历时101天 总里程7374公里

杭州古稀老人圆了“西藏骑行梦”

见习记者 李笑莹

七彩人生

“快到家的时候非常激动，看到家乡熟悉的景象特别亲切，骑行过程中的疲惫都一扫而光，体力一下达到满格！”69岁的陆志龙激动地说。这位杭州古稀老人5月26日从建德出发，骑行到嘉兴后乘火车到拉萨，然后从西藏骑回杭州，途径广东、广西等多个省份，9月3日到家，全程历时101天，总里程7374公里。

早年梦想去西藏 老年骑行把梦圆

“今天早上5点20分起床，拆帐篷打包装上自行车，太阳非常猛烈。明天继续骑往玉山方向……”陆志龙每到一站，就在朋友圈发下当天的见闻和第二天的计划。

2009年，陆志龙通过一次偶然的机会进入了建德寿昌镇当地的自行车队，从此开启了自己的骑行之路。骑行十年，他跑遍了全国20多个省份，而西藏作为陆志龙心里最向往的地方，却一直被他压在心底。

“我十年前就想骑行去西藏了，那是我们祖国非常重要的地方，不过当时因为母亲的身体不太好，我要照顾她，所以这个愿望一直被压在心底，直到今年我才有时间去实现它。”

刚开始计划骑行的时候，陆志龙自己有过顾虑，家人朋友也提醒他，年纪这么大了，西藏的高反，一路骑行的艰难，能不能受得了？仔细考虑之后，他做出决定：“骑行西藏，是我一直以来的愿望，如果不去，这辈子一定会后悔。”于是，陆志龙踏上了前往西藏的路。

一路上艰难险阻：露营、住青旅、藏区变幻莫测的天气……这位年近古稀的老人一刻也不放松，径直从拉萨朝着家乡行进。

“当时在骑行路线上为了尽量降低骑行成本，我给自己安排的是4天露营，1天青年旅舍，补充食物资源和给充电宝充电。比较幸运的是，我在进入藏区后没有产生高反，可西藏变幻莫测的天气倒是给我吃了不少苦头。”陆志龙笑着说。

除了变幻莫测的天气，住宿条件的缺乏也是一大问题。“有一天晚上，我骑了好久也没有遇到可以住宿的地方，幸亏遇到了一户藏民人家愿意收留我。”陆志龙感慨说。

旅途艰辛有人帮 下一站西双版纳

一路上，陆志龙也遇到了不少愿意帮助他的人。“之前在骑行的路上，遇到一个自驾游的妹子，看我一直吃干粮，就从她的车里拿吃的给我；骑行到玉山的时候遇到了一个外来务工者，在知道了我的事情之后非常惊讶，给我打了500块钱的‘赞助费’”。陆志龙说，像他们这样一路上帮助我的人还有很多，这么多人给我的鼓励也是一直支持我前进的精神支柱。

骑行结束，陆志龙也对自己这趟旅程做了总结：“这次骑行不仅完成了我之前的心愿，看了祖国的很多大好河山，也为我以后将要进行的骑行增添了信心，而且骑行西藏的经验也非常宝贵，不管是身体上的磨练，还是精神上的锻炼，都是我人生中不可磨灭的一部分。”随即，他也对自己下一次的征程有了计划。“我的心愿是骑遍全中国，希望我能用余生实现这个愿望。到现在为止我已经骑行了20多个省份，下一步我打算去云南，还有新疆的独库公路。”

“兜”出健康

日前，宁波奉化区第一届运动会（老年部）兜球比赛在区老年人体艺活动中心圆满落幕。本次比赛吸引了12支代表队60余名老年男女兜球选手相互交流，切磋球艺。

通讯员 周 力

活动室

绍兴“老球手”赛场展英姿

诸暨女将斩获冠军

本报讯 日前，由绍兴市老年人体育协会主办，诸暨市老年人体育协会承办的2020年绍兴市老年人气排球（女子）交流活动在诸暨市大唐街道杨家楼村举行。来自绍兴市各区（市、县）、市直机关单位（退管处）老年体协共8个代表队、100多人参加了交流活动。经过两天的激烈比拼，诸暨市队、柯桥区队、上虞区队获前三名。

此次参赛的队员中有不少高手，许多队员年轻时曾在少体校练过排球。她们平均年龄55周岁，最大的71岁。赛场上，参赛队员精力十足，配合默契，一个个发球、扣球、拦网等动作矫健，现场气氛紧张而热烈。

据悉，这次女子气排球交流赛是今年新冠疫情进入常态化防控后的第一次全市性交流活动，赛事按照上级关于有序恢复体育赛事开展的通知精神实施，在交流过程中，各项防控措施落实到位。

诸暨市老年人气排球运动发展迅猛，各乡镇街道都有气排球训练场馆，全市有130余支老年人气排球队，常年从事气排球运动锻练的有上千人，被中国老年人体育协会授予“全国老年气排球之乡”。

（通讯员 王晓铭）

短新闻

@东阳

本报讯 日前，“迎亚运，舞健康”2020年浙江省老年人柔力球（套路）交流展示活动在东阳华厦大酒店举行。来自杭州、温州、湖州、嘉兴、绍兴、金华、衢州等地的13支柔力球代表队160多名运动员参加。

（通讯员 王俊华）

@龙泉

本报讯 日前，2020丽水市老年人乒乓球交流活动在龙泉市体育馆举行，共吸引11支代表队100余名运动员报名参赛。

（通讯员 许东宝）

健身、休闲、学习增添新去处

温岭社区老年大学有了“体育范”

本报讯 日前，温岭市社区老年大学举行揭牌暨开班仪式，首期200多名老年学员将重返课堂，免费学习、扩充新知识。其中瑜伽课、舞蹈课、形体课等体育健身类课程颇受“老学生”们的欢迎。

“来到这里就忘了自己的年龄，感觉自己年轻了很多。”今年65岁的宣阿姨是一名退休教师，退休后一直忙着照顾孙子。听邻居说新成立的社区老年大学开始招生，宣阿姨也“凑热闹”给自己报了一个瑜伽班，“从来没学过瑜伽，今天上课才知道，这项新潮的体育项目那么有趣。”另一位学员莫素军平时就爱好体育锻炼，他直言，老年大学给我提供了一个好去处，还有专业老师提供指导。

据了解，目前，温岭社区老年大学除了开设瑜伽、舞蹈、形体等健身课程外，还时常举办太极拳、健身气功、腰鼓等活动，为此学校还增加了7个培训功能教室和1个多媒体教室。

温岭市社区教育学院院长江勇胜表示，设立温岭市社区老年大学就是为广大老年朋友提供学习新知识的课堂、健身休闲的场所和延年益寿的乐园，实现社区老人能够就近学习、就近活动、就近养老的目标。

（通讯员 蔡宇柔）