西藏万里行是当前小目标

建德骑行达人梦想骑遍中国

通讯员 陈启浩 本报记者 朱郑远

七彩人生

“老陆,准备工作做的怎么样了?”“一切就绪,已经进行了1个多月的拉练。”5月26日,建德市新安江体育馆内十分热闹,建德69岁的知名骑行达人陆志龙在这里踏出了西藏万里行骑游的第一步。当昨日记者联系上陆志龙时,他已经抵达嘉兴,累计骑行200余公里,目前正在休整,对整体路线进行细微调整。

骑行运动成为晚年生活一部分

在2009年,通过一次偶然的机会,陆志龙参与了寿昌镇当地的自行车队,开启了自己的骑行之路。经过几年的坚持锻炼,陆志龙骑车的耐力、腿力与脚力均有所增强,骑行的热情也一年比一年高涨。

“无论是当初镇里的自行车队,还是现在新安江快乐自行车队和市登山协会,队里的老朋友们都给予了我很多帮助与支持。”陆志龙说道,如今骑行运动成了他晚年生活的一部分,每天往返骑行50公里是常事,每次回梅城老家,他都骑自行车出发。

近年来,陆志龙不仅参加在建德市境内的骑行活动,还积极外出,先后参加上海、江苏、江西及全省各地的大型骑行。同时,每年还基本将保持一次长距离骑游活动,去年他就完成了银川单骑52天,总里程5410公里。

花甲骑行者倡导为“爱”骑行

那是什么促使陆志龙能如此热爱骑行运动?他笑着解答道:“运动与公益是我的两大爱好,而且骑行运动不光能锻炼身体,更能结交朋友,同时还能满足我热衷公益的愿望。”在寿昌乃至建德,陆志龙是有名的“热心肠”,在建德市的大部分敬老院都留下过陆志龙的足迹,寿昌镇敬老院更是大本营,基本上超过70岁的老人都存有他的联系方式,一通电话就可上门为他们服务。

“我年轻时在横钢上班,从事焊工、钳工。那时候厂里就经常会组织公益活动,退休以后我也将这个习惯保存下来了。”陆志龙告诉记者,在组团骑行当中,有的队员不慎摔倒或车子坏了,他都会主动上前提供力所能及的帮助。而在长距离骑行过程当中,他经常还会绕道奔向当地的敬老院,提供一些公益服务。在他家里挂着不少从河南、陕西等省份老人寄给他的锦旗。

今年3月份,陆志龙还收到了一份特殊的“奖状”——浙江省新冠肺炎疫情防控志愿者服务证书。原来在今年疫情期间,他主动奔向街道、社区提供志愿服务,为疫情防控工作添一份“余热”。

“现在最大的愿望就是能够在身体允许的情况下骑遍中国大地,目前已经完成了十几个省份的版图,西藏也是一个‘小目标’。”陆志龙表示,这一次西藏万里行骑游的旅途将可能发生一些变化,由于此次旅途他们是8人组队出发,平均年龄也达到69岁左右,要考虑到高原反应的情况。接下来,这支花甲骑行队将先骑行至苏州,然后通过火车等交通工具,先抵达高原地区适应高原反应,然后在骑游西藏,完成以后陆志龙将从西藏骑行返回建德,预计历时2个半月。

拥抱新嘉善人,挖掘乡村舞蹈领头羊

这位嘉善体育舞蹈界“老骨干”有着“大目标”

本报记者 洪 漩

自1999年至今,年近七旬的季菊英已经在嘉善体育舞蹈协会会长的岗位上奋斗了整整二十年。提到她,协会成员无不竖起大拇指,交口称赞。

退休前,季菊英就在当地交通系统内担任妇女主任、工会主席,作为文艺骨干的她一直负责单位的文体活动。2005年,退休后的季菊英开始将生活重心转移到了体育舞蹈队上,成立了县体育舞蹈协会,让广大体育舞蹈爱好者有了真正的“娘家”。“从一开始的十几人,到现在,会员遍及全县各个乡镇,共有25支队伍,4000余位会员。”

在季菊英的号召带领下,多年来协会坚持每个月开展舞蹈走基层、送服务、做公益活动。“我们不仅去普及体育舞蹈,更是为了充分发现、培育、聚合各类体育舞蹈人才。如今在嘉善的干窑镇、天凝镇、姚庄镇等地,都有我们的分会,并配备了一定数量的社会体育指导员。”

除了充分挖掘嘉善本地的人才,季菊英还充分吸收了不少“新嘉善人”加入队伍。“有时候我们本地的舞蹈队在那集体练舞,看到广场上有三五成群的人在跳。大多都是新嘉善人,于是我便主动邀请她们加入我们的大家庭!”正是季菊英的这份热心,吸引了不少在嘉善的异乡人。

为了能更好地调动大家的积极性,季菊英每年还会组织年终汇演。“一年下来,大家就得有个地方好好露一手,虽然奖品不多,但是每位参赛选手都热情高涨。看着大家开心,我就开心!”

现如今,季菊英又将目光瞄准了“后浪”们,她告诉记者,自己时常受一些单位邀请去给员工们做体育舞蹈的培训,因为大多学员都较为年轻,于是她在舞蹈编排上更是有所侧重。“我专门针对年轻人,设计了一些快节奏活泼的舞蹈动作,让大家更感兴趣。”

健身气功展风采

近日,中国体育彩票2020年全国百城千村健身气功交流展示活动在舟山普陀落幕,来自全市31支代表队的540余名中老年健身气功爱好者现场展示了健身气功的独特神韵。

通讯员 周 琼 文/摄