

探索一座城市的方式不止“Citywalk”，骑行也是不错的选择。握住车把、踩动脚踏，在骑行的路上，与自由的风相伴。速度有了，风景有了。骑行这股风，都刮动了谁？来听听他们爱上骑行的理由吧！

爱上骑行的N个理由

□文/潍坊日报社全媒体记者 张沁 陆菁菁
图/受访者提供



▲灵魂怕风手

1 灵魂怕风手(37岁 奎文区) 享受在骑行中肆意大笑

2019年，我32岁，承受着工作和生活的双重压力，体重一度飙升到235斤，旁人异样的眼神深深戳痛了我。亮红灯的体检报告、身体上和心灵上的痛苦，让我下决心改变。就在那时，我偶遇了骑行。

我买了一辆入门级山地自行车，每天骑行上下班，来回20公里的路程。几天下来，我浑身没有一处不疼，崩溃过很多次，甚至中途停下坐在自行车旁默默流泪。这样坚持了四个月，体重减轻了15斤，从那时开始，骑行不仅成为我的减重方式，更成了刻在骨子里的热爱。

2021年夏天，我遇到了一群志同道合的骑友，一个人可以骑得很快，但一群人可以骑得很快乐！每天早上5时50分集合，一路畅骑，远离城市的喧嚣，感受着风和自由，那种大汗淋漓、精疲力尽的感觉真的很解压。2022年，我拥有了第一辆公路自行车，比山地车更轻便，更适合长途骑行，那之后，浮烟山、渤海之眼、欢乐海、峡山水库以及安丘天路、临朐石门坊、青州古城……每一处都烙下了我车轮的印记。我一天骑行的最远距离是从市区骑行到青州胡林谷，来回202公里。目前，我的骑行总里程已超过3万公里，体重也到了现在的185斤。与重度脂肪肝一起消失的，还有我的内向和孤僻，骑行路上，我可以肆意大笑、大声呼喊，体验不一样的速度与激情。

话题卷

2 瓶子(30岁 潍城区) 骑行中与自己对话

最初，我是带着减肥的初衷开始接触骑行，目标是坚持每天骑行上下班，约20公里的距离是对自己的挑战。然而，随着车轮的滚动，我渐渐发现骑行给予我的远不止于此。每一次骑行，都是与风共舞的时刻，我感受着风从脸颊拂过，带走一天的疲惫，带来内心的畅快。那速度与激情、从身边穿过的风景，让我重新找到了生活的热情。

骑行，让我有了探索的渴望。我骑着自行车，穿梭在城市的每个角落，那些曾经被忽视的风景和人情，都成了我眼中的珍宝；骑行，更让我学会了专注。当我骑上自行车，我会将注意力完全集中在路上，那是一条通往内心的路。我会与自己对话，寻找想要的答案。

骑行不仅是一种运动方式，更是一种生活态度，一种独特的疗愈方式，它帮我阻断了焦虑的侵袭，让我重新找回快乐的感受，让我学会坚持和专注。在未来的日子里，我会继续骑行，用车轮丈量世界的宽度。



▲瓶子

3 夏小站(42岁 高新区) 骑行中寻找独特的景色

从小我就对自行车怀有一份特别的情感，羡慕路上那些自由疾驰的骑行者，他们的身影在阳光下闪闪发光，带着无拘无束的洒脱。后来，我成为一名设计师，长时间的加班、久坐，让我的身体逐渐滑向亚健康的边缘。

2014年，我开始尝试骑行，从最初的小打小闹到渐入佳境，发现自己对这项运动的热爱持续增加。在骑行过程中，我沉醉于风的轻拂，享受阳光的温暖，喜欢踩脚踏的节奏感。骑行十年，我在潍坊环球车队结识了很多志同道合的骑友。每年的3月中旬到10月底，我们每天清晨相约在白浪绿洲湿地公园骑行30公里-50公里。每逢节假日，我们会挑战更长的路程，骑行至青州、安丘、临朐等地，探索未知美景。

我喜欢在骑行过程中摄影，寻找独特的景色，捕捉动人的瞬间。翻看相册，找不到几张我自己的照片，满是骑友们的笑容和沿途的风景。骑行让我找回了健康，也找到了快乐。



▲夏小站



◀阿文

4 阿文(34岁 寒亭区) 坚定去探索未知的精彩

去年4月份到现在，我累计骑行4000公里，可能对于很多资深骑友来说，这不算什么，但于我而言，4000公里是骄傲更是荣耀。

一年多的骑行，其中的美好不想赘述。实际上，摔伤、爆胎、遇到极端天气这些意外状况，才是骑行的常态。今年5月份，我与几个好友环峡山湖骑行，本想中途再一起去浮烟山，没想到我的骑行搭子在一段下坡的路上为躲避对向来车摔倒受伤，当时看她躺在地上一动不动，我的大脑一片空白，内心的恐惧达到了顶点。万幸的是，经过检查她只是受了皮外伤。休整几天后，我们又出发了。

还有一段经历比较难忘，我们从峡山返程的路上突遇大雨，而随行的保障车只能放四辆自行车，同行的男骑友们毫不犹豫地把位置让给了女生。安顿好我们之后，他们有的冒着大雨骑车往家赶，有的躲在公交站牌下等雨停，那一刻，我真切感受到团队的温暖，可能这也是我愈发深爱这项运动的原因。

骑行者不会因伤痛和困难而退缩，反而会更加坚定地在这条路上前行，去探索更多未知的精彩，去领略那独属于骑行者的风景。我深信，最好的风景永远在路上。

骑行虽然算不上精致的运动，却给了很多人独特的体验。这些热爱骑行的人，用车轮去到城市的每个角落，骑过柏油大道，骑过街巷胡同，骑行的痕迹就是这个城市独特的脉络。他们在骑行中感受城市，在城市中发现美好，在美好中愈加热爱。

一起聊个天