

# 骑行,健康快乐在路上

文/片 本报记者 袁沛民



骑行路上的风采。



骑友搭伴返回。



骑友在路上兴奋地挥舞着手臂。



出发前做做热身。

如今,在枣庄,活跃着这么一个快乐人群,他们用车轮丈量世界,健康快乐在路上,他们是骑行者。

18日,本报记者跟随拥有1000多名会员的枣庄捷安特无限单车俱乐部,体验了一次骑行之旅,虽然定的集合时间是早晨7时30分,但还不到7时,骑友就早早等候在集合地点名了,记者粗略数了一下,约有70多骑友参加了这次骑行,其中包括不少孩子。此次骑行的路线是甘泉寺——凤凰城堡——龙床水库,单程25公里。骑行开始后,骑友们三三两两聚在一起慢慢前行。领队的彭光亮告诉记者,为确保安全,他们在队伍的头部、中部和尾部,都安排了人员照应。

市民刘先生骑行已经有两年了,他告诉记者,由于身体不好,他以前尝试过快走、慢跑、游泳、单杠等运动,后来接触了骑行。“感觉骑行效果比较好,除了周末有时间参加活动外,平时还会参加夜骑。”刘先生说。今年11岁的刘华杰告诉记者,由于他家在峯城,每次参加都会比别人多骑近20公里的路程。

下午1点,骑行队伍结束旅程,队伍开始返回。在短短的几个小时里,记者深切感受到骑行队伍中的快乐。他们以车会友,通过健康、低碳的骑车运动,体会着生活的快乐。

## 骑行安全事项:

- 1,装备需齐全,备好头盔、手套、水等物品,夏季注意防晒。
- 2,在车队行进中要保持稳定平顺的骑乘动作,不要双手撒把骑车。
- 3,与前面的车距离要保持在3米以上。
- 4,尽量不要并排骑。
- 5,在下坡时一定要注意骑行速度。



出发,跟我来。

## 东沙河派出所 追逃工作成果显著

为适应当前公安工作面临形势的新变化,积极回应人民群众对社会治安和公安工作新期待,结合滕州市正在开展的社会治安综合整治专项行动,滕州市公安局东沙河派出所出台了强化“打击、追逃”工作,量化成绩的活动实施方案,提高全所民警开展打防工作的积极性。

工作部署后,所长苏长华率先垂范,积极联系在逃人员的家属,与办案民警多次到访在逃人员家中,最终于6月中旬劝降一名在逃人员到该所投案自首。同时民警亦积极加大对重点地段巡逻力度,追逃成效显著,6月份共抓获3名网上逃犯。

(杨传忠 梁家华)

## 级索派出所积极做好 汛期安全防范工作

针对近期连降大雨的状况,为确保辖区汛期期间河道安全,近日,滕州市公安局级索派出所组织民警深入辖区前韩、龙庄附近河道进行安全隐患排查工作,与办事处、村干部实地查看河坝两侧防汛物质配备情况,密切关注河道水位情况。

同时进行安全防范宣传,提醒垂钓者、未成年儿童注意人身安全,避免落水。并对所有出警车辆配备警戒带、救生衣、救生绳、铁锹等器械,一旦发生险情,能够拉得出、用得上,确保人民群众生命财产安全。

(殷旭东)

## 枣庄信息

订版电话: 0632-8881027

◆魏诺出生医学证明(号L370583843)丢失,声明作废

◆魏创出生医学证明(号L370583796)丢失,声明作废

◆朱敏彤出生医学证明(号L370353048)丢失,声明作废

◆张馨予出生医学证明(号J371151282)丢失,声明作废

◆枣庄市市中区白清莉颜如玉美容院,个体工商户营业执照副本丢失,注册号:370402600230977,声

明作废

◆滕州市西隆商业经理部亚泰家电站营业执照正本丢失,证号为3704811900830声明作废

◆枣庄远见经贸有限公司海尔专卖店,注册号3704002900348营业执照正副本丢失,声明作废。

◆枣庄圣昊纺织有限公司组织机构代码卡丢失,卡号69200569-6声明作废

齐鲁晚报

今日枣庄

新闻热线: 96706 8880110

广告热线: 0632-8881027