



中国自行车协会 权威推荐



旅游大玩家

《骑车游中国》编委会 编

骑车游

京深线

TRAVEL FROM BEIJING TO SHENZHEN CYCLING

骑车旅游是现代最低碳、最环保的

户外健身运动

有它可以享受旅途中至高无上的快乐

权威公益环保组织极力推荐的

最为低碳环保的出行工具



中国自行车协会
新探路线

“低碳行动 骑行中国”活动精彩展示

41 天骑行经历完全攻略
资深骑友倾情体验

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

图书在版编目(CIP)数据

骑游京深线 / 《骑车游中国》编委会编. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.1

(游生活·旅游大玩家)

ISBN 978-7-5019-7891-5

I. ①骑… II. ①骑… III. ①旅游指南—中国
IV. ①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第203981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: 7.5

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5019-7891-5 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

100569S5X101ZBW



中国自行车协会 权威推荐



骑游京深线

TRAVEL BY BICYCLE FROM BEIJING TO SHENZHEN

《骑车游中国》编委会 编



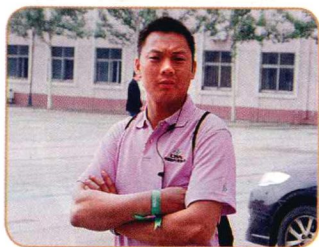
中国轻工业出版社

主要编委会成员简介

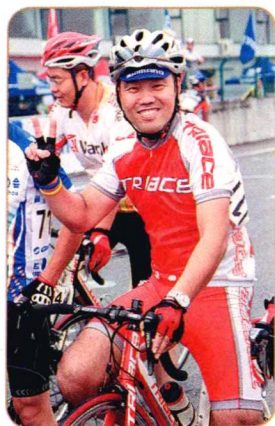
马中超，本书总顾问。中国自行车协会理事长，中国自行车运动协会副主席。长期在政府部门、经济领域、中央企业担任领导职务，热心于推动中国自行车产业、绿色骑行文化和低碳生活方式。



贾刚，本书顾问。中国自行车协会副秘书长，中国自行车协会骑行文化促进中心主任。负责组织、策划自行车骑行等活动，宣扬绿色骑行文化。“低碳行动，骑行中国，2010北京-深圳自行车骑行活动”中担任探路队及骑行队总指挥。



刘锐，本书顾问，深圳喜德盛自行车有限公司华北区业务经理。土家族出来的自行车人，国家自行车二级裁判，曾担任深圳龙岗自行车协会副秘书长。“低碳行动，骑行中国，2010北京-深圳自行车骑行活动”探路队成员、骑行队副总指挥。



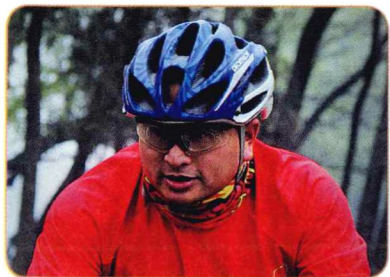
傅智勇，本书顾问，雅驰（上海）自行车有限公司客服中心主管，“低碳行动，骑行中国，2010北京-深圳自行车骑行活动”探路队成员、骑行队副总指挥。从事自行车销售、客服、培训等工作已有10年。2010年的“骑游京深”更是在他的人生中留下了浓重的一笔。此前，骑车只是个人的业余爱好：骑车郊游看风景、骑行锻炼身体、舒缓工作压力。而今，工作、交友、生活都与自行车息息相关，自行车已融入了他生活的每个层面。



身尚，本书主编，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，最终认这开车太快，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。



雨儿，本书副主编，大号张娜。雨儿嗖嗖图书编辑策划工作室yuersousou.com负责人。骑迹遍布北京、河北、甘肃、青海、西藏等地，喜欢和车友们共同骑行+撰写“车友写给车友的骑车人的骑行攻略”。



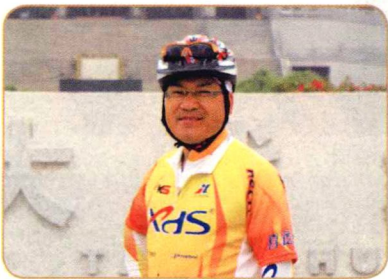
豪客，本书副主编，大号江伍开。就职于某知名外企，风云单车网fengyunbike.com站长，倡导全民健身、绿色骑行和低碳生活。



黑皮，本书副主编，大号黄敏，雅驰（上海）自行车有限公司产品策划部职员。“低碳行动，骑行中国，2010北京-深圳自行车骑行活动”担任技师重任，并出色完成各项工作。



车鑫，本书副主编，大号郑德通，设计师，爱好音乐、骑车、摄影、水上运动等项目。



Neco王总，本书副主编，大号王进源，志庆公司老总，工作再忙，也不忘记骑车。在骑行的路上很少有人认出他就是neco公司的王总，对于骑行他是真的喜爱。



许荣裕，本书副主编，KS公司老总。熟悉许总的人都知道，他是一个热爱研究文化的人。无论单车，音乐抑或古玩。只要经过许总的打造，无不绽放出璀璨的艺术之光。



伍凯，本书副主编，资深俱乐部经理，喜欢游泳，爱好骑车，热衷于自行车俱乐部的建设。

本线路全程骑手



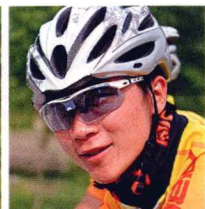
陈树华



何宇韩



黄艳



李福林



刘春丽



徐志强



朱丽霞



郭楷立（本书编委）



陈威（本书编委）



黄建林（本书编委）



孙笑颜（本书编委）



田柱其（本书编委）



自从京深骑行归来一直在忙着此书的出版，两个多月的努力此书的编写也接近了尾声。说来也可能是我受本系列图书的前两本：《骑车游中国》《骑车游北京》影响颇深的缘故。对于从这两本书中汲取诸多知识的回报，我希望能将我亲身骑行的这条线路介绍给大家。于是，开始联合各方力量，着手编写此书。

由于这条线路是由“低碳行动，骑行中国”组委会经过一个月的探路工作，详细探查之后确定的，所以跟随此次活动骑行，我基本没有做过多的准备工作。比起很多车友在骑行一条路线前所付出的努力来讲，的确汗颜，也可以说或多或少缺乏了一些自力更生探索未知领域的乐趣。但也由于一路不用过多考虑吃住，有了更多的时间去细心体味骑行，感受大自然赋予的美好世界，从而在心灵的历练上受益匪浅。

当坐下来整理手头的资料时，不禁想起骑行过程中的点点滴滴，无数光影从脑海中流过，在光华尽去，尘埃落定之时，这一切都显得那样朴实与温馨。那些无私帮助过我的人们，那些一同度过的美好时光忽然之间挣脱世俗的桎梏，焕发出璀璨的光芒。还记得吗？当我们漫步在天津的西洋街上，那一张张年轻的面庞，流露出无尽的喜悦。还记得吗？当我们第一次坐上轮渡横跨黄浦江时，那一声声欢快的呐喊，让我们知道什么是青春无敌。当然，我们不会忘记福建瓢泼的大雨和疯狂的山体滑坡，就在我们离开南平的第二天，南平县城被洪水淹没，无法进出。但，最终我们凭着两个车轮一双脚，将滔滔洪水抛在身后。我不会忘记，阿通，伍凯，冯州，以及20元一大桶的啤酒。更不会忘记王总和大战纪念馆，还有我们一路任劳任怨的阿杜叔和他博大的心胸。我又怎能忘记为我们这次骑行接风的台湾同胞和他们热情的双手，KS的许总，VP的林总以及小熊家族和众多台湾同胞，他们为我们带来的震撼表演。就像一簇绚丽的烟花，为我们这次骑行画上了完美的句号。依依不舍的离别，相约再见的伤感，让所有真情付出的人们不禁流下欣慰的泪水。

这条线路，从首都北京出发，经过河北、山东、江苏、上海、浙江、福建、广东最终在深圳结束。可以说基本覆盖了中国经济最发达的几个省市。这些地方在中国的历史发展中都一直扮演着重要的角色。可以说是汉文化的根据地，从北到南，随着我们的骑行线路，你可以领略到的将不仅仅是地域的差异，这是一片活着的汉文化的沃土，只要你细细去体味，一定会有所收获。当然在民族大融合的大背景下，这片土地也孕育了各民族无数的传奇故事。各朝各代的名人轶事，无不体现在这条线路的点点滴滴之上。

为了使本书内容尽可能的丰富，我在我们骑行路线的基础上，结合前期探路资料，查找典籍，收集信息。尽可能将更为详实的资料呈现给各位读者。但这仅仅是一条旅行主线，并非能覆盖全部。希望此书能够抛砖引玉，为各位准备骑行此段线路，或者此段线路中的一段的朋友们提供一个线索。也希望更多的读者为此书指正，集众多车友的力量完善丰富其中的内容。

目录

骑行入门篇

● 骑车旅游装备图示-----	010
01 调整心情-----	012
拥抱快乐	012
克服困难	013
02 置办装备-----	014
选择车辆	014
购买配件	015
购买保险	017
03 骑行队形-----	017
一字形	017
交错形	018
04 骑行手语-----	019
转弯	019
减速	019
停止	019
离队	019
两个基本原则	019
05 安全常识与礼仪-----	020
不能做的事	020
提倡做的事	020
06 紧急情况的应对措施-----	020
车辆故障	020
意外受伤	021
东西掉地上	021
前后都没有队友	021

07 利用网络-----022

学习知识	022
约伴同行	022
购买装备	022
发表游记	022

骑游攻略篇

D01: 北京至廊坊.....	028
D02: 廊坊至天津.....	030
D03: 天津至霸州.....	034
D04: 霸州至沧州.....	040
D05: 沧州至德州.....	045
D06: 德州至济南.....	050
D07: 济南至章丘.....	056
D08: 章丘至新泰.....	064
D09: 新泰至临沂.....	068
D10: 临沂至枣庄.....	072
D11: 枣庄(薛城)至台儿庄.....	076
D12: 台儿庄至宿迁.....	084
D13: 宿迁至淮安(楚城).....	090
D14: 淮安至盐城(大丰).....	096
D15: 大丰至海安.....	100
D16: 海安至南通.....	102
D17: 南通至太仓.....	106
D18: 太仓至上海.....	112
D19: 上海至枫泾.....	118
D20: 枫泾至杭州.....	122
D21: 杭州至诸暨.....	128
D22: 诸暨至浦江.....	130
D23: 浦江至龙游.....	132
D24: 龙游至遂昌.....	136

D25: 遂昌至江山·····	140
D26: 江山至浦城·····	143
D27: 浦城至建阳·····	150
D28: 建阳至南平·····	154
D29: 南平至闽清·····	160
D30: 闽清至福州·····	168
D31: 福州至莆田·····	170
D32: 莆田至石狮·····	178
D33: 石狮至厦门·····	182
D34: 厦门至漳州·····	194
D35: 漳州至云霄·····	198
D36: 云霄至汕头·····	200
D37: 汕头至普宁·····	204
D38: 普宁至海丰·····	206
D39: 海丰至惠东·····	209
D40: 惠东至常平·····	214
D41: 常平至深圳·····	216

骑行共享篇

- 2010年北京—深圳自行车骑行活动
(郭楷立)·····222
- 骑行感受(黄建林)·····225
- 躺车骑行5000公里心得
(张柱量)·····228
- 车友推荐的车行、俱乐部·····234



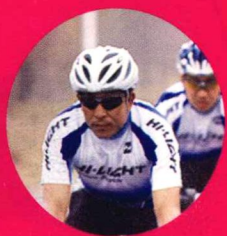
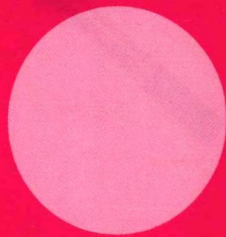
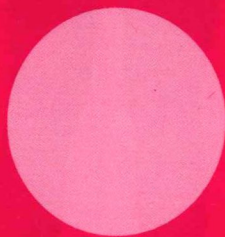
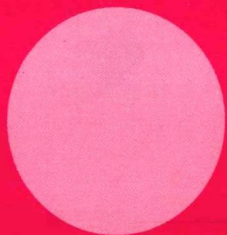
骑

行

入

门

篇





骑车旅游装备图示



车尾包



水壶



便携式气筒



手电



后货架



内胎



头盔：保护头部 提速 排汗

骑行眼镜：保护眼睛 防风

骑行服：排汗 速干 提速

骑行手套

车首灯

骑行背包

骑行裤：
排汗 速干 提速

驮包

雨儿忠告

- ① 骑车旅游，不比速度、装备和强度。骑车旅游，享受心情最主要。
- ② 骑车旅游的装备没有硬性的要求，但头盔是必备的。在经济许可的情况下，选择一条质量好的骑行裤、一件骑行服、一副骑行手套，会为你的骑行增加舒适度和安全性。
- ③ 骑行前做好“功课”，以方便骑行中安排食宿点+在锻炼身体、放松心灵的同时，不“放过”沿途的人文风光、历史古迹。
- ④ “自力更生”很重要。携带必备的修车工具，掌握必需的修车技能。

01 调整心情

拥抱快乐

骑车是快乐的。在开始骑行活动前，请先做好心理准备，你将会被巨大的快乐所包围。当你跟队友团结合作、互相鼓励，最终达到目的地时，那种愉悦感是难以言表的。

除了成就感外，沿途的风景也是非常美丽的。

克服困难

骑车虽然快乐，但是也要做好克服困难的心理准备。不管怎么说，骑车是一项运动，当然也会有难度。陡坡、大风、飞虫、沙石、坑洼、积水等，会不停地挑战着你的体力与神经，饥饿、疲惫、酸痛也将考验你的意志。也许你会无数次地想要放弃，但只要坚持下去，胜利必将属于勇敢者！

不经历风雨，怎么见彩虹？不经历困难，又哪来的喜悦感？骑车是困难的，但骑者无悔。汪国真说过“既然选择了前方，便只顾，风雨兼程”。不要犹豫，骑上单车，开始充满汗水与收获旅程吧！





02 置办装备

选择车辆

车辆的选择因人而异。一般说来，各类自行车都适合市内骑游，适合市郊、中短途和长途旅行的自行车主要有山地车、公路车、郊游车和折叠车，也有少数人骑单速车。



普通自行车适合短距离、路况较好的休闲骑游。⚠️



公路车的特点是速度快，阻力小，但对路面质量有要求，只适合平整的路面，不适合坑坑洼洼的山地。对于普通人来说，也不适合用公路车爬陡坡。⚠️



山地车速度相对慢，阻力大，但适合各种复杂的路面，也适合爬陡坡，同时刹车性能比公路车好，适合大多数郊游、中短途和长途骑游。⚠️



躺车适合在坡度较小、路况较好的路段骑行。⚠️

折叠车则有体积小、易携带的优势，在家里和办公室容易找到存车的空间，防盗性好，适合于骑车上下班。另外也有“4+2”的郊游方式：携带折叠车，乘车到某个地方，然后骑车出游。折叠车的缺点是性能和稳定性不如大车，速度不能太快，快了不安全。而且也不适合爬坡和放坡。∞



郊游车轮胎纹理较浅，没有前减震，车把和车座比较宽，整车为休闲风格，车型设计侧重于舒适性。郊游车当中还有一种适合长途骑行的旅行车，车胎比较细，700C的轮径骑起来比较快，有前减震，适合山路之外的各种路面。



出外骑车时，最好是骑自己熟悉的车，只要条件允许，就不要借车、换车。当然，如果是出差去外地，也可以考虑租车。

一般大城市的租车点主要分成两种：一种是地铁站、公交车站等路边的租车点。在这里能租到的单速普通车，适合城区短距离骑行，不适合长距离郊游。优点是费用低；另一种租车点就是专业自行车店。

购买配件

享受快乐安全的骑行，光有自行车还不够，还需要一些配件。

手套

可选，但强烈建议。一副合适的手套，不仅可以用来擦汗，还能有效保护手掌，使之不至于被压迫得太厉害。在骑行过程中，出汗会使手掌打滑，从而降低对车辆的控制能力，在刹车时也会因握不紧刹把而降低刹车效果。手套能有效防止打滑，提高安全性。另外，在不慎摔倒时，手套还能保护手掌、减少伤害。

