平湖有群“疯狂”的老骑手，有人骑行游历欧洲九国——

骑行“穷游”天下 古稀仍是“少年”

七彩人生

在很多人眼里，骑行是一场与青春有关的挑战与梦想，而在平湖，却有一群平均年龄近70岁的老年人，或为了见识更美的风景，或为了实现年少时的梦，欢乐地走到了一起。

平湖当湖街道老年骑游队从2003年车队成立至今，已有18年的历史，新老队员虽有交替，但队伍一直坚持骑到了现在。“我们锻炼身体和意志，结识朋友也从事公益活动，因我们都有一颗不老的心。”现任队长陆静静说。

不比装备只讲快乐

这帮“老少年”跨上自行车，起初每周一次集体出行，走遍了平湖的大街小巷和各个乡镇后，就往周边的西塘、乌镇、南北湖等地方骑行。不用花很多钱，还能跟一群志同道合的人一起边骑边看，让他们怡然自得。“虽然退休了，但我们的幸福指数很高。”姚立绥是副队长，“我们不比装备，只讲快乐。”

2014年，应中华骑游第二届联谊会邀请，有队员大胆提出了想骑车去北京的想法，没想到，大家一致响应。就这样，18名队员组成了一支去北京的队伍，他们从平湖出发，沿着京杭大运河每天骑行120公里左右，“从来没那么开心过，反正大家每到一个地方都会感受到祖国河山的美丽、壮观。”刘韵伟说，北京之行让她真正体会到了骑行的乐趣。

自我挑战创造奇迹

老队长戴鸿鸣算得上是骑行“发烧友”，“骑车是最经济实惠的出行方式，还能锻炼身体。”2019年，他做了一件疯狂的事，从乌鲁木齐出发，骑车周游了俄罗斯、波兰、德国、法国等9个国家。“我这个乡下人终于出了国门。”戴鸿鸣最自豪的是自己骑车去参观了埃菲尔铁塔、巴黎圣母院等世界著名景点，历时5个月的欧洲骑行，让戴鸿鸣真正感受到骑行带来的乐趣。

对骑行爱好者来说，西藏永远是绕不过的梦，不过对老年骑友来说，要骑行去西藏还真不是一件简单的事。当过兵的唐照根和姚立绥、戴鸿鸣策划许久后出发了。

尽管一次次做攻略，一次次模拟路线，但困难比想象中的更多。他们选择了路况相对较好的青藏线，往往骑一段，就要找个地方休息几分钟再继续骑。这些都不算最难的，最让他们痛苦的是“一天三季”的昼夜温差。经过无人区时惶恐，高反严重时难受，他们靠着互相打气，终于一路骑到了拉萨，还去尼泊尔玩了几天。

互相关爱抱团骑行

“我不走，我还要一直骑的，我不离开你们。”今年81岁的黄全山是队里年纪最大的队员，出于安全考虑，陆静静几次劝他退出骑游队，但他就是不愿意，并保证自己绝对不给骑游队添麻烦。

黄全山舍不得退队，是恋着这个团队给予他的温暖。不管是短途还是长途，一起出去就不能让一个人掉队。陆静静说，这是骑游队成立时订立的规矩，历经几任队长，规矩从未改变。

今年78岁的李忠泉是2011年加入骑游队的，工作时身体不好，看到老朋友常出去骑行很羡慕，“但是不敢啊，骑车要体力的，我不行的。”后来，在老朋友的“怂恿”下，他抱着试试看的心态加入骑游队。令他意外的是，刚开始的几次骑游，队长和队员都按照他的配速来调整车队的速度，“我现在身体好得很，也学会了带新队员。”

虽然骑游不是每位老人都可以做到的，但是他们热爱生活、不断寻找乐趣的生活理念点亮了他们的晚年生活。年长，永远不是活得精彩的阻碍，任何一个年龄段，都会拥有绚烂的光彩。

（通讯员 陈培玉）

活动室

“银发一族”争做“灌篮高手”

诸暨老球痴们一展球技

本报讯 为选拔参加绍兴市第十一届老年人运动会篮球比赛优秀运动员，4月26日，诸暨市老年人篮球交流（比赛）活动在诸暨市体育中心篮球场成功举行，来自诸暨全市各镇乡（街道）、各机关（系统）老年体协的40支代表队共200多人参加。交流（比赛）形式是罚球线后投篮和篮下一分钟投篮，分团体和男、女个人进行比赛。

投篮比赛角逐虽不比5对5的对抗赛激烈，但同样紧张刺激。赛场上，老球员们每分必争，全神贯注。“为什么年纪大了还要坚持打篮球？因为喜欢，因为热爱。”荣获男子组一分钟投篮第一名黄华夫说。从初中就开始打篮球的黄华夫已经打球近50年。现在60多岁了，还基本每天早上都要跟老朋友打上一场球。用他的话说，就是只喜欢打球，不喜欢别的。

作为全国篮球之乡，诸暨的篮球运动氛围浓厚，老年篮球爱好者同样是其中的主力军。本次交流活动参赛代表队达40支，参与人数达200多人，均创下了该赛事举办以来的历史新高。 （通讯员 宣海龙）

“掷”趣

日前，宁波北仑区中老年人飞镖交流比赛举行，共吸引全区13个单位、26支运动员队伍参赛。 通讯员 李欢腾

老有所乐 体有所健

金华金东门球进社区

本报讯 日前，金华“忆党史、承传统、报党恩”门球进社区交流活动在金东区东华家园举行。

本次比赛共吸引6支球队参加，分为A、B两个小组，按预赛、交叉赛、排名赛三个阶段进行。比赛现场，参赛选手精神饱满，步法矫健，沉着冷静，动作挥洒自如。握杆、找点、瞄准、出杆……一系列动作一气呵成，完美的过门和撞球赢得现场喝彩连连。

值得一提的，本次活动所在的东华家园门球场，是由金东区机关老年体协筹资、区教育体育局帮助建造的市区第一个社区人工草坪门球场，既方便了老年人开展门球运动，也提升了小区的环境和品位，成为东华家园一道亮丽的风景线。

金东区机关老年体协建立门球队一年以来，有13人获得了国家社会体育指导员二级证书，去年11月底还派出5名志愿者为“花满婺城”中国门球冠军赛总决赛服务，获得了体育道德风尚奖。

（通讯员 余寿林 陈定华）