

曾几何时,自行车是最主要的出行工具,如今骑行却以新的身份回归,成为一种健身运动,一种时尚休闲和社交方式。在潍坊,越来越多的人加入到骑行队伍。记者日前采访几位骑行达人,了解这项运动的魅力。

# 一路骑行

## 邂逅最美风景

骑行成为时尚的生活方式和社交方式

每天清晨,在白浪绿洲湿地公园的绿道上,一个个戴着头盔、护目镜,身穿骑行服的骑行爱好者“咻咻咻”地飞驰而过。

从事律师职业的孙文杰有一年多的骑行经历。“白浪绿洲湿地公园的绿道一圈约有10公里,周边景色宜人,非常适合骑行。”孙文杰说,去年5月份,他通过朋友介绍加入潍坊市自行车协会的一个骑行群,每周都会约上骑友在白浪绿洲湿地公园骑行,有时候也会跨区骑行,一年的时间,他的骑行路程从平均每月200公里增至600公里。

2021年,由于工作过于忙碌以及生活方式不规律,孙文杰体重超重,为了减肥,他开始骑自行车上班,2年的时间减重20斤。“这种运动方式很适合我,简单又环保,我的身体状况越来越好了,还认识了很多有共同爱好的朋友,大家一起骑行的感觉非常好。”孙文杰说。

骑行爱好者赵晓东告诉记者,2年前他加入了一个骑行群,发现喜欢这项运动的人越来越多。“以前群里每年新增人数不过百,今年开春以后,群友人数一下子多了起来,仅半年的时间就新加入200多人。”赵晓东说。

“来滨海骑车吗?等你”“一起骑进青云湖的秋天”……记者发现,在社交软件上,通过图文、视频等形式分享自己的骑行体验、装备等的骑行爱好者也越来越多,骑行已经成为一种时尚的生活方式和社交方式。

“既能锻炼身体,又能欣赏沿途风景、亲近大自然,这是一种很好的减压方式。”骑行爱好者王桂梅对记者说,今年的十一假期,她打算和几名骑友一起从潍坊出发,沿山东省的海岸线骑行一次。

王桂梅有7年的骑行经验,谈起为什么喜欢这种运动方式,王桂梅表示,她觉得工作以后生活圈子迅速缩小,运动时间也少了很多,自从接触骑行,确实认识了很多朋友。“现在只要在群里问一句‘明天去哪骑’,就能开启一段新路程,还能跟朋友们谈天说地,心情舒畅。”



王桂梅

### 自行车的选购

选购自行车,价格在可接受范围内自然是首要因素,在此基础上,尽量选择有线下零售店、旗舰店的品牌,便于后期的车辆保养和维修。

由于每个人的身高、体型、体重等不同,选购自行车时还要考虑具体尺寸。

自行车的档数至少要10速以上,关键要看最大/最小转速比的多少,这对于爬坡、下缓坡和走平整路面的效率至关重要。一般档数越多,这两个值也就相差越大。

车轮宽度:如果骑比较复杂的路面,前轮不能小于1.75吋,后轮不能小于1.375吋。

外胎:一般都有比较深的花纹,选择比较复杂一些的就可以。重要的一点是要看打足气以后外胎与地面相切部分的弧度,弧度小,在骑平整路面时与路面接触面积小,阻力就小。

车座:一般的山地车座都是又小又硬,一定要换一个大而弹性好的。

车闸:要选择制动部分松紧容易调节的。长途骑行,路不好走的情况下,后轮很可能弯曲变形,半路上只能通过调松车闸来应急。制动执行部件最好是金属框架的,而不仅仅是一根钢丝。

反光灯:车后一定要安装反光灯,或者反光贴,而且要保证不被行李包遮挡。这样在走夜路或者过隧道时安全就多一份保障。

### 骑行路线推荐

●可从浮烟山森林公园出发,骑行至潍城区骑道。

●从坊子区潍峡路与潍胶路交叉口附近出发,经潍峡路—兴峡路,到峡山湖主坝,经西环路,到达峡山湖生态湿地公园骑道。

●高密市东北乡文化发展区骑道,途经美丽的胶河湿地公园、弯曲迂回的旅游路和东北乡文化旅游区。

●寿光滨海国家湿地公园骑道长度约12千米,景色优美。

●临朐嵩山龙潭湖公园—桥头村—北黄谷村—淹子岭村。

### 潍坊自行车骑行爱好者超过5万人

“骑行运动的火爆并非突发现象,近十年来一直在持续升温。全省骑行步道的修建、官方骑行赛事的推动以及人们对健康绿色生活方式的追求,越来越多的市民参与其中。”潍坊市自行车运动协会会长韩喜锋说,骑行既满足休闲旅游的需求,又契合绿色健康的生活理念,具备成为下一个爆款生活方式的潜质。

“潍坊市自行车运动协会成立于2014年,现有6个直属分会,与我市150多家俱乐部有合作关系,会定期举办各类型、各等级的自行车运动知识、技巧讲座,组织会员进行骑行、比赛等活动。”韩喜锋说,我市现有自行车爱好者超过5万人,如今协会不仅每年定期组织十余次大

型活动,还建立和完善与县市区的协会、直属分会和俱乐部的联系,做好自行车运动的普及工作,让更多市民参与到自行车运动中。

“自行车骑行已逐渐成为潍坊市市民的新宠。”韩喜锋介绍,拥有良好群众基础的潍坊市自行车城市超级联赛已经举办了七届,这是为了推进我市自行车运动的规范化健康发展创建的自行车品牌赛事活动,为各个县市区的自行车爱好者搭建了交流互动的平台。

“骑行是一种健康的运动旅游方式,以前自行车赛事主要流行于欧美,在我国还是个弱项。”韩喜锋告诉记者,现在“单车一族”逐渐壮大,希望这项运动能发展得越来越好。



赵晓东(左一)和骑友一起骑行。

**运动升活**  
主持人:付东升  
健身酷玩 跟着大付嗨起来