

《单车旅行：自行车旅行完全指南》

图书基本信息

书名：《单车旅行：自行车旅行完全指南》

13位ISBN编号：9787111472365

出版时间：2014-8

作者：美骑图书

页数：386

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《单车旅行：自行车旅行完全指南》

内容概要

适读人群：

- 1、对户外旅行、自行车长途骑行感兴趣，希望能了解更多关于长途骑行的知识。
- 2、读者年龄分布在18-60岁之间，主要居住在县级以上城市，地域分布范围广。
- 3、目标读者心理特征：向往旅途生活，渴望通过旅行让平淡的生活多一些精彩，喜爱自助游而非跟着旅行团。

推荐购买：《单车圣经》被发行行业协会评为2012-2013年度全行业优秀畅销书！

自行车旅行常见问题全解析，旅行车选购、维修与保养一本通？如何计划一趟自行车骑行之旅？我应该骑什么样的自行车？买些什么装备？骑行过程中如何应对麻烦与困难？如何让骑车旅行成为享受而不是受苦？出国骑行有什么注意事项？保险索赔该怎么处理？半路上车子坏了怎么办？在开始一段长途旅行之前，以及旅途开始之后，我们都需要面对从购买装备到衣食住行的一系列问题与困难。对于此，我们将在本书中做出详尽而专业的解答。

20条国内外精华骑行线路，1000km特色骑游攻略从西南边陲到北极风光，从经典环法赛段到热情如火的南美洲——本书的后半部分是20条国内外精华骑行线路介绍，每一条线路都极具代表性。这些线路中既包括了川藏线、环海南、环台湾等热门线路，也包括极具创意、但相对来说攻略资料匮乏又极具骑游价值的精彩线路。

《单车旅行：自行车旅行完全指南》是国内第一部详尽介绍自行车旅行知识与特色骑游路线攻略的自行车旅行大百科，凝结了BIKETO美骑网运营十余年的智慧和经验，融入了40位长途旅行达人和众多车友的体验和感悟，囊括了自行车旅行中常见问题，旅行车选购、维修与保养，20条全球精华骑行路线等方方面面的知识、技巧和攻略。同时，文中还编排有大量的技术插图和美轮美奂的风景图片，让阅读和学习成为一种难得的享受。不论是刚刚萌生骑车旅行念头的新人，还有多年骑车旅行经验的老手，都能在本书中找到属于自己的那份收获和感动。

千千万万喜爱骑行、向往户外的朋友们，让我们跨上自行车，一起出发吧！

书籍目录

主要顾问/ 作者简介

前言 我们为什么骑车旅行？

Part 实践技巧篇

Chapter 1 制订出行计划

1 制定路线

2 路书准备

3 长途骑行前的拉练

4 约伴与独行

5 签证/ 边防证/ 通行证

6 装备轻量化

Chapter 2 自行车配置

1 旅途用车

2 传动系统

3 制动系统

4 轮组系统

5 支撑系统

Chapter 3 旅行装备

1 骑行服装

2 骑行鞋

3 骑行袜

4 防护装备

5 骑行包袋

6 反光/ 照明设备

7 维修/ 补胎/ 备用工具

8 烹饪装备

9 露营装备

10 其他旅行用品

Chapter 4 自行车旅行技巧与知识

1 自行车的骑行姿势与基本设定

2 不同路况下的骑行技巧

3 长途骑行的道路生存法则

4 旅途常见车辆故障

5 摔车的应对技巧与受伤处理

6 装备的携带与运输

7 露营知识

8 旅行中的摄影摄像

9 语言

Chapter 5 旅途中的常见问题

1 保险与理赔

2 旅途中的食物

3 旅途中的饮水

4 如何应对恶劣天气

5 如何应对生物威胁

6 如何应对人为威胁

7 长途骑行中的常见“自行车病”

8 老年人的长途骑行健康

9 药品携带

《单车旅行：自行车旅行完全指南》

Chapter 6 旅途归来

1 如何安排回程？

2 身体的恢复

3 资料、游记与图片的整理

4 迎接下一次激动人心的旅行

5 骑友访谈录

Part 路书篇——全球20条精华路线骑行路书

国内线路

骑游中国大陆海岸线：辽宁丹东—广西东兴

来自太平洋的风：环台湾岛骑行

椰果飘香的热带南国：环海南岛骑行

从满洲里草原到最北的北方：锡林浩特—漠河

中国最美的公路：乌鲁木齐—独山子—库车

体验丝绸之路：西宁—嘉峪关

最豪华的进藏线路：青藏线·西宁—拉萨

最热门的进藏线路：川藏南线·成都—拉萨

秋色撩人的西部风情：川西小环线骑行

半农半牧，殊胜净土：香格里拉小环线

壮美甘南大草原：夏河—红原

西南古镇的苗寨之旅：南宁—荔波—凤凰

国外线路

东南亚四国骑游：老挝—泰国—柬埔寨—越南

高原上的波斯帝国：伊朗·德黑兰—设拉子

户外运动的天堂：尼泊尔·加德满都—蓝毗尼

世界最美海滨公路：澳大利亚大洋路骑行

骑行在中土世界：体验新西兰南岛的湖光山色

体验环法经典赛段：普罗旺斯—日内瓦

世界上最受欢迎的徒步与骑行路线：西班牙朝圣之路

在最美丽的季节纵贯大西部：美国国家公园骑行

附录

网址索引

致谢辞

《单车旅行：自行车旅行完全指南》

精彩短评

- 1、仍然是一本知識覆蓋全面、編寫精良的工具書。然而此類書籍的尷尬就是：對於沒有騎行經驗的人來說第一遍細讀沒有任何意義，因為這是一本必需理論結合實踐的書；對於老手來說書中內容的興趣度更是要大打折扣。另外买书送了條頭巾
- 2、挺用心的，业界良心啊！书中都是一些经典路线，适合初中级玩家～高级玩家没有必要看这本书啦啦啦啦啦啦
- 3、很详细的旅行指南书，就算你是普通的户外运动爱好者，也可以看一看。
- 4、国内第1部自行车旅行大百科、全彩色印刷；自行车旅行常见问题全解析；旅行车选购、维修与保养一本通；40位长途旅行达人经验分享；20条全球精华骑行路线攻略。美利达、大行、8264户外、磨房网联袂推荐！
- 5、属于入门书，除了后面的骑行攻略稍微能引起脑神经冲动，其他的東西提不起兴致。
- 6、我是一名骑行爱好者。骑行过单日200km，爬过秦岭分水岭，磨砺过318川藏线。对于本书所讲内容非常喜欢，单车和零部件的介绍也比较详细，知识点很全面。可以作为一本骑行入门手册。值得一看
- 7、写得不错，系统全面，印刷也很好，翻看起来挺清晰舒服。最喜欢路书的地图部分，虽然并不打算骑行，但是还是有可以借鉴之处，增广见闻本身也是开卷有益的一部分。
- 8、比较喜欢后半部分线路介绍
- 9、写的还挺详细的，但是后半本书的路书对于很少出门长途的车友没啥用。。
- 10、单车旅行入门书，内容还是挺全的，重温了骑车从加都博卡拉到蓝毗尼的路线，发现有条线路可以直接入印度，下次旅行酝酿中

《单车旅行：自行车旅行完全指南》

精彩书评

1、之前的《单车圣经》就很不错，这次的姊妹篇一样很实用，内容全面，都是车友的经验，挺好的。还有一堆大人物的推荐！强！旅行能开阔人的眼界，骑着自行车去旅行，更能自信体验旅途中的点点滴滴，欣赏到不一样的风景。自行车旅行涉及多方面的技巧，出行前需要充分的认知和准备，确保旅途安全，而这本书就能排除你的诸多疑惑，帮助你完成终生难忘的自行车之旅。——美利达集团董事长·曾崧柱 《单车旅行》以自行车知识作舟，用国内外经典路书为桨，给车友带来最为实用的信息，传递健康、环保的旅行理念，引导更多的骑友参与到自行车骑游的热潮中来。——DAHON集团创始人/CEO·韩德玮 《单车旅行》是传统出版和互联网技术融合的优秀典范。集结了几十万车友的共同智慧，“来自于车友，服务于车友”，内容实用、专业、全面。——8264户外资料网执行董事·尹衍军 自行车运动是最近几年发展最为迅猛的户外运动之一，长途骑行已不再是少数人的运动。《单车旅行》从车辆选择、装备搭配和路书制作等方面给出了详尽而专业的说明，是骑行爱好者必备的旅行指南。——磨房网创始人·陈伟峰

2、20150910-单车旅行1-实践制定出行计划自行车配置旅行装备单车技巧，知识旅途归来2-制定路书的3种方法谷歌地图，谷歌地球，搜狗路书（待验证）3-路书应包含内容有：路线概况，行程安排，费用预算，装备清单不可为了旅行而旅行，用车轮丈量走过的路，去欣赏美丽的自然风光，领略当地的人文风情，才是单车的意义所在。4-单车配置传动系统，制动系统，轮组系统，支撑系统5-露营知识，保险理赔6-骑行归来提前安排回程身体恢复，放松与锻炼资料，图片，游记的整理迎接下一次旅行word:横向+两栏，背面写日记。照片管理软件：google picasa acdsee photo manager（待验证）网络硬盘存储：百度云

《单车旅行：自行车旅行完全指南》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com