



文明郑州

向奥运致敬

寻找民间“运动源”

伦敦奥运会如火如荼,各国体育健儿正在赛场奋勇拼搏。

向顶级赛场上的各路好手致敬的同时,我们还可以把目光放在身边的以运动为乐趣的他们——有业余时间跑马拉松的“跑步兵团”,有玩击剑的时尚达人……

聚沙成塔,集腋成裘,涓涓细流方能汇成大海。

即日起,郑州晚报开设《向奥运致敬,寻找民间“运动源”》栏目,发掘、报道身边的运动爱好者。

有了民间“运动源”的星星火光,才会形成燎原之势。

如果你身边有运动爱好者的线索,请拨打晚报热线96678,或在晚报新浪官方微博上留言,让我们一起寻找“民间‘运动源’”。



我们的队伍向太阳

郑州有支百人骑行队伍

每天早上在东区快乐骑行30多公里

他们说:开车太快,走路太慢,只有自行车才能留住人生的美景

昨日清晨5点50分,来自四面八方、头戴各色头盔、身着骑行服装的男女老少已经在中州大道与东风路交叉口东南角集合,像往常一样,开始雷打不动、风雨无阻地骑行。

队伍里的朋友都非常熟悉了,但大家都还是以网名相称,“小草”、“老狼”、“熊猫”……他们彼此打着招呼,亲亲热热地像一家人。但临近出发时,他们立刻严阵以待,各自跨上“坐骑”,等待号令。

6点整,这支近百人的队伍按照既定顺序,整齐地出发,两个领骑的在前,后面跟着大队人马,虽然队列浩浩荡荡,但骑行时非常安静,除了车轮与地面的摩擦声,没有什么嘈杂之声。他们的骑行路线是东风东路—龙湖外环路—祭城路—商务内环路,最后围绕CBD转5圈,全程30至35公里。

而今年6月4日,这支专门清晨骑行、全年锻炼不间断的“晨旭队”,第一次组织活动时,只有7个人参加。网友骑行天下供图

96678

郑州晚报热线群:27255753

www.izzwb.com

上新浪打开郑州晚报官方微博

打电话有稿费

当「柳浪闻莺」遇到「八大山人」

说起这支晨骑队的渊源,有两个人一定要说。

骑手“八大山人”,1973年生,中学时期,曾经是郑州市110米跨栏少年乙组的纪录保持者。

参加工作后,他成为一名公务员,天天坐办公室,上班出门都有车,曾经的运动底子消耗殆尽,体重最重时达到110公斤。体检时查出重度脂肪肝、高血脂、高胆固醇,上楼爬3层都喘粗气。

他知道,再不运动,人都要废了。于是开始利用业余时间,积极地尝试各种健身活动。他去过健身房、下过游泳池,踢过足球,后来都感觉,不太适合自己。直到2011年春天,有朋友带他到郑东新区,帮他组装了一部2000多元的山地自行车,让他骑着试试。他骑上车,随便一骑就骑了3公里,感到神清气爽,立即就喜欢上了这项运动,并且一直坚持下来。

2011年1月3日,他正式开始晨骑,最早是单漂。在骑行中,他不仅身体变化喜人,还发现了很多乐趣。有心的他用随身携带的小卡片,一一记录了下来:隐藏在郑州各个角落的老火车站、饱经风霜的苏式风格建筑、城中村悄然蜕变、绕城河流的环境质量……他把他的见闻发到网上,引起很多网友的共鸣,还多次帮助骑行中发现的弱势群体。

在商都网上,有个著名的“骑行

天下”板块,以骑行作为纽带,许多陌生的朋友成为莫逆之交。而且,在一起骑车锻炼的过程中,大家根据兴趣爱好,又分出了志同道合的一个个小群体,如“美食群”、“摄影群”、“羽毛球群”、“太行支队群”(喜欢在太行山区野外骑行的)……大家各有各的乐趣,各有各的话题,但有了统一组织的大活动,又都能迅速聚在一起,形成合力。

“八大山人”有一个想法,能不能组成一支常年晨骑的队伍呢?网上虽然有各种约骑帖子,但都是短期的、一两天的,不过瘾,也太松散。如果喜欢早晨骑行的朋友们形成固定群体,在固定时间、固定地点坚持不懈地骑行,那该是一道多么美丽的风景线啊!

有这种想法的,不止他一个。

“柳浪闻莺”,在省会某高校体育教研室工作,她是热爱运动的多面手,跑步、游泳、打排球,去年的郑开马拉松比赛,她拿了女子成年组的半程冠军。

年初,她接触了骑行,兴致盎然,一发而不可收。作为高校教师,生活规律,她更喜欢晨骑,空气新鲜,早起后进行适量的运动,会有一天的好心情和好状态。

她在网上发帖,征集晨骑爱好者,而且希望能常年这样骑。

“八大山人”与“柳浪闻莺”一拍即合,“晨旭队”应运而生。

「感人故事」 队友累倒,用绳子一路把他从开封拉回郑州

他们选定郑东新区CBD作为晨骑的固定场所,因为这里绿化好,道路平整宽阔,早晨机动车也较少。整个CBD呈椭圆形环道,在内环没有商业建筑和住宅小区,形成了封闭性的环道,非常适宜骑行。他们6点开始骑行,7点半就结束,对交通没有任何影响。

令他们喜悦的是,周一到周五,基本都是迎着第一缕阳光出发的,在环境优美的CBD,身体充分舒展,心情格外舒畅。诗情勃发,他们管这叫“四季飘扬喜碧地”。

通过他们把自己晨骑的喜悦感受发到论坛与骑友们分享和朋友之间的口口相传,这支晨骑队伍不断扩大。从十几人到几十人,最多时100多人。最大的年龄69岁,最小的12岁。

“晨旭队”骑行至今,已经有两个多月,其间无论烈日炎炎还是暴雨如注,他们始终坚持。这段时间内,大家互相鼓励,互相帮助,骑友们的感情越来越亲。

一次,一位40多岁的女骑友身体不适,但不想失约,早上5点多还是坚持来到了集合地点。骑行开始不久,她体力不支,半途停下来,脸色蜡黄。几个骑友立刻停下来,把她围起来,有医疗常识的队员帮她检查,帮不上忙的就去拦出租车,把她送往医院。她在家休养时,骑友们纷纷给她打电话、发短信表示慰问,令她非常感动。身体恢复之后,这位骑友立即又投入到晨骑的行列。

还有一次,骑友们组织到开封骑行,一个刚刚加入的小伙子没有经验,一开始冲得太猛,等从开封返回时,筋疲力尽,再也蹬不动了。骑行组织讲的是“不抛弃、不放弃”,大家找来两根绳子,固定在他的车把上,旁边还有人护送,硬是把他从开封拉回了郑州。

现在,“晨旭队”还在蓬勃发展,住得离东区较远,不方便每天赶来的骑友,干脆在西区组建了一支分队,他们目前有二三十人,每天早上6点到7点半,从大学路长江路交叉口骑到树木园。

他们的目的很纯粹,就是健康锻炼,体验生活,分享快乐。如果说得更诗意一点,那就是:开车太快,走路太慢,只有自行车才能留住人生的美景。

【专业忠告】 骑得越久 越要控制速度

根据晨骑总结的经验,“柳浪闻莺”和“八大山人”对刚入门的骑行爱好者有一些忠告:一、骑行前,必须佩戴头盔、手套、前后防护灯具。最好还准备简单的修车工具。

二、应进行一些热身运动,把身体活动开,特别是颈部、腰部、腕部等。

三、经常补充水分,但不是一次补充很多水分。

四、头发长要扎起来,别让头发遮住了视线。

五、越骑得越久越要控制速度,因为人疲劳时反应能力会降低,会来不及处理突发事件。

六、骑行要循序渐进,量力而行,刚开始要慢骑,速度稳定后,逐步提高。长途骑行一定要注意中途休息。

七、不鼓励冒险,自行车也不易负重,要到未知地区去,一定要有向导并结伴而行,对风险要充分研判,有充分的物质准备和精神准备。

最后,他们还有一个信息与大家分享:根据国际有关委员会的调查统计,在世界上各种不同职业人员中,以邮递员的寿命最长,原因之一就是他们在传递信件时常骑自行车。