



# 青海湖骑行记录



时间：2015年7月26日－30日

路线：西海镇－二郎剑－黑马河－鸟岛－西海镇

队伍：14位绝配小伙伴

方式：从西海镇出发，租单车，另租中型保障车及备用单车一辆，维修工具若干。

# 装备清单

## 车辆：

- 租用骑兵营根据青海湖公路单独设计的直把公路车，部分车上配了驮包

## 个人装备：

- 防晒霜!!! 一定要用，防止晒伤。
- 墨镜，手套，长袖长裤骑行服，魔巾若干条!! 这些在发挥自己正常作用的同时也都是用来防晒的!
- 头盔! 全程扣紧，保护安全的必备。
- 码表，水壶，薄款冲锋衣（防风防小雨），雨衣，抓绒衣，内衣，鞋子（防水款为佳，拖鞋），袜子若干。如果可能夜骑，需配反光衣或反光带
- 护膝：在摔跤时可以充当保护，在骑行中能控制膝盖用力

## 电子设备：

- 手机及充电设备，运动相机及充电设备，单反及充电设备，小音响及充电设备；
- GPS设备

# 装备清单

## 药品：

- 碘伏，消炎药膏，纱布，医用胶布，保鲜袋若干，创可贴若干，防蚊虫药，肠胃药，感冒药。
- 隆重推荐藿香正气水，此行经伙伴验证为治疗高反有效，当地的司机也强烈推荐。

## 修车装备：

- 内六角工具、一字&十字改锥、撬胎棒、挫胎片、补胎片、补胎胶水、气筒、链条油、辐条扳手、尖嘴钳、截链器。绑扎橡胶带2~3根。备用内胎、外胎、螺丝、刹车线、刹车皮（来令片）。

# 提前准备

## 体能锻炼

- 此行提前两个月开始跑步锻炼，提前半个月停止，高原反应较轻

## 路线研究

- 队长及副队提前研究了路线，根据距离和坡度难易程度以及中途景点将行程分成了5天，并提前一个多月定好了所住旅馆（后来发现，在七八月的旅游季节，提前预定住宿很重要）

## 拍照地点

- 看攻略可以避免错过好的拍照地点。

## 关于骑车

- 此行14位伙伴中，12位都曾骑过环岛，其中一位更是环岛时的教练，因此在骑车的基本要领，骑行中的安全都很熟悉，行程中大家配合默契。

# 7月25日 到达，选车

- 伙伴们从不同的城市火车或飞机抵达西宁，分批搭车并在西海镇汇合。在西海镇的骑兵营挑选了车辆，并配备了头盔，雨衣，维修工具和备用胎，一辆备用自行车，租用了一辆中型巴士作为保障车。
- 晚上，一顿手把羊肉，作为行程开始之前的储备。第一天吃到正宗的草原羊肉觉得真是香啊，后来才知道这一路最常吃到的食物就是羊肉。。。。。



7月26日

西海镇—二郎剑，看到湖了

行程：90公里，西海镇—刚察路—环湖东路—二郎剑  
住宿：青海湖湖缘山庄（还不错，很安静，房间干净，推荐）

- 从西海镇出发一路骑出去，第一个遇到的是一片油菜花田，这里成为了拍照的第一站。骑上车，继续前行，希望早一点能看到心心念念的青海湖。不记得骑了多久，远远的，在沙色中看到一条蓝色的线，脚下也有了动力。
- 在下午四点多的时候，我们到达了第一个可以亲近水的地方，激动过后定位才发现，原来这里是洱海，青海湖的小邻居。可能也是因为是第一站的关系，这里有很多人停车游玩，也有很多牧民牵着马追着游人，体验不是很好。在这里，一个伙伴遇到沙窝，摔车，擦伤了膝盖。后来的几天发现，湖边非公路的地方，有很多这样的沙窝或者草地，因为下面是软的，容易摔车，尽量不在这些地方骑车。
- 离开洱海，沿着环湖东路继续前行没多远，转过一个有点堵车的丁子路口，就到了第一个离湖边比较近的区域，蓝色的湖水，金灿灿的油菜花田，还有蓝天，美的拦住了所有人前行的脚步。在这里走走停停，拍照，拍照，拍照。拍云，拍湖，拍花田。。。。。。隔几步不远的地方就有牧民在路边招呼。这是这里在旅游季节独特的方式，所有的花田都在栏杆里，每家负责一块儿区域，进去拍照每个人统一收费5元。不同的花田有不同的装饰，也是为了吸引更多的人到那里拍照吧。
- 过了拍照瘾，确认相机和手机里都有足够多可以用于朋友圈分享的照片，才心满意足的继续前行，到达二郎剑区域。在离主景区两公里的地方住下，吃饭，休息。第一天就有伙伴因为轻微感冒和随之而来的高反不太舒服，没有吃晚饭。



出发



看到湖了



# 7月27日 二郎剑—黑马河 一路美景相伴

行程：70公里，二郎剑—江西沟—黑马河

住宿：黑马河天顺宾馆（院子有点脏，房间一般，不推荐）

- 一早起来，吃过早饭后先到达了二郎剑景区，小伙伴们一起骑车进入景区。排好车子，集体来一张合照。或许因为大家穿的太帅了，每次排好队拍照时，常常被当作拍照背景。
- 拍过帅照和跳照，逛过景区，在晴朗的蓝天下，骑车继续前行。一路上花田，湖水相伴，风景很好，心情也很好。也是因为这一天没有什么特别的景区，路比前一天通畅得多。
- 在这一天，遇到了不同的环湖的人们。轮滑，步行的藏民，开着车的藏民一家，和我们一样骑行的骑友，还有步行的僧人。晚上到达黑马河镇，住下。正值旅游旺季，黑马河镇旅馆爆满，在晚上街头还有找不到住宿的旅客在挨家匆忙询问。因为第二天早起看日出，晚上先去探路，也需要早睡。



二郎劍合影



不同的转湖方式



7月28日

黑马河—鸟岛 日出好看，吃饱饱好爬坡

行程：50公里，黑马河—石乃亥—布哈河—鸟岛

住宿：鸟岛宾馆（此行住得最好的一次，推荐）

- 因为住在黑马河镇子上，离看日出的地点有点距离，提前一天探了路，五点起来往日出点走，不建议开车前往，因为只有一条窄路，进出都堵车。如果希望看日出，可以考虑住湖边毡房。湖边前两排，以及一些高地（例如开在湖里的一辆破卡车），都是拍照的首选。去得晚会没有好位置供拍照。高原的夏天清晨很冷，抓绒衣，厚裤子，初冬的衣服穿在身上一点也不觉得热。
- 看过了wow的日出，吃了早饭，继续出发。骑出去二十公里左右，就有离湖边很近的大片大片的草地，停下来拍照，休息。过了这片区域，骑行的路线就离湖边越来越远了。这一天是离湖边最近，风景最好的一段路程。
- 在中午休息之前，有一段此行最长也是海拔比较高的坡，未到顶的时候已经是大口呼吸，心脏砰砰砰用了一百二十分的力气在跳，盯着轮下的白线各种默念向前。骑到顶时，跳下车子，在彩色经幡和阳光下感受爬坡之后的幸福。此后一路下坡，在午饭之前到达鸟岛。结束了今天的骑行。
- 午饭后，乘车去了鸟岛景区，因为季节的原因，鸟儿不多，游人也不多。山顶眺望湖面和远山带来了难得的平静。

# 超级大坡





湖畔



鸟岛山上



# 7月29日 鸟岛—刚察

行程：鸟岛—刚察

住宿：75公里，刚察清鑫农家院（位于县城一角，安静，干净，推荐）

从鸟岛出发，骑出去一段距离便到了环湖公路与青藏铁路的交汇处，大家都停下来等火车，拍照。铁轨在清晨的太阳下闪耀。等了一会儿，火车没来，继续赶路。在后来的路程中，远远有看到一两列火车经过。

经过前几天的适应和昨天的休息，第四天的行程相对轻松，路上的风景以公路和大片的草原为主，青海湖，则远远的露出一角。下午两三点的时候，看到一片房子，那就是今天要落脚的刚察县城。进入刚察县城之前，有一片花田，姑娘们都停下来拍照，任副队长怎么催，都不舍得往前走。

因为旅游季节，县城里的住宿也很紧张，因为网站弄错，提前的预定出了点小问题。再次感叹提早预定住宿多么重要，尤其是在夏季最适合旅游的季节。入住，逛景点，然后吃过了好吃的但是已经受大家嫌弃的炕羊肉，开始在刚察县城的街道上溜达。买到了好吃的牦牛酸奶，比这个印象更深刻的则是走去了县城旁边的仓央嘉措广场，诗和风景，都很美好，尤其是在运动和美食过后。



湖边某处



仓央嘉措广场



7月30日

刚察—西海镇 我们不在上坡，就在赶往上坡的路上

行程：90公里，刚察—西海镇

住宿：西海镇香格里拉宾馆（跟第一天一样，宾馆还算干净，离美食街很近，推荐）

- 这一天的行程从路程和难度上来看，是海拔最高的，也是路程最长的。一早出发迎风骑慢坡，有点原地踏步的感觉。据说其中有两个大坡，可在队长和押队的心理战术混淆下，糊糊涂涂的一边听着歌一边聊天，感觉上好像一直在上坡下坡上坡下坡。当还在找哪里有上坡的时候，发现已经到达最后一个海拔最高的坡顶，开启停车拍大合照的模式了。
- 此后一路下坡，轻松愉快的回到了西海镇，在夕阳中骑回了骑兵营。顺利结束此次360公里的环湖骑行。晚上在美食街吃了一顿有羊肉有水果，有欢笑有泪水的幸福大餐。



最后一个路口



坡顶

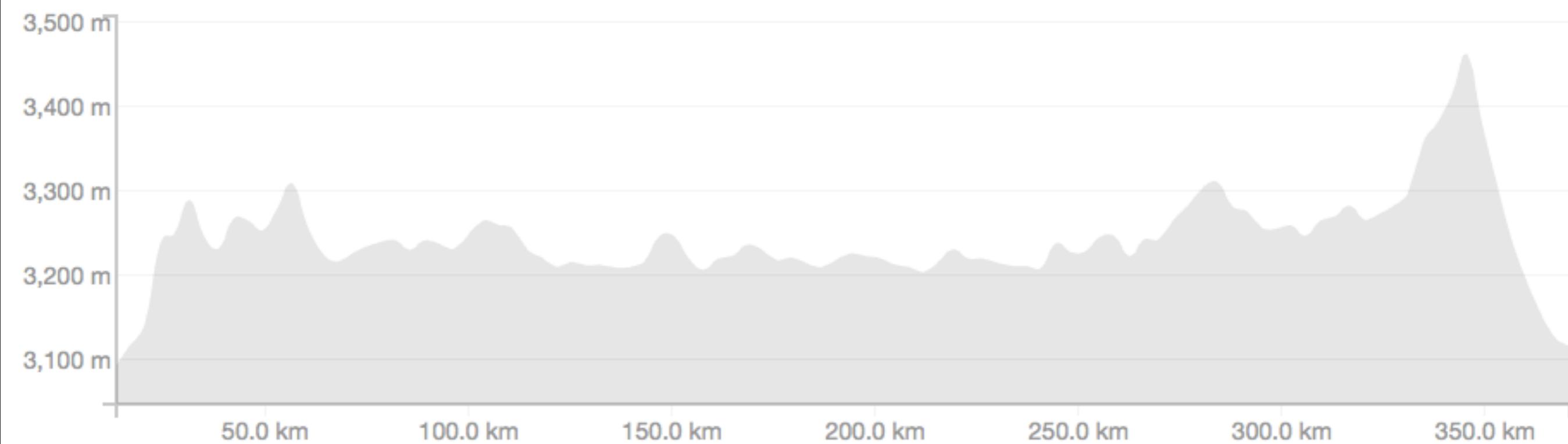
357.5 km 1,744 m 17:34:26 4,460

Distance

Elevation

Moving Time

Calories





最美的经幡