



多年前,周围的人出行,80%以上是依靠自行车。这几年,自行车作为一种交通工具,正在逐渐远离我们的生活。随着人们越来越追求绿色健康生活,喜爱自行车运动的人渐渐多起来。现在很多人都把骑自行车作为一项兴趣爱好,甚至不惜花费数千乃至数万元买一辆好车。“运动自行车”,作为一种运动,和纯粹交通工具的自行车比起来,还是有很大不同的。 郑州晚报记者 慎重

纯粹休闲

运动自行车时代悄然而至

一辆好车要5000元 组织运动要靠俱乐部

随着运动自行车市场的不断扩大,一些采用先进技术的国际品牌也纷纷进入国内,这些国际水准的自行车大都运用高新技术材料、尖端技术,价格也远远超出了我们的想象。

“五六年前,要说一辆自行车价值上万元,人们都会瞪大了双眼。而现在,价格上万元的自行车在专业自行车领域已经算便宜的了。”据南阳路上的一家赛车经销店工作人员介绍,早在七八年前,一辆“较好”的赛车起步价格约为3000元,而目前这个门槛已升级为5000元。目前5000元左右的运动自行车主要为专业入门级的山地车,公路车的专业入门级门槛则更高,达七八千元。而运用了碳纤维甚至钛合金材料、高端变速器等高技术含量部件,骑着更舒服、更灵便的高端运动自行车,其价格也更高。

有了自行车,并不是自己随着兴子想去哪儿就去哪儿。这毕竟是一项运动,有

其专业性,因此最好还是加入俱乐部而更加专业。据悉,郑州市目前大大小小的自行车爱好者组织非常多,既有通过政府注册的正式俱乐部,更有三五个爱好者凑到一块儿成立的民间“车队”。据捷安特俱乐部组织者李亚介绍,该俱乐部成立几年来,成员都是由到店中购买自行车的市民发起的,如今加入的会员已越来越多。“除了有趣的小比赛,俱乐部经常会组织骑游,开封、洛阳、商丘、许昌、云台山、万仙山、八里沟、老君山、白云山……我们都去过,路程有长有短,很受大家欢迎。”

“还是加入组织才好玩。”郑州车友小艾喜欢骑山地车,他以往都是“单挑”,但过了没多久,就发现兴趣开始下降,直到加入了一个朋友组织的车队,“平时有活动,在QQ群里招呼一声,大家就出来了,既好耍,又能相互交流。”小艾说,自己也因此越来越喜欢骑车了。

骑行运动不可盲目 线路选择保护措施都要得当

虽说大多数人都会骑自行车,但是既然骑行是一项运动,还是和普通的自行车出行有很大不同。有着10年骑游经验的开封老车迷高忠,针对骑游新手给出了几条建议:首先是买车,买车要量力而行,并不是贵的就是适合的,一般2000元左右的车已经可以满足新手的大部分要求。选择时,主要看车架、零件组成和组装技术。然后就是骑行练习,平路是最基础的,也能让新手尽快熟悉单车性能和变速器的使用,所以要重视平路的练习。初学爬坡时,不要心急,把挡位调节到自己感觉最轻松的位置。

很多骑行者的装备让新手看起来

耀眼又羡慕,这些装备对于骑行运动来说是非常重要的,郑州一家自行车运动俱乐部的领队朱磊介绍,这个钱是不能省的,骑行时应始终把安全放在第一位,给骑游新手的建议是一定要准备骑行三宝:头盔+手套+骑行服。尤其是头盔,头盔是单车运动必备物品,保证骑行过程中的安全。另外就是手套,具备防滑,吸汗透气,减震的功能,在骑行过程中起到重要保护作用。除此之外,骑行服也非常重要,好的骑行服可以让骑行变得更加舒适,骑行服采用透气面料,有良好的透气排汗效果。其他装备比如骑行眼镜、打气筒、备胎以及补胎工具等,也是必不可少的。

万元大奖征剧本,就等有才的你

重渡沟“关于旅游的那点事”微电影剧本火热征集中



重渡沟美景

喜欢旅游吗?旅游的路上,是否风光无限,乐趣不断呢?想把你的旅游故事拍成微电影吗?现在你只需写出关于旅游的趣闻、故事并

发给我们,就有机会赢取万元大奖,并实现你的编剧梦。

据悉,为了让更多的人了解、分享旅游的乐趣,同时也为了让更多的人了解重渡沟、爱上重渡沟,重渡沟风景区现于2014年4月10日至5月20日发起万元征集“关于旅游的那点事”微电影剧本活动,并将邀请知名导演、作家、编剧组成评审委员会对作品进行专业评选,入选作品将被改编或直接拍摄成为重渡沟旅游微电影,通过手机、网络、电视等平台向社会公众传播。获得一等奖的作者,将获得一万元的最高奖金,入围的前20名均可获得重渡沟门票5张。

剧本要求

- 1.所有参赛作品必须为参赛者本人或团体自行创作且未拍摄过、没有版权争议的原创作品;改编作品必须随稿附上原作者授权书复印件。
- 2.此次活动所征集的微电影剧本题材不限,可为历史的、现实的、童话的、科幻的……作品应为规范的文学剧本样式。
- 3.主题积极,内容健康,题材新颖,构思独特,适合于微电影的形式表现。
- 4.征集的微电影剧本紧扣主题,即作品必须围绕“关于旅游的那点

事”(但地点不一定为重渡沟风景区,可为其他地方)这个核心,不得偏题、跑题。

5.作品内容必须健康积极向上,无色情、暴力、血腥等不良内容,遵守国家法律法规和各民族风俗习惯。

6.来稿需文字稿或电子稿,其中文字稿必须为电脑打印稿。可以用信函邮递及电子邮件等方式参与,信封正面及电子稿标题应注明“关于旅游的那点事”水乡竹韵重渡沟微电影剧本征集活动。来稿一律不退,请自留底稿。

奖项设置

最佳剧本创作奖:1名 奖金10000元并颁发相应证书
 优秀剧本创作奖:2名 奖金2000元并颁发相应证书
 入围奖:20名 价值500元的AAAA级景区重渡沟门票5张
 征集热线:0379-66685989 0371-69315315
 E-mail: china-chongdugou@163.com
 zhidianyingshi@126.com
 更多活动详情请登录 <http://www.chongdugou.net> 或 <http://henan.163.com/> lvyou 进行查询

春游节奏不停 牵手近郊浮戏山

古人常说:“仁者乐山”。位于巩义市新中镇境内的浮戏山雪花洞景区不但将两者集于一身,同时更有距今5.7亿年的地质溶洞奇观。浮戏山山清水秀,绿水成荫,紫龙峡飞瀑流泉,湖彩婆娑;雪花洞丽若晶宫,凉爽宜人,玉仙河溪流潺潺,小龙池泉涌如注,清新的空气沁人心脾。亲们,让我们到这里尽情地畅游这山水之间,投入到清新惬意的大自然怀抱吧!

郑州近郊游首选浮戏山雪花洞她的N个理由

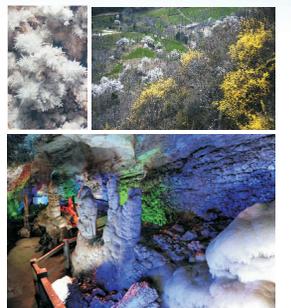
距离郑州只有54公里,一个小时的车程,身边的后花园。

她有北疆风光的粗犷,也有南国山水的娟秀。“天下第一”雪花洞,是闪耀在中原大地上的的一颗璀璨明珠;晶莹剔透的雪花石更是天下奇观!

“江南小桂林”的小龙池,日流淌A级矿泉水1.2万吨,您可以零距离亲近她。

巍峨的古寨,静静地屹立在浮戏山等您来聆听她的故事。

离开城市的雾霾,来到田园中进行森呼吸;体验乡间惬意的田园生活。



乘车路线

沿301国道(开洛公路)在巩义境内口头火车站(新中路口)向南3公里即到(或在口头火车站乘巩义至雪花洞旅游公交)

巩义市浮戏山大展旅游开发有限公司
 咨询服务电话:0371-64184999 传真:0371-64184187
 景区官方QQ:1873561568 微博:新浪@巩义浮戏山 网址:www.hnfuxishan.com

