



TIPS

除了有一颗出发的心之外，你可能还需要一辆称心如意的自行车。复古的，竞速的，实用的，好看的……根据的骑行计划，跨上最合适的脚踏车，才能骑得更远更久。如今上海时髦的自行车车行悄悄多了起来，我们为你选择了这几家，可以去看看。

ALLUNEEDNOW

地址：胶州路89创意园东

这其实算是一家户外用品集合店，特别适合 Brompton 折叠车的爱好者。店里整面墙上挂满了各种各样的 Brompton，还有众多国内外优秀品牌的骑行周边。如果去不了线下，他家也有线上商店，可以有事没事看看。

17 Teeth

地址：叶家宅路100弄1号楼103单元

这家的前身是上海传奇死飞车行 Airwalk！店内除了自行车定制，也提供二手车交易及修理等服务。专业级 OG 了。

BIKESOUL

地址：陆家浜路18号渡口空间1D

这家的特色是专业公路赛车及周边。因为靠近滨江，也有很多车友骑行滨江线路时，顺便过去交流小憩的据点，堪称沪上知名的“车友之家”。

速度猫

地址：襄阳南路404号

这是一家专业自行车店。各种复古风的自行车，让你挑到眼花缭乱。更棒的是，老板还会按照需求对自行车进行合理改装，让车不仅是拗造型。



新手也 ok 不到南墙不回头

GAGA

GAGA 自称“大叔设计师”，翻开他的朋友圈，好像是精力一整个夏天都用不完的活力大男孩，网球、健身、骑行、滑雪、足球，恣意飞扬。在他的夏日计划里，还包括玩滑板、桨板以及树林中的轻露营。

关于骑行，最开始是被朋友带入坑的。对热爱各种运动的他而言，骑行是一项可以适当享受孤独的体验，既可以听着音乐慢慢逛街，也能快速高强度去刷体能。之前居家时朋友问他解封之后第一件事是什么，他的答案是毫不犹豫的——骑车。为此他还当了一回夜骑团长，带领邻居们在市区兜风，最后落脚在延庆路休憩，喝酒玩飞盘撸猫狗。他回忆说，“当时获得了邻居们的五星好评，还蛮开心的。”



/ 新手上路 tips /

首先要注意安全，在市区会有各种交通状况，转弯、刹车都要做到先观察，不要侵占机动车道。其次是调整好座椅、坐姿，不然长时间骑行很容易留下运动伤害。

/ 骑行装备 /

GAGA 骑“小布” Brompton（英国知名的折叠单车品牌），运动着装舒适即可。“小布”的最大优势是便携性，轻松折叠，融入任意生活场景，骑行出去不用管回头路，骑远了可以打车或者公共交通回家。

对 GAGA 来说，30km 算比较长距离，如果是长途骑行还是建议穿好骑行裤，速度骑行必须佩戴安全头盔。



/ 骑行路线 /

从浦东杨家渡渡口开始，滨江骑行道往南，一直向南骑到徐浦大桥，道路尽头有一个“南墙”可以打卡，一路都是美景和不同的公园，随时可以休息，滨江的设施很完善，骑行与跑步道是分开，一路也都有补给和洗手间的驿站。“慢慢骑这个距离对于新手都是 OK 的，不到南墙不回头！”之后如果希望继续骑，可以从三林渡口再坐轮渡返回徐汇滨江。