



GIANT

RIDE LIFE

低碳行动 健康骑行

迎着寒风，一路向西 骑车看风景 心情最爽朗

“想走就走，想停就停
完全融入自然中”



来，一起在荣阳三公像前合个影

“捷安特探寻之旅”上周末进行了西线的骑行，10名本报邀请的骑友带着记者一起出城西行，不论是骑行老手，还是初出茅庐的“菜鸟”，都有着自己独特的骑行心得。或许你是一名高级骑友，这段路程对你来说非常的轻松，甚至不屑做这样的短途尝试。但是对于喜欢骑行的广大市民来说，能够抽出半天时间，组成一个小团队。在繁忙的工作之余，感受骑行带来的乐趣，感受我们生活的这个城市的变迁和发展，感受生活的多姿多彩，和团队的成员们聊聊生活，聊聊骑行，能够做到这些，便是一件快乐的事。

上周六，Liv/giant探寻之旅骑行团组团从黄河西路出发，骑行到荣阳的三公像。路途中还碰到了几个穿着骑行服的年轻人，不禁让记者感叹骑行爱好者越来越多，都市的繁华生活再怎么迷人双眼，但低碳的生活方式最终还是占据人们的心灵，成为人们最向往的生活方式。

骑行团里有老人、有新手，56岁的老骑手张仙云说：“骑车可以到郊外、到风景秀丽的山川湖泊。看麦田、看风景别提多享受，坐车和骑车完全没法比。”这次虽然一路到荣阳路途并不长，但记者依然能感受到他们到达郊外后那份无比愉悦的心情。向西到荣阳，路程大约20公里，如果您想向西骑行，荣阳有好多好去处等着您呢。

记者 秦明伟 文/图

老手心得

“坐车和骑车看风景没法比”

张仙云，郑州师范学院的生物老师，年纪56岁的她怎么看也看不出曾经重病缠身。“我心脏功能不好，现在还在腋下装着心脏起搏器，七八年前我上楼梯都是困难重重，现在你看我骑行20公里了跟没事人似的。”

张仙云的第一次骑行是跟着几个上年纪的老骑友一起出游，“他们年纪比我大，我就想着，就跟着他们，他们能骑，我也能骑。”她谈着自己的感受，“第一次

骑行后，大腿疼了5天，甚至屁股也磨破了，但是有了这一次，让我找到了快乐。”她现在已经骑行了六七年了，“我家离单位比较远，有20公里的路，单位有班车，但是我不坐，我上下班都是骑车。”

骑行了这么多年，让张仙云的身心特别的愉悦，她说：“骑车到郊外、到风景秀丽的山川湖泊，看麦田、看风景别提多享受，坐车去看风景和骑车去看完全没法比。想走就走，想停就停，完全融入自然中。”

新手感悟

为了一份报纸来的她无比快乐

“你原来这样骑行过吗？”记者问，“从来没有。”她答道，“为啥来骑行啊？”记者再问，“这不是你们晚报搞活动，能得到一份全年的晚报嘛。”她的回答让记者忍俊不禁。

张敬华在北京华联销售卡西欧手表，骑行20公里到三公像，她一路上基本是最后一名，“我能坚持下来就不错了。”由于下午要站柜台，而且要求不能坐，所以回程的张敬华没有骑行，而是

坐上骑行团的服务车回郑。“虽然感觉有些体力不支，不过我很喜欢这样的团队，这样的出行，对我来说是一个不错的经历，以后有机会我还要参加。”骑车不在行，卖手表却是行家，“买手表可要找找我啊，我能优惠。”

骑行团里还有几名女性骑友，也都是像张敬华一样的新手，其中一位说：“快退休了，想找个自己适合的活动，等我退休了我就开始骑车。”

专家论道

骑公路车的都是老骑手

这次骑行团的10名骑友，大多骑的车都是公路车，记者是外行，搞不懂这次骑行为啥不骑山地车？“你注意没，一般的新手都是从骑山地车开始，但是如果看到骑公路车的骑友，基本可以确定都是老骑友。”捷安特骑行负责人朱磊说。

公路车轮胎狭窄，车身轻便，适合在道路平坦的公路上骑行，山地车车轮粗狂，车身较重，但适合道路情况比较复杂的地方骑行。一般老骑友山地车、公路车都有。朱磊

介绍，捷安特有个半职业的骑行车队，大家经常在一起骑行训练，“有一名队员骑的是山地车，我们其他队员骑的是公路车，这名骑山地车的队员就老是追不上我们，毕竟公路车更轻快嘛。这不，这名骑山地车的队员忍无可忍，前几天跟媳妇一商量，透支了自己今年的零花钱去买了一辆公路车。”

另外，朱磊也提醒骑友们，车身要注意保养，过一段时间就要把车身重新拆装保养一下。



美女骑友整装待发



骑行路上展英姿