

骑行慢游石家庄 发现城市之美

运动+文化+旅游+休闲 继露营之后人们爱上骑游

新手和达人骑行路线推荐

土地庙:位于石家庄市鹿泉区梁庄村,总爬升高度为151米,平均坡度4%,距离3.15公里,骑行者必练之地。不间断骑行完成此路段则被骑行届认可为“小学毕业”。

铁过门:位于元氏县黑水河乡,原名“铁裹门”,为明代一处险要关隘。骑行者谐音为“铁过门”,意在告诉石家庄骑友们,要想真正成为骑行者,必须要跨越的一道铁门坎,海拔600米。一般骑行爱好者以胡家庄抗日英雄纪念碑为起点,海拔200米,以山顶铁过门为终点,总长度为6公里,平均坡度5%。不间断骑行完成此路段视为“中学毕业”。

骑行路线:山前大道—梁家庄—土地庙—常河—南紫沟—前仙—乔家庄—西王家庄—旷村—抗日英雄纪念碑—铁过门。

骑者岭:骑者岭距离铁过门不远,在即将到山脚下的矿村岔口需要往左转,骑者岭全程5.7公里,海拔爬升600米,坡度非常陡,极具挑战性,车辆配置偏低的选手一般不要去挑战,非常适合高手爬坡训练。不间断骑行完成此路段可视为“大学毕业”。

窦王岭:位于井陘县山前大道南端向西3公里,从石家庄市出发沿着槐安西路一直往西,顺着山前大道到石家庄市委党校就到了窦王岭与土地庙的分岔口了。窦王岭总长3公里,海拔提升195米,平均坡度6.5%。

环抱犊寨:位于石家庄市鹿泉区,距石家庄市16公里,从槐安西路出发,向西骑行到辛庄后右转,途径石家庄动物园,抵达抱犊寨。环抱犊寨有两种骑行线路,顺时针和逆时针,顺时针骑行坡度偏大,逆时针难度较低。此路线道路开阔,车辆稀少,建议新手骑行。

封龙山地运动公园:坐落于封龙山脉东侧,紧邻旅游路,是石家庄首个专业山地自行车运动公园。这里线路为环形起伏路线,天然土质,线路适合各类山地自行车骑行。公园内有3条山地车骑行线路:初级道家庭体验线路1公里、中级道山地车越野线路2公里、高级道山地车线路1.5公里。封龙山海拔812米,距离市区17公里,交通便利。作为一座历史文化名山,这里既有浑然天成的自然景观,又有十分丰富的历史文化资源,拥有四大禅林、三大书院、两大道观,山间风光秀丽,自然景观奇特,是夏季消暑纳凉好去处。



骑行是一种健康、绿色低碳的运动旅游方式,能充分享受旅行过程之美,一辆单车、一个背包即可出行,简单又环保。从十公里的新手路线到百公里的达人路线,人们通过骑行,重新认识着自己所在的城市,发现身边之美。时值立秋时节,夏日的绿意葱茏仍在,而少了几分酷暑的难耐,选一个周末的清晨,约上几名好友一起去骑行,和那些曾经与你擦肩的美景来一场邂逅吧。

骑游爱好者路线推荐

太平河沿线:夏天的太平河,两岸绿意葱茏,河中碧波荡漾,既可登高赏景,亦可泛舟水上。35公里长的太平河绿道,是骑行者的打卡地。无论是晨曦初露,还是夕阳西下,喜爱骑行的人们骑着单车在绿色廊道里穿行,两侧是绿色的树木,旁边是清澈的太平河,路边开着五颜六色的鲜花,不时传来鸟鸣声,让人心旷神怡,如置身世外桃源。

十里花廊:鹿泉区的十里花廊东起秀水公园,西至石柏大街,东西全长5公里。太平河漫道,骑行或步行均可,道路两侧30米范围内全部打造成花海景观。大片的各色鲜花把这里装点得分外美丽,虽然是大面积的花海,但也为游人留出了可以拍摄的小径,这样就不会踩踏到花草,又可以有较好的拍摄角度。在部分节点设置有休闲健身广场、休闲花架、林荫停车场等,附近还可以看到旋转的风车。在岸边骑行,看夕阳,看碧波荡漾,美不胜收。沿途及周边有植物园、秀水公园、石柏公园、海山公园等,可顺路游览。

西山森林公园:距石家庄市20公里,距离封龙山3公里,这里空气清新,林木繁茂,自然风光秀美,登山强度小。春季可赏山花烂漫,夏季林荫下可避暑。骑行距离单程约35公里。

骑行路线:A线:石铜路—南铜冶—上寨—西山森林公园;B线:槐安路—山前大道—梁家庄桥—北行—上寨—西山森林公园。

■封龙山地运动公园



■十里花廊



骑行游玩安全第一 这些事项要注意

一、骑车前务必先检查车辆。每一次骑行前务必养成检查车辆的习惯。确认胎压是否足够、刹车是否正常、龙头及把手是否锁紧、车座是否调至合适的高度等。建议可以在车辆的梁包或尾包内放置简易的维修工具(扳手、螺丝刀、小型打气筒等)。

二、正确佩戴骑行头盔。佩戴头盔前,应挑选通过检测、尺寸合适的头盔;调整后方的旋钮,紧度应维持舒适但不松动;将两侧调节扣固定于耳垂下方,避免晃动或脱落;扣紧按钮,保持舒适、固定不松动;头盔前缘应下压与眉毛对齐,确保额头受到保护。

三、佩戴手套避免受伤。当人骑车跌倒时,通常会使用手去支撑身体,佩戴手套可以在跌倒时保护手掌。有些单车专用的手套内层还缝有护垫,可以提供吸震、缓冲力道的效果,避免手掌受伤。

四、保持安全行车距离。骑行时应与其他车辆

保持适当的安全距离,以防遭遇突发状况紧急刹车。由于自行车车体轻,若紧急刹车可能会导致翻车等严重的后果。正确方式应是以双手点放刹车,慢慢减速,切勿只刹前轮,建议先刹后刹车。

五、转弯时应先减速。骑车进入弯道前应先减速至可安全通过的范围,切勿横冲直撞。也避免在进入弯道的过程中刹车,以免失去平衡造成意外。改变行车方向前,可打手势提醒其他路人,观察有无人、车后再进行转弯。

六、停车时应下车站立。通过十字路口时必须保持警觉,切勿抢行、闯红灯。遇到红灯时,屁股务必离开车座,双脚离开踏板,保持站姿,以确保平衡。起步时可将车身倾斜,前脚踩稳踏板后迅速起步,避免重心不稳摔倒。

七、量力而行,选择合适路段。不同区域地形多变,在骑游前应先做好路线规划,衡量自己的体力与技巧,以循序渐进的方式增加骑行距离与强度,随时补充水分,安排适当休息时间。

疫情防控不放松 文明出游记心中

本报讯(记者 马冬)当前,暑期、汛期、旅游高峰期“三期叠加”,记者在石家庄部分景区采访时看到,各景区严格执行疫情防控措施,“自觉佩戴口罩、不随地吐痰等行为都是文明旅游的一种表现,每一位游客都能自觉遵守,才能营造良好的游玩环境。”游客张女士说。

8月4日,在沕沕水景区检票口处,工作人员提醒每一位游客戴好口罩、扫码、测温通行。“虽然天气很热,但是游客都非常配合,自觉戴好口罩。”景区工作人员介绍。在景区内,有一些水域游玩景点,人们踩着石块走在只能容一人通行的山谷溪流间,遇到对向来人,会礼貌地主动避让。在漫山花溪谷景区,记者注意到,在每一处临水区域,都设置有明显的提示牌“临水景区 谨防跌落”,“景区在很多细节上都让游客感觉到很贴心。”一位老年游客说道。

针对近期降雨较多的情况,文旅部门提醒游客,不要前往容易发生洪涝、山体滑坡、泥石流等地质灾害的景区,若被困险地无法逃生,

迅速拨打119报警寻求救援。

文明旅游