

浙江绝美骑行路 茶园花海样样有

□见习记者 朱郑远 综述



当下,骑行是一种健康又帅气的运动方式,常有人说到开车太快无趣,走路太慢又太累,所以选择骑行。在风景宜人的路上,肆意享受大自然的馈赠,运动和观景两不误。夏季已经过去了一半了,记者特意找到彩虹车队负责人王凯推荐了几条浙江极具特色的骑行线路,赶紧找出自己的爱车出发吧。

德清·莫干山 淳朴秀丽

莫干山距离杭州很近,可以按自身情况考虑是直接杭州出发进行长距离骑行还是到德清出发进行短途骑行。莫干山骑行的路线坡度较缓难度不是特别大,上坡中树荫还是比较多的不会经历很多暴晒,并且莫干山线路上的农家乐和咖啡馆比较多可以进行休息,这条路线十分休闲。

推荐路线:杭州—104国道—德清县武康镇—09省道—莫干山—于村—三桥—104国道—杭州

杭州·千岛湖 傍山临水

千岛湖千汾线绿道就是一幅天然的水墨画卷,随四季更替而景色不同。路途中,不仅有着水墨画,还能体验到姜家镇的悠久历史、水下狮城的惊叹、芹川古镇的古朴。每个骑着单车走过千汾线的人都会被它沿途的魅力所俘获,忍不住停下脚步去一探究竟。

并且千岛湖骑行路线十分的灵活,你不仅可以来个长途的环湖骑行,还可以选择适合健身的千汾线折返,也可以选择适合摄影的环东北湖区线路等等。

推荐路线:千岛湖广场—千岛湖大桥—梅峰摄影点—界首乡—姜家镇—芹川古镇—汾口驿站



杭州·桐庐 如诗如画

要说浙江最美的地方,可能桐庐算上一个吧。这个拥有着“中国最美县城”美誉的地方,是骑行爱好者的天堂。富春江将这座城市一分为二,一边新城一边旧城,骑行在富春江的绿道上还能探索新旧城市的差异。而且桐庐骑行环境十分棒,尤其是白云源那段旅程十分有人在画中行感觉。

推荐路线:严陵坞—龙门山庄—白云源—芦茨—石舍—白云源景区

舟山·朱家尖大青山 醉美海岛

舟山群岛颇受骑行爱好者的喜爱,骑行已经成为了岛城一道流动的新风景。在舟山群岛的东南部那里有着一中国最美的“一号公路”,被称为最美海岛骑行地,这就是朱家尖大青山。

骑行道一面倚山,一面临海,将青山和碧海分隔开来,随着地势渐高,蜿蜒着通向天际。你可以在这里领略东海湾最柔情的金色沙滩,可以看到渔民出海捕鱼丰收而归的喜悦,远可眺望重峦叠翠的大青山,近可以走入印象普陀启迪心灵。

推荐路线:印象普陀大剧场—中国佛学院普陀山学院—乌石塘—樟州湾—小乌石塘—东沙—南沙—大青山生态公园

宁波·四明山盘山公路 危险带芳

四明山,也称金钟山,四明山盘山公路号称“浙江最美的盘山公路”。发卡弯接踵而来,骑过四明山,才真正知道什么叫盘山路,什么叫S! 全线几乎无一处呈直线状,大大小小全为S,大S套小S,小S接大S,为你在骑行的途中带来惊喜不断。在山中举目远眺,山峦连绵,在缭绕的云雾中时隐时现,恍若一幅清淡的水墨画。路旁绿竹红枫错落有致,夹杂着山花点点,把这段路程装点得一派清新亮丽,引人入胜。由于连续上坡和连续下坡,坡度奇大,均为S形道路,180°的弯道也比较多,路线各段风格迥异,十分考验耐力和毅力,不推荐初学者进入。

推荐路线:大岚—四明山镇—唐田下村—茅镬古村落—天雷坑—四零一洞天—梅峰村—大岚



最后王凯告诉记者:“骑行爱好者在骑行中一定要穿戴好头盔、手套、护膝,检查前后车灯、轮胎等装备以及准备充足的饮用水和食物,多人骑行时不要选择并排骑车,而是选择编队骑车,遇到车辆靠右让行最大程度的保证自身的安全。还有骑行公路时,不推荐使用山地车,最好选择公路车或者城市郊游车。”

骑行小贴士

新人在夏天骑行,一定要防晒,不能小看了“温暖的太阳”它是面子杀手,晒着晒着,就晒伤了,那么,我们需要怎么做才能有效的预防晒伤呢?

一、出行之前必须涂抹防晒霜。很多男性新手骑行者普遍认为,防晒霜是女生用的,大老爷们用防晒霜掉价! 这个想法,相信现在很多老人初入骑行大军时也有这样的想法。不过在残酷的烈日暴晒之下,大伙儿都明白了,太阳晒人,可是不分男女的。

在选择防晒霜时,首先必须选择户外运动型的防晒霜,非运动型的效果不大。大伙儿购买前可以询问客服,一般都会给出合理性的建议。能起到防止晒伤皮肤的防晒霜,通常没使用防晒霜的骑友会感到皮肤有烧灼感,然后皮肤破裂,这个事非常疼痛的,而且好的速度不快。值得一提的是,防晒霜貌似没有多大的防晒黑效果。

二、骑行装备之骑行服。以前好的骑行服面料有抗紫外线功能,现在是一般的骑行服都有。当然,大夏天骑行,除了骑行服有必要的防紫外线功能,还必须要要是透气的,这些因素要综合考虑。

三、什么? 骑行眼镜能防晒? 这是笑话? 当然不是,难道太阳会放过眼睛? 很明显不可能的。戴上骑行眼镜能有效的防护眼镜被太阳晒伤,当然,现在的骑行眼镜一般都有防紫外线功能。

四、防中暑药品。这个大家应该懂吧? 正常情况,我们都会备一些防暑药品。

五、错开暴热时段。即使是长途骑行也需要休息,因此把休息时间定为暴热时段,暴热时段非正午12点,而是13~15点左右。一般认为14点的时候是一天中最热的时刻。

六、防暑水果。猕猴桃:具有解热、止渴等功效。含丰富的糖分、维生素C等营养素,尤其维生素C的含量远远高于梨和苹果。西瓜:夏季消暑珍品,凉甜可口。西瓜具有清热消烦、止渴解暑、宽中下气、疗喉痹、利小便、治血痢、解酒毒的功效。草莓:草莓不但好吃,还有药用价值。中医认为它有去火功效,能消暑、解热、除烦。



夏天骑行务必做好防晒