



他们是一群快乐的骑行爱好者，无论严冬还是酷暑，坚持用自行车丈量距离，用身体力行，倡导绿色出行。他们中年龄最长者72岁，爱好骑行运动时间最长者超过10年。他们几乎每周都会组织集体骑行活动，一边享受骑行的乐趣，一边倡导绿色出行、低碳生活。他们就是密云区自行车运动协会的成员们，一群致力于将绿色出行当成习惯的自行车运动爱好者。

# 在绿色出行路上 享受骑乐无穷

□本报记者 王路曼



## 共同爱好凝聚的骑行队伍

在京郊密云的山区小路上，常可以看到一群身着靓丽骑行服的自行车运动爱好者，他们单车上插着“绿色出行、低碳环保”的标语旗，整齐划一地顺次列队骑行。人多时百余人，人少时二三十人。62岁的赵力杰是密云区自行车运动协会的创始人之一，他告诉记者，对于如今注册会员达到181人这样数字，是他没有想到的。

“我爱好骑行十年多了，组建骑行协会也就才五年的光景。”赵力杰说，一方面是因为个人有骑行爱好，另一方面也是为了丰富业余生活，给即将退休的自己找点事情做。“骑行运动入门简单，又能强身健体亲近自然。”赵力杰说，因为加入队伍的人很多，为方便管理，带动更多的骑行爱好者参与绿色出行健身活动，他们便注册成立了密云自行车运动协会，本着“强身健体、倡导绿色生活”目标，积极开展骑行活动。

加入协会的爱好者大多数是口口相传，自愿参加，“共同爱好的凝聚就是有这样的魅力，让很多曾经素不相识的人走到了一起。”赵力杰告诉记者，骑行爱好者中年龄最小的18岁，最长者72岁，他们来自各行各业，有机关退休干部、企业职工、农民、教师、公安干警等等。

当然，除了骑友们年龄跨度大，从事行业各有不同，每个人的骑行水平也是参差不齐。赵力杰介绍，他们队伍里的“能人”很多，不少队员都是资深的骑行爱好者，不仅骑行技术技巧好，还练就了不屈不挠的精神，骑行足迹不仅遍布密云的大街小巷，内蒙、青海、西藏等很多地区都留下了他们的身影。

赵力杰说，为鼓励更多人加入到骑行队伍中来，很多资深骑友都会有

另一个身份，就是“骑行指导老师”，义务承接“带徒弟”。

骑友汤成浩就是一名义务骑行指导老师，已经带出很多“高手徒弟”。“之前，带过一个60多岁的老先生，起步只有五公里，但却非常勤奋。”汤成浩告诉记者，他利用集体活动的时间，给“徒弟”讲骑行技巧和要领，督促“徒弟”练习。短短一年时间，那个曾今只能在骑行队尾“压轴”的老先生，如今已经骑到队伍前列了。

## 做绿色出行的践行者

“骑行是一种健康的生活方式。”赵力杰告诉记者，很多骑友积极参加集体骑行活动，让每天的骑行融入了自己的生活。退休干部孙明武就是最初跟赵力杰一起骑行的人，他算是个半路入门的骑行爱好者，到如今已有5年时间了，“我现在只要出门，首选骑车，低碳环保、经济实惠。”孙明武说，他除了拥有专门进行骑行运动的变速车，还有一辆生活用车，买菜、遛弯都用它。可回想起五年前，孙明武还是非常感慨，对于刚刚走下工作岗位退休的孙明武来说，这个爱好就撑起了他整个生活。

还记得第一次骑行时，仅仅20公里的骑行里程累得孙明武上气不接下气，差点就放弃了这项运动，“可休息两天后，第二次硬着头皮坚持，同样的距离，我明显轻松了不少。”孙明武说，这样的进步多少让他自信了不少，于是下决心坚持下去。

自从加入自行车运动协会，退休后的孙明武生活一下子充实起来了。一有空，他就约上队员们外出骑行，先是密云周边骑行，然后越骑越远，京郊的很多骑行线路他都走过了。更让孙明武感到兴奋的是，骑行5年，他体重减掉了20斤，以往居高不下的血压、血脂、血糖数值也达到了正常。

眼看着孙明武退休后的生活状态越来越好，家人也表示了极大的支持，“女儿给我买了骑行服，女婿给我买了自行车，戴好装备后的自己，俨然变成了一个威武的骑士。”孙明武说，“协会就像一个大家庭，我们在骑行路上享受快乐时光。”

跟孙明武一样，因为骑行，改变了很多人的生活方式，汤成浩的上班路单程20公里，只要天气允许，他就用自行车来丈量。80后骑行队成员田莉梅坚持骑行4年时间长了。粗略统计骑行里程也达两万多公里了，“这就相当于少开了两万多公里的汽车，节约汽油2000多公升，节约资金约1.2万多元。”田莉梅说：“现在全社会都在推崇低碳环保的绿色生活方式，加入骑行队也算是我为国家的生态文明做出的一点贡献吧。”

如今，密云自行车运动协会已经连续两年组织“无车日”骑行活动了，每次参加人数都有超过百余人，整齐划一的服装，骑行游走在密云水库周边的环湖公路上，俨然一道亮丽的风景线。

## 友爱让团队更具魅力

“骑行者是孤独的，但团队骑行却给人以支撑。”赵力杰告诉记者，他们的骑行宗旨是“安全、健康、快乐、生态”，在倡导绿色出行、低碳生活的同时，也强调爱好者们可以安全骑行、科学运动。

骑友中有几个诗歌爱好者，每次骑行活动后都会有新的诗歌作品在骑行群里与大家见面，张秉文，孙明武，郑桂琴等是这方面的突出代表。赵力杰把这些小诗叫做“骑行文化”，是用除码表以外的另一种方式记录骑行里程。记者翻看这些有趣的诗歌，一个个感人的故事，一份份暖心的情谊，跃然在纸上。

“既然是个团队，就要有团队的样子。”赵力杰说，每次的骑行集体活动，不管人数多少，都会有严格的计划安排和周密的保障工作。每次活动，路线和强度都是提前计划好的，前面有领队，后面有收队，队伍中会安排队员携带应急食物和药品，也有人主动带上修车工具，以备不时之需。

而最让人备受感动的，还是骑行路上每一声支持和鼓励。孙明武对记者说：“对个人来说，骑行路上爬坡是极具挑战的，每一次艰难都是对个人意志力的考验。我特别感谢在骑行路上一直给我加油和鼓励的队友，帮助和陪伴我度过每一次挑战。”

队员之间的友爱是团队最大的魅力之一，“骑行中遇到困难，就会有队友来帮忙；心情不好了，也会有队友来安慰；甚至每一个节日，都少不了骑友们的祝福。”作为创始人，赵力杰对于团队能有这么好的氛围和精神，感到十分欣慰。

赵力杰告诉记者，协会成立后，得到了密云区总工会、体育总会和老干部局的关注和支持，在骑行队伍中建立了老党员先锋队，为便于组织，还成立了骑行直属队，大家推荐热爱骑行，责任心强的退休干部刘建军任队长，五年来，他以高度负责的精神，对每一次骑行活动都精心组织，从不懈怠。

此外，刘建军还把自己的摄影技术用到了骑行上，每次骑行都背着相机，为骑友们拍照片，在骑行群里发给大家，给骑友们带来了无比的快乐与开心，赢得了大家的一致好评。

“在感受骑行本身魅力的同时，我们也在传播着一种团结、友爱、和谐的正能量。”赵力杰坚定的说，他和每一位骑友一样，都会坚定地走在倡导绿色出行的道路上，将骑行运动坚持到底。