



骑行北京

BEIJING

上海惠城旅游咨询有限公司北京分公司 编写

爱上北京！ 爱上骑行！

14条经典线路

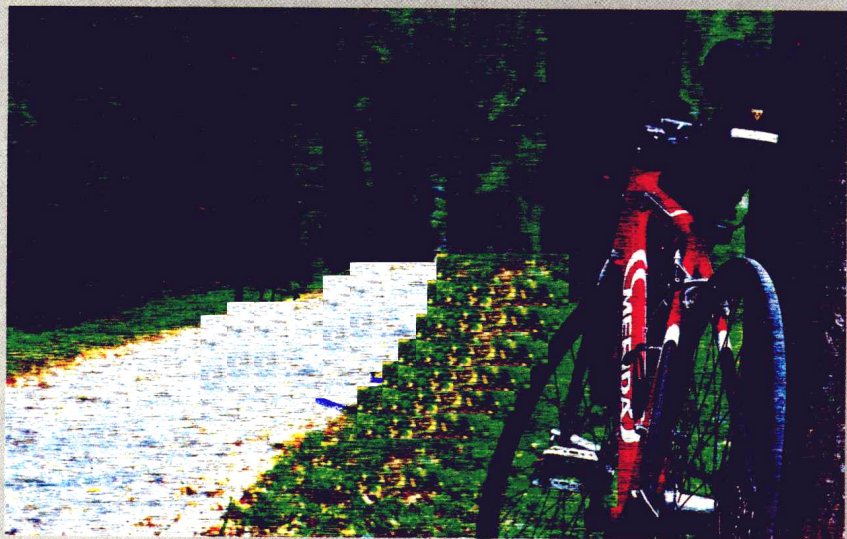
贴心的骑行资讯

带你领略不一样的北京风情



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

骑车游北京



上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

骑车游北京 / 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司编著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-115-24047-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第195940号

内 容 提 要

本书精选了14条北京城内和郊区的骑行线路, 介绍了骑行的最佳出行时间和季节、沿途特色食宿和周边顺游景点; 同时还为读者提供了骑行装备、维修工具、轮胎的更换等专业知识, 让骑行更安全。本书精心制作了各条骑行线路的示意图, 是旅游爱好者骑车游北京的最佳指南。

骑车游北京

-
- ◆ 编 著 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司
责任编辑 黄金平
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 5.125 2011 年 1 月第 1 版
字数: 164 千字 2011 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-24047-7

定价: 28.00 元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154



目录

解读北京 2

关于北京城的传说 3

北京骑行概况 4

北京的天气 4 北京租车的地点 5

关于自行车的一些维修维护小技巧 and 注意事项 6

维护技巧 6 骑行中的一些注意事项 6

随身的维修工具和物品 7

骑行的装备与轮胎的更换 10

骑行的装备 10 轮胎的更换 12



线路一 老北京的胡同 14

西打磨厂胡同	17	钟鼓楼	22
北翔凤胡同	17	国子监	23
东交民巷	20	南新仓	24
百花深处胡同	21		

线路二 京城夜 26

鸟巢	29	南锣鼓巷	35
水立方	29	中国国家大剧院	37
烟袋斜街	32		

路线三 戒台寺、潭柘寺老北京古刹之旅 38

戒台寺	44	潭柘寺	45
-----------	----	-----------	----

线路四 十渡饮马, 大峪沟磨盘柿采摘 48

房山大峪沟村	54	平西抗日战争烈士陵园	57
十渡	55		

线路五 北京最高峰——灵山之旅 58

灵山风景区	65
-------------	----

线路六 探访明清古村——爨底下村之旅 68

东方红隧道	71	白瀑寺	74
雁翅镇	74	爨底下村	75





线路七 香山小越野, 看北京全貌 78

香山	80	鬼笑石	86
望京楼	85		

线路八 黄花城看水长城之旅 88

小汤山	91	九渡河镇	95
兴寿镇	91	黄花城水长城	96

线路九 探寻传说中的龙脉, 采摘大樱桃 98

十三陵	104	长陵	105
-----------	-----	----------	-----

线路十 北京新艺术之旅 108

798艺术区	111	中国电影博物馆	116
环行铁路	114	崔各庄文化产业园	117
中国铁道博物馆	115	草场地艺术区	117

线路十一 响水湖看水, 观长城 **120**

沙峪抗日纪念碑	126	响水湖	126
---------------	-----	-----------	-----

线路十二 红螺寺、圣泉寺之旅 **130**

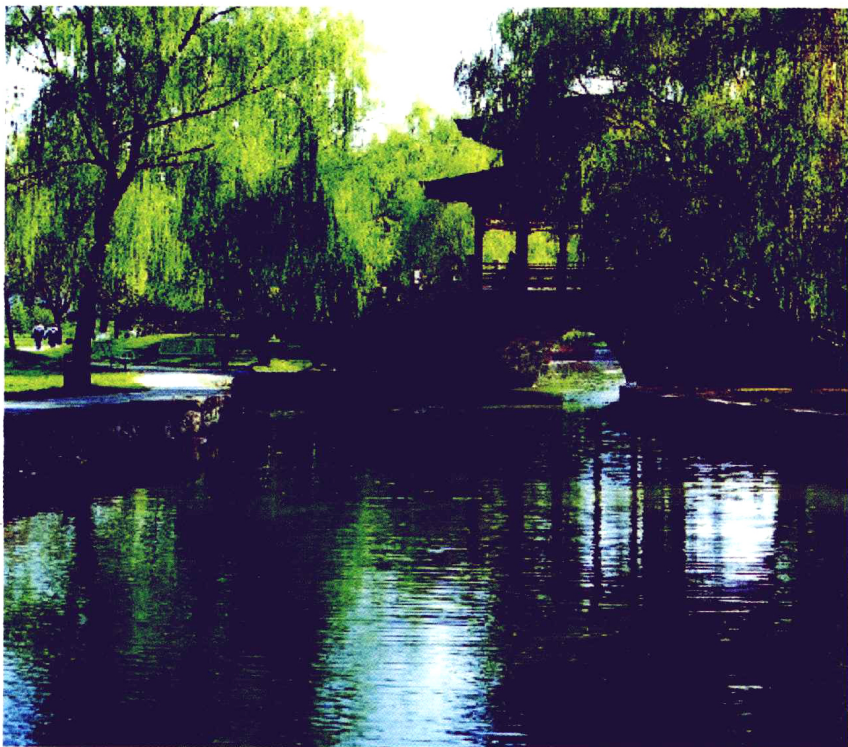
红螺寺	136	圣泉寺	139
-----------	-----	-----------	-----

线路十三 密云观千尺白云瀑 **140**

白云峡	146	白云湖	149
白云瀑	148		

线路十四 汉石桥湿地之旅 **150**

北京汉石桥湿地公园	153
-----------------	-----





解读北京

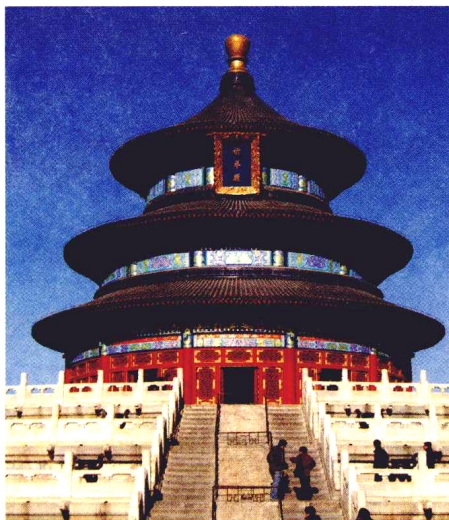
北京，该怎么介绍北京呢？这个问题有点难度，因为可能每个人的看法意见都不一样，我们在小学的时候就已经在课本上学到了北京天安门、北京长城、北京故宫。小时候对于北京的印象就是停留在天安门城楼下那幅巨大的毛主席画像下面站着拍照的人。

换个方式也许会有点意思。从字面来了解北京，我会想到“琼”字，不是海南的简称，而是我心里的北京。我们可以不去理会“琼”本身所代表的美玉、琼楼玉宇、琼浆玉液、瑶池琼浆千杯少……因为单从字面来看，就足以体现北京的特点。王：“王，天下所

归往也。董仲舒曰：古之造文者，三画而连其中谓之王。三者，天地人也，而参通之者，王也。”（许慎《说文解字》）。“一贯三为王。凡王之属皆从王。”（孔子）。京：“国都（现特指中国首都北京）”，“京畿（国都和国都附近的地方）”，“古代数名，指一千万，亦指一亿兆”。或者换一个角度换一个位置，看看外国人对于北京的定义：“One of the world's great cities.”（《大不列颠百科全书》）外国人如此评价北京的依据在哪里呢？

我们还是从一些古文野史和传说中去了解一下北京的历史吧。

小时候学习的历史知识现在基本上没有什么印象，但是一些课外书上的传说到如今还记忆犹新。之所以这样，可能是因为传说不像正史那么教条化，非常有趣，不枯燥而且有很多的神话色彩，可以满足一下人们的幻想欲。这二者的关系有点像“满汉全席”和“路边小吃摊”。满汉全席应该很好吃，但许多人没有见过也没有吃过；路边的小吃摊便宜、味美、价格实惠，而且边吃还可以边和老板闲侃几句，说不定老板还给你讲几个关于吃的小段子，或许老板会十分认真地告诉你，他是这个小吃第多少多少代传人，然后你





回去就可以跟朋友“显摆显摆”(炫耀的意思)一下。

关于北京城的传说

在中国历史上,作为都城的城市有很多,从秦始皇的咸阳到隋唐的西安,从北宋的开封到明清的北京,大部分在历史的烟云中逐渐没落,唯独北京,从元朝的大都开始到明朝清朝,再到如今的中华人民共和国的首都,上千年屹立于东方,堪称奇迹。

老北京城又称“八臂哪吒城”。传说明朝的皇帝想建都北京,派人问过,结果是北京有孽龙,十分厉害,皇帝便打算派人去屠龙。当时的刘伯温自愿前去,而姚广孝怕刘伯温抢功,于是也一同前往。但两人面和心不和,到了北京地界,便分开各自行动。两人每天耳边都隐约听到一个小孩子说话:照我的画,不就行了吗?起先两个人都没怎么在意,到第三天两人出去考察的时候发现前面有一个小孩儿,身穿红袄短裤子,一直就在他们面前蹦蹦跳跳的,耳朵里面还是那句话:照我的画,不

就行了吗?刘伯温和姚广孝认为这孩子就是八臂哪吒。他俩顿时都想明白了哪吒是要他们按照他的意思画,那样就可以降伏孽龙了。两个人都觉得自己有了神仙的指引,都在心里面偷着乐。两人相约第二天正午在两城的中间,背对背地画城图。第二天一早,两人来到约好的地点,拿起笔来各自画了起来。画完两人相互一看,都笑了,原来画的一样,都是按照哪吒的指示画的。于是姚广孝就说:刘军师,在下不才,请您解释一下这个城图的意思吧。明显就是客套话,刘伯温也就顺水推舟说:“姚军师你看,这正南中间的一座门叫正阳门,是哪吒的脑袋;它的瓮城东西开门,就是哪吒的耳朵;正阳门里的两眼井,就是哪吒的眼睛;正阳门东边的崇文门、东便门,东面城门的朝阳门、东直门,是哪吒这半边身子的四臂;正阳门西边的宣武门、西便门,西面城门的阜成门、西直门,是哪吒那半边身子的四臂;北面城门的安定门、德胜门,是哪吒的两只脚。”

北京骑行概况

如果你走在北京街头，随便问一个行人，北京有多少辆自行车，他会摇头说不知道。要是你幸运的话遇到我，我会告诉你：北京有900万辆自行车。

有很多身边的事情是我们不可能也根本不会去注意的，但往往是那些我们不以为然的事情会让我们感到震惊。

There are nine million bicycles in Beijing

That's a fact

It's a thing we can't deny

Like the fact that I will love you till I die ……

——Katie Melua

说起来有点惭愧，在北京骑车有几年的时间，知道900万这个数字竟然是在这个俄罗斯籍的英国小女孩的歌里。那时候耳机里面播放最多的就是这个，之后很长的一段时间里面就是伴着 “Like the fact that I will love you till I die ……” 的声音穿过古老的城门，穿过狭小的胡同，在二环路上塞得水泄不通的车流中，在那些司机焦急眼神中悠闲地穿过……北京是自行车的天堂！

每当周末或者假日，你搭车去北京北面

或者西面，都会在路上遇见装备精良的自行车队。不要以为你遇见了专业的自行车队，其实他们只是普通的自行车爱好者，只不过在自行车上的投入比平常人多了点罢了。北京城内基本都是平路，特别适合骑车，如果你想挑战一下自己，那么向北有四海、云蒙山、雾灵山，向西有妙峰山、东方红隧道。骑车出游的乐趣完全是驾车出游无法替代的：选一个好天气，和几个朋友一起上路，路上可随意停留，遇见小河可以玩水，遇见树林可以遮阴，不同的路线有不同的风景，不同的路线有不同的感受。

北京的城区非常大，同时人多、车多，因此骑自行车出行消耗体力相应较多。

因为大部分骑行都在市区中，道路质量良好，但上下班高峰时道路非常拥挤，骑行时一定要时刻注意自身的安全。

北京的天气

北京最适合骑车的季节是4月、5月、6月，沿途桃花开得正旺，10月~11月上旬也是很好的季节，秋高气爽，而且沿途有很多可以采摘的地方；7月~9月也很好，但是相对很热，不适合普通的旅行骑行，非常容易脱水及中暑，

所以不建议非专业自行车爱好者在这个时候骑车;12月~次年2月最好不要骑车,不是很大的运动量就会出汗,一旦停下来就很容易有感冒的危险。

特别提示:北京郊区的温度一般都会比城市内低5℃~8℃,所以在骑行前一定要带上可用以保暖的衣服和长裤。

北京租车的地点

北京康多自行车租赁有限公司

地址:北京东城区东黄城根南街34号(贵宾楼北1公里)

电话:010-65229478(白天)、

13381400738

传真:010-58850982

网站: <http://www.bikekingdom.com>、

<http://www.kangduo.cn>

北京自由鸟自行车出租服务站

地址:北京市王府井步行街北口路东80米
(新东安市场北门斜对面)

电话:010-63131010、13391968411

北京康多自行车租赁有限公司

名称	用途	租金	押金	还车地点
经济单车	城市交通观光	20元/天	400元或证件	租车地点
休闲自行车	城市交通观光	90元/天	500元或证件	租车地点
变速山地车	长途越野	150元/天	700元或证件	租车地点
长途自行车	长途旅行	250元/天	2000元或证件	租车地点
公路赛车	长途公路旅行	350元/天	3000元或证件	租车地点
伸缩折叠车	适合女人及小孩	90元/天	500元或证件	租车地点
双人自行车	城市休闲	150元/天	700元或证件	租车地点
童椅	带小孩	20元/天	300元或证件	租车地点
跟学者童车配件	儿童骑行配件	150元/天	700元或证件	租车地点

北京自由鸟自行车出租服务站

名称	用途	租金	押金	还车地点
捷安特(Giant)	城市休闲观光	60元/天	400元	租车地点
健牌(Strong)	城市休闲观光	50元/天	300元	租车地点
公路赛车(Road Bike)	长途旅行	80元/天	800元	租车地点
山地赛车(Mountain Bike)	长途旅行	80元/天	800元	租车地点

特别提示:北京大部分专业车行提供配件服务,面向专业自行车爱好者,也可以租车,但是具体的情况需要和老板商议。

C

关于自行车的一些维修维护小技巧和注意事项

维护技巧

无论是租车还是自己带车,出发前必须把车的状况保持在最好的状态,这个就需要你自己细心地检查。

闸皮

检查闸皮的磨损情况,如果看起来磨损得很严重,那么必须要换。

闸线

检查闸线反应是否灵敏,检查是否有破

损的地方。

特别提示:以上两点关系到你的生命安全,绝对不允许大意和马虎!

检查外胎

如果磨损严重,那么建议最好换一条新的,否则路上的一个小石子都会让你的内胎气跑光。

检查链条

如果链条在你的旅途中断了,没有办法,

骑行中的一些注意事项 这些非常重要,一定要认真对待

必须戴头盔	这个没有商量的余地,因为无论自行车还是路,都比你的头硬很多。
遵守交通规则	一定要遵守交通规则,一旦遇到不遵守交通规则的机动车,你也要离它远点。
绝对不能快	因为不是去比赛,而是去玩,所以没有必要也绝对不可以太快,太快了以后人的反应时间就没有车快了,很容易出事故。
明白自己的能力	一般游玩新路最好将往返路程控制在50~70公里,这样才有充足的时间休息和玩,而且可以在天黑之前返回。如果玩的时间过长,返程的时候天已经黑了,尽量乘出租车或者搭公共汽车回来,晚上骑车很危险。
下坡的时候一定要慢	下坡要慢,绝对不可以贪图省力而快速下坡,要记住你的车是自行车,自行车的安全速度是18公里/小时。
装备齐全	没有适当的装备千万不要在不好的天气里骑车,就是有装备也不要再在天气冷的时候骑比较长的线路,因为天气冷出汗后很容易感冒。
注意补水	千万别等到感觉渴了再喝水,养成良好习惯,每20~30分钟补一次水,如果出汗量大的话记得适当补充盐分。
骑车时不要接电话	如果在骑车的时候来电话,千万不可以边骑边接,和开车一样,这是很危险的。
做好准备工作	包括装备和路线计划,千万不要去远离大路的地方,否则很容易迷路和扎胎。

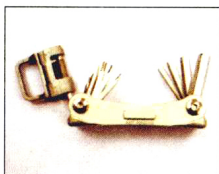
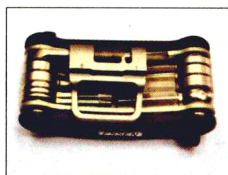
你只能叫救援车或走回来,虽然这个事情发生的概率很低,但还是要检查,确保没有任何问题。

随身的维修工具和物品

随身携带一个便携工具,会在你出现问题的时候帮你解决大问题。以下是你在长途旅行时必须配备的。

组合工具

以德国SIGMA Pt16为例,主要有以下工具:



1. 截链器;
2. 链条挂钩;
3. 2、2.5、3、4、5、6、8毫米内六角扳手;
4. 十字和一字螺丝刀;
5. 8、10、15毫米可锁定眼镜扳手;
6. 工程塑料撬胎棒2根;
7. 12、14、15G辐条扳手;

❶ 一般自行车上的零件和这个工具都可以匹配,价格一般为80~100元(仅供参考)

便携打气筒

为了应对路上可能发生的车胎漏气,带一个打气筒是必须的。便携打气筒一般的长度为30~50厘米,携带方便,但是打气的时候需要多付出一些力气。一般便宜的为30~50元,贵的为60~100元,区别就在于第一是质量,第二是贵一些的有气压表,可以监视你车胎的气压,但是往往都不是很难。

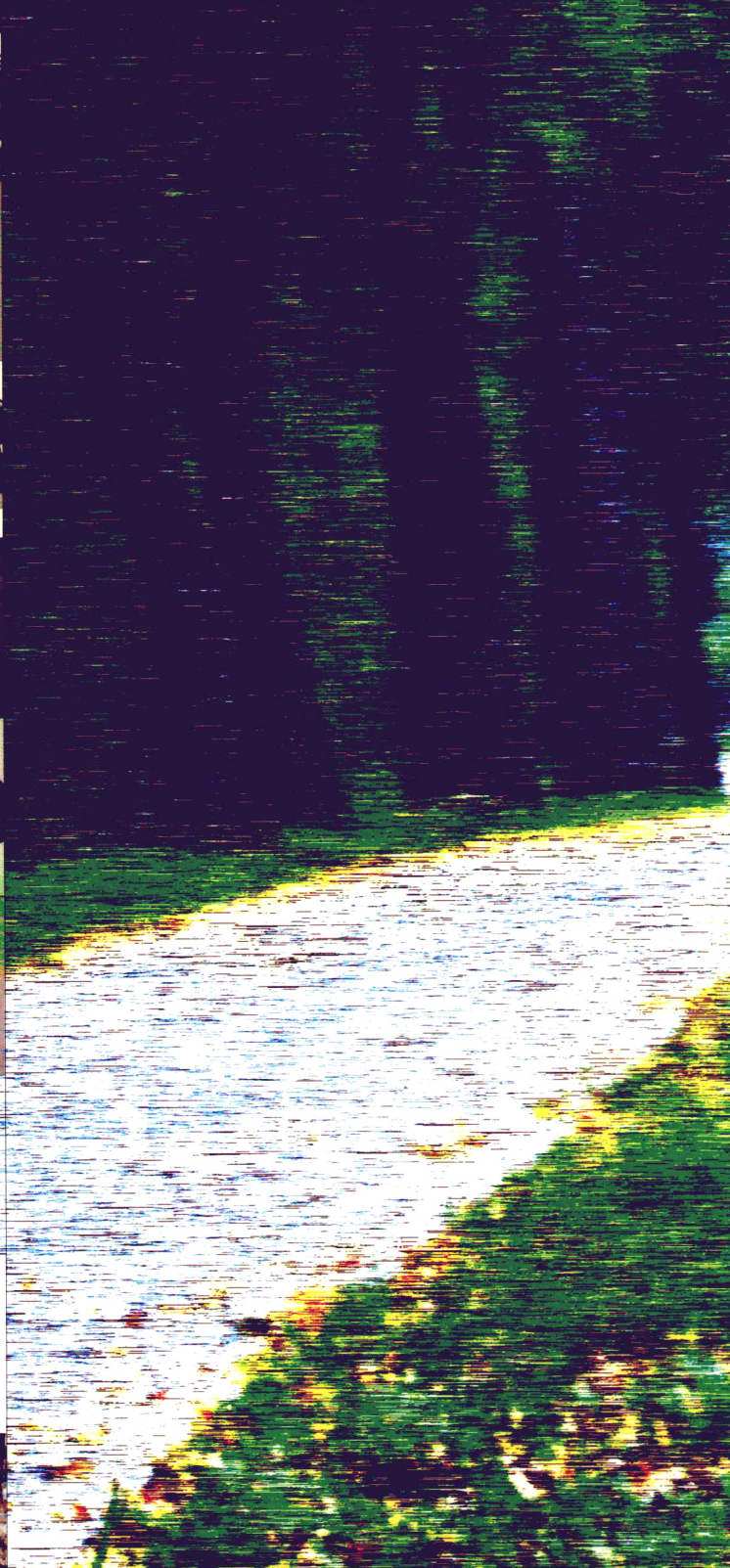
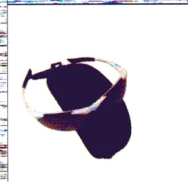
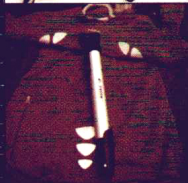
备用内胎(建议带两条)

内胎要根据你车的尺寸选,建议带两条。车胎不是很重,但是如果不带上,你自己在路上补胎的话是很麻烦的。

补胎套装盒

这个盒子里面一般有两个撬胎棒,一管胶水,10个补胎片(和创可贴很像),还有一个小锉或者是粗砂纸。即使你不会补胎,这个也要带上,可以请其他人帮你,或者找修车的地方花一些钱来补。







骑行的装备与轮胎的更换

骑行的装备



骑行头盔

头盔是自行车运动的一个必备品,可以有效地防撞、防止树枝树叶击打、防止飞石击打、分流雨水、

透气、提速。带有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。骑车时必须佩戴头盔!对于头盔的选择以安全和轻量为原则。要在正规车行选择正规的品牌的头盔,这样质量有保证;轻量是指骑行中头盔如果太重会使颈部产生疲劳感,所以选择一个轻的舒适的头盔十分重要。

骑行眼镜



骑行眼镜在骑行中的作用是:防止太阳光刺眼,挡风,挡飞虫,有些镜片可以在晚上防止对面的车灯晃

眼。在烈日下骑行时戴一副运动眼镜会使你的眼睛舒服很多。

运动眼镜的选择

1. 选择正规的眼镜厂商出产的专业的运

动眼镜,透光率好,可以有效地保护眼睛。

2. 试戴的时候不压迫鼻梁,感觉舒适。

3. 绝对不要用一般的太阳镜来代替,特别是金属框和玻璃片的镜子,因为专业的运动眼镜是用树脂材料制作的。在因外力而破碎时树脂镜片碎片的边缘是圆的,不会像玻璃镜片破碎后产生很锋利的边角,可以确保不伤害眼睛。

魔术头巾

可防晒、防风、防尘,在风沙或者寒冷天气出行时是必须使用的。选购时一般要注意透气性以及边缘的密闭性。

骑行手套



这是一种一直在默默奉献的骑行装备。它可以很大地缓解手的压力,因为手套的手掌部位有一个海绵

垫。手套分为半指手套和长指手套两种。半指手套适合夏天戴,手掌部分加软垫,减少车把对手掌的压力。长指手套适合秋天或天气比较凉的时候戴,和半指手套一样,手掌的部分加软垫,减少手的压力。