

《骑行北京》

图书基本信息

书名：《骑行北京》

13位ISBN编号：9787563725120

10位ISBN编号：7563725121

出版时间：2013-6

出版社：成英文 北京旅游教育出版社 (2013-06出版)

作者：成英文

页数：384

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

《骑行北京》

内容概要

《骑行北京》为自行车旅游指南，向初学者介绍骑行的基本常识和知识及北京周边自行车旅游。书中重点推荐了50条骑行线路，涵盖北京周边所有重点景区，根据骑行日程及爱好的不同，有不同类型路线的划分、不同活动的划分，充分照顾到不同层次的车友，实用性强。

《骑行北京》

作者简介

成英文，北京交通大学旅游学博士生，自行车骑行狂热分子。

2003年开始尝试自行车旅行，曾骑车上东北、下江南，雨季游闽粤、酷暑行中原，穿越新疆戈壁、单漂内蒙草原、冰天雪地游荆楚……轮迹遍及北京、天津、河北、内蒙、陕西、山西、甘肃、新疆、上海、江苏、山东、浙江、福建、广东等20余省、市、自治区，累计行程5万公里。硕士博士在读期间，积极倡导他人参与自行车运动，曾以“骑遍北京”为目标，组织各类北京及周边集体骑行活动五十余次，积累了丰富的带队经验。

书籍目录

目录：

第一章 骑行装备

1

第一节 自行车

1

一、自行车的分类

1

二、自行车的选购

3

第二节 日常装备

7

一、头盔

7

二、码表

7

三、骑行手套

8

四、骑行服

8

五、骑行眼镜

9

六、组合工具

9

七、补胎及换胎装备

10

八、头巾

10

九、头灯和尾灯

10

十、其他装备

11

第三节 长途装备

11

一、货架和驼包

11

二、装车包

11

三、副把

12

四、便携式雨披

12

附：长途骑行装备清单

（仅供参考）

12

第二章 骑行经验分享

14

第一节 北京及周边交通格局

14

一、认识骑车的交通体系

14

二、北京的交通体系

16

第二节 策划你的骑行线路

20

一、了解北京及周边的地形

20

二、了解北京及周边旅游景点

21

三、线路策划

22

第三节 个人骑行技术

23

一、调整车座高度

23

二、调整车座角度

24

三、调整车把宽度

24

四、正确佩戴头盔

24

五、正确的骑行姿势

25

六、正确使用变速

25

七、上坡骑行技术

26

八、下坡骑行技术

26

九、刹车的技巧

27

十、转弯技术

27

第四节 团队骑行的分工、 纪律和活动流程

28

一、团队骑行的分工

28

二、组织型团队活动流程

29

三、团队纪律

30

四、团队骑行的队列问题

31

第五节 骑行路上的吃喝住行

33

一、餐饮

33	
二、住宿	
35	
三、自行车托运和携带	
36	
第三章 一日游系列	
38	
第一节 推荐给初学者的10条 市内线路	
38	骑行神州第一街——长安街
40	什刹海胡同和美食
47	皇家园林游——圆明园、颐和园
52	海淀高校大串联
58	红色之旅，勿忘国耻—— 卢沟桥
65	香山公园看红叶
69	夜骑京城看升旗
73	接受艺术熏陶——“798”艺术区
78	关爱动物，保护环境—— 麋鹿园
80	佛门圣地——八大处
82	第二节 市内训练线路—— 增强耐力和技巧
83	奥园刷夜
85	老山山地与公路训练
89	骑车上香山
94	第三节 骑到郊区去—— 近郊轻松一日游
102	京东潮白河畔XC
104	大兴庞各庄吃西瓜
108	燕京啤酒厂

113	
环十三陵水库	
118	
红螺寺	
124	
京西古道	
132	
第四节 挑战你的体能——	
郊区一日高强度爬坡线路	
139	
爬第一个坡——东方红	
141	
21公里的爬坡——妙峰山	
147	
挑战高强度——东大高	
153	
强度持续——禅妙阳	
160	
戒台寺、潭柘寺、潭王路	
167	
爬蟒山环天池	
178	
白羊沟	
184	
黑山寨、慈悲峪小绕圈	
189	
第四章 两日及小长假旅游线路	
193	
第一节 骑车去长城	
193	
居庸关长城	
195	
八达岭长城	
202	
慕田峪长城	
212	
箭扣长城	
219	
司马台长城	
224	
第二节 水库和湖泊	
231	
环密云水库	
233	
平谷金海湖	
239	
第三节 穿越北京三大峡谷	
245	
十渡	

247

幽州峡谷

254

白河峡谷

262

第四节 骑上北京最高峰

269

攀登西山第一峰——灵山

270

征服大小海坨

278

百花山百草畔

289

第五节 郊区古村镇

302

京西古村落

303

永宁四海大绕圈

312

第五章 周边省市小长途

318

历史文化名城——承德

320

骑车去看海——秦皇岛

329

北京隔壁的国际大都市——

天津

338

丰宁坝上草原

350

《骑行北京》

编辑推荐

《骑行北京》编辑推荐：自行车骑行入门书，从装备到单人及团队骑行技巧、注意事项一应俱全，零基础菜鸟车友一看即懂。50条经典骑行线路，看遍京城及周边美景。高铁太快，步行太慢，骑车旅行，速度刚刚好。“骑车+旅行”，逃离钢筋水泥最环保、最经济的旅行方式！

《骑行北京》

精彩短评

- 1、迅速看了一眼，勾起了买辆车来骑遍北京的冲动。介绍详细，选择多样，上手容易，很适合初学者。北京的秋天快到了，打算买辆车，在北京最美的季节，跟着书里的路线，好好踏着单车看看这座喜爱的城市！
- 2、一般吧，对于我这个新手来讲，都没什么大用
- 3、自己本身并不常在北京，但是看了这本书觉得北京真是好地方，对北京有了新认识。术后总线路详尽，数据是作者本人亲历，可靠。是一本很好的了解北京的书。抽空也去骑行一条线路。
- 4、这本书一条条动感的生命脉动，50条最佳单车骑行线路，带你赏遍京城四季美景，很适合我们这些新手参考。在节假日好好放松一下身心，尽情追逐想要的自由，尽情享受大自然的亲吻。
- 5、不建议大家买，这本书写的很不好，
- 6、不错
- 7、我认识的人里面，成博是唯一一个出书的，支持一下~关于骑车的技术介绍一般，主要介绍了很多北京骑行的路线，循序渐进，很不错，按照这本书的推荐，下次该挑战妙峰山了~
- 8、#享读书#对于想玩骑行的人有很好的参考价值，都是实地走过的路线，有些路线还蛮有意思的，比如海淀高校大串联，打算有时间骑一圈去。
- 9、印刷的还是蛮漂亮的，由厚厚的各种骑行线路构成的一本书，真真的只能算是入门简介，在我看来最有价值的还是前面的一两章。真要想了解这些内容，东门红论坛比这个强多了。
- 10、作者为一起骑行北京的兄弟，非常佩服他能把骑行记录整理得如此详尽。不过有“吃饱了还想吃俩”的感觉，再多点记录就更好了

《骑行北京》

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