



青山下碧海旁 欢乐去骑行

“滨城骑迹”有上班一族、个体户、还有外国人

本报记者 陶相银 实习生 徐淑芝

“

近年来,随着人们环保意识的提高,体育活动已逐渐从传统的竞技体育向休闲体育方向发展,骑行便是备受欢迎的休闲体育方式之一。在拥有优美山海风光的威海,清晨或傍晚,不时可见奋力蹬车的骑行者在滨海路上疾驰而过。“滨城骑迹”是威海的骑行团体之一,参与者近500人,常年坚持骑行活动的也有近百人。

骑行为了锻炼 更为了交友

在“滨城骑迹”这个群体里,很多人相互不知道对方的姓名、职业,他们都是称呼对方的网名,比如“龙哥”、“花姐”、“皮皮鲁”、“牛哥”之类的。组织者网名是龙行天涯的“龙哥”和网名为花中奇葩的“花姐”,而他俩实则是一对夫妇,经营着一家捷安特自行车店。这个店即做生意也成为骑行爱好者们聚集的场所。

7日上午,自行车店内的人来来往往,大多是骑行爱好者前来聊天、修车。“我们这个团体是2010年7月份成立的,到现在有近500人,每个周末参加活动的少时有三五十人,多时得六七十人。”“花姐”介绍说,“以30岁到40岁的人为主,年纪最大的52岁,最小的20岁出头。”

他们相互联系的方式是在爱威海社区的论坛和QQ群,每个周四或周五,就会有人发个活动召集帖,周日的早上7点左右,参加骑行活动的人会到

“龙哥”和“花姐”的自行车店集合,“出发前,我们会再给他们的车辆做一次检修。”“花姐”的这个姐可不是白当的,“一路上还要给新手当技术顾问,开车给他们运装备、水之类的。”每次骑行的路线都要在150公里左右,“都是一些景色好,空气清新的路,比如去成山头、米山水库、牟平的养马岛。”骑行活动中,他们会定时休息,在外野餐或到一些餐馆吃农家饭,费用AA制,“骑行活动有很多好处,锻炼身体不说,还能交很多各行各业的朋友,放松一下生活节奏。”

除了每个周日的活动,每年5月1日至10月1日的晚上,“滨城骑迹”还组织夜骑活动,“从店门口出发,沿文化路、东山路到合庆,再沿滨海路一直到小石岛,再沿文化路返回我的店,这一圈下来是38公里。”“花姐”介绍说,参加夜骑的每次有十几个人,“就两三个女的,年纪大的也不多。”



▲快乐骑行! 骑行爱好者“牛哥” 摄



▲伙计们我来了。 骑行爱好者“牛哥” 摄

骑行不分国界和年龄

“滨城骑迹”的骑行爱好者们有企业工人、个体户、公务员、退休干部等各种人,甚至还有一名英国人。

安东尼是名来自英国的外教,在威海一家小学就职。7日上午,安东尼又拎着两轮来更换车条,通过简单的英语交流,安东尼一直嘻嘻哈哈乐个不停。“花姐”介绍说:“安东尼经常参加我们的活动,每次来都乐呵呵的。这伙计体力好,一上车就猛蹬,像参加比赛似的。”

作为2011年威海国际铁人三项赛接力组的第一名,骑行爱好者“建子”对骑行活动情有独钟,他说他不会别的运动,只喜好骑自行车,“每天自己就得围着海边骑一圈,有时到坡路上来来回回的自己练。这种锻炼方式非常好,一身汗出来,一整天都精神。”“建子”说:“骑行让生活很充实。”

53岁的“品位人生”是“滨城骑迹”里年纪最大的人,她是名退休干

部。“我的生活很简单,早上5点起床,去跑步半个多小时,再游泳,7点左右回家给家人做早饭;下午四五点钟再出去骑三四十公里。每天如此。”“品位人生”说,她这是在“给自己找乐趣”。令骑友们最佩服的是,她每年都要出游一次,“先到济南、北京跟其他地方的车友会和,再一起骑行。2009年去了西藏,2010年去了漠河,去年去了新疆,今年去哪还在考虑。”

时候骑,不会干扰其他人。”

骑行运动是一项非常锻炼人体力和毅力的有氧运动。“建子”介绍说,坚持每天骑行一小时,一周以后体力便明显提高,“队伍里有女的身体很单薄,以前体力也很差,刚开始骑行时跟不上队伍。她每天都坚持骑行两个小时锻炼,现在能骑下全程的150公里。”

“花姐”也认为,骑行运动无限制,这跟年龄、性别没有关系,只要想锻炼、放松,就可以参与其中。骑行活动就是图个高兴。

健身现场

奥运泳军明星掀起游泳热

本报威海8月7日讯(记者 侯书楠 实习生 邵金宏) 本届伦敦奥运会游泳比赛上,90后的年轻小将孙杨和叶诗文表现不凡,让国内掀起了“游泳热”。7日,记者调查发现,这股热潮已经吹到威海,尤其有不少家长领着孩子学游泳。

7日上午11时许,记者看到奥林匹克健身中心刘岩教练告诉记者,最近来报名学游泳的人明显增多,很大一部分是家长带着孩子来报

名的。“慢点!把腿蹬直!”市民杜女士正在游泳池边指导女儿训练,她说今年看到中国代表队在奥运会游泳项目上获得这么好的成绩,就想让孩子来学学。”

除了室外游泳池火热外,部分室内游泳池也“人满为患”,位于蓝天宾馆里的室内游泳池这几天接待量几乎达到了极限,市民李先生告诉记者:“今天我游泳时感觉都快伸不开手脚了,人太多,游得时候一不小心就碰到旁边的人。”

炎热夏天难挡市民健身潮

本报威海8月7日讯(记者 侯书楠 实习生 邵金宏) 炎热的夏天,难挡市民健身热潮。8月7日上午,记者走进奥林匹克健身中心,看到很多人在有氧器械和抗阻力器械区健身,私人教练们正忙着指导学员锻炼。

7日上午10时许,奥林匹克健身中心二楼器械训练室里,20多名会员正在锻炼。身高超过1.8米的41岁市民邹军正在用力拉拉力器。邹先生说:“刚来时我的体重达到220多斤,三个月后体重就已经减到190斤了。”

到了这儿之后在健身教练的指导下,邹军进行了系统的锻炼,现在他不仅健康状况得到了改善,也养成了锻炼身体的习惯。

高级私人教练刘岩告诉记者,会员一年比一年多,今年尤其多,会员中以成年人为主,不过一到寒暑假,来健身的学生就特别多。要上高一的小卢由于肥胖,每天准时来到健身中心,刚来时他只能在跑步机上慢走40分钟,现在已经能以8公里/小时的速度跑上一个多小时。

健身达人

健身可以随时随地

本报威海8月7日讯(记者 陶相银 实习生 徐淑芝) 市民刘强是名酷爱锻炼的准铁人,他认为,锻炼并不能只靠调场地、时间等客观因素,“上班前、下班后有的是时间,海边有的是地方。”

1.77米的刘强体重是152斤,一身硬邦邦的肌肉,他说这都是他六七年来锻炼出来的,“2005年,我还是个183斤的大胖子。”每天早上,刘强就要去跑步,海边跑步一个多小时,10公里左右。然后,他再去游泳,游一

两千米,花上半个小时,而这只是他的必修课。刘强早上还到海边跑步,上班跑着去,下班也跑着回家,偶尔也沿海边骑自行车。

刘强介绍说,海边风景好,空气清新,是锻炼的好场所,“不能老强调场馆、工作忙。上班前到海边跑一圈还能费多少时间,滨海路、海边公园里都可以。即使是午休时间,做一套有氧运动也不过半小时而已,办公室里可以做,办公楼下面可以做,只要不干扰别人,哪里都是锻炼的好地方。”

爱好者都可参与进来

一辆自行车的价格从几百元到几万元不等,“骑行不是贵族运动,也不小资。我们这伙人都是普通人。”“花姐”介绍说,“买辆自行车,买套装备,你可以只花几百元,更新装备也花钱寥寥。骑行活动主要还是看个人爱好,喜欢的人会乐此不疲,不喜欢的人有再好的车也不来。”

“品位人生”最喜欢的运动就是骑行,“想停就停,想走就走,很自由。”近几年来,她到过了56个城市,“我能去旅游团去不到的地方。”

骑行爱好者“皮皮鲁”曾是一名外轮上的船员。“2005年冬天,我们的船停在了纽约。正好赶上纽约的地铁工人罢工,全城人都是骑自行车上下班,对我触动很大。”回到国内,“皮皮鲁”就买了一辆自行车,不多时后就成了一名狂热的骑行爱好者,“健身又环保,何乐而不为呢?”有时,他带着自行车上轮船,“实在憋的慌了,就在船上骑着玩。”“皮皮鲁”认为,骑行是一项很自由的运动,“除了遵守交通规则,我爱往哪骑就往哪骑,爱什么时候骑就什么