

全自助式旅行指南

骑行爱好者的第一手资料

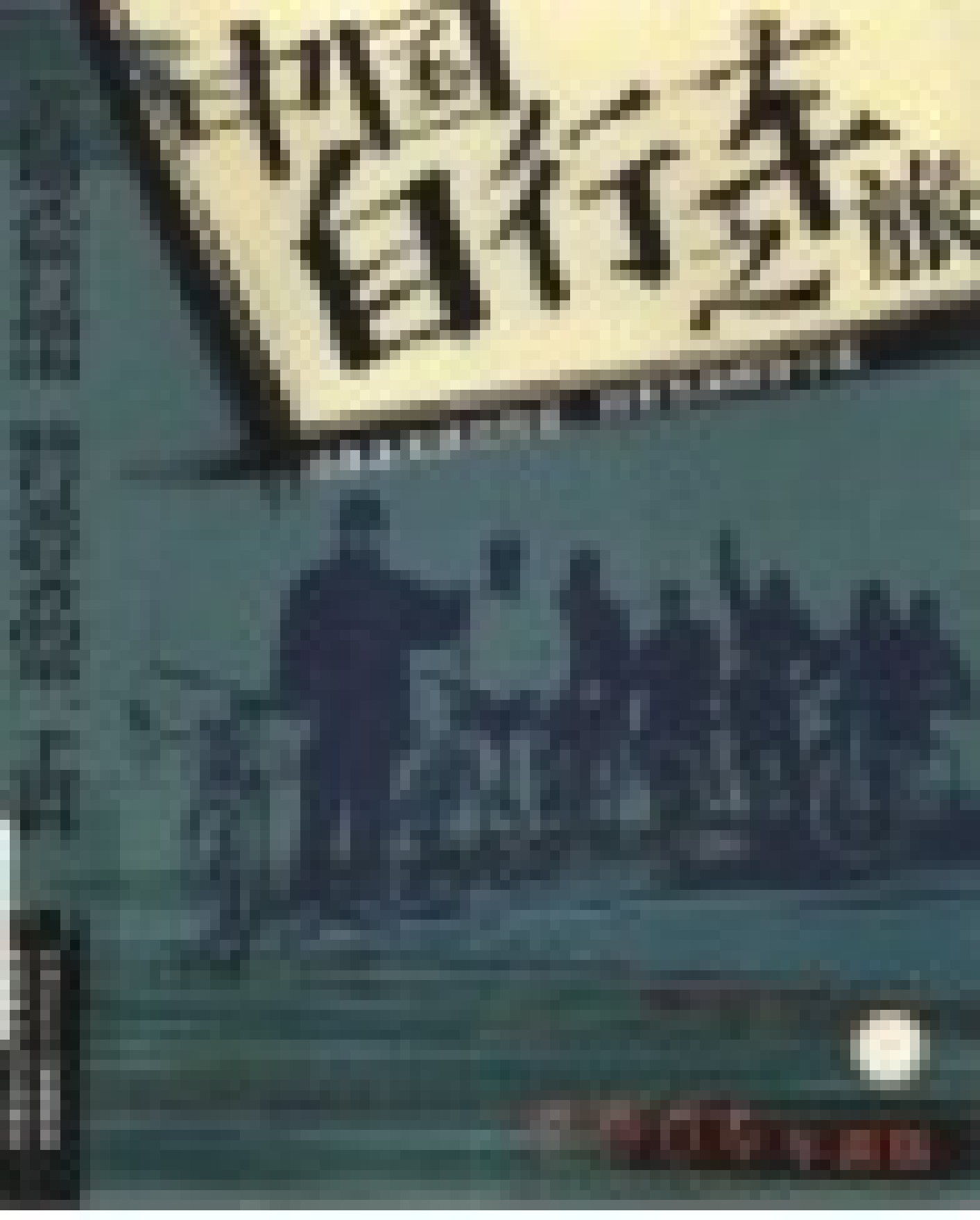
中国自行车之旅编辑部
陕西师范大学出版社

中国自行车之旅

16条生死骑行险道，20条悠游骑行小道



2004年新版



图书在版编目(CIP)数据

中国自行车之旅(2004年新版)/聂浩智等编著.

—西安:陕西师范大学出版社,2004.1

(中国自助旅行系列丛书)

ISBN 7-5613-2723-4

I. 中… II. 聂… III. 旅游指南—中国 IV. K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第116269号

图书代号:SK3N1115

《中国自行车之旅》编辑部
丛书策划/秦月自助旅行工作室
主编/聂浩智

责任编辑	周宏
文字编辑	何倩
图片编辑	何倩 聂浩智
特约编辑	李昭 杨珊
示意图绘制	焦雪琴
插画设计	焦雪琴 赵爽
版式设计	陈先栋
技术监督	陈先栋
文字、摄影	康新安 王屹 张鹏 魏凌 风子 北大车协 宁波一号营地 野骆驼 一休 李应华 刘涛 王郢 李建泉 csx398 王牧 邓莹 合金俱乐部 王勇 艳阳天

中国自行车之旅

出版发行	陕西师范大学出版社 (西安市陕西师大120信箱 邮编:710062)
印刷	北京汇元统一印刷有限公司
版次	2004年3月第一版
印次	2004年3月第1次印刷
印张	28
开本	635×965 1/12
书号	ISBN 7-5613-2723-4/K·159
定价	180.00元(全四册)

鸣谢单位名称

成都合金自行车俱乐部

宁波一号营地俱乐部

浙江风子户外俱乐部

新疆红柳车队北京远飞鸟户外运动俱乐部

北京三夫户外用品开发有限公司

北京奥索卡户外装备

新疆乌鲁木齐登山探险协会

新疆红色骑士越野探险俱乐部

广州天涯户外用品专卖店

陕西绿蚂蚁野外运动俱乐部

海南探险协会

贵州马岭河峡谷风景区

云南地理学会户外运动俱乐部

河北清峰户外运动俱乐部

全国户外运动俱乐部 & 户外装备店

北京山水行户外运动俱乐部

地址: 北京市海淀区北洼路32号都金商厦C座上宾205室

网址: www.yesing.com.cn

电子邮件: yesing@ssx_club.sina.net

电话: 010—68731735/010—88512481

传真: 010—88512481

联系人: 王娜 苏为国

定向户外运动俱乐部, 专业户外活动组织团队。

北京远飞鸟户外运动俱乐部

地址: 北京市朝阳区西坝河南路甲1号新天地A座2501

咨询电话: 010—64466700/64466701/64466702

网址: www.yuanfeiniaoy.com.cn

电子邮件: outdoor@yuanfeiniaoy.com.cn

北京三夫户外用品开发有限公司

马甸东店: 北京市西城区马甸南村2楼3号

电话: 010—62011333/82021113—12

马甸西店(装备店): 北京市西城区马甸南村4楼5号

电话: 010—62015550/62015559—11

三夫客户服务电话: 010—62011333/82021113

电子邮件: service@sanfo.com.cn

三夫俱乐部: 马甸南村4楼5号

电话: 010—62015550/62015559—12、15、16

国内最大规模的户外用品专营店之一, 戈尔公司零售合作伙伴, 并拥有相对完善的售后服务系统, 对消费者给出专业的购买建议。

北京奥索卡户外装备

地址: 北京市崇文区龙潭路3号伟图大厦118室

电子邮件: ozark@ozarkgear.com.cn

电话: 010—67113904/5/18

传真: 010—67113950

免费服务热线: 800—810—1064

专业户外装备店, 提供合理的购买组合。

北京探路者新外专卖店

地址: 北京市西城区新街口外大街A6号

电话: 010—82025093

传真: 010—82593878

电子邮件: toread@toread.com.cn, club@toread.com.cn

致力于户外用品的研究和开发, 其产品均通过国家体育用品监督检验中心检测。

雪鸟户外用品店

网址: www.snowbird.com.cn

电子邮件: snowb@public3.bta.net.cn

地址: 北京市西城区德胜门西大街68号

电话: 010—62212071/62253630

主要经营欧洲户外用品品牌, 一直坚持为客户提供最好的产品和服务。

新疆乌鲁木齐登山探险协会

网址: www.cndiscovery.com

电话: 0991—2850964

提供专业高山指导和探险向导。

新疆红色骑士越野探险俱乐部

地址: 中国新疆乌鲁木齐扬子江路42号

电话: 0991—2852136

24小时救援热线: (0) 13999870899

联系人: 于仲涛

广州开拓者野营探险俱乐部

地址: 广州市区庄犀牛路44号东方广场西座2211室

电话: 020—37614910

网址: www.pioneer123.com

电子邮件: pioneer123@21cn.com 或 pioneer123@163.com

联系人: 梁生

最近的活动: 请上这里看<http://www.ctrip.com/community/club>



方案2：市区（中巴）—阳朔（自行车游玩1天）—市区

另外一种省时省力的办法就是从桂林乘坐公共汽车到阳朔，然后在阳朔买张地图，租一辆自行车开始骑行。路线大致有以下几种方案：

1. 阳朔—工农桥—旧县—遇龙桥—白沙—阳朔
2. 阳朔—福利—兴坪—石头城—葡萄—阳朔
3. 阳朔—大榕树—月亮山—叠山寺—燕村—田家河—阳朔

去阳朔的中巴在桂林火车站20分钟开出一辆，票价为每人10元，约70公里的桂阳公路，大概要80分钟可以到阳朔县城。在阳朔尤其是在西街有很多租自行车的地方，一般都是GIANT，节假日和旅游旺季租金大概是一辆自行车25元/天，平时就会便宜很多，5—10元/天。挑选自行车的时候记得把座椅调到自己舒服的位置并骑上试试，车前后闸和前变速后变速均很好用的车才能租，否则骑行的时候会影响心情的。



注意 事项

1. 广西虽然是多民族聚居地，但是在桂林到阳朔这一段不会遇上有特殊忌讳的民族。

2. 桂林的W.C全部是免费的，并且在公园里的W.C还要评定星级，进了公园一定要去参观一下五星级的W.C。

3. 桂林市内有免费公交车，以5开头，共8路，几乎可以将桂林市区内的所有风景转遍。

中国自行车之旅

中国自助旅行系列丛书

《中国自行车之旅》编辑部著

险道
十条悠游骑行小道

陕西师范大学出版社

没有动机、没有目的地，走向村庄、走向淳朴的人们、走向自然，又必得回到都市，一路的故事，感受的激情，永远在我们的记忆深处。





**凝聚十几位骑行、摄影爱好者提供的
第一手资料**

十六大生死骑行险道

骑行的美，只有真正能够投入、能够融入的行者，才能真正的体会到。那是一种真情的美、投入的美，也是一种野性的美、回归的美。

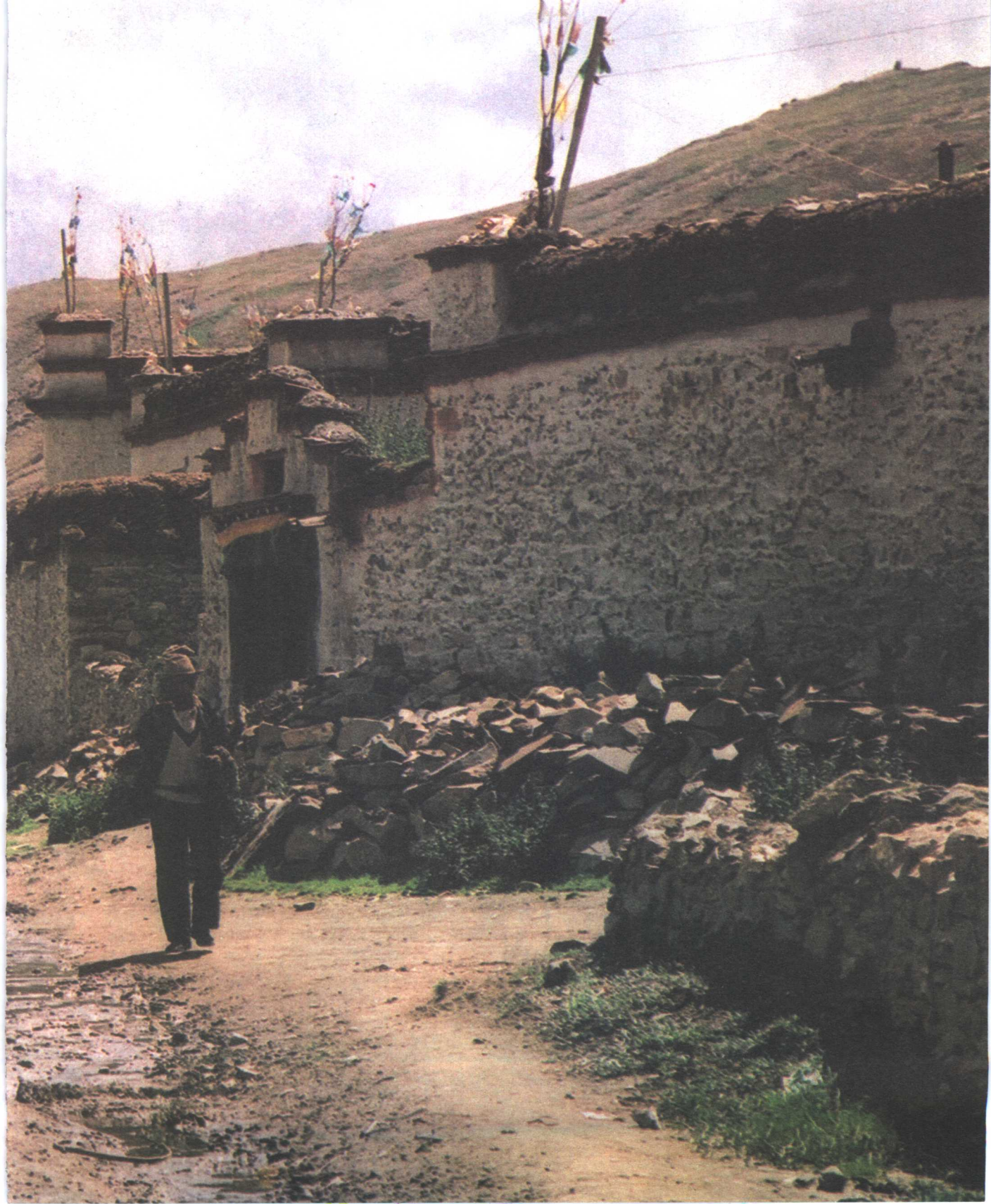


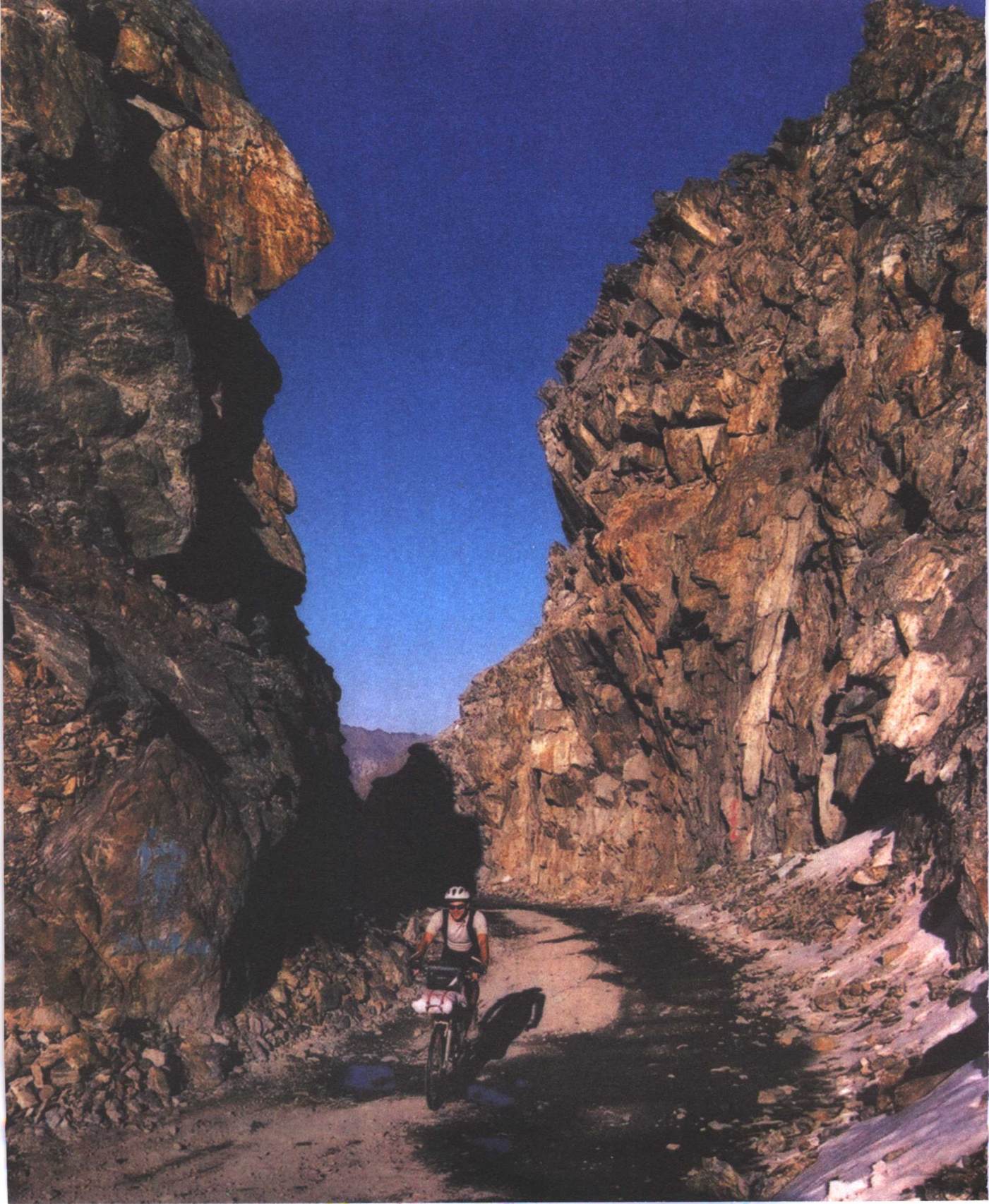


二十条悠游骑行小道

逃离都市喧嚣，我想只有自行车才是最为便捷的方式，骑行在山边的羊肠小道上，溪水冲刷过的沟渠旁，那种回归自然的情结一下子就燃烧起来，来吧，让我们的周末充满自然的色彩！







特别说明

1. 本书因篇幅所限,在通过多方面的比较之后,选取了中国十六大生死骑行险道,二十条悠游骑行小道,让喜欢自行车旅行的爱好者和有心体验的读者有充分的选择。

2. 本书中所涉及的文字、图片资料均源自自行车旅行爱好者的亲身经历和第一手资料,这些对于喜欢自行车旅行的朋友具有相对准确的借鉴功能。

3. 从骑行线路的陌生性、骑行区域的复杂性来讲,本书所搜集的资料一定是有限的,建议您在选择路线时一定要准备充分,这样才能在自行车旅行的过程中除了身体上的疲惫之外,尽可能地去寻找和发现更多的乐趣。

4. 本书在采编过程中,得到了许多自行车(户外)运动俱乐部、协会和户外摄影爱好者的大力支持和帮助,在此谨以我们全体最真挚的心表示感谢。同时,所有给予我们帮助的单位名称和详细的介绍将出现在本书鸣谢单位的附录之中。

5. 诚挚希望本书能够给已经骑行在路上的朋友以最大的帮助,给将要出行的朋友以建议。我们也希望更多的自行车旅行爱好者在户外运动过程中发现更动人的景色,开辟更经典的路线,同时我们也将虚心接受来自各方面的更好的意见和建议。



目录

特别说明
引言



33. 骑行常识

33. 不适合自行车旅游的人群

33. 自行车基本骑行技巧

33. 正确的骑行姿势

33. 良好的踏蹬习惯

34. 上下坡骑行技术

35. 弯道骑行技巧

35. 刹车技术

36. 骑行列队问题

36. 处理意外情况

36. 骑行过程中的安全守则

37. 骑行手语

38. 骑行中的疼痛与不适

39. 自行车旅游常识

39. 骑行前的准备

40. 自行车旅行的装备

43. 常用药品清单

44. 出发前自行车的检修规则

44. 长途骑行选择人员的原则

13. 热点线路

16. 关于自行车旅行

16. 自行车的由来

16. 选择自行车旅行的理由

17. 自行车旅游的特点

18. 自行车的选择——舒适愉快的骑行基础

18. 自行车的分类

19. 自行车的结构

20. 自行车的基本功能

21. 如何选购和配置自己的自行车

25. 自行车使用及修理技术

25. 正确使用你的自行车

27. 自行车维修基本技能



44. 自行车托运程序

45. 长途骑行小提示

46. 野外生存常识

46. 营地选择

46. 野外急救

48. 玩家及作者介绍



十六大大生死骑行险道



- 151.我曾如此接近女神 骑行中尼公路
- 165.寻根之旅 呼和浩特—兰州
- 177.远方的寂寞神话 甘南—川北
- 193.云端飞翔 青海湖
- 203.骑游巴音布鲁克大草原



- 49.去拉萨——青藏公路上的骑行
- 65.神奇与美丽并重 川藏北线
- 89.走进天书记载的乌托邦 川藏南线
- 102.风情万种滇藏行
- 119.追随历史的车轮 唐蕃古道
- 137.梦驼铃 沿丝绸之路 寻访敦煌



- 217.探询美丽的巴里坤草原
- 227.神秘之湖 喀纳斯
- 241.寂静的西海固 银川—固原
- 253.触摸极光 哈尔滨—漠河
- 267.梦里最远的地方 海南



目录



中国自行车之旅

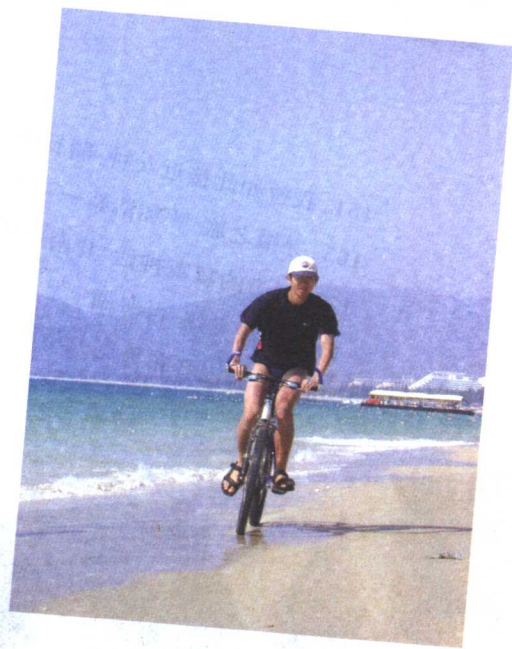




二十条悠游骑行小道

- 280. 夏秋采摘路线
- 282. 热身之旅——骑行十三陵水库
- 285. 雾灵赏秋路线
- 288. 亲水之行——于桥水库
- 290. 骑行黄龙溪
- 293. 贾家
- 295. 都江堰—青城山

- 297. 当涂
- 299. 镇江
- 301. 骑行新垦
- 304. 从化
- 307. 羊圈沟
- 309. 白杨沟
- 312. 水西沟
- 316. 平遥
- 319. 太原—三交镇



- 322. 环骑崂山
- 325. 杭州—苏州
- 328. 漓江和遇龙河
- 334. 鸣谢
- 334. 户外俱乐部

