



中国自行车协会 权威推荐



《骑车游中国》编委会 编著

骑车

游上海

TRAVEL BY BICYCLE IN SHANGHAI



二维互动
码上开始

城区、郊区及大周边骑车旅游第一指南

24条经典的骑行路线

48位资深骑友探路锦囊

低碳环保+休闲旅游+时尚健身，一本搞定

低碳环保旅游首选图书



中国轻工业出版社

IP)数据

《骑车游中国》编委会编著. —北京:

中国轻工业出版社, 2011.1

(悠生活·旅游大玩家)

ISBN 978-7-5019-7829-8

I. ①骑… II. ①骑… III. ①旅游指南—上海市

IV. ①K928.951

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第170644号

责任编辑: 刘忠波 韩慧琴

策划编辑: 刘忠波 责任终审: 劳国强 封面设计: 印象·迪赛

版式设计: 印象·迪赛 责任校对: 李靖 责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京京都六环印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2011年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 8

字数: 280千字

书号: ISBN 978-7-5019-7829-8

定价: 35.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90840S5X101ZBW

骑车游上海

《骑车游中国》编委会 编著

TRAVEL BY BICYCLE IN SHANGHAI



酷号: 28337719
中国轻工业出版社简介



中国轻工业出版社

主要编委会成员简介



霍晓云，本书顾问。中国自行车协会副秘书长、中国国际自行车展览会组委会秘书长、上海协升展览有限公司总经理。致力于中国的自行车事业三十多年，2007-2008年度上海市“三八红旗手”等荣誉称号。

马中超，本书总顾问。中国自行车协会理事长，中国自行车运动协会副主席。长期在政府部门、经济领域、中央企业担任领导职务，热心于推动中国自行车产业、绿色骑行文化和低碳生活方式。



阿健，本书顾问，资深媒体人、行者。有十多年的媒体前线工作经验，荣获过多个全国大奖，也曾担任BBC英国广播公司中文部记者和主持人；已游走五大洲、四十多个国家和地区。为便于旅途中防身和交友，他学会了空手道和爵士鼓，还可以像模像样地烧几个拿手菜。



剑客骑行，本书顾问，又名Madone，大号赢东。深度自行车爱好者，北京崔克自行车俱乐部创始人。骑车游过上海、东莞、成都、郑州等城市。崇尚乐活主义，爱好摄影、徒步；向往自由骑行，向往太阳的琪琪格，梦想着高原的日光之城。Go by bike!



李根木，本书顾问。TREK全动自行车俱乐部管理者，TREK上海自行车联赛管理者，复兴东路和碧云路TREK店总经理。崇尚户外运动十几年，喜欢结交爱好自行车骑行、自行车运动的各界朋友。联系电话：021-63663137。



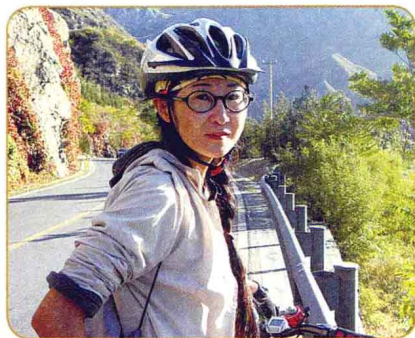
沈爱国，本书顾问，捷安特（中国）有限公司上海经销部经理，上海自行车行业协会理事、上海自行车行业协会专家组成员。曾荣获2008年度全国用户满意服务明星，2009年参加京骑沪动（从北京到上海骑行14天行程1668公里）。联系电话：021-64375041。



合金弹头，本书统筹策划及撰稿人、编辑，大号马千里。资深设计师、酷贴地带车身装饰艺术设计工作室coorzone.com负责人。富有组织能力和亲和力，对骑游线路、户外徒步颇有研究，身体力行地组织车友骑行、“驴友”徒步，践履低碳生活理念。同时，领导富有艺术气息的酷贴地带为广大自行车、汽车、摩托车车友和车行设计制作车贴、户外服装等。



雨儿，本书统筹策划及撰稿人、编辑，大号张娜。雨儿嗖嗖图书编辑策划工作室（原通途莲花图书策划编辑工作室）yuersousou.com负责人。骑迹遍布北京、河北、甘肃、青海、西藏等地，喜欢和车友友们共同骑行+撰写“车友写给车友的骑车人的骑行攻略”。



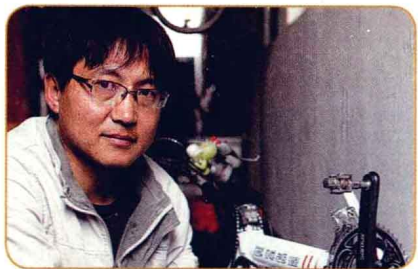
东东，本书统筹策划，又名北京东东，大号周至东。中国最早开始自驾、徒步、骑行、爬山、探洞等户外活动的“先锋分子”，足迹遍布包括台湾、香港、澳门在内的中国的山山水水和五大洲四大洋。



水星，本书统筹策划，大号俞丽铨，资深车友，上海DAHON金桥专卖店老板，为人豪爽正直，负责本书大纲初稿审核。



雪地孤星，本书技术支持，大号孟庆武。中国躺车设计、制造先驱者。2006年10月从北京骑躺车4天到大连，标志着躺车开始走入老百姓的视野和生活。随后顺利完成24小时不间断骑行540公里的躺车“人肉测试”。多家媒体专访、报道过雪地孤星和他的躺车。



梧桐树，本书技术支持，大号李虎林。擅长设计、制作各种自行车改装零件，以躺车和折叠车零件为代表。在车友中有“以玉器匠人的精致制作自行车零件”的美誉。2001年便设计制作了自己的第一辆躺车，2003年3月的《北京晚报》对他做过专访。



汪汪，本书主编，大号汪春芳。深度自行车爱好者，喜欢自行车旅行、徒步、登山等诸多户外运动，并多次组织、协调骑行活动，极富亲和力和组织能力。



文虎，本书主编。TREK全动自行车俱乐部队员，任职于TREK复兴东路店（上海市黄浦区复兴东路1058号）。崇尚户外游玩，TREK全动QQ群（97363528）管理者。



Sam，本书主编，大号沈扣石。上海碧云路TREK店店长，从事自行车行业四年，喜欢骑行，喜欢山地车/BMX。曾经参加过铁木真国际草原山地车挑战赛。工作格言：服务好每一位客人是我们的宗旨。



于观诚，本书主编。北京某大学文物博物馆专业学生，雨儿嗖嗖图书策划编辑工作室（原通途莲花图书策划编辑工作室）yuersousou.com兼职工作人员。负责本书相关的历史知识、古迹、景点等线路的设计及撰稿工作。



天涯此时，本书副主编，大号唐伟，生长在川西的群山之中，游荡在长三角地区，骑迹遍布沪苏浙皖的山山水水，并不断向全国各地拓展。热爱单车，喜欢摄影，爱好旅行，勤于记录，善于总结，真诚期待与你交流。



老枪，本书主编，大号程雷鸣。上海奉贤骑游委副主任兼秘书长、东方老年自行车骑游队队长。退休以后，骑游10年，遍游中华大地，热心于推动中国老年自行车骑游活动，提倡开心“三友”（骑友、摄友、网友）。



北方，本书主编，将写作、摄影、旅游视为生活第一要求的“坐家”、“色友”，公认的能人却十分低调。



豪客，本书副主编，大号江伍开。就职于某知名外企，风云单车网fengyunbike.com站长，倡导全民健身、绿色骑行和低碳生活。



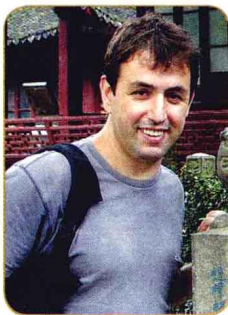
加菲猫，本书副主编，大号李锐（Cherry）。某外资人力资源公司白领，喜欢运动、热爱艺术，乐于骑行山水间，享受大自然。她的骑行格言是：“生活在城市的我们，就像是在钢筋水泥建造的蚁巢里外忙活的小小工蚁；骑行却让我间或拥有一份蜜蜂的自由和小小惬意，享受花香，享受绿水青山。”



Erp678，风云单车资深车友，从事IT工作，喜欢骑车、徒步等户外活动。骑迹遍布北京、河北、山东、江苏、浙江等地，梦想骑车走遍全中国。



Altay Atli，本书副主编。土耳其资深的中土政经问题专家，热爱旅游和摄影，游迹遍及亚细亚半岛及全球34个国家，游学中国的大江南北。世上最钟爱两座城市：伊斯坦布尔和上海——东西相融，古今交汇的两座国际大都市。土耳其的谚语说“是读万卷书者智？还是游历万里者智？”Altay的人生格言是：“读万卷书，行万里路，看万象风光”。



烈火战车，本书副主编，大号李剑桥。入道四年有余，公路山地“双修”，既喜游山玩水，又热衷于比赛竞技；常驾“巨人”牌黑色山地车以及白色公路车，谓之“左青龙，右白虎”。活动半径以上海为中心，辐射江浙，偶上海岛，林道小径，盘山公路，滨海大道均为现形之处，也常回八桂大地运转。



高儿，本书副主编，大号姬德高。风云单车“骑车游中国”版版主。2009年从北京骑到了成都，又从成都骑到了拉萨（川藏线），2010年环骑海南岛及江苏、浙江等地，骑迹遍布华北、华东、西北、西南。



大龙，本书副主编，大号张周。上海全自动自行车队队员，深度自行车爱好者。2008年上海联赛山地组冠/亚军的保持者，在2009年6月以24小时骑上海到南京往返，总里程650多公里。2010年5月的杭州—绍兴比赛中拿到了非常好的成绩，分别是赛段冲刺的亚军和总成绩的冠军。



常兆睿，本书副主编。雨儿嗖嗖图书策划编辑工作室（原通途莲花图书策划编辑工作室）yuersousou.com 兼职工作人员。受史学界颇有建树的父母的影 响，对历史文化有深厚的兴趣，负责本书相关的历史知识、古迹、景点等线路的设计及撰稿工作。



刘尧，本书副主编。在家庭的影响下，喜欢自行车旅行、徒步、写游记。负责本书相关的历史知识、古迹、景点等线路的设计及撰稿工作，一支妙笔为数条线路平添了趣味儿。



张晔，本书副主编。喜欢骑自行车、徒步旅行，足迹遍布北方、西北、西南诸多省区，负责本书相关的历史知识、古迹、景点等线路的设计及撰稿工作。



1:72，本书副主编。又名柒贰，大号刘琦。典型的周末骑客，骑迹遍布北京西、西北，河北，山东等地，擅长规划骑行线路。



张玮，本书副主编。骑自行车、徒步旅行时的线路策划者、摄影师，负责本书相关的历史知识、古迹、景点等线路的设计及撰稿工作。



身尚，本书副主编，大号张柱量。尝试过各种方式旅行，曾去日本，新加坡，马来西亚，中国大陆、香港和澳门溜达，最终认为开车太快，乘车不自由，走路又太慢，只有自行车才是想要的旅行速度。



骑着自行车行走于天地之间，用镜头记录人间百态，世态变迁，感悟旅行和人生的真谛。

海淀农民，大号连欢。西山车队创始人。喜欢户外运动中心灵和压力的释放，喜爱美食，擅长摄影，还爱睡觉。



周长春，本书副主编，吉林长春人，中国最出色自行车竞技手之一。独创了集强身、健美、娱乐、休闲、观赏于一体且花样迭出的车技绝活，被誉为“中华一绝”。在号称“世界自行车王国”的国度里，他骑出了自己的一片新天地。



小梅，大号梅云风，本书副主编。对自行车运动充满了热爱。



杨真，本书副主编。上海碧云路店技师，从事自行车维修工作两年，DIY组装车、维修上的技术都非常的优越，持有TREK大学技术培训证书。工作格言：没有修不好的自行车。



关于本书

在策划《骑车游中国》时，编委会的车友们就定下了撰写分册的计划。《骑车游中国》出版后，雨儿嗖嗖图书工作室（原通途莲花工作室）和酷贴地带车身装饰艺术设计工作室的车友雨儿、合金弹头、北京东东及风云单车、航轮自行车俱乐部、TREK北京/上海俱乐部众车友充实扩建了《骑车游中国》编委会，并对《骑车游中国》分册的具体工作提上了日程。

编委会的车友们初步提出了40多条骑行线路，由北方率领刘尧、张晔、张玮组成了“线路资料收集组”，于艷诚、常兆睿组成了“线路资料核查组”，翻查这些线路的人文、历史、风俗、地理等方面的资料，撰写了相关内容。根据这些资料，编委会请车友们再次/多次骑行了这些线路，重新核对了骑行数据，最后确定了24条线路（不包括延展线路）。

● **入门篇** 本部分内容由风云单车网fengyunbike.com站长豪客撰写。豪客根据自己的骑行经验，用通俗易懂的语言，提出在骑行前如何调整心情，要置办哪些装备，骑行中如何使用手语，数人骑行时如何编队，骑行中遇到紧急情况如何处理，以及骑游回来后如何撰写游记、发表游记等。

● **攻略篇** 上海市是我国大陆第一大城市、四个中央直辖市之一，同时也是我国大陆的经济、金融、贸易和航运中心。但是，上海市内适合骑自行车旅行的线路并不多，适合骑行的线路可以上海市内为中心，以江、浙等地为径，放射性地选择多条线路。从某个角度上来讲，江、浙适合骑行的线路更多一些，所以，我们力图设计了多条延展线路，但仍嫌不足，这也可以算是本书的一个小遗憾吧。



书中提供的食宿点的价位等在不同的时间，如淡旺季有所变化；部分线路信息，如某些砂石路段，可能会在书出版后修建了水泥/柏油路面。凡此种种，恳请读者们反馈给我们，我们将把最新的线路信息更新到风云单车网站（www.fengyunbike.com）和雨儿嗖嗖图书策划编辑工作室网站（www.yuersousou.com）。

● **共享篇** 希望读者能站在我们的肩膀上，少走弯路。车友们推荐的车店、俱乐部等，欢迎读者们光临、监督。读者们可以登陆我们提供的部分自行车俱乐部、论坛网站，了解更多的骑行知识、约伴骑行的技巧，也可以继续向我们推荐你认可的车店、俱乐部及装备店等。同时，《骑车游上海》一书中也推荐了一些车店、俱乐部和装备店等，车友们亦可参考。

因为我们的能力所限，《骑车游上海》肯定不会尽如人意，但是，我们努力了！恳请每一位有缘看到这本书的车友，指出本书的不足、提出你的意见和建议，愿我们的、你们的、我们大家的《骑车游上海》日臻完善！愿我们，骑行天下，闻风从耳边过，如琴如瑟如笛如箫！

如果你的条件暂时不允许你骑自行车旅游，如果你根本没有考虑过自行车旅游这种方式，那就和我们一起进行一次心灵骑行吧。透过书中的攻略与图片，和骑游者们一起读读封尘的历史、白云与蓝天、碧水与细沙、高山与碧叶吧，你会发现，你的耳边亦灌满了风的吟唱，你的心亦飞扬了……

目录 CONTENTS

骑行入门篇

● 骑车旅游装备图示——016

01 调整心情——018

拥抱快乐018

克服困难019

02 置办装备——020

选择车辆020

购买配件021

购买保险023

03 骑行队形——023

一字形023

交错形024

04 骑行手语——025

转弯025

减速025

停止025

离队025

两个基本原则025

05 安全常识与礼仪——026

不能做的事026

提倡做的事026

06 紧急情况的应对措施——026

车辆故障026

意外受伤027

东西掉地上027

前后都没有队友027

07 利用网络——028

学习知识028

约伴同行028

购买装备028

发表游记028



CONTENTS 目录

骑游攻略篇

上海市内骑游攻略 / 030

● 品味上海的人文与艺术——博物馆、艺术馆、图书馆、故居、教堂之旅 / 031

人民广场—人民公园—上海美术馆—新天地、中共一大会址—徐汇艺术馆—上海图书馆—宋庆龄故居—上海城市雕塑中心—光启公园、徐光启墓地—徐家汇天主教堂、徐家汇藏书楼—徐家汇公园—衡山路、国际礼拜堂—复兴中路、复兴东路—西藏南路、西藏中路—人民广场

● 寻找上海人的DNA——苏州河沿线 / 052

虹口足球场—多伦路文化名人街—四川北路—北苏州路—外白渡桥—中山东一路—福州路文化街—西藏中路—人民广场—北苏州路—光复路—M50创意园—光复西路—凯旋路—中山公园

● 上海外滩观光带 / 067

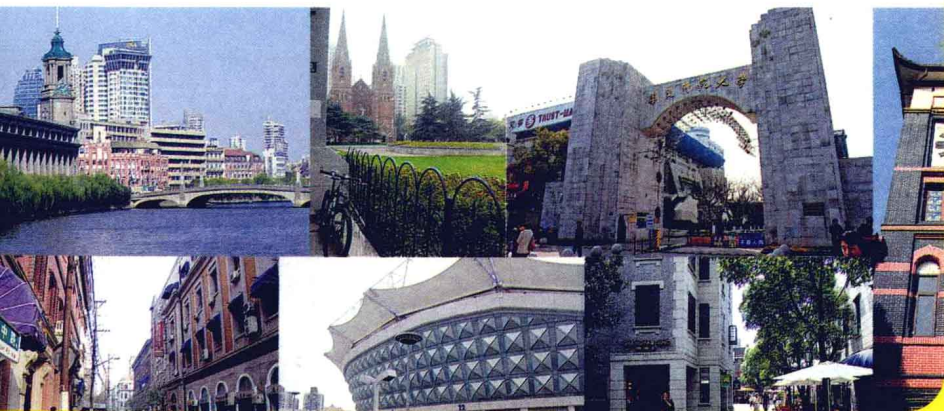
人民广场—外白渡桥—中山东一路—中山东二路—十六铺码头—城隍庙（豫园）

● 上海的味道 淮海路商区游 / 072

人民广场—西藏中路—淮海中路—徐家汇—复兴中路—老西门—城隍庙（豫园）

● 骑游松江泰晤士小镇 / 075

上海TREK复兴东路店—徐家汇商业中心—松江大学城—松江泰晤士小镇



目录 CONTENTS

● 骑游南汇新场古镇 / 080

碧云路TREK店—锦绣路—浦建路—沪南公路—南汇新场古镇

● 上海的学术 沪上大学之旅（西南区）/ 084

上海火车南站—华东理工大学梅陇校区—上海交通大学徐汇校区—东华大学—华东政法大学长宁校区—华东师范大学

● 上海的学术 沪上大学之旅（东北区）/ 093

五角场淞沪路—上海财经大学—复旦大学—同济大学—上海外国语大学—上海大学

● 骑游城市海滩——金山卫海滩 / 103

莘庄—沪闵路—北松路—车亭路—松浦大桥—亭卫路—浦卫路—杭州湾大道—沪杭路—大堤路—金山卫城市沙滩

● 东游记 / 105

年家浜路与沪南路路口—康沈路左转—川周公路右转—环东二大道立交桥—妙境路—右转进入华夏东路—三甲港

上海郊区线路攻略 / 112

● 骑游嘉善水乡——西塘古镇 / 113

莘庄—莘松路—莘砖路—沈砖路—朱枫路—老朱枫路—太浦河北岸小道—太浦河桥—丁栅镇—西塘镇

● 悠骑古镇 解读江南（1） / 119

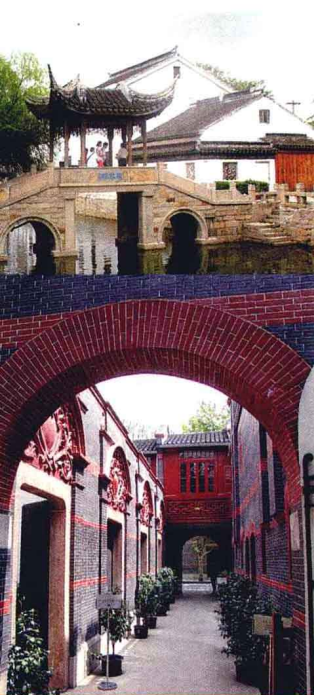
上海市区—江苏省常熟市—张家港市—华西村—江阴市—无锡市—木渎古镇—西山镇—东山镇—同里古镇—周庄古镇—上海大观园—上海市区

● 悠骑古镇 解读江南（2） / 135

上海市区—朱家角古镇—大观园—周庄古镇—角直古镇—昆山市—千灯古镇—上海市区



CONTENTS 目录



● 悠骑沪南 解读奉贤 / 140

上海市区—(松浦大桥)金山区—朱泾古镇—枫泾古镇—练塘镇—上海市区

● 骑游上海的休闲时光 / 146

上海市区—南翔(古猗园)—古仓—宝山—吴淞—共青国家森林公园—上海市区

● 骑游崇明岛 / 149

吴淞码头—崇明东滩

● 骑游中山公园—淀山湖(环湖)—佘山 / 158

中山公园—淀山湖镇—大观园—朱家角古镇—延安路沪青平立交

● 四明山穿越骑行 / 166

宁波市区—奉化市溪口镇—四明山镇—大岚镇—梁弄镇—余姚市区

特别推荐：上海大周边和江南热线 / 177

● 运河名城的青山绿水——环锡南 / 178

无锡主城—南禅寺—太湖广场—新体育中心—宝界桥—唐城—山水西路—水浒城—三国城—统一嘉园—亮河湾—吴塘门—红沙湾—太湖大堤—南泉—葛埭桥古村—蠡湖大道—吴都路—无锡市民广场—清扬路—清扬大桥—清名桥古街区—南禅寺—火车站

● 太湖明珠的佛缘之旅——环马山半岛 / 188

无锡城区—梁溪大桥—梅园—十八湾—阆江口—梅梁路—马山镇区—古竹大桥—灵山大佛—和平村—慕湾果园—踏青农庄—龙头渚—七里风光堤—环山东路—高尔夫球场—檀溪湾—千波桥—十里明珠堤—梅园—无锡城

目录

CONTENTS

● 骑游花果丛林之山——环东山半岛 / 195

苏州—木渎古镇—金枫路—越湖路—湖滨路—菱湖渚—环东山（席氏家园—启园—东山镇区—雨花胜境—雕花楼—紫金庵—碧螺村—轩辕宫—陆巷古村—尚锦里—启园）—葛家渡—东山大道—渡村—横泾古镇—东太湖大道—友新路—人民路—苏州市区

● 骑游中国第一内湖大岛——环西山岛 / 203

苏州市—南环西路—木渎古镇—胥口—胥口水利枢纽—渔阳山—太湖大桥—涵村坞—缥缈峰—水月坞—堂里古村—东蔡村—金庭镇区—太湖大桥—苏州市区

● 游镇江，下扬州 / 210

焦山—北固山—西津古渡—镇江博物馆—金山—镇扬汽渡—瘦西湖—大明寺—园林—东关街—古运河

● 从城隍庙到紫禁城体验中国现代文明之路 / 222

上海市城隍庙—江苏省太仓市—南通市—海安县—江苏省大丰市—淮安市—宿迁市—山东省枣庄市台儿庄区—枣庄市—临沂市—新泰市—章丘市—临邑县—德州市—河北省沧州市—霸州市—天津市—河北省廊坊市—北京天安门

骑行共享篇

● 另类单车 / 246

● 车友推荐的车行、俱乐部 / 250

● 江、浙、沪部分自行车俱乐部、论坛网址 / 252

● 生命更加瑰丽 / 253



骑行

入门篇

