

GIANT

RIDE LIFE
 RIDE GIANT

低碳行动 健康骑行



寒风中飒爽的女骑士。

一路向北,快乐出发

你想结识最志同道合的专业骑友吗?
 你想找回最单纯的骑行乐趣吗?
 你想激发自己最未知的小宇宙吗?
 加入骑行队伍吧!



顺利到达目的地,耶!

“捷安特探寻之旅”上周末进行了北线的骑行。8名本报邀请的骑友带着记者一起出城北行,不论是骑行老手,还是初出茅庐的“菜鸟”,都有着自己独有的骑行心得。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。

上周六上午,虽然天气比较寒冷,不过在冬天也算是一个骑行的好天气。Liv/giant的8名骑友从郑州黄河西路捷安特女性馆出发,目的地是郑州黄河边南裹头。

参加这次骑行的8名骑友,最大的年龄56岁,最小的36岁。其中两位男士是有着丰富经验的骑手,其他的骑友均是女性。经过了解,女性骑友们大部分是想参与骑行队伍,同时怀念过去骑车的乐趣,由于一直苦于没有找到“组织”,活动后大家都特别的兴奋,纷纷表示找到“组织”了。

记者 刘怡辰 文/图

秀出大家的装备,走起!

上周六上午8名骑友在黄河西路捷安特女性馆集合。由于天气寒冷,稍有些雾蒙蒙的,原定于8时30分出发,改成了9时出发。

“这是朋友借给我的头盔。”“这车是带挡的,想骑得快骑得轻松就换一个挡……”骑友们相互地传授交流经验。

“没想到我能骑到目的地”

“太棒了,终于到了,没想到我竟然能骑到目的地。”骑手小刘兴奋地喊着,真没想到会骑这么远,还是车好,车骑着轻便,不觉得累。

小刘今天骑的是捷安特的女性公路车,她说,由于平时很少锻炼,骑家里的普通自

最有骑行情绪的她

赵桂敏,因工伤提前退休在家,今年42岁。“从昨天晚上就为今天的骑行而兴奋,老公还花椒我说,骑个车至于吗?已经有三四年没骑车了,当然很兴奋了。”骑行现场,赵桂敏兴奋地说。

家住中原路的赵桂敏一大早就从家里赶到出发地,她说,能参与自行车队与大家一起骑车是她近几年来一直都想做的事情,但是苦于没有找到“组织”。看了晚报的报道后,她就

出发前骑友们纷纷亮出了自己的装备,头盔或保暖的帽子,手套或是捆绑裤腿的带子。一切就绪后,领队讲了注意事项,大家怀着激动兴奋的心情出发了。

在领队的带领下,奋斗了将近两个小时的行程,大家终于到达了目的地。

行车,顶多从东风路到农业路就已经累得气喘吁吁了,而这次骑行是有生以来骑得最远的一次。

女性骑友们纷纷表示,“骑着车,聊着天,看着风景,一路下来竟没觉得累,身体也很舒服”。

再也坐不住了。

赵桂敏上学时每逢周末都会骑着自行车和同学们一起到邙山或是附近的公园去玩,自从参加工作后,一直没有机会再骑着自行车远行。

现在的她较近路程一般步行,长途会骑电动车或坐公交车,已经有三四年没骑车了。自从报名后她就一直为了这次骑行准备着。

专家论道

骑行好处多,强健身心能减肥

“随着提倡‘全民健身’、‘低碳环保、绿色出行’,越来越多的人爱上了自行车运动。”捷安特骑行负责人朱磊说,骑自行车不仅是能提高心肺功能,锻炼下肢肌肉和增强全身耐力,还可以预防大脑老化,提高神经系统的敏捷性。同时,又能减肥,骑自行车运动是属于周期性的有氧运动,使锻炼者消耗较多的热量,可收到显著的减肥效果。

安全没问题,骑友坚持不退缩

活动当天,天气有点冷,从黄河西路至南裹头对于老骑手来说可能不算太远,但对于不经常锻炼的一些骑手能否坚持下来?安全是否有保障?捷安特骑行负责人朱磊说,捷安特骑行队有专门的一辆后勤保障汽车一路随行。针对骑友们对各种突发不利因素做了防范准备,比如,骑手的车胎被扎烂了或是有什么意外等都可以得到及时救助及处理;骑友一旦身体不适,可以立刻上保障车休息调整等。

会不会有骑友在骑行过程中打退堂鼓?对此疑问,骑友们笑着说,一定会坚持到底,决不退缩。