



中国自行车协会 权威推荐

《骑车游中国》编委会 编著

骑车

游北京
TRAVEL BY BICYCLE IN BEIJING

骑车旅游是中国CEO最热衷户外的健身运动

快乐是旅途中至高无上的享受

权威公益环保组织极力推荐的对地球最为保护的出行工具



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

100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

《骑车游北京》编委会 编

骑车游北京

TRAVEL BY BICYCLE IN BEIJING



酷号: 91568102



中国轻工业出版社

主要编委会成员简介

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。长期在政府部分、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。



刘春宇，本书顾问，中国自行车协会常务理事，北京航轮运动器材有限公司总经理。致力于钛合金专业运动自行车的研究及生产达十多年，热衷自行车运动，倡导自行车旅行，推崇自行车文化。



合金弹头，本书统筹策划及撰稿人，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，骑迹遍布北京的山山水水，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车友、车行、自驾车友设计制作车贴、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，北京风云单车骑乐帮帮主。骑迹遍布北京的山山水水，对骑游线路及沿线古迹颇有研究。



Binly, 本书顾问, 大号王滨利, 北京TREK双井&万科店总经理。丰富的海员经历练就了坚韧的性格和乐观的生活态度, 生活的阅历铸就了热爱自然和与人为善的处世哲学! 车走四方, 信马由缰, 穿街过巷, 绿色理想! One world, Two wheels!



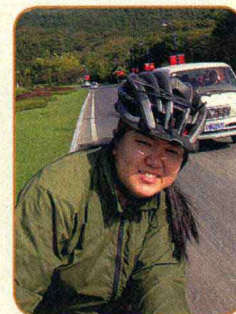
豪客, 本书主编, 大号汪伍开。就职于某知名外企, 风云单车网fengyunbike.com站长, 倡导全民健身、绿色骑行和低碳生活。



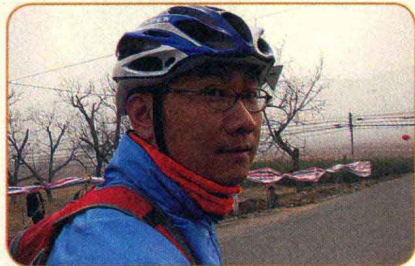
北方, 本书主编, 将写作、摄影、旅游视为生活第一要求的“坐家”、“色友”, 公认的能人却十分低调。



莫莫, 本书主编, 大号马悦晨。风云单车管理员, 喜欢骑车, 热爱大自然, 擅于组织各类活动, 具有良好的亲和力和。



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”, 足迹遍布中国的山山水水和五大洲四大洋。



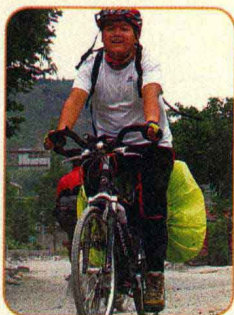
于观诚, 本书主编, 北京某大学文物博物馆专业学生, 雨儿嗖嗖图书策划编辑工作室(原通途莲花图书策划编辑工作室)yuersousou.com兼职工作人员。在家庭的影响下, 从小就对北京的历史有深厚的兴趣, 负责本书相关的历史知识、古迹、景点等线路的设计及撰稿工作。



剑客骑行, 本书主编, 大号赢东。2007年开始迷恋上自行车骑行运动; 早些时候一直从事零售大卖场工作, 深知身体就是革命的本钱, 不要真的倒下了才记起运动是何物, 推崇有氧运动, 骑行是留住身边风景最好的方式, 包括你最爱的人和朋友……



高儿，本书主编，大号姬德高。风云单车“骑车游中国”版版主，骑迹遍布北京、河北、天津，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。



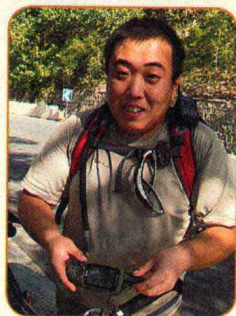
1:72，本书副主编，又名柒贰，大号刘琦。典型的周末骑客，骑迹遍布北京西、西北，河北，山东等地，擅长规划骑行线路。



汪汪，本书副主编，大号汪春芳。北京TREK双井店店长、风云单车铁甲骑士。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。



混沌，本书副主编，大号王礼思。风云单车“活动发布版”版主，熟悉北京周边骑行路线。常利用GPS探寻北京周边新奇路线后组织车友骑行。



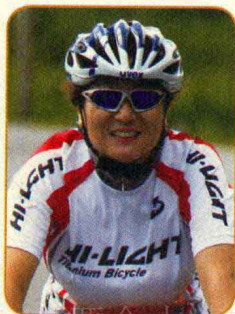
常兆睿，本书副主编。受史学界颇有建树的父母的影响，从小就对北京的历史文化、美国历史文化有深厚的兴趣，负责本书相关的历史知识、古迹、景点等线路的设计及撰稿工作。



刘尧，本书副主编。从小就喜欢自行车旅行、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，一枝妙笔为数条线路平添了趣味。



王宁，本书副主编。北京航轮专业运动自行车老山店经理，倡导绿色骑游、低碳生活。组织俱乐部会员活动，骑迹遍布京郊。



宋燕，本书副主编。北京航轮运动器材有限公司国内销售主管。和全国各地的自行车俱乐部有广泛的联系，熟悉中国运动自行车行业的发展。



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。



张玮，本书副主编，银行职员，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。



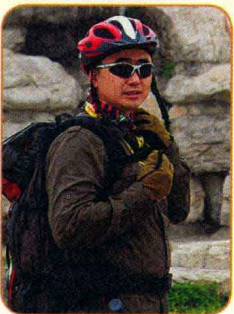
老张，本书副主编，大号张恒。就职于知名4A设计公司。骑士单车网bbs.duoduo.in/创始人、版主，骑士单车群群主、创始人。倡导“绿色骑行，科学运动；不抛弃，不放弃”的骑行理念。



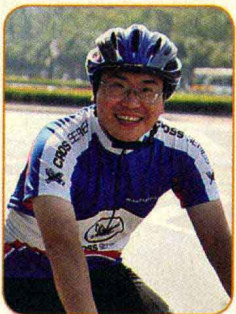
悬乎，北京某医院工作人员，喜欢户外运动，爱好摄影。



漂泊狼，北京某医院工作人员，喜欢骑车游览，爱好摄影。



Lander，本书副主编。IT从业者，喜欢骑行，主攻山地，最喜欢去的地方就是香山，如果有喜欢同行的，加QQ441631137。



热血小李，本书副主编，大号李泽斌。北京骑士单车成员，骑行圈成员，喜欢骑行，游览祖国大好河山。



扇子，本书副主编，大号程谩。百味零食站长，爱好骑行、越野、徒步、摄影，游历在山水之间。提倡健康快乐的饮食和支持积极向上的大众体育运动。



小明，本书副主编。风云单车资深骑友，热衷单车骑行运动，倡导绿色健康出行。



花生，本书副主编，大号马刘柱。西山车队元老之一，海淀区翠微眼镜店负责人，为人豪爽义气，喜欢骑行在路上时心灵的自由+吃喝玩乐的开怀。



小T，本书副主编。风云单车资深骑友，热衷单车骑行运动，倡导绿色健康出行。



蓝云，大号邢岚。就职于某品牌传播机构，风云单车资深骑友，热衷单车骑行运动，倡导绿色健康出行。



小拐，本书副主编，大号曹倩。经常出没于北京周边的青山绿水间，在车友圈中非常活跃。2009年7月，骑行川藏南线，从成都出发到拉萨，历时24天，坚持不懈，并最终顺利骑完全程。



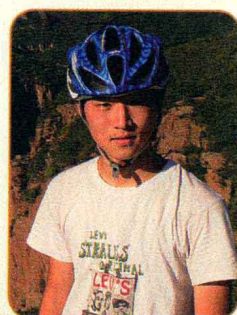
漫漫牛，本书副主编，大号陈昇。就职于某出版社，单车来袭网bikelx.com站长，倡导环保、健康快乐骑行和低碳生活。



二少，本书副主编，大号高玮。北京风云单车版主，富有亲和力和组织能力，通过自己的骑行带动越来越多的车友一起身体力行“低碳生活，健康骑行”的理念。



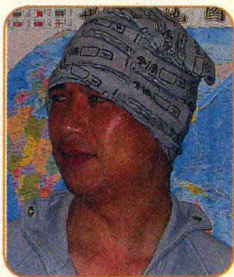
鬼太阳，本书副主编，大号华山。现任风云单车装备版版主，曾多次参加各种自行车比赛，除骑车外还爱好摄影和徒步。



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。



老驴，本书副主编，大号龚文明。风云单车资深车友，超级“FB驴”，为享受而骑行。



Greycats，本书副主编。Greycat从20世纪80年代开始北京周边单车骑游，喜爱风光山水和人文古迹，在自然中放松心情。2009年开始夫妻一起骑游，Greycat成了Greycats。



公路王，本书副主编，本名王乃鑫，现就职于国内最大SPA京臣公司。热爱生活，在骑行中享受健康和快乐，并有热心公益事业，环境保护的善良之心。



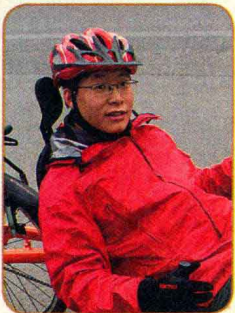
梧桐树，本书技术支持，大号李虎林。擅长设计、制作各种自行车改装零件，以躺车和折叠车零件为代表。在车友中有“以玉器匠人的精致制作自行车零件”的美誉。2001年便设计制作了自己的第一辆躺车，2003年3月《北京晚报》对他做过专访。



草满地，本书副主编。风云单车资深车友，在骑行中极富团队精神和领队意识。



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，中国香港、澳门“溜达”。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。



立冬，本书副主编，大号毕琳娜。风云单车小有名气的公路女车手，喜欢“飚飚车越越野就行了，不能太刺激”。



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网、航轮自行车俱乐部、TREK北京俱乐部众车友联合组建了本书编委会，把此书的具体工作提上了日程。

编委会的车友们初步提出了70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”，于颢诚、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，编委会的车友们再次/多次骑行了这些线路，重新核对了骑行数据，最后确定了44条线路（不包括延展线路）。

● **骑行入门篇** 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。

● **骑游攻略篇** 北京地区人类活动的历史已有约50万年。自元代定都北京后，北京一直是中国的政治、经济、文化中心。悠久的历史，丰厚的文化底蕴，使《骑车游北京》得天独厚地拥有了人文历史上的优势。但是，有些曾经辉煌的历史，已成了永远的历史尘封，现今只能觅得一些“蛛丝马迹”，而这些“蛛丝马迹”太过微小，只能骑着自行车一寸一寸地发掘。出了北京市区，周边的山里风景秀美，物产资源丰富，路况不错且大部分地段汽车都不多，很安静，骑行其中，风从耳边过，历史的悠久、沧桑与辉煌随着景致，冲荡心灵，即使没有时间停下车轮细细品味，一骑一过间，那个名叫“历史”的烙印已打在了心里。希望我们的



书为车友们提供一手的路况信息的同时，也为车友们的骑行增加一分北京独有的历史文化韵味。

书中的44条线路几乎都提供了“延展线路”，这些延展线路和主线一样地精彩。书中提供的食宿点的价位在不同的时间，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）。

● **骑行共享篇** 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、装备店等，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。

因为我们的能力所限，本书肯定不会尽如人意，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，提出您的意见和建议，愿我们的、你们的、我们大家的《骑车游北京》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古刹红墙、封尘历史、白云蓝天、碧水细沙、高山红叶吧！你会发现，你的耳边亦灌满了风的吟唱，你的心亦飞扬了……

本书的出版过程中，也得到了中国自行车协会的大力支持，在此深表谢意！

骑行入门篇



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
- 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



骑游攻略篇



北京城八区线路攻略 / 030

● 皇城的时光交错 / 031

天安门—南池子大街—角楼—景山公园—神武门—北海公园—国图古籍馆—中南海—新华门—国家大剧院—人民大会堂、天安门广场、人民英雄纪念碑—正阳门、箭楼—前门大街、大栅栏—国家博物馆

● 皇城的时光迷离 / 042

牛街—牛街清真寺—菜市口—琉璃厂西街—琉璃厂东街—杨梅竹斜街—大栅栏—皇城根遗址公园—南锣鼓巷—僧格林沁祠—中央戏剧学院—雨儿胡同—婉容娘家—茅盾故居—黄瓦财神庙—钟楼—鼓楼—地安门外大街—京杭运河积水滩港遗址—金铎桥—前海—银铎桥—烟袋斜街—后海—九门小吃—恭王府—辅仁大学—梅兰芳故居

● 皇城中的教堂 中西的碰撞与融合 / 057

宣武门天主教堂（南堂）—基督教珠市口教堂—东交民巷天主堂—基督教崇文门教堂—王府井天主教堂（东堂）—基督教宽街教堂—西什库天主教堂（北堂）—基督教缸瓦市教堂—西直门天主教堂（西堂）。

● “象牙塔”圆梦·游北京大学 / 064

南门进入—三角地—大讲堂—工商银行、邮局、苑园博实、学生区—学二—浴室—学五食堂—校医院或勺园—静园—南阁—北阁—西门—办公楼—未名湖—体—一教、文史楼、图书馆—东门。

● 黄金屋——书店之旅 / 071

琉璃厂的中国书店—王府井书店—三联韬奋书店—西单图书大厦—中关村图书大厦—海淀图书城—风入松书店

● 骑游798艺术区 / 074

东升车行（朝内南小街）—朝阳门—呼家楼—亮马桥—酒仙桥路—798艺术区

● 稻香湖湿地公园FB游 / 076

运行美车行—清华大学西门—西苑桥—稻香湖公园

● 北京的清明上河图 / 079

五塔寺（北京石刻博物馆）—紫竹院公园—延庆寺—万寿寺（北京艺术博物馆）—法华寺—明十四陵—清代雕楼—北京植物园



● 古寺佛洞 / 085

航轮俱乐部—戒台寺—潭柘寺—
八奇洞

● 古寺幽洞 / 089

航轮俱乐部—戒台寺—潭柘寺—
石花洞风景区

● “东萨高” / 092

航轮俱乐部—东方红隧道—菩萨
鹿景区/菩萨鹿古村—高崖口村—阳
坊镇

● “东大高” / 098

航轮俱乐部—东方红—大村—高
崖口

● “东大禾白” / 101

航轮俱乐部—东方红隧道—大
村—禾子涧村—白羊沟

● 小桥流水人家 / 105

航轮俱乐部—韭园村

● 爬“妙” / 107

航轮俱乐部—妙峰山牌楼—妙峰山

● “禅妙连爬” / 112

航轮俱乐部—禅房—妙峰山金顶

● 骑游香山·“香八拉” / 116

海军第二招待所—三间房—茶
棚—鬼笑石—挂甲塔—新望京楼—挂
甲塔—老马道—香山邮局

● 模式口越野上香山 / 121

航轮俱乐部—首钢东门—模式口古
街—法海寺—龙泉寺—茶棚—鬼笑石—
挂甲塔—老马道—香山北门—香山邮局

● 野路上香山 / 126

线路1: 海军第二招待所—果
园—快活林—香山后山

线路2: 海军第二招待所—果
园—茶棚—下水库

线路3: 模式口—观佛台—茶
棚—鬼笑石—水库

● 探访爨底下 / 128

航轮俱乐部—东方红隧道—斋堂
水库大坝—爨底下村

● 探访古村落 / 133

线路1: 航轮俱乐部—东方红隧
道—雁翅镇—珍珠湖风景区—沿河城村

线路2: 航轮俱乐部—东方红隧
道—雁翅镇—东胡林遗址—沿河城
村—珍珠湖风景区

线路3: 航轮俱乐部—东方红隧
道—雁翅镇—109国道斋堂2号桥—牛
战—沿河城村—珍珠湖风景区—珠
窝—反爬东方红隧道或走落坡岭—东
王平村—韭园

● 芦潭古道触摸摩岩石佛群 / 140

航轮俱乐部—双峪环岛—石佛
村—双峪环岛

● 京西古道·门头沟圈门 / 144

航轮俱乐部—双峪环岛—圈门过
街楼—门头口村—三家店村—天浮桥
村—拉拉湖/天梯

● 明十三陵寻古 / 150

天安门—李自成塑像—十三陵

● 长城入水 固若金汤 / 156

线路1: 枯柳树桥—桥梓镇—黄
花城水长城—四海—黄花城水长城—
兴寿—安贞桥

线路2: 兴寿—慈悲峪—九渡河—
黄花城水长城—四海—原路返回

线路3: 兴寿—慈悲峪—黄花城—四海—黄花城—黑山寨—昌平—八达岭辅路

● 自虐之旅(一) / 160

四海—解字石—永宁古镇

● 自虐之旅(二) / 162

四海—奇峰茶—琉璃庙—云蒙山

● 全方位骑行—魅力旺泉沟 / 167

兴寿镇—银山塔林—黄花城水长城景区—旺泉沟—香屯

● 京北最美的绕圈 / 174

长陵—解字石—大庄科乡—永宁古镇—白河峡谷—汤河口镇—怀柔—顺义

北京郊区线路攻略·东部、东北部 / 181

● 寻山货之旅—骑游怀柔水库、雁栖湖 / 182

TREK富力店—雁栖湖

● 骑游密云水库 / 187

北京市区(公交980路)—密云鼓楼南大街下车—滨河路—密云水库大坝—S205—黑龙潭—高家岭—窑子洼—老爷庙—不老屯—西茶棚—芹菜岭—高岭—太师屯—G101—穆家峪—密云长途汽车站

● 骑游银山塔林 / 191

TREK富力店—银山塔林

● 生态走廊 / 194

三元桥—温榆河—渡河—白龙泉—怀柔水库

● 最后的湿地 曾经的地道战 / 197

三元桥—汉石桥湿地—焦庄户

● 骑游丫髻山—大华山桃园—熊儿寨 / 199

三元桥—焦庄户—丫髻山—大华山—熊儿寨, 回程(熊儿寨—平谷县城—张镇—顺平路—顺义城区—京密路—三元桥)

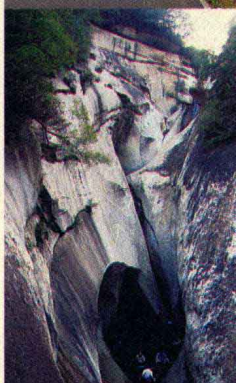
北京郊区线路攻略·西南部、南部 / 202

● 京西八景之卢沟晓月 / 202

航轮俱乐部—宛平县城—卢沟桥

● 探寻北京人的祖先 / 205

北京市内—周口店遗址—云居寺—十渡风景区



● 京西北、河北省大绕圈 / 210

航轮俱乐部—军庄—大觉寺—阳坊—葛村—流村镇—白羊城村—白羊沟—长峪城—马刨泉—杨村—镇边城—横岭—小南六堡—东花园镇—官厅水库—幽州村—沿河城村—牛战（一碣石村）—斋堂镇—东方红隧道

● 京西北、河北省小绕圈 / 219

东方红隧道—大村—镇边城—横岭—东花园镇—居庸关—八达岭—昌平

● 骑游丰宁坝上草原 / 222

西三旗—十三陵—解字石—永宁古镇—白河堡水库—后城镇—雕鹗镇—赤城县—云州水库—沽源县—闪电湖—大滩—海留图村—沽源县

● 有惊无险 穿越赤壁村 / 226

北京—十三陵—解字石村—大庄科乡—永宁古镇—采石场—艾河口村—河北省赤城县后城乡—后城赤壁村，

● 骑游围场坝上草原 / 229

TREK万科店—怀柔开放环岛—密云长城环岛—古北口—巴克什营—滦平—张百湾—隆化—张三营—四合永—围场县城—棋盘山镇

● 骑游天下第一州—涿州 / 234

北京—涿州

● 骑游天津 / 239

北京市—廊坊市—天津市—北京市

● 闲庭信步 / 242

大连港—旅顺

骑行共享篇

● 另类单车（雪地的躺车） / 246

● 北京车友推荐的车行、俱乐部 / 250

● 北京车友推荐购买骑行装备的商家 / 253

● 北京部分自行车俱乐部、论坛网址 / 254



骑行
入门篇





骑车旅游装备图示



车尾包



水壶



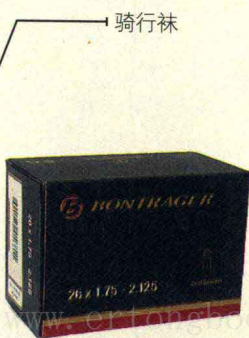
便携式气筒



后货架



手电



内胎