

国内最适合骑行的路线

曾经,中国也是自行车大国,家家至少都有一量自行车。但是随着社会的发展,生活的进步,取而代之的却是路上越来越拥堵的交通,和越来越开不起的汽车。

在高速运转的城市中,我们似乎忘记了最接近自然的方式,我们也好像忘记了健康的重要,我们真该找个时间再约上三五好友,抛开一切高科技的代步工具,骑上最原始的脚踏车,到国内最美丽的骑行路上看一看,那里才有我们最需要的时光。为您奉上国内几条最经典骑行路线……

大漠“寻绿”之旅

乌鲁木齐——敦煌

线路:乌鲁木齐市—达坂城区—吐鲁番市—鄯善县—一碗泉村—哈密市—骆驼圈子村—星星峡镇—甘肃省柳园镇—西湖乡—敦煌市(全程约990公里)

从荒凉、干燥、寂寞的戈壁,到达水果丰盛和充满民族风情的绿洲,一种成就感油然而生。于是就会继续上路,寻找下一个绿洲。

特点:虽然是在戈壁公路上骑行,但路况很好,没有大的起伏。唯一的“拦路虎”是风,遇到逆风和横风会头疼。另外,此线路应该是我过最热的一段,早晚温差大,晚上降温比较快,要携带保暖衣裤。

最佳骑行时间:8月~10月,秋高气爽,瓜果成熟。

所需天数:10天~15天。

骑行准备:每个城市都有较专业的车行,只需掌握简单的修车技术,携带内胎、补胎工具和简单的维修工具。



乌鲁木齐——敦煌

环青海湖赏湖观鸟

骑行青海湖

线路:青海湖环湖,顺时针为黑马河乡—鸟岛—刚察县—西海镇—湟源县。全程约360公里。

环青海湖单车骑行道是中国最著名的自行车道,是路况极好的高等级公路。一路民族风情浓郁,可欣赏青海湖,在鸟岛观鸟,7月中下旬油菜花盛开。青海湖是藏区圣湖,环湖最好按顺时针方向骑行,感受宗教氛围。

线路特点:青海湖环湖线路,因为环湖赛的原因,路况一流,有很好的骑行环境。湖面海拔3200米,这个海拔一般不会有高原反应。气候多变,早晚冷,但太阳辐射强,日照充足。8月白天如果阳光强烈,气温10℃~20℃。

最佳骑行时间:夏季,7月~8月中旬。

所需天数:4天~7天。

骑行准备:必备的有感冒药、止泻药、防过敏药和跌打药,另外最好戴防风墨镜和防晒霜。



骑行青海湖

川藏线世界上最危险的公路和最美丽的风景

成都——拉萨

线路:成都市—雅安市—康定县—雅江县—理塘县—巴塘县—芒城县—左贡县—八宿县—波密县—林芝县—工布江达县—墨竹工卡县—拉萨市(全程约2200公里)

特点:川藏线被称为世界上最危险的公路,也是进藏路线中风景最秀美的一段。川藏南线沿途经过康定、号称“塞外屏障”的折多山、有“摄影家的天堂”之称的新都桥、“世界高城”理塘、雅鲁藏布江支流主要源头然乌湖、著名的雅鲁藏布江大峡谷、有“西藏江南”美誉的林芝地区、由“神女的泪”汇聚而成的尼洋河等。

最佳骑行时间:5月~6月,9月~10月(暮春和早秋时节)

所需天数:25天~30天。

骑行准备:在出发前,可以进行一段时间的高强度训练,包括长距离骑行,条件允许一定要训练爬坡,甚至连数日骑行,并且在外住宿。如果没有这些经历,断难想象翻越某些海拔提升2000米的垭口,需要连续骑行几十公里的上坡路是什么滋味。除了体能,要对自己的自行车有一定了解,如果是新车,最好先磨合一段时间再上路。从康定到八一这段路很难找到真正会修车的师傅,最好提前掌握补胎等简单的修车技术,并带上必备的修车工具。当然,巧克力、能量棒、花生之类补充体力的食品也最好带一些。



成都——拉萨



海南环岛东线、中线骑行

海南一路骑行到天涯海角

海南环岛东线、中线骑行

线路:海口市—灵山镇—三江镇—文昌市—东郊镇椰林风景区—博鳌镇—兴隆热带植物园—三亚市—五指山市—琼中黎族苗族自治县—海口市(全程约650公里)

海南无疑是个不可多得的骑行圣地:海风、沙滩、椰林,如诗如画的海岛风景,加上强难度适中的线路,让越来越多的自行车爱好者奔向天涯海角。



兰州——敦煌

线路特点:东线包括223国道和201省道,这段路海拔基本在10米左右,路况良好,没什么坡,在这里骑行简直是一种享受。中线以224国道为主线,途经五指山,不过海拔也就500米左右,没什么大坡。

最佳骑行时间:11月~次年5月。

海南岛平均气温27℃,雨量小,适合骑行。不提倡夏天高温暴晒、秋季台风阴雨时骑行此线路。骑行用时8天~10天。

骑行准备:海南为热带雨林气候,须准备防暑、防晒、防雨、防蚊虫叮咬用品。

重走丝路之旅

兰州——敦煌

线路:兰州市—天祝藏族自治县—武威市—张掖市—酒泉市—嘉峪关市—玉门市—瓜州县—敦煌市(全程约1100公里)

踏着前人的足迹,行走于绿洲、戈壁,永远不可能预料下一刻出现在你眼前的是怎样的风景。沿着河西走廊一路行进,名胜古迹让人目不暇接,敦煌莫高窟、长城嘉峪关、酒泉卫星发射基地、张掖大佛寺、武威罗什塔、小长城遗址、烽火台遗址……

线路特点:沿312国道,路况良好,多为平坦的柏油路。兰州市海拔1500多米,一路上海拔变化不大,到达敦煌海拔为1100多米。甘肃省气候干燥,风沙大,太阳辐射强,昼夜温差大,晚上气温会下降许多。

最佳骑行时间:9月~10月中旬,刚好是瓜果成熟的季节,途中可以尽情享受超级便宜的水果盛宴。

所需天数:12天~15天。

骑行准备:途中经过不少城市,有正规的修车铺,只须携带简单的修车工具。最好带两条魔术头巾,有的路段风沙大,用头巾包住头发、嘴和鼻子。

大香格里拉环线天边的风景

香格里拉

线路:成都市—都江堰市—小金县—丹巴县—新都桥镇—理塘县—稻城县—乡城县—香格里拉县—丽江市—泸沽湖镇—盐源县—西昌市—雅安市—成都市(全程1500多公里)

高度浓缩川滇两省的精华景致:低海拔冰川海螺沟、情歌的故里康定、摄影天堂新都桥、中国最美的高原古村丹巴、人间最后的净土稻城亚丁、不能用语言形容其美丽的泸沽湖、雄壮美丽的虎跳峡、古朴秀美的丽江古城……另外,选择此线路还能穿越多少少数民族聚居地,尽情领略绚烂多彩的民族风情。

线路特点:该路线以自然风光见长,全线路程漫长,公路大多盘山而筑,道路崎岖。部分路段为土石路面和沙石路面。

最佳骑行时间:9月~10月,气温适宜,景色绝佳。9月~次年4月是积雪期,5月、10月下旬至11月中旬景色最美,中间几个月可能会受到雨季的影响。

所需天数:20天~30天。

骑行准备:长途骑行(尤其是爬坡)的速度,并不取决于体能和体力,而是取决于所驮物品的重量。此线路爬坡的地方太多,所以尽量少带东西。高原的紫外线很强烈,要注意防晒。

杭州骑车尽览江南美

西湖

杭州是国内最早推出旅游公共单车的城市之一。西湖边处处可见租车点,非常便捷。

杭州市郊几条初级骑行线路:环绕西湖骑行,走西山路;从断桥开始沿白堤经玉泉、植物园、九里松到灵隐,再行至上天竺,往返16公里。这是适合晨练的经典路线。

另一条线路是:走龙井盘山道上翁家山转满觉陇行虎跑路到南山路,有一定难度,最好用变速车;沿虎跑路转之江路到九溪,然后爬杨梅岭。对车技和体力是个考验。

(据河南旅游资讯网)