

北京大学自行车队--新手入门攻略（2024.0...



本学期暂定安排如下图所示，如有更改会在大群中通知

0. 【车队规章制度】（申请入队前请仔细阅读）

1、【北京大学自行车队总章（试行）】请仔细阅读

[\(北京大学车队总章\)](#)

第一则 车队

1. 名称

车队正式名称为北京大学自行车队，英文名称为Cycling Team of PKU, 简称Team PKU.

2. 性质

车队前身为北京大学自行车协会附属的竞技队伍（英文名CAPU Racing），现为直属北京大学体育教研部的三类学生体育代表队。队伍由北京大学师生自愿报名参加并组建，为受北京大学体育教研部监督的非营利学生组织。

3. 宗旨

车队为北京大学师生骑行爱好者提供交流平台，定期组织训练及比赛以达到共同进步，旨在丰富同学们的课余生活。

车队遵守法律法规及学校的规章制度，遵守社会道德风尚，积极配合学校的各项工作，维护校园环境和社会秩序的稳定。

4. 精神

车队精神为更高、更快、更自由。

车队的队规与车队队员的行为原则上不得与该精神冲突。

车队相信，对车队精神，即更高，更快更自由的追求，会引领队员突破自身的极限，走向更高的巅峰。

5. 规章

本条款即为北京大学自行车队规章总章，车队一切活动原则上不应与本条款冲突。
本条款应每半年修订一次，修订时需当届队长与半数以上正式、核心队员在场。

第二则 队员

1. 队员的性质

队员身份是队员个人与车队团体双向选择的结果，是队员个人对车队理念认同的标志，是车队对队员精神与竞技水平认可的结果。

2. 队员的权利

- a) 队员有权参与车队开展的训练及骑行相关培训课程
- b) 队员有权在规定范围内（见后）使用车队及318教室提供的物资
- c) 队员有权参与车队组织的物资订购
- d) 队员有权优先获得车队技师提供的技术支持
- e) 队员有权对车队团体工作提出批评建议以及进行监督
- f) 核心队员有权行驶校代表队队员的权利，免除本科生课外锻炼跑步的里程与次数。正式队员有权利依据体教部相关规定进行课外锻炼的里程减免。

3. 队员的义务

- a) 队员有义务维护车队权益与声誉，助力车队的发展与延续
- b) 队员有义务维护车队及318教室公共器材的完好
- c) 队员有义务积极与校内、外交流，扩大车队影响力并树立良好形象
- d) 队员有义务完成自己承担的队内工作及相关职责
- e) 队员有义务规范自身的行为，维护本章程的尊严，在遵守本章程的前提下开展活动。
- f) 队员有义务自觉接受包括队内，学校以及社会在内的各方监督。

4. 队员的类型

队员分为正式队员、核心队员以及荣誉队员。其中，核心队员为车队的主力队员，有义务积极响应车队组织的训练，比赛任务。正式队员为车队的重要有生力量，有义务积极完成车队的训练任务，提升自身水平。荣誉队员为车队重要的形象代表，有义务在社会上继续发扬车队精神，捍卫车队名誉。

第三则 入队与退队

1. 入队

入队行为象征着队员与车队的双向选择。队员的入队应遵守以下规则：

- a) 队员入队以自愿为第一原则
- b) 队员必须是北京大学学生、毕业生、校友、教职工或受车队一致认可的其它人士
- c) 队员必须认可并承诺遵守车队章程
- d) 队员必须达到车队设定的体测标准或训练量标准
- e) 队员需完全理解、认可并**签署免责声明**

2. 退队

队员身份一经授予，原则上不予收回。但当队员出现以下列举的与本条例严重冲突的行为时，经车队教练、队长一致同意后，可以执行勒令退队

- a) 做出了严重危害或威胁自身或其他车队队员生命或财产安全的行为的

- b) 做出了严重危害车队声誉，违反工作制度或违法乱纪等行为的
- c) 严重低于训练指标，经劝导不予更改的
- d) 公然毁坏车队公共财产，并且拒绝赔偿的
- e) 做出了其它重大违规行为，经教练，当届队长同意，且不超过半数核心队员反对的

3. 身份转换

队员身份可以在以下情况下进行转化：

- a) 通过进阶体能测试后，可以从正式队员转为核心队员
- b) 若自愿申请，可以从核心队员转为正式队员
- c) 核心队员与正式队员毕业离校后，自动转为荣誉队员

第四则 队服

1. 队服的性质

队服是车队队员在训练与竞赛中的统一着装，是车队整体精神的外在体现，是车队队员的重要身份象征。原则上，不论入队年份与使用场景，凡身着北京大学车队队服者，一律视为北京大学车队的代表。

2. 队服的持有资格

以下成员原则上终身享有队服的持有资格（以下简称持有资格）

- a) 成为车队正式队员或核心队员的
- b) 曾经以正式队员身份加入北京大学车队的任意一个前身的，包括但不限于北大车协车队等
- c) 曾经或现在担任车队教练或指导的
- d) 在正式会面场合，经教练与当届队长批准后赠与的

若出现以下几种情况，经当届队长批准，可以取消其队服持有资格，并追回队服。

- a) 出现重大违纪，遭勒令退队的
- b) 因穿着队服时的不当行为，对车队声誉造成重大负面影响的
- c) 未经许可，使用车队队服参与商业宣传，并谋取不当利益的
- d) 私自将队服转让给不具有队服持有资格的个人或团体的

3. 队服的使用

原则上，凡拥有持有资格的队员可以在任何安全合法的骑行活动或训练中使用队服，不论该活动是否由车队组织，或是否有其余车队队员参与。

若出现以下几种情况，应尽量避免穿着队服：

- a) 以其它组织成员的身份参与活动，且该组织提供了统一着装的
- b) 出席正式场合，且不宜展示队服供应商信息的

4. 队服的订购

组织订购队服是每届队长与宣传组成员的责任。

队服统一订购时间为每年三月与每年十月，若在其余时间有队员提出订购申请，应当在符合起订件数的前提下尽量予以追订，队服到达318后，**应在一周内领取完成**，超出时间后如发生队服丢失等情况，概不负责

5. 队服的转借

拥有持有资格的队员，允许互相进行队服转借。

第五则 技师与队医

1. 产生

技师与队医原则上由当届的拥有相关技术的队员自愿担任

2. 无偿原则

技师与队医提供的服务原则上遵循无偿原则，即不得收受其余队员的除去服务耗材费用以外的现金报酬。以下情况中，收受少量报酬可以予以例外：

- a) 报酬额度极小，或礼节性大于实际经济利益的，包括但不限于聚餐、手工制作礼品等
- b) 服务耗时特别巨大，严重影响了技师或队医的课余时间安排的，包括但不限于大型保养，组装拆卸等
- c) 定价显著低于市面同类服务，且双方一致同意的其它情况

3. 无责原则

技师与队医提供的服务原则上基于队员与技师或队医的双向信任。基于此，技师或队医向队员提供的服务遵循无责原则，即不对服务过程中出现的意外失误负责。

4. 互助原则

找技师帮忙的同学请负责协助技师完成力所能及的工作，并在维修结束后主动收拾好318.

5. 沟通方式

加入big群中群公告里的“**车队技师群**”，在群里约技师时间，并在完成维修后退群（除非你很想和技师们聊器材：）

2、【北京大学车队体测&考勤标准】2024.09更新

北京大学车队体测标准

几点备注：

- 1.出于公平考虑，不可以在队测时使用tt车、铁三车or加装tt把的公路车
- 2.刷队测**必须单飞，不可跟风**
- 3.可在任意时间自行前往对应地点完成队测，并将队测数据提交给队长。
- 4.女队二队入队标准：两个月骑400km，无速度要求，但在参加黄色活动时已获得领队同意，以免发生掉队情况

【北京大学车队考勤标准】非常重要！2024.09更新

自2023年6月起，所有通过队测的男生队员（除因伤病/长期出差等不可抗力原因外）需要在过去**两个月内**达到【以下两项要求之一】方可继续保留正式队员资格：

(1)

男队至少骑行【800km】（骑行里程按照原有的方式进行折算，即交叉训练或无里程的室内骑行训练1h可折合【32km】，两个月的交叉训练抵扣里程上限为200km）且参加**2**次车队活动（周中海淀公园团练算0.5次，周末大活算1次）

女队至少骑行【400km】（两个月交叉活动训练抵扣里程上限100km）

(2)

至少进行一次体测并达到【一队标准】

训练里程填报方式：每天在车队正式群接龙填报训练内容和训练里程（交叉训练填写时间）

被退队成员的重新入队方式：在任意一次体测中达到一队标准

只有在当期保留正式队员资格的同学才可以有订购队服和车队周边产品、优先享受车队赞助、（以车队的名义）优先报名参赛、跑步抵扣85km的权利。对于新入队的同学，可以在入队后两个月内免于这项要求；对于毕业生，只要在毕业时保留正式队员身份，则在毕业后自动转为荣誉队员，继续保留车队荣誉队员的相关权利。对于不能满足以下要求的队员，我们将移出正式队员名单。

举例：

在2023年6月，lyc同学若想要保留正式队员资格，需要在过去两个月中折合的骑行里程达到【800km】，或者提交一次在2023年4-5月之间达到【一队标准】的体测记录。若两项记录都不能提供，则lyc在2023年6月将无法保留正式队员资格，即他仍然属于车队队员，但暂时无法订购队服、获得车队赞助以及报名有名额限制的比赛。

lye同学在2023年3月31日通过海淀公园体测入队，但他在4-5月都没有骑车，在2023年6月时仍然会保留正式队员资格，但从2023年7月开始，他必须提交和lyc同学相同的记录，否则他将无法继续保有这一资格。

3、【北京大学车队场地规范】

[北京大学车队场地规范原文](#)

第一则 318教室器材、工具使用规定

1. 骑行台使用规定

- a) **核心、正式队员**可在训练时间内使用定阻、变阻骑行台配合自带车辆使用。预备队员可在正式队员指导下使用。
- b) 因错误使用造成的身体损失应由使用个人承担。
- c) 定阻、变阻骑行台的快拆、套筒、塔基等部件可由正式队员或经正式队员指导的预备队员进行以训练为目的的调试、暂时更换。训练结束后应将更换的部分复原。
- d) 涉及用电的变阻骑行台使用时应遵守电力及电力相关器材使用规定。
- e) 非使用时间内，骑行台应被摆放至门口工作台与舞台间间隙处。

2. 风扇使用规定

- a) 风扇可由正式队员或经正式队员指导的预备队员进行以训练为目的的使用。
- b) 风扇应在无人员使用时处于关闭状态。
- c) 风扇使用应遵守电力及电力相关器材使用规定。
- d) 非使用时间内，风扇应被摆放至西侧工作台旁处。

3. 滚筒使用规定

- a) 正式队员及预备队员不可擅自使用滚筒进行非骑行教育课程目的的使用。如有自身训练需求，应经教练、队长一致批准后使用。
- b) 因错误使用造成的身体损失应由使用个人承担。
- c) 滚筒使用应遵守电力及电力相关器材使用规定。

4. 工具使用规定

a) 为了保证318教室的整洁和工具安全，自2024年9月起，318工具将分为**基础工具与进阶工具**两部分。其中基础工具将会放在318公共空间内，进阶工具将会收纳在有标志的收纳箱内。

b) 基础工具可由队员任意使用，但应在使用后放回原位。进阶工具仅对318技师与车队技师开放，任何队员不得在未经技师允许的情况下擅自使用。

5. 教室内自行车使用规定

a) 所有318所属自行车未经队长与教练一致批准不可使用。正式队员或经正式队员指导的预备队员可以训练为目的向队长申请在318教室内使用318所属公路车。

b) 非使用时间内，公路车应置于车架上或对应滚筒旁脚撑上。

6. 电力及电力相关器材使用规定

a) 正式队员或经正式队员指导的预备队员可以训练为目的开关电箱内分开关、连接电力相关器材电线。

b) 只可打开与正被使用的器材对应的分开关。其他分开关应处于关闭状态。

c) 电力相关器材在训练使用完毕、且无五分钟内应接者的情况下应被拔掉插头。

d) 因错误使用造成的身体损失应由使用个人承担。

第二则 器材工具借用及赔偿

1. 借用人员

正式队员可借用部分器材、工具在318教室外使用。

2. 可借用器材、工具范围

包括螺丝刀、扳手、扭力扳手等一切318教室内能对自行车零件起安装、固定、拆卸的工具。

3. 借用规定

a) 借用任何器材、工具前均应向技师申请，告知用途、借用时常。

b) 借用后应在借用时常内归还器材、工具。

4. 器材、工具损坏赔偿规定

a) 318教室内所有教室所属的器材、工具因个人使用原因造成的损失应以原价赔偿。

b) 318教室内所有私人属器材、工具因他人使用原因造成损失后，双方应协商处理。

c) 318教室内所有私人属器材、工具因所属人个人原因造成的损失应由使用人个人承担。

4、【北京大学车队安全守则】

外出训练安全规范

一、外出训练安全规范

1. 训练前，由训练领队确定具体路线，建立训练群聊并向队长报备。

2. 队员在参与任何形式的外出骑行活动中都必须正确佩戴头盔，在所有骑行活动中使用经队长和训练联络人认可的公路或山地车，穿戴利于骑行的人身装备。没有达到要求的，队长或联络人有权使其立即暂停或离开训练。

3. 在骑行过程中，遵守交通法规。严禁闯红灯，逆行，遇到路口需要减速通过。若必须要借用人行道，需要在组织下下车推行或缓慢通过。在外出骑行过程中，特别是在下山、双向单车道等危险路段，严禁越过道路中线骑行。

4. 队员在外出训练前须关注群内通知，进入当日训练微信群聊，了解骑行路线、难度和休闲程度，避免掉队，**并购买保险，未购买保险者不得参加训练。**

5. 发生掉队后，前方编队在下一个安全的地点等待。
6. 编队骑行过程中，若遇到突发事件或需要急刹车的情况，应当在安全前提下用骑行手势或语音向后方队友告知。超车应尽量选择被超越者的左侧或具有足够空间的一侧超越。
7. 队员在集体训练前应首先掌握编队骑行规范，尽量避免急刹车，保持直线编队骑行。
8. 下陡坡过程中，尽量同时使用前后刹车，缓慢加大刹车力度，避免后轮抱死失去控制。弯道严格控制车速，禁止弯道超越。
9. 原则上，超过50km的训练需设置补给点用于补充水分。当无法设置补给点时，队长或训练联络人有权拒绝携带补给物资不足的队员跟队训练。原则上，超过四人的训练需携带备用内胎以及更换工具。
10. 若发生以下情况，训练暂停，队员以安全方式组队离开：
 - a) 训练过程中遇到恶劣天气和自然灾害的
 - b) 队员车辆出现故障，无法进行现场修理的
 - c) 队员受伤、不能继续骑行的
 - d) 队员因身体、状态原因严重掉队，影响正常编队训练计划的
 - e) 过程中遇到自行车不能通过、绕行的恶劣路段的
 - f) 时长严重超过预期、队员安全无法得到保障的
11. 若发生以下情况，训练取消：
 - a) 出发前遇到风、雨、雪、雾等恶劣天气的
 - b) 无人报名或报名人数不足的
 - c) 队员安全无法得到保障的

二、室内训练安全规范

1. 队员在进行318教室室内训练时，应小心使用室内电器，注意电线。
2. 学会使用滚筒骑行台前，需要在他人的帮助以及保护下进行尝试。
3. 在进行室内训练前，需要首先学会骑行台的安装和使用，避免损坏设备。

5、【车队以往活动】

车队活动、队服设计

车队有很多以往活动，感兴趣的可以找队长要照片看看有趣的活动（不是）

1.【关于车车的问题】

1、公路自行车是一项什么样的运动，它适合我吗？

1.1 公路自行车是一项什么样的运动？我们会做什么？

公路自行车是一项单次持续时间较长的有氧运动。在拥有一定水平的业余爱好者圈子内，公路自行车爱好者会参与或组织短至数十公里长至一百公里以上的骑行运动，期间大部分时间维持在一个相对较低的强度，整体以锻炼有氧耐力为主。所行足迹短至一定路段的绕圈，长至去往京外群山。

1.2 公路自行车适合我吗？

公路自行车运动适合以下人群：对公路自行车所代表的速度与自由的精神有一定向往的；试图科学的提升自己的身体素质的；试图借助运动来调改善心理状态，追求更高精神境界的

1.3 公路自行车运动有风险吗？

公路自行车在非机动车道上行驶的速度与事故风险与电动自行车接近。在遵守交通规则并注意在例如下坡路段的危险路段减速的前提下，公路自行车的事故率非常低。即便如此，仍然建议进行公路自行车运动时务必购买保险，以在偶发的责不在己的事故中尽量减少损失。

2、我需要准备什么？

2.1 预算

一个合适的公路自行车入门预算在人民币五千至一万元左右，足以购买一套合适运动使用的碳纤维或超轻铝合金公路自行车，外带一套基本性能的人身装备，包括骑行服，锁鞋，头盔与码表等。不推荐更低预算的原因是过于廉价的器材在重量、刚性、兼容性甚至于安全性上都无法较好的满足运动需求、而不推荐更高价格的原因则在于溢价较多，不推荐作为第一台车购买。如果不是非常确定自己是否适合这项运动，可以考虑购买二手器材，之后如需出售一般仅有百分之五左右的折旧损失。

2.2 时间花费

以北京大学自行车队公路队为例，每周在公路自行车运动上花费的时间推荐为八小时以上，其中包括以短途骑行或室内训练为主的约三小时的周内训练，以及以单次长距离路骑为主的约五小时的周末训练。

3、入坑

3.1 自行车

对于新手，自行车的选择有以下几个注意点

1. 尺寸：必须购买合适的车架尺寸，不可以过大或过小。一般来说，根据自己的身高就可以定出合适的尺寸，具体可以参考以下表格：

其它品牌的公路自行车尺码编号有可能会偏大或偏小。如果需要确定准确尺寸，也可也直接咨询北大车队的队员。

2. 车把：必须购买下沉式弯把的车型。下沉式的弯把一般被认为是公路车的标志，下沉的部分在下坡、冲刺甚至平路高速巡航中都有十分重要的作用。推荐型号为喜玛诺的pro plt系列铝合金弯把，FSA的铝合金小弯把等。新手若想购买碳纤维车把请注意品牌选择，必要时请咨询车队成员。

3. 变速系统：必须购买搭载有双控手变头的车型。双控手变头是一个集成了刹车与变速的握持部件，它可以让你在手不离开车把的情况下完成刹车和变速的

操作，是骑行安全的重要保障之一。一般推荐型号为喜玛诺的105以上型号，若预算不足可以酌情考虑国产品牌蓝图、轮峰、顺泰变速。

4. 常见的入门车型：一般推荐捷安特的TCR-ADV系列，该系列拥有基础的碳纤维车架与较为成熟耐用的变速系统，并且品控比较优秀。其它的推荐型号包括美利达斯特拉系列，瑞豹知更鸟系列，ZGL，银贝斯等。也可直接根据需求向车队成员咨询。

3.2 人身装备

1. 骑行服：骑行服是骑行时穿着的衣物，一般要求排汗，坐垫处减震以及尽可能贴身。选购骑行服时需要注意，一般购买自己可以穿上的最小的尺寸，力求上身之后无褶皱。推荐型号：新手可以考虑迪卡侬的骑行服与骑行裤，预算稍高则也可考虑包括GRC，捷酷，麦森兰在内的国产高端骑行服品牌。

2. 码表：码表是记录骑行时的速度、里程、爬升以及各项身体参数的设备。购买码表时需要注意，请选择支持ANT+数据协议的卫星码表，以方便生成规范的包含轨迹信息与自己身体数据的骑行记录。推荐型号：新手可以考虑迈金的C406码表，进阶可以考虑佳明。

3. 心率带、踏频器：心率带和踏频器可以在骑行时提供更多反应身体状况的数据，尤其是心率带，可以提供重要的训练强度与分区参考。购买心率带或踏频器时推荐选取支持ANT+数据协议的，以方便与码表配对。推荐型号：迈金双模，行者HRMpro等

4. 锁鞋、锁踏：锁鞋和锁踏并不是入坑时必备的装备，但是却是进阶必备的装备。它会改善脚掌与踏板的受力方式，提升踩踏效率。并且提升高功率时的安全稳定性。购买锁鞋与锁踏时需要注意根据自己的实际脚长对照厂商提供的尺寸表确定自己的锁鞋码数。购买锁鞋后，需要进行锁片定位操作以及练习上锁与解锁，详情请咨询北大车队成员。推荐型号：Shimano RP系列，闪电torch系列，森帝客等。

锁鞋：【【鲤·骑行】公路车上锁？听鱼给你唠！】 [锁鞋的选择/b站比较详细的讲解锁片安装和调整的](#)

5. 头盔：头盔是自行车运动保障人身安全的最重要的装备，必须佩戴头盔才可以上路骑行。为了能让头盔充分发挥功能，选择合适头盔的尺寸非常重要。建议购买头盔之前测量头围，以选择合适的型号。此外，若有时间，也可酌情考虑实体店试戴以确保头型合适。新手头盔推荐型号包括闪电Align II MIPS头盔（首选推荐），gub头盔以及met头盔等。

6. 坐垫：坐垫是影响骑行体验的重要配件之一。选择坐垫的重要参考标准是测量自己的坐骨宽度。一个简单的坐骨宽度测量方法如下：选取一张硬质瓦楞纸板，铺在平且坚硬的椅子上，坐上一分钟。之后测量凹陷痕迹最深的两点之间的距离。得到坐骨宽度之后，可以对照厂商提供的表格结合自己骑行的实际姿势选取合适的坐垫宽度，即若骑行时骨盆前倾较多则需要选择更窄的坐垫，反之反是。此外，坐垫的长度也是重要参考标准之一。一般来说，如果希望能在骑行时采用更加激进的姿势以降低风阻，推荐选择短鼻坐垫以减少坐垫前部对会阴的压迫；反之若需要追求长途骑行的耐力，则推荐选择长鼻坐垫以提供更稳定的支撑。如果以上内容令你感到困惑，去实体店亲自试用坐垫会是一个比较好的选择。如果没有相应实体店条件，可以考虑购买国产的外形仿制大牌坐垫的廉价坐垫作为过渡与试用，合适之后再进一步选择。推荐型号：闪电power（首推，满足队内百分之九十的屁股），闪电power arc，Shimano pro，国产辉哥等。

2. 【关于车队的问题】

1、北大车队是什么？

官方介绍：北京大学自行车队是现直属北京大学体教部的三类学生体育代表队，是由北京大学的师生自愿参加并组建，受北京大学体教部监督的非盈利学生组织。

民间版本：北大车队是一群热爱运动，热爱骑车的同学和老师聚集的地方。作为体育代表队，大家会在这里互帮互助，努力提高竞技水平和多方面能力，具体包括了定期地组织训练和比赛、互相交流关于锻炼和自行车的相关知识、传授和实操修车技术技巧等等；作为一群志同道合的人聚集的地方，大家也会在这里度过很多愉快的时光，比如在大水群中分享身边趣事或者车坛的最新动向，比如互相之间的约饭约锻炼等等。

2、车队是虾米，以竞速为目的吗？

车队首先是正规的第三类学生体育代表队，所以竞速和挑战自我肯定是车队的目的之一，但是这个竞速却并非是指车队的同学或者老师之间的互相竞速，而是出于热爱对自己的体能发起的不断挑战。车队的精神是更高、更快、更自由，因此，相比于成为拉爆全场的大哥，我们更期待你可以不断的超越自己，通过扎扎实实的锻炼来突破自己的每一分极限，如果你有向自己挑战的勇气，到这里来，我们会给你具体的方法和指导，带领你去感受超越自己的自由。

另一方面，车队也是一个热爱小众运动（公路自行车，山地自行车，小轮车等）的人们共同交流的地方，因此，我们不会相互竞争，而是会互帮互助，我们相信共同的进步会比个人的突出创造更多的快乐。

3、车队可以接纳我这样的菜腿嘛

车队欢迎所有对于自行车对于运动有所热爱的人，我们相信，人的潜力在于追求，我们也相信每一个菜腿都可能是明天的大腿。

4、车队可以接纳我这样的菜腿嘛/不太了解车队，车队应该如何加入呢

- 可以滴 对车队感兴趣的同学都可以 1添加队长cq大哥的微信 2加入我们的预备群 这时你就成为了车队的【预备队员】 预备队员也可以参加车队组织的骑行活动（只要满足一些条件即可，比如拥有车车、头盔等装备，还有最低配速等要求）
- 预备队员通过队测之后就可以转为正式队员啦

5、可以简单的介绍一下车队的历史嘛？车队目前的核心主要成员有哪些，分别的履历？（主要是方便有问题可以去找谁） 感谢mdx🙏

萌芽和起源：

北大自行车的竞技运动始于2002年北大车协举办的第一届高校自行车交流赛（交流赛又是源于1998年的八达岭拉力赛）。最早的几届交流赛中，北大都有少量同学参赛，但这部分同学并没有长期从事竞技训练或参加其他业余比赛。

大约2005~2007年，北大车协逐渐有了一些对竞技比较感兴趣的会员。其时，国内的业余赛事增多，涌现了一批自行车的厂商赞助的业余队伍。2005年参加长城接力赛后，有部分会员得到崔克的赞助，参加过一些业余的公路车比赛，但那时北大车协参与竞技的队伍仍未形成规模。这个时期，杨威（id：西瓜）成为了北大车协第一位在业余自行车比赛中稳定出成绩，并且得到个人品牌赞助（UCC）的业余车手。当时的车协只有他一个人能出成绩，无论是公路还是山地，依然撑不起一支队伍的规模。

到了2008年，李陶（id：harryCASI）开始参加业余比赛，和杨威一起接受UCC赞助，经常一起代表UCC车队参加赛事。卡西认为当时的北大在高校中的竞争力开始提高，于是琢磨要不要搞一个北大车队出来。

大约在2009年的交流赛之前，北大车队正式由李陶等会员带头成立。第一任队长由08暑期骑行团的**王醒**（id：阿七）担任。当届高校山地车交流赛中，北大的参赛队伍仅有两男一女。

卡西后来任北大车队队长时，同时也是UCC业余车队的经理，帮助安排比赛，负责交通、食宿、报销等后勤工作，积累了很多管理车队的经验。但是，据卡西所述，由于赞助和预算不足，北大车队的参赛范围仅限北京的部分赛事；同时，国内的业余自行车竞技水平也在突飞猛进，而北大车队毕竟由学生群体组成的组织，缺乏专业性和稳定性。因此，当时的车队除了北大举办的高校山地车交流赛之外，在其他业余赛事中未曾取得可观的成绩。

卡西和杨威毕业后，由于缺乏能力出色的接任者，车队曾一度中断。

（直到这里的内容由卡西提供）

重建和发展：

北大车协车队于2013年正式重建，车协理事会任命郭求达（id：铁流）出任重建后的第一任队长，张锐（id：雷仁）出任副队长兼技术指导。自此，北大车协车队开始了迄今近十年的发展和壮大。

车协车队于2015年左右开始发展公路自行车运动，分别成立了公路队和山地队两支竞技力量，并逐步取得更为骄人的成绩。2015年，北大车队前往韩国参加大学生亚洲锦标赛；2018年，时任队长冯曦林（id：开学了）和队员蓝天翼（id：蓝宇）分别通过选拔获得大学生世界锦标赛男子和女子组参赛资格。

2019年起，车协车队成为体育教研部下属的一支普通生代表队，正式更名“北京大学自行车队”，逐步增加车队规模，完善车队管理体制，成为了一支更加专业、自主的竞技队伍，为代表学校参加各项赛事做好了准备，同时也承担着更多自行车运动的普及责任。

目前车队的组织架构：

队长：

程乾 信科2023级本科生

女队队长：

杨汇盈 口腔学院2020级本科生

公路车队副队长（排名不分先后）：

曾鑫 软微2022级研究生

黄正 计算机学院2024级研究生

毕诚奥 化院 2020级本科生

6、关于过队测的问题？如果是海淀公园，奥园，有过队测的小技巧嘛？

- 比如选没风的天气（windy APP，可以准确看风速）
- 比如时间的分配（虽然大佬可能会说，多骑哈哈哈）

7、之前的队服是什么样子的哇 可以看看嘛？

- 当然可以哇 可以在论坛看到队服+设计理念
- [车队论坛网址](#)

8、车队有什么相关周边嘛 想买想买？

·目前有号码牌、骑行小帽，贴纸

·号码牌示意图

·未来预计还会出手套、水壶等等（有什么好的周边建议可以联系队长cq大哥）

3. 【对训练相关问题】

1、期待一份科学的训练计划！

- 答：每个人的情况都不一样，科学的训练计划一定是高度定制化的，很难提供一份适合所有人的计划。这就需要打算正经训练的朋友们自己了解一些训练理论，并运用这些理论指导自己的实践。这里推荐一本入门教程：《自行车功率训练完全手册》，链接在此：
- 单车圣经链接🔗：链
接：<https://pan.baidu.com/s/1W5iXm7kWx3blQnFRD765Ug?pwd=xgph>
- 自行车功率训练完全手册🔗：
- 链接：<https://pan.baidu.com/s/1DT0Xbhvb7otQquplFfQY9A?pwd=z3g6>
- 之前车队系列讲座之龙兄小课堂也介绍了相关内容，相较于《手册》更为精简和实用，推荐观看。链接：[【北大自行车队】车队讲座2：浅谈自行车功率训练_哔哩哔哩_bilibili](#)

2、预备队员想多去318训练，要怎么操作？另外自己的车可能11月才能到，还没有车，怎么训练555？

- lyc队长原话：理论上按照去年的说法 预备队员也可以用骑行台的，只是不能用318的车而已 没车且并非正式队员的话就要自己想别的办法了

3、训练跟不上怎么办呀，我好菜好菜

- 耐力训练没有捷径，菜是原罪，唯有多骑，多注意恢复
- 不过新手期提升是很快的，多骑，尤其是多骑甜区、阈值（就是说上强度），一般很快就能过队测。不过需要注意的是这种以高强度为主的训练方案仅适用于刚开始骑的新手，脱离新手福利期后就要老老实实的堆有氧了，之后应该以低强度长距离训练为主，穿插进行高强度间歇训练。

4、踏频、心率、速度、功率这些参数哪几项比较重要，应当如何分析它们来指导之后的训练？【骑车能力的提高，提高的是啥呀？是心肺功能嘛，提高的过程原理是什么呢？】

- 1) 赛段成绩看速度，速度越快，要求你输出的功率越高。功率越高，身体就要加快循环，提高心率。所以功率和心率都可以反映你的输出强度，但功率更为直接，是最重要的强度量，心率的响应更慢些，也会受其他很多因素的影响。无风、平路时功率和速度有很好的对应关系，用速度也可以方便且较为准确地衡量强度，所以平路大家比较看重速度。但爬坡时速度不再仅由功率决定，坡度、体重等都有很大的影响，速度不再能直观地体现出强度大小，因此爬坡时主要看功率。踏频是指踩踏曲柄的转速，不同踏频下采用不同扭矩（可以近似理解为踩踏时用力的大小，即轻踩还是重踩）也都能输出同样的功率，但每个人都会有一个最适踏频（更严格来说，是有一个最适踏频-功率曲线，功率越高时，最合适的踏频也会略微升高），在该踏频下输出更加舒服。另外，这几个数据不是孤立的，需要以整体、综合的眼光看待它们，几个数据联合分析可以挖掘出更多的信息。
- 2) 主要是体能，还有一些技术技巧啥的。体能提升主要通过心肺和肌肉两个方面，心肺运氧，肌肉用氧，这两种能力都需要练。粗略而言，心肺通过高强度训练提高，肌肉需要大量低强有氧训练提高（所谓堆线粒体、堆有氧就是指这个）。

5、保险应该怎么选择？有什么样的品牌，推荐什么样的险种？（比如保一次的或者一次保一年的）

- 美骑户外保险，车协论坛上都能搜到，一般买一天的5元的就行，需要提前一天买，不同投保时长的都有，自由选择即可，但是报销比较麻烦
- 学校的全年意外保险

6、有一边撸铁一边骑车的朋友嘛？如何去平衡力量和有氧呢？

- 在车上训练无论如何都比其他类型的训练总和更重要，参考职业车手的训练，pro们一般会以每周大约2-3小时的健身房力量训练搭配30-40小时的车上训练，也就是1-10的训练时长比，对于业余车手同样如此，建议如果每周训练量在10小时左右的每周搭配一次力量训练，训练量在5小时左右的两周搭配一次力量训练，每次训练时长控制在1.5小时以内

7、训练会导致什么伤痛嘛？有哪些导致伤痛的常见原因呢？比如屁股痛、膝盖痛，大概率是什么原因，以及如何调整？

- 可以看这期xll大哥的讲座：【【北大自行车队】讲座8：公路车骑行中的伤痛与调节】 [小李卢-公路车骑行中的伤痛与调节](#)
- xll大哥推荐的书📖：

8、骑车有所谓正确的姿势吗？或者在什么样的条件下，用什么样的姿势呢？

- 每个人根据个人情况有不同的情况，理想条件下最好人均fitting，姿势是灵活的，没有通用的标准
- （就我个人而言：1.不要把全部重力压在手臂上 2.膝盖位置正确（不要内八或外八？ 3.蹬锁踏的时候不是完全向下的力、会有向后方感觉的一个力）（具体可以咨询队内大哥

9、有什么骑车常用的app？

- Strava【北大自行车队】讲座1：骑行软件Strava使用指南】 [骑行软件Strava使用指南](#)

10、北京休闲骑或训练常去的路线有哪些呢？可以用几个纬度来描述一下他们吗？比如：长度、爬坡的距离，还有平常骑的小心得。

- 【平路】：有学校旁边的海淀公园绕圈（圈小，路况尚可，20年秋刚开始用，基本是贵队专属（x我经常遇见清华的x）），奥园（已被交警ban了，想去的自备20交罚款），G6（通往昌平沙河，去黑分解、十三陵经过时必拉扯）
- 【爬坡】：西边有妙峰山（京西经典路线，18km爬升1000m，妙峰成绩常被用作北京车友衡量水平的标准）、禅房（在妙峰旁边）、潭王路（在妙峰西南，不到妙峰的一半，经常和戒台寺一块爬，新人友好）、戒台寺（长安街过首钢大桥往南拐进山第一个坡就是，在潭王路东南，很短，10-15min，适合无氧）、东方红（在妙峰西边，曾在此地办过“银锤男”杯比赛，所以与附近一圈的平路合称银锤男绕圈，长度和戒台寺差不多）、黑陈路（从北大去妙峰山路上会经过，长度也和戒台寺差不多，但陡）等，北边有黑山寨（长度和戒台寺差不多，爬完放坡路贼好）、分水岭、解字石（这俩和黑山寨并称黑分解，经常一块骑）、十三陵（起伏路绕圈）、蟒山（爬30min左右，路较颠，mdx曾在此顶住挖掘机三次进攻（狗头））等。
- 这些是我知道的而且难度正常的，还有很多不熟悉或者太长太远的没有写，比如有兴趣的可以去戳yjdg问问灵山和809好不好玩（手动狗头）

11、一般骑车出去需要带点什么？

如：强烈推荐防晒

这个人28年开同一条路线，左边一直被晒太阳，右边没有。

所以防晒很重要

- 阴天也有紫外线，甚至更强，所以要防晒
- 最好的是物理遮挡（如冰袖、防晒帽等等）
- 防晒霜最好提前20分钟涂（足够的时间形成薄膜保护皮肤）
- 涂一次不够，2个小时补涂
- 不仅会变黑、变老、皮肤变敏感、长皱纹、还会有皮肤癌变的可能
- 没有好好防晒，是目前骑车运动最影响颜值的原因，没有之一！！
- 【晒痕有时候也是识别大哥的标识x】：

其他要带的东西：水、头盔、能量胶、手套、补胎工具、组合等等

12、晒伤了怎么办？芦荟胶、复方樟脑乳膏（群内大佬推荐）

- 链条油弄腿上了？--卸妆油很好用

13、出发前、回程应该如何检查设备？

- 检查胎压、各种表电量、刹车，日常骑车时也要一直留意车子工作情况，有异响、阻涩等情况及时检查。
- 【骑行前必做：“M”检查法助你安全骑行】<https://mp.weixin.qq.com/s/7p2QFmTthaioOQFQGbTwAg>

4.【其他问题】

1、有靠谱的公路车的信息来源嘛？比如比较好的公众号，写的非常系统专业的书籍？

- 【公众号】：美骑、高端、单车志、单车机械匠、功率骑行那些事、高端单车知识
- 【微博】：塔库米Hg、虎扑自行车论坛、HaryCASI、邹成559、陈子昊 再加俩，岛野肠粉、摸发虱痒_朱振洋
- 【b站】：鲤鱼王吐泡泡（队内大哥的号）、club 100

2、关于赛事的问题？目前北京常举办的赛事有什么呢？报名渠道、条件分别是什么呢？

- 【开放道路】：仕博途每年3-5站，公众号：北京仕博途，谭王路爬坡赛、妙峰山追兔子赛
- 【封闭道路】：北京自行车联赛，一般就老山站、通州站、京港赛车场，京津冀
- 【山地车赛事】：主要由昌平自行车运动协会主办，地点主要两个，亭自庄村和杨桂林
- 【高校赛】：因疫情原因已绝迹，校内偶尔会有室内滚筒定台赛，和秋季和春季的运动会一起
- 【了解渠道】：基本进了一个赛事群就会转发各种比赛，骑意的公众号也会转发，大多都是每个赛事有自己的宣传途径
- 【几个公众号可以关注】：北京仕博途、骑意、峰铎体育、康比特国际赛事中心

3、北京其他车队？

- 大的组织：狂魔车队、巅峰车队
- 组织规模小但比较有名的：涌泉车队、北京高校联队、骑意咖啡车队、早鸟俱乐部

5. 【骑行教育文字版】

版权所有 zy大哥@鲤鱼王吐泡泡

1、骑行安全讲座

- 主要针对日常训练，不针对赛事竞技；
- 主要提供原则性的骑行安全教育，现实中请结合实际情况进行分析。

骑车注意事项

意识

- 公路非赛道，切勿争强斗狠追逐竞驶；
- 对自己和自己的家人负责，也对其他交通参与者负责；
- 公路车是肉包碳，是弱势方，小心驶得万年船；
- 每一条交通法规背后都是血淋淋的教训，请保持敬重。

法规

- 不要逆行、不闯红灯、不上主路、不要超速；
- 在非机动车道路况良好的情况下，原则上不上机动车道。

装备

头盔、手套、风镜、锁鞋

- 在任何情况下请佩戴头盔骑行，你甚至可以不穿衣服裸骑，但是必须佩戴头盔；
- 手套主要起到防滑、擦汗以及摔车保护手部的作用；
- 风镜不只是用来耍酷，还起到防止眼睛干涩，阻挡过强阳光和飞虫以及冲击防爆的作用；
- 锁鞋在正确使用到情况下，可以提高安全系数。

前后车灯、行车雷达（夜骑）

夜骑一定要携带后置车灯，警示后车，前灯能带尽量带；
夜间组团骑行非头车尾车适当降低亮度，避免亮瞎队友；
行车雷达个人很推荐，尤其是在山里，大大提高安全系数。

补给

夏日酷暑，务必带够水，及时补充电解质（电解质粉or盐丸），热射病；
能量补给（能量胶/棒、士力架...）

备用方案

手机充足电量，六角工具，补胎工具，货拉拉.....

上路骑行

队友选择

不要和煞笔一起骑车；
咕咕活动，迟到；
跟车与轮车。

骑行手势

转向、减速、停车、地面有情况务必打手势，再不济也要喊出来告知后车。

通勤

通勤原则上不建议骑过于贵重的公路车（盗窃/剐蹭风险），电动车代步车就挺好；
通勤是否上锁容易被突然窜出来的电动车搞零速摔；
随大流速度骑，别想着刷速度斗狠或者还想着充当训练骑间歇；
电动车也记得佩戴头盔。

平路

北京·奥园
奥园大概是五六公里一圈的绕圈平路；
不建议新手加入高速集团；
大集团轮车速度很快，请保持精神高度集中，保持车距。
苏州·滨湖大道
滨湖大道接环东山大概是一段连续七八十公里没有红绿灯的平路；
绝佳平路路线，晚间汽车很少，注意补给，外地车友羡慕就行了，北京应该是没有这种路线。

爬坡

防火道
严禁携带火种进山，放火烧山牢底坐穿；
小心零速摔。
长缓坡
我认为最安全的骑行路线种类。

放坡

防火道
陡坡注意碟片热衰减，圈刹留心避免烧框；
放完坡不要手贱摸碟片。
长缓坡
永远永远永远永远不要过黄线；
控制放坡速度，50kph以上一旦摔车，摔成啥样主要看前半辈子积德积多少；
入弯前减速，弯内减速，会起飘；

弯内实在要减速，前后刹车都带一点，别只捏后刹；
下把位可提高稳定性，重心可适当后移；
组队前行注意保持车距，时刻关注前后队友和路况变化。

其他问题

1。车车应该放在哪里？怎么放？

建议放宿舍楼下偏僻角落+车衣

or

宿舍内用顶天立地架竖着挂

赞美感谢

jt、lly、xll、桃子、mdx、迷路的云、lyc、huhu！