

绿色出行更健康 无桩化改造持续推进

嘉兴这场慢骑赛为低碳出行“代言”

近日,一场公共自行车慢骑比赛活动丰富了嘉兴百姓的周末生活,百名市民在运动竞技比赛中感受快乐。

活动当天,嘉兴迎来冬日暖阳。上午8点,报名参与公共自行车慢骑比赛的市民从四面八方赶到嘉兴市体育中心。“平时工作节奏快,工作压力也不小,周末来参加这样的比赛放飞心情,很有意思。”作为一名绿色出行的倡导者,市民张先生坐公交车赶到比赛现场,他希望今后能多参加类似的活动。

公共自行车慢骑比赛分小组赛、半决赛、决赛三个环节。比赛中,各位参赛者都骑得非常稳,屏气凝神,握紧车把,眼睛紧盯前方,全力保持车辆平衡,同时尽量控制自行车速度,慢一点再慢一点。特别是最后一组的选手们,个个都是慢骑高手,他们精彩的表现令现场不时爆发出热烈的掌声和欢呼声。

“我几乎天天骑公共自行车,所以对公共自行车的骑行掌握得很好。”经过一个多小时智慧和体力的双重较量,

潘先生拿到了第一名,他说因为小区、单位门口刚好都有公共自行车租赁服务网点,所以他经常用公共自行车代步,“最近嘉兴正在修建的城市道路比较多,开汽车出门也不一定快,不如选择公交和公共自行车出行,环保又省时。”

“我蛮喜欢骑公共自行车,1小时内是免费的,比其他的共享单车实惠多了。”市民曹佚是公共自行车的忠实拥护者,她平常去菜场、超市都骑公共自行车,去比较远的朋友家串门,则会先乘公交车,再租一辆公共自行车,“很多公交站台附近有公共自行车,很方便。”

自2011年推行至今,公共自行车逐渐成为嘉兴市民出行的优先选择,也有不少市民对公共自行车提出建议。嘉兴市公共自行车服务有限公司相关负责人表示,他们会听取市民的建议和意见,“持续推进公共自行车无桩化改造已经写进了2020年城市治堵的工作计划表,将来的公共自行车会更加方便市民使用。”

(通讯员 吴晓宇 杜玮琪)

满满正能量
余姚“大姐”为跑痴狂

在宁波余姚长跑协会里,有一位“老大姐”,她快人快语,与人为善,还崇尚自然,热爱运动,她就是人称“花姐”的朱玲玲。

朱玲玲自从退休后就开始纵情山野,热衷跑马。她那劲头十足的模样,为她打开了一个格外绚烂的退休生涯。

虽然年龄上,朱玲玲是大家眼中当之无愧的大姐,但是若按跑龄来说,她只能算是“迟开的桂花”。没料这迟开的桂花,有时却比早开的更香艳。

2016年,朱玲玲在机缘巧合下步入了跑圈。跑了短短3个月,她便与一位叫叶子的好友一道参加了人生第一场马拉松——鄞州半程马拉松。

对此,身边好多跑友都佩服她的勇气。可是,朱玲玲自己知道,对于能否顺利完赛,其实她的心里没有底,只求平安跑到终点就是最大的收获。

或许是老天有意捉弄,比赛时一场倾盆大雨劈头盖脸落下。“我原本只是想陪朋友去体验一

下,这下好了,一场雨下得我信心都打了折扣。”话虽如此,朱玲玲还是一头扎进了“水帘阵”中。“我感觉好漫长,跑了很久了,但指示牌明明显示只有3公里。”

跑过5公里,她才慢慢安定下来,因为她知道前方的路还很长很长。雨越下越大,雨衣已不顶用,朱玲玲索性丢了雨衣奔跑。这下反而跟“开挂”了一样,她跑得格外精神。

最终,朱玲玲以2小时15分的成绩完成了比赛。这场赛事给她留下了深刻的“印记”,一个是痛快,一个是痛苦。痛快让她爱上了马拉松,痛苦,则让她对跑步有了更加深刻的认识。

有了初体验,朱玲玲的跑马之旅算是正式开启了。她说,不要纠结自己快不快,还能与年轻人一起站在起跑线上就是勇气。朱玲玲跑过家门口的鄞州马、宁波马、曹娥江马、奉化桃花马,还有周边的舟山马、横店马、嘉兴马、杭马、绍马、扬州马、丽水超级马,更远的有武汉、长春、六盘

水。至今,她已完成近三十场比赛,其中绝大多数是半马,也有全马,更有越野赛。由于参赛的踊跃,她在浙江马拉松女子选手“元老组”中积分排名相当靠前。

今年4月有一场四明山越野跑挑战赛,朱玲玲担任12公里组的“收尾兔”。当她跑到离终点三四公里处,发现一位选手坐在石阶上很无助的样子,询问后才知是脚崴了。她立刻找来同伴一同将伤者搀扶下山,送去救治。赛后,她的热心之举很快就在跑友间传为美谈。

作为协会里的活跃分子,只要有活动,朱玲玲总是最先报名参加的那波人之一,二十四小时公益跑、历次环四明湖跑、迎新跑等等活动上,总少不了她。

朱玲玲笑着说,自己还常常为跑得慢、跑量少的“跑渣”仗义执言。“跑不快不要紧,我们慢慢跑也同样满足,赛道上不和自己较劲,才更安全。毕竟,锻炼身体才是跑步的初衷。”

新一年的诸多跑步赛事又开

始报名了,朱玲玲十分关注,她说只要身体允许,跑马这件小事,她会一直坚持下去。

(余体)

