术 23

一、调整车座高度 23

二、调整车座角度 24

三、调整车把宽度 24

四、正确佩戴头盔 24

五、正确的骑行姿势 25



骑行北京

50

条单车游北京最佳线路

六、正确使用变速·····	25	夜骑京城看升旗·····	73
七、上坡骑行技术·····	26	接受艺术熏陶——“798”艺术区·····	78
八、下坡骑行技术·····	26	关爱动物，关爱环境——	
九、刹车的技巧·····	27	麋鹿苑·····	80
十、转弯技术·····	27	佛门圣地——八大处·····	82
第四节 团队骑行的分工、		第二节 市内训练线路——	
纪律和活动流程·····	28	增强耐力和技巧·····	83
一、团队骑行的分工·····	28	奥园刷夜·····	85
二、组织型团队活动流程·····	29	老山山地与公路训练·····	89
三、团队纪律·····	30	骑车上香山·····	94
四、团队骑行的队列问题·····	31	第三节 骑到郊区去——	
第五节 骑行路上的吃喝住行·····	33	近郊轻松一日游·····	102
一、餐饮·····	33	京东潮白河畔XC·····	104
二、住宿·····	35	大兴庞各庄吃西瓜·····	108
三、自行车托运和携带·····	36	燕京啤酒厂·····	113
第三章 一日游系列·····	38	环十三陵水库·····	118
第一节 推荐给初学者的10条		红螺寺·····	124
市内线路·····	38	京西古道·····	132
骑行神州第一街——长安街·····	40	第四节 挑战你的体力——	
什刹海胡同和美食·····	47	郊区一日高强度爬坡线路·····	139
皇家园林游——颐和园、圆明园·····	52	爬第一个坡——东方红·····	141
海淀高校大串联·····	58	21公里的爬坡路——妙峰山·····	147
红色之旅，勿忘国耻——		挑战高强度——东大高·····	153
卢沟桥·····	65	强度持续——禅妙阳·····	160
香山公园看红叶·····	69	戒台寺、潭柘寺、潭王路·····	167

- 爬蟒山环天池·····178
- 白羊沟·····184
- 黑山寨、慈悲峪小绕圈·····189
- 第四章 两日及小长假旅游线路···193**
- 第一节 骑车去长城·····193**
- 居庸关长城·····195
- 八达岭长城·····202
- 慕田峪长城·····212
- 箭扣长城·····218
- 司马台长城·····224
- 第二节 水库和湖泊·····231**
- 环密云水库·····233
- 平谷金海湖·····239
- 第三节 穿越北京三大峡谷·····245**
- 十渡·····247
- 幽州峡谷·····254
- 白河峡谷·····262
- 第四节 骑上北京最高峰·····268**
- 攀登西山第一峰——灵山·····270
- 征服大小海坨·····278
- 百花山百草畔·····289
- 第五节 郊区古村镇·····301**
- 京西古村落·····303
- 永宁四海大绕圈·····312
- 第五章 周边省市小长途·····318**
- 历史文化名城——承德·····320
- 骑车去看海——秦皇岛·····329
- 北京隔壁的国际大都市——
天津·····338
- 丰宁坝上草原·····350



第一章 骑行装备

第一节 自行车

一、自行车的分类

本书所讨论的自行车，又称脚踏车或单车，通常是二轮的小型车辆。人骑上车后，以脚踩踏板为动力，是绿色环保的交通工具。本书不讨论三轮车以及电动自行车。自行车可分为公路车、山地车、场地车、速降车、躺车、旅行车、双人车、折叠车、小轮车等。本书不作全面介绍，仅讲解车友接触较多的单速车、公路车、山地车、旅行车、折叠车。



（一）单速车

单速车，就是没有变速的自行车，普通民用车很多是这样的，经典的例子就是以前的“永久大二八”。单速自行车适合市内平路代步。在经济条件允许的情况下，一般不推荐选择单速自行车参加骑行活动。

（二）公路车

公路自行车适合平滑公路路面。特点是：①轮胎比普通自行车的轮胎窄，在行驶过程中的滚动阻力和山地车相比小不少。②飞轮与牙盘的齿比（即齿数比值）很大，一般的公路自行车齿比可达到53:11，甚至更高。③广泛采用了钛合金、碳纤维、高级铝合金等材料，重量轻，可以达到5千克以下。④普遍采用了很硬的材料，易于运动员发力。由于上述的特点，公路自行车的骑行速度要比普通自行车快很多，普通的爱好者一般都可以达到平路一小时30公里的水平。



（三）山地车

山地车是专门为越野（丘陵、小径、原野及砂土碎石道等）行走而设计的自行车，其主要特征是：宽胎，直把，有前后

的减震，骑行较舒适。宽而多齿的轮胎提供抓地力，减震器吸收冲击。近些年来，前减震的应用成为标准。山地车具有刚度大、行走灵活等特点，骑行时不必选择道路，可以在各种路面环境上尽情地享受舒适的骑行乐趣。山地车车速一般有21速、24速以及27速。正确运用变速器，能应付平路、上下坡、土路、顶风等复杂路况和气候，比普通自行车快速省力得多。



▲山地车



▲山地车胎(右)和公路车胎(左)对比

(四) 旅行车

旅行车可以说是山地车和公路车的结合。在刹车制动方面通常使用的是山地的V刹或者碟刹，变速方面也是沿用山地车的变速系统。轮胎上颇有公路车的特点，外胎通常更光更细，因为这样的胎更适合长途骑行。旅行车显著的特点是：①后面有货架，可以携带旅行用品。②坐垫比较宽大，长途骑行后不会觉得臀部不适。③车把通常采用又大又宽的蝴蝶把，长途骑行的时候可以不断变换握把姿势，以防引起手腕或者手臂不适。



▲典型的旅行车



▲旅行车特有的蝴蝶把

（五）折叠车

具有携带方面的特点，适合“骑车+火车、地铁、汽车、飞机”的旅行方式。一般折叠车由车架折叠关节和立管折叠关节构成。通过车架折叠，将前后两轮对折在一起，可减少45%左右的长度。整车在折叠后可放入折叠包或是汽车的后备箱。在折叠过程中也不需要借助外来工具，可通过手动自行将车折叠或展开。



二、自行车的选购

在理想状态下，一名自行车爱好者应该同时拥有山地车、公路车、折叠车各一辆。如果经济条件只允许购买一辆，应根据骑行目的来选择。如果你仅仅喜欢在一马平川的公路上兜风，不去山地，不骑长途，喜欢追求更高速度的话，那么公路车是最好的选择；如果买车的目的就是为长途旅行，那么旅行车更合适；如果需要经常携带自行车上公交、火车等，那么应该选择折叠车；如果喜欢山地越野，则选择山地车。

如果想要兼顾多种目的，建议选山地车。山地车加一副光头外胎，虽然比公路车仍然差很多，但速度会得到有效提高；山地车加副把、车灯、货架等，能够适合长途旅行；山地车带快拆，加上装车包也能够带上火车、汽车，只是比折叠车重了一些而已。

下面以山地车为例，讲解如何选购自行车。在选择自行车的时候要考虑以下几方面：车架材料、刹车系统、传动系统、变速系统、减震系统等。

（一）车架

山地车的选择重点在车架。坚固耐用是对车架的基本要求，其次考虑重量等因素。车架材料的贵贱决定车架价格高低。一般来说，目前市面上

山地车车架的材料包括钢、铝合金、碳纤维、钛合金等几类。钢材质车架重量不轻，在雨天骑行后不易保养，焊接处容易生锈。一般几百元的山地车用的是钢车架，不推荐购买该档次的车架；铝合金车架比钢材质的车架轻了许多，但强度却得到了提高，现在路上跑的千元左右的山地车多为铝合金材质，不过在焊接口的牢固程度上不及高级车架。铝合金车架是车友入门的首选。碳纤维、钛合金车架是当今市面的高端产品，科技含量高，结实耐用，重量轻。价格嘛，可想而知不便宜，少则数千元、多则数万元。如果不是发烧级爱好者或参加竞技，不推荐购买。

必须根据自己的身材挑选合适的车架，这一点非常重要！许多初学者都在这方面吃过亏。一般以身高定车架，原则是宁小勿大。身高160~165厘米可选择13~14寸车架，165~170厘米选择14~16寸，170~175厘米选择17~17.5寸，175~180厘米选择18寸。

	系列	LOGO	定位
高级配件	XTR		竞赛越野级别 27速
	Deore XT		专业越野级别 27速
	Deore LX		高级越野级别 27速
	Deore		高级越野入门级别 27速
入门配件	Alivio		山地娱乐级别 24速
	Acera		山地入门级别 24速
	Altus		街道基本运动级别 21速
民用	Tourney		普通民用 21速/18速

（二）传动和变速系统

全世界的高档运动自行车中，Shimano(禧玛诺)公司的变速、传动和刹车系统以绝对优势保持着全球第一的占有率，并且有自己独具一格的命名规则。按档次从低到高依次为：Tourney、Altus、Acera、Alivio、Deore、Deore LX、Deore XT、XTR。以上的型号如Deore指的是套件，完整的套件包括变速、传动、刹车系统。

XTR是顶级的竞赛用配件，追求的是极致的轻量化和精准，价格同样也是“顶级”的，一般用在2万元以上的山地车上；Deore XT是次顶级的系列，一般用在万元以上

山地车上，Deore LX与Deore是更为经济的选择，性能较高一等级的产品稍逊，但是仍然在较高水准之上，一般是5000元以上整车的常用配件。Deore及以上都是27速的产品，属于高级别配件，都足以应付真正的山地越野活动。Alivio、Acera是24速的山地运动入门级配件，适合强度不高的山地运动、娱乐。Altus是21速入门级配件，适合城市里的娱乐骑行，Tourney是21速民用级别配件，适合用来在城市里代步、休闲。2500左右的整车，厂商最多用到Alivio；2000元左右用Acera；1500左右的整车，最常见的是Altus。

并不是所有的山地车都需要完整的套件。除了变速系统（包括变速刹车杆、前变速器和后变速器）技术含量高，需要使用shimano以外，其他传动系统和刹车系统，比如牙盘、链条等，都可以用台湾产品来代替。对普通自行车爱好者来说，使用到Alivio套件已经足够。



▲ deore后变速器

（三）刹车系统

一般山地车有V刹和碟刹两种刹车系统。碟刹是通过夹器（或者叫作卡钳）作用在固定在花鼓上的钢制盘片制动的；V刹是通过V刹夹器抱紧车圈来制动的。相对而言，车圈半径要比碟刹碟片半径大太多了，因此碟刹的制动力臂要小得多，理论上更加不容易抱死。两个刹车分别有自己的优势所在，V刹轻量、便宜，容易保养维护；碟刹制动性好、不伤圈、耐用，恶劣天气和环境对刹车性能影响力小，但出了问题一般人很难解决，维修保养比较费事。对于大部分休闲骑行和不参加比赛的车友来说，V刹还是够用的。尤其是长途旅行的车友，后货架安装位置和碟刹有冲突，所以也更适合使用V刹系统。



▲V刹，摩擦车圈制动



▲碟刹，通过夹器作闸固定在花鼓上的钢制盘片制动

（四）减震系统

减震系统包括前叉和后减震，分别用来减轻前轮和后轮的冲击，一般有前叉就足够了。如果不是经常去颠簸的路段越野，前叉要求并不高，几百元的Rst、Rockshox就可以满足需要。

买车要考虑个人的经济承受能力，并不是越贵的车越适合自己。有人骑几百元的车一样很舒服，有人骑几万元的车子还觉得不得劲。记住：车不是关键，也不是决定性因素，体力和技术才是。购买自行车可以买整车，也可以根据需要自己装车。一般来说，3000元以下就不要装了，直接买整车比较划算。对于入门级山地车，如果你的经济不是非常困难，笔者推荐1000~1500元的整车。这个档次的车通常是铝合金车架、Altus21速变速、有快拆，日常平路旅行的话，在性能方面不会比几千元的车差太多。对于菜鸟，一般推荐选择大众品牌。这个档次的自行车中，捷安特、美利达在中国的销量最大。捷安特的ATX660/670/680/690系列，美利达的勇士、公爵系列，都是入门的较佳选择。

如果是女性，可以选择专门为女性设计的地车。其中比较典型的，就是美利达的维多利亚系列。配置和勇士系列相当，但整车设计考虑了女性的生理特点。首先，根据女性手臂较短的生理特点，缩短龙头与座位之间的距离，让女性骑行更舒适。上管也适当缩短，而车头管的高度则适当提高，其主要目的是为了提高车把的高度，这样就不会使得女性过度前倾身子趴着骑车了，一来降低了疲劳感；二来也不会因为过低的

姿势骑车而造成胸部走光。作为运动来说，健康、安全的骑行尤为重要。车把的方面则采用了燕把，这样主要是为了操控的稳定性以及舒适性。此外，女性的坐垫在制作的时候会更宽一些。而海绵的硬度也会适当降低，坐起来更为舒适。



▲减震系统：前叉



▲女式山地车

第二节 日常装备

一、头盔

头盔是骑车人的必备装备！你可以不买锁，必须要买头盔。在北京，大多数俱乐部不允许不戴头盔的车友参加活动。除了保护头部安全以外，头盔还可以防止树枝及飞石击打、分流雨水、透气。带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。头盔价位不等，对大部分车友来说，100多元的头盔即可满足需要。



▲公路头盔：无帽檐



▲山地头盔：有帽檐，山地骑行时遮挡树枝

二、码表

码表是安装在自行车上用来显示若干骑行数据的电子产品，比如当



前速度、骑行里程、骑行时间、最高速度等。码表的工作原理是：车圈旋转时感应器捕捉到感应磁铁带来的信息，通过传感线传输至码表，主机码表对此进行处理后计算出时速、里程等信息。码表虽然不是必备装备，但强烈建议购买。一般100元左右即可买到一款西格玛的低端产品，对普通车友来说足够用。

三、骑行手套

手套的作用是吸汗、防滑、透气，保护手掌及腕关节。自行车处于高速运动状态时，骑手对自行车的操控效果很大程度上取决于手上功夫。而对手掌的保护则主要体现在翻



车时，骑手经常会用手掌先接触地面以使身体缓慢着陆，如果没有手套进行减震，这样的动作容易使手掌被磨破并严重损害关节部位。骑行手套分为半指和全指，车友应该至少有一套。

四、骑行服

骑行服不是必备装备，完全可以用运动服来代替。但是，笔者仍然强烈推荐购买。首先，骑行服为紧身设计，可以有效减少风阻，没有任何运动束缚感，令你更能够体会到骑行运动带来的乐趣；其次，骑行服是速干面料，可以快速、高效排汗导湿；另外，骑行服鲜艳耀眼的颜色可以有效提高机动车司机的注意力，增强骑行的安全系数。骑行服分为短袖骑行服、长袖骑行服和长袖抓绒骑行服、骑行外衣等，一般来说，购买短袖骑行服的人较多，骑行外套可以用运动服代替。

如果说骑行服还可以忽略的话，骑行裤可算是必需装备。骑行裤可以减少大腿内侧与车座的摩擦，保护大腿皮肤不被擦伤。内垫设计能

适当减震，扩散压强分布，减少骑车不适感和压迫感（减少对会阴部位的压迫，这点对于男人来说特别重要）。骑行裤有长裤、半身裤、宽松裤、背带裤等。一般车友购买半身紧身裤即可。



▲2008鸟巢套装骑行服



▲骑行裤内部有垫料，有效保护会阴部

五、骑行眼镜



▲骑行风镜

比起太阳镜，骑行眼镜多了一个防风的作用。千万不要小看这个功能，它能大大降低你得结膜炎的概率。所以戴上一副好的骑行眼镜，当骑行速度过快时，眼睛丝毫感觉不到被风吹得难受。骑行眼镜不得使用玻璃做镜片材料，因为在摔倒时它会大大增加你受伤的可能性。如果你有近视，有两种办法解决：一种是在骑行眼镜上加装近视镜片，一种是直接用近视墨镜替代，效果肯定不如骑行眼镜。据说只有300度以下才能配近视墨镜。

六、组合工具

一套小巧的组合工具，足以应付常见车辆故障，强烈建议随身携带。淘宝上常见的15功能自行车组合工具包括：2mm/2.5mm/3mm/4mm/5mm/6mm内六角扳手各一把；8mm/9mm/10mm套筒扳手各一把；“一”字/“十”字螺丝刀各一把；8mm/10mm/15mm外六角扳手