

全程超过4000公里,费时20天,62岁常山骑手北京归来 梦圆! 有点累但更多的是开心



七彩人生

“这趟北京之行,圆了我多年的梦想。虽然有一点点累,但真的很开心。”近日,62岁的毛昌胜完成骑行北京之旅,平安回到家乡常山,回想起这一趟“说走就走”的骑行,他依然兴奋不已。

不会修车的骑手不是好骑手

上个月,毛昌胜从常山出发,和从杭州出发的徐平在南京相会,然后一起向北京进发。“还好这次有伴,不然家人也许不会同意我去。”虽然他是此前曾挑战过环游浙江、骑行上海的老骑手,但毕竟已经62岁了,“主要是91岁的母亲比较担心我,她经常问我到哪里了,情况怎么样。”行千里母担忧,不管儿子多大,在妈妈的眼里,永远是最牵挂的人。

“这趟行程总体来说还是比较顺利。虽然去的时候遇上了沙尘暴,回

来时又遇上了暴雨,但我们依然每天骑行170公里左右。”毛昌胜说,这趟旅程自己遇到了很多挑战,车爆胎、路况差。“不过我们都是老骑手,这种小问题自己能解决。”毛昌胜说,每个老骑手都是修车好手,“长途骑手一些基本配件和修车工具都是自带的。”

让毛昌胜开心的是,这趟北京之行的花销并不高。“出门20天才花了3000多元。”毛昌胜说,他们一般选择便宜一点的旅馆住宿。“只要干净有热水就行,吃饭的话,越往北方越实惠,分量特别足。”

说走就走的骑行之旅

说起这次北京之旅的初衷,毛昌胜笑称“这是一趟说走就走的旅程”。

退休之后的毛昌胜经常骑行,之前也挑战过全程2000多公里的长途,而这次全程超过4000公里,两人原计划在22天内完成。“后来提前了两天。

两名62岁的老人,为什么选择骑行去北京?“其实我想骑行去北京,已

经想了七八年了,北京是首都啊。有一次我和徐平聊天,说想骑行北京,他说他也有兴趣,让我要去的时候叫他。”毛昌胜说,徐平之前到杭州帮儿子带孩子,已经很久没有长途骑行,两人都想“浪”一下。

“我定下时间之后,给他发短信,他马上就加入。”就这样,两个人说走就走,一路向北骑行。两个人体力都不错,每天从天亮骑到天黑,晚上休息一下,第二天又元气满满地再出发。“徐平在济南摔了一跤,还挺严重的,但他一直坚持,让我深受鼓舞。”也正因如此,虽然路上一直有人劝他们把自行车托运了坐车回来,但他们没有动摇。“一定要有始有终。”

北京之行不仅让毛昌胜圆梦,也锻炼了他的毅力和体力,还让他有了一个额外“收获”。“这一趟我瘦了9斤,骑行不仅对身体好,还能减肥。”

“这次向北,下次向南。我想试试骑行去云南瑞丽。”圆梦北京之后,毛昌胜有了新的“小目标”。

(通讯员 毛慧娟)

“银发”体育燃动嵊州

本报讯 日前,“喜迎亚运 相约十运”2023年嵊州市老年人乒乓球交流展示活动落下帷幕。作为迎接十运会的交流项目之一,来自全市各乡镇、街道、活动组的24支代表队130多名选手参与。

今年,嵊州市老年体协结合“迎亚运、庆十运”,先后组织开展了棋类、快乐舞步健身操、柔力球、健身球操等交流活动,参与老年人达740多人。据悉,嵊州市积极完善老年体育服务体系,努力为广大老年人参与健身、科学健身创造良好的条件和环境;积极开展各种各样健身项目的培训与学习,较大程度满足了不同老年人群的健身需求;通过交流比赛、展示培训等,把老年体育运动与传统节日、养生旅游等有机结合,扩大老年人健身范围与空间的同时,推动老年健身日常化与生活化。

嵊州市老年人体育协会将通过举办老年人体育健身项目培训、开展老年体育健身活动等,推动全市老年体育运动蓬勃发展。

(通讯员 章炳军 孙嘉悦)

老当益壮

5月21日,浙江省第八届老年人运动会持杖健走交流(竞赛)活动在安吉落幕,共有12支代表队151名男女选手参加。最终,宁波市代表队荣获户外穿越团体第一名,场地接力团体总分第二名。

通讯员 周力



@嘉兴

本报讯 近日,“全民健身迎亚运 信心满怀奔共富”2023年嘉兴市农村老年人兜球交流活动举行。全市五县三区以农村镇(街道)和村(社区)为单位组队的11支代表队近100名兜球爱好者参加。

(通讯员 朱惠英)

@建德

本报讯 5月20日,浙江省第八届老年运动会柔力球(套路)交流展示活动落幕,11支代表队180多人参赛。其中,建德市老年人体育协会柔力球分会代表杭州市,荣获两个集体项目、一个双人项目冠军。

(通讯员 章志龙 潘国峰)

@宁波江北

本报讯 近日,宁波江北区文教街道大闸社区举办桌上冰壶球培训活动,共吸引了辖区30余名老年居民参加。

(通讯员 杨佩贞)

@温州鹿城

本报讯 5月21日,温州鹿城区双屿街道垟田文化礼堂联合区广场舞协会开展迎亚运中老年广场舞培训课,增进居民对广场舞的认识。

(通讯员 郑田)

武术好教练 公益“全明星”

本报记者 陈素琴

在杭州城东公园,无论刮风下雨,几乎天天有市民在这里练武。这群武者中,今年73岁的来连根和68岁的陈爱儿夫妻格外引人注目。

据了解,老夫妻已练武十几年。早些年住在彭埠村时,便痴迷站桩、太极和推手,日常勤于习练。久而久之,看的村民越来越多,夫妻二人便顺势带领大家加入其中。后来他们的“公益课堂”又来到火车东西广场,最多时有百余名学员同场训练。而今,空气清新、草木茂盛的城东公园则成为他们的又一去处。老两口说,武术运动不仅是一种锻炼身体的绝佳方式,

更是一种文化传承。

来连根介绍,自己从小酷爱武术,自幼练就一身功夫。后来随浙江省轻量级散打冠军周晓富学习散打,在太极拳、太极刀上也有涉猎。值得一提的是,他曾在第三届武当国际演武大会中荣获个人全能第三名和最佳运动员称号。爱人陈爱儿则从小喜欢体育,后来因为身体原因跟随丈夫一起练习太极拳,并多次参加国际、省市武术大赛。

“现在夏天了,来城东公园打拳的比较多,有时候六七十人一起练。”来连根介绍,夫妻二人都是武术的受益

者。在他看来,练武术的好处是从内向外的。“武术对人的健康和精神层面都有较大影响。练武的人无论从精神风貌、身体姿态等方面,与常人都有明显不同。”

经年累月的锻炼,对夫妻俩起到了强身健体、磨砺心性的效果。老两口说,只要看到有年轻人驻足关注,他们都会热心相邀对方尝试体验。多年免费教学,让夫妻二人的学员越来越多。甚至不少人都发挥了“助教”以老带新的作用。“我们希望越来越多年轻人能够加入进来。”来连根说。