

<<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

出版时间：成英文 北京旅游教育出版社 (2013-06出版)

作者：成英文

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：<http://www.tushu007.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，陕西安康人，北京交通大学经济管理学院博士生。

本科毕业后，开始尝试自行车旅行方式。

攻读硕士和博士学位期间，成为骑行狂热分子。

曾以“骑遍北京”为目标，组织各类团队骑行若干次。

作者的骑行足迹现已遍及中国北方大部分省份，累计骑行里程约2万公里。

<<骑行北京>>

书籍目录

第一章 骑行装备第一节 自行车一、自行车的分类二、自行车的选购第二节 日常装备一、头盔二、码表三、骑行手套四、骑行服五、骑行眼镜六、组合工具七、补胎及换胎装备八、头巾九、头灯和尾灯十、其他装备第三节 长途装备一、货架和驼包二、装车包三、副把四、便携式雨披附：长途骑行装备清单（仅供参考）第二章 骑行经验分享第一节 北京及周边交通格局一、认识骑车的交通体系二、北京的交通体系第二节 策划你的骑行线路一、了解北京及周边的地形二、了解北京及周边旅游景点三、线路策划第三节 个人骑行技术一、调整车座高度二、调整车座角度三、调整车把宽度四、正确佩戴头盔五、正确的骑行姿势六、正确使用变速七、上坡骑行技术八、下坡骑行技术九、刹车的技巧十、转弯技术第四节 团队骑行的分工、纪律和活动流程一、团队骑行的分工二、组织型团队活动流程三、团队纪律四、团队骑行的队列问题第五节 骑行路上的吃喝住行一、餐饮二、住宿三、自行车托运和携带第三章 一日游系列第一节 推荐给初学者的10条市内线路骑行神州第一街——长安街什刹海胡同和美食皇家园林游——圆明园、颐和园海淀高校大串联红色之旅，勿忘国耻——卢沟桥香山公园看红叶夜骑京城看升旗接受艺术熏陶——“798”艺术区关爱动物，保护环境——麋鹿园佛门圣地——八大处第二节 市内训练线路——增强耐力和技巧奥园刷夜老山山地与公路训练骑车上香山第三节 骑到郊区去——近郊轻松一日游京东潮白河畔XC大兴庞各庄吃西瓜燕京啤酒厂环十三陵水库红螺寺京西古道第四节 挑战你的体能——郊区一日高强度爬坡线路爬第一个坡——东方红21公里的爬坡——妙峰山挑战高强度——东大高强度持续——禅妙阳戒台寺、潭柘寺、潭王路爬蟒山环天池白羊沟黑山寨、慈悲峪小绕圈第四章 两日及小长假旅游线路第一节 骑车去长城居庸关长城八达岭长城慕田峪长城箭扣长城司马台长城第二节 水库和湖泊环密云水库平谷金海湖第三节 穿越北京三大峡谷十渡幽州峡谷白河峡谷第四节 骑上北京最高峰攀登西山第一峰——灵山征服大小海坨百花山百草畔第五节 郊区古村镇京西古村落永宁四海大绕圈第五章 周边省市小长途历史文化名城——承德骑车去看海——秦皇岛北京隔壁的国际大都市——天津丰宁坝上草原

<<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，零起点菜鸟车友一看即懂。

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>>

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:<http://www.tushu007.com>