

减脂又减碳,骑行再次“火”了!

网友分享近百万篇心得,在社交中畅享速度与激情



爱好者们结伴骑行

骑自行车不如露营、飞盘这样新兴的户外项目具有新奇的吸引力。但在当下,这个运动方式又展露出新的面貌,骑车的人越来越多,骑的车越来越好。记者多次在南京见到爱好者们结伴骑行。为什么骑行再度“热”起来了?记者进行了多方采访。受访者表示,运动、健康、社交等多重属性,是骑行在近期备受欢迎的原因。爱好者们一边骑行一边饱览沿途美景,在城市丛林中享受速度与激情。

扬子晚报/紫牛新闻见习记者 王灿
图片及视频由受访者提供



骑行爱好者在城市中享受速度与激情



扫码看视频

1 老山、佘村、江心洲…… 骑行爱好者在南京自由穿行

“周六上午七点二十!中华门城堡集合!石塘竹海!”在朋友圈,扬子晚报记者看到,南京的骑行爱好者朋克(网名)开始“吆喝”起来,组织车友在周末一同骑行去。这是一次全程共计90公里的骑行,途经中华门城堡、软件大道、将军大道、大塘金、石塘竹海。6月11日早上在中华门城堡集合,8点准时出发。发完朋友圈后不久,一个二三十人的骑行车友队伍,就在周末成行了。

而就在6月9日晚上,朋克所在的闪电无限单车俱乐部组织的“夜骑环陵活动”刚刚顺利结束。据他发布的

活动内容中介绍,每周四的夜骑活动已经进行了十几年,是南京的一个标志性骑行活动。骑行里程共计22公里,累计爬升约400米,从白马公园出发环陵夜骑,一路上可以欣赏环陵路、范墓、灵谷寺……再回到白马公园。

这次环陵骑行在周四晚上七点二十开始。骑行爱好者徐女士下班后,就立刻赶去白马公园集合。这已经是她爱上骑行的第五个年头。2018年7月,一直喜欢健身的徐女士在同事的带动下,买了自己的第一辆公路车,花了一万多块钱,一直骑到2021年初。

2021年3月份,她又换了一款碳架自行车,骑行的爱好也一直坚持到现在。现在,徐女士每周骑行三四次,工作日每次骑行30至50公里。周末就是她尽情享受爱好、“放飞自我”的时间,有骑友打趣她,“周末骑不到100公里不回家。”

老山、佘村、江心洲、环陵路、黄龙岷、石塘竹海、皖南川藏线、溧阳一号公路……在南京及周边,像徐女士这样的骑行爱好者们一路骑行,饱览山光水色,饱尝乡土美食,享受运动带来的分泌多巴胺的快乐。

2 拍照打卡、挑战自我、新型社交 这项运动不仅解压还快乐

对于没有接触过骑行的人来说,骑行上百公里或许是一段苦旅。但徐女士告诉记者,骑行是一项非常解压的运动,收获的更多是快乐。“有时候我们周末去老山,一边骑一边拍照,再尝尝当地的土菜。有时候路过仙林,就去喝喝咖啡、吃饭、拍照。”这几年来,徐女士明显感觉到,运动量大了,怎么吃都不会胖,面对美食再也不用“管住嘴”;运动时分泌多巴胺会让心情变好,让她对于工作和生活也有了更多热情。更重要的是,和朋友们一起骑车、

一起拍照,用好看的照片“留住”惬意的时光,还增进了和朋友们的感情。

骑行最吸引人的地方在哪里?每个人或许有不同的答案。2000年就爱上了骑行的郑屹告诉记者,最开始,他被骑车时的自由感所吸引,不知不觉就坚持了22年,现在仍保持着每周骑行300公里的习惯。郑屹认为,骑行的吸引力在于它的挑战性。这是一项富含“速度与激情”的运动,那种独特的感觉让他深深着迷。2003年,郑屹组建了“无限运动单车俱乐部”。19年过去了,

他组织过的大小活动上千次,参与人数多达几万人。在他看来,骑行运动不只具备运动健康功能,还兼具社交功能。越来越多人选择从饭桌、酒桌上下来,转而选择一种更健康的社交方式——自行车就变成一种社交的工具。

“对于骑行爱好者而言,锻炼身体、休闲娱乐、运动等是他们共同的爱好和需求,也是一个重要的社交方式。”艾媒咨询首席分析师张毅接受扬子晚报采访时表示。因此,能够体现爱好的社交是非常有必要的。



一边骑行一边饱览沿途美景

3 自行车销量翻倍供不应求 网友发布近百万篇骑行心得

骑行这项运动现在到底有多火?记者在某社交平台搜索“骑行”,有97万多篇相关笔记。骑行装备、骑行穿搭、骑行路线等话题也有上万篇笔记。骑行爱好者徐女士就开设了小红书账号,记录自己的骑行快乐时光。分享晒图并不是个例,“大家都会在社交平台发表自己的心得,也有人会写关于自行车保养、服装搭配、怎样挑选适合的头盔眼镜等等攻略。”她说。

此外,骑行的参与人数越来越多。作为俱乐部创始人的郑屹也告诉记者,“近几年参加骑行活动的人数呈几何式倍增,很多人拖家带口带着小孩一起来骑行。从参与运动的性别

上来讲,虽然男性占大多数,但这两年女性参加的比例也在逐年增高。”

另外,从自行车销量上也可见一斑。2008年,郑屹组建的俱乐部代理了专业自行车运动品牌Specialized,目前在南京开了三家门店。最近他在建邺区开设的一家门店感受就特别明显,“以前一家店一个月基本上也就卖20多台车,现在一个月能卖到40台。相比疫情之前,销量几乎翻倍。”

艾媒咨询首席分析师张毅认为,“骑行热”浪潮掀起的波浪还不仅是单车本身。对于城市周边的餐厅、咖啡厅、夜市等,也会引起一系列的消费带动效应。未来,“骑行经济”或将迎来更多可能。

延伸阅读>>

骑行新手入门小贴士

记者请教了有22年经验的骑行俱乐部创始人郑屹,帮您准备了一份入门攻略。

问:运动自行车有哪些?

答:作为运动的自行车一般分为公路车和山地车两类。公路车适合在公路环境下骑行,受众范围更大。适合在山地的环境下骑行的就是山地车,车胎较宽、前后减震,适合越野。

问:选择什么样的车?

答:对于一个希望参加运动的初学者来说,需要根据自己想参加的运动选择合适的车。在公路上骑山地车,或者在山地骑公路车,肯定是不好的体验。年纪较大或操控能力较差的入门车友可以选择平把公路车,儿童需要选择专为儿童设计的儿童运动自行车。

问:骑行需要什么装备?

答:最重要的是头盔,这是必备的一个安全保证装备。其他还有手套、骑行鞋、骑行服等。骑行鞋可以很好地提高踩踏的效率和舒适度;快干面料的骑行服可以让排汗更畅快、身体更干爽;骑行裤可以保护臀部不被过分摩擦或损伤。

问:有了车和装备后还需要什么?

答:有了车有了装备以后,需要找一个能提供正确骑行支持的团队,学一些正确的骑行训练方法,迅速地提升自己的身体素质和运动水平。

问:骑行需要注意些什么?

答:新手需要有一个适应的过程,详细了解如何操控自行车,比如什么时候刹车、用什么力道、怎么控制下坡、怎么控制速度等。禁止飙车,建议选择在安全的适合骑车的环境下组团骑行。

问:南京及周边有哪些地方适合骑车?

答:老山、佘村、江心洲、环陵路、黄龙岷、滨江风光带、南京周边的众多美丽乡村等都非常适合骑车。



体彩“超级大乐透”(第22066期)
中奖号码:前区:02 24 25 26 34 后区:03 12

奖等	级别	中奖注数	每注奖金
一等奖	基本	2注	1000000元
	追加	0注	0元
二等奖	基本	75注	192989元
	追加	37注	154391元
三等奖		140注	10000元
四等奖		507注	3000元

体彩“排列3”(第22154期)
中奖号码:4 0 6

奖等	本地中奖注数	每注奖金
直选3	619注	1040元
组选3	0注	346元
组选6	3037注	173元

体彩“排列5”(第22154期)
中奖号码:4 0 6 2 2

奖等	中奖注数	每注奖金
一等奖	127注	100000元

福彩“七乐彩”(第2022066期)
中奖号码:4 6 9 10 16 24 26
特别号码:13

奖等	中奖注数	每注奖额
一等奖	2注	422941元
二等奖	7注	17262元
三等奖	157注	1539元

本期全国投注总额368万元。

福彩“东方6+1”(第2022066期)
中奖号码:7 7 5 8 0 5+星

奖等	中奖注数	每注奖额
一等奖	0注	0元
二等奖	0注	0元
三等奖	1注	10000元

本期投注总额51万元,一等奖无人中,奖池资金累计10171万元滚入下期一等奖。

福彩“15选5”(第2022154期)
中奖号码:4 5 7 8 9

奖等	中奖注数	每注奖额
特别奖	0注	0元
一等奖	118注	2170元
二等奖	10591注	10元

本期投注总额85万元。

福彩3D(第2022154期)
中奖号码:2 3 4

奖等	江苏中奖注数	每注金额
单选	1473注	1040元
组选3	0注	346元
组选6	3428注	173元
1D	142注	10元
2D	54注	104元

本期投注总额371万元。

福彩“刮刮乐”
2022年6月12日江苏中奖注数
188568注,中奖金额4389483元。

福彩“快乐8”(第2022154期)
中奖号码:1 8 10 11 15 17
30 32 36 47 49 54 56 57
58 71 75 77 79 80
(彩票开奖信息最终结果以彩票中心开奖公告为准。)



“6·16江苏彩民节” 活动今日开启

“6·16江苏彩民节”系列活动今天正式拉开序幕。即日起至6月17日,关注江苏体彩官方微信,进入“彩民节”专属活动页面,不仅可以参与抢红包,还有机会赢取5G手机或京东卡。 苏 缙

手机订阅中奖号 开奖荐号早知道

■订“体彩天下”看所有体彩中奖号:移动发 88 到 1065877809(2元/月)。
■订“福彩赢家”看所有福彩中奖号:移动发 88 到 1065877808(2元/月)。