万 里 走 单 骑

Bing Chen

Nürnberg

31.07.2008

提 纲

- 2008瑞士意大利之行
- 自助游计划准备及出行的一些经验
- 自行车选购及调校常识

自行车运动与旅游

- 仅借助人力跑得最快的运动
- 超过180度的视野
- 随意欣赏风景及休息
- 自行车运动与减肥
- 随心所欲做“坏事”

三年历程

- 2006 奥地利 19天 c.a. 1700公里：
  - Passau,Linz,Wien,Eisenstadt,Graz,Klagenfurt, Innsbruck,Bregenz,Bodensee

图片展示（2006.奥地利）

三年历程

- 2007 法国 32天 c.a. 3400公里：
  - Trier, Luxembourg, Riems, Compiegne, Paris, Rouen, Le Havre, Caen, Saint-Maio, Rennes, Nantes, Bordeaux, Toulouse, Carcassonne, Narbonne, Montpellier, Nimes, Arles, Aix-en-Provence, Marseille, Toulon, Cannes, Nice, Monaco, Avignon, Lyon, Besancon, Mulhause, Colmar, Strasbourg

图片展示（2007.法国）

三年历程

- 2008 瑞士&意大利 39天 c.a. 4700公里
  - Zürich, Bern, Lausanne, Geneve, Aosta, Torino, Milano, Genova, Pisa, Lucca, Firenze, Siena, Roma, Napoli, Palermo, Catania, Messina, Taranto, Lecce, Brindisi, Ostuni, Alberobello, Bari, Pescara, Sulmona, L'Aquila, Perugia, Rimini, Ravenna, Bologna, Modena, Parma, Piacenza, Cremona, Mantova, Ferrara, Venezia, Padova, Vicenza, Verona

德国 v.s. 瑞士 v.s. 意大利

- 自然风光
- 人文气息
- 旅游服务

图片展示（2008.瑞士意大利）

计划准备及出行经验

- 如何利用公共图书馆准备资料
- 如何规划出行路线
- 如何安排行程
- 如何准备出行装备
- 如何进行身体准备
- 出行途中的吃、穿、住、行

自行车选购及调校

- 自行车尺寸
- 前把样式及优缺点
- 变速选择及骑行经验
- 车闸类型及调校
- 轮胎选择
- 其它备件
- 骑行技术简述

Fragen???