

身边的亚运

亚运读本

杭州亚运会官方合作品牌

中国工商银行
杭州亚运会官方合作伙伴

 ICBC
中国工商银行

 杭州2022年亚运会官方合作伙伴
Official Partner of Hangzhou 2022 Asian Games

在最美的风景里,把自己也骑成一道风景

众里寻他千百度,咱们翁家山顶见

本报记者 杨静

有人用它挑战自我、冲击纪录,也有人把它当成日常训练点、会客厅……在龙井这条山路上,不管家住二十公里开外的城东,还是近在咫尺的闹市区,越来越多的人只要天不下雨,每天晨练或是夜骑都到这里报到,冲冲坡练练体能,畅快出汗后和三五好友聚在一起谈天说地,之后龙井村里找个地方喝喝茶,又或者快意回家。

日复一日,年复一年……这条风景里的山路,让骑行成为杭州人生活的一部分。

扫一扫
看更多《身边的亚运》

团队约骑



上山后留影



集体推下山

家住20公里开外的老陈 每天穿越大半个杭城来拉练

“我们这支老年骑行队已组队多年,经常在骑的有40多人,年龄都在60岁以上,大部分70多岁,80岁以上的也有七八个,骑龄最少也十年了。”家住丁桥的陈太平今年72岁,性格直爽,快人快语。他说只要天气好,每天早上七点左右都会来一趟龙井。

老陈老家在上海,当过支青,后来工作分配到安徽芜湖当地一家汽车发动机厂。上世纪九十年代初,单位和杭州一厂家联营,老陈曾被长期派驻这里达十年之久。因为老婆是杭州人,所以退休后老陈又回到了杭州。

中国是自行车大国,有数亿人在骑。以前上班时,自行车就是主要交通工具;退休后,它又成了老陈的体能训练神器。

老陈先后买了三辆车,除了刚入手那台六千出头,后面两辆都在两万元上下。自从开启骑行生活后,老陈只要天不下雨,就会骑上龙井。他家住丁桥,骑到翁家山顶单趟就得28公里。为了和车友准时碰头,早上五点多就得出门,穿过大半个杭城,花上一个多小时抵达龙井。“约会”结束后,有时觉得不过瘾,回家时再往钱塘江边的绿道去绕上一大圈。

“丁桥这里也有自行车车队,参与的以年轻人人居多,平时都要上班,没有早骑习惯,只有周末才有空。他们周末的长途骑游我也会参加,虽然年纪比他们大,甚至大好几倍,但体力方面绝大部分年轻人还是比不过我的。”老当益壮的老陈最为得意的一件事是有一次参加环太湖骑行,组委会要求245公里的路程12小时之内完成,结果自己骑到终点时,距离关门时间还有十多分钟。

山路上有人十上十下 骑的自行车接近十万

在龙井路上,像老陈这样喜欢骑行晨练的车友有不少。有的人到中年爱上骑行,一骑就是几十年;有的退休后开始起步,如今头盔下已满头白发,在路上却像追风少年。

瘦瘦高高的俞重生来自宁波,退休后给女儿带娃,就来到了杭州。重新上岗的同时,也有了“业余爱好”——天天骑行龙井。别人一般上下只一趟,老俞则要刷数次,直到尽兴为止,“感觉一趟很不过瘾。不过我也不是最多的,听说那些厉害的能十上十下。”

这些车友家中至少三辆自行车起步,省水产局退休的老张至今已买了8辆自行车,当天骑上龙井的那辆看上去并不醒目,价格却很贵,抵得上别人一辆小汽车,花了6万8千元人民币,换两个轮子就花了两万二,当然还有人的装备超过十万的。老张的最大爱好就是骑行,参加过环

浙、环太湖、环千岛湖等活动。“自行车装备好,骑行就会轻松很多,这点投入家里人都很支持的。”

到了晚上,夜骑上翁家山的车友同样不少。平整开阔的柏油马路上,偶尔有汽车来回,但更多的是红色灯光闪烁的龙井“夜骑人”疾驰而过。他们中有的单枪匹马,有的三两同行,有的是数十人的一字长车队,但让人一眼就能辨别,因为几乎每个人都有一副酷酷的行头。

叶俊家住拱宸桥一带,夜骑已有两年多时间,只要没事就会和几个同学约着上山逛一圈,每次都是先各自骑到山下集合,到齐后统一行动。“其实这段山路也就两公里多,上下一趟十来分钟,从家里过来路上所花的时间是它的好几倍,但大家就是喜欢这里。这段山路风景不错,骑车氛围更不错。你别小看这两三公里山路,效果绝对抵得上10公里平路。在这里既能练体能,也能让自己受点累考验考验自己。女孩子不是都喜欢逛街吗?这也是我们独特的‘逛街’,一到晚上就想着来这里逛逛。”

年轻人骑上来冲下去 老同志骑上来推下去

来这里骑行的多数都是运动达人,才艺多多,柯正荣就是其中之一。车友们给老柯取了个外号叫“拳教师”,因为他还是个“武林高手”,太极拳打得特别好。

老柯的“武龄”要远超他的“骑龄”。家住宝善桥,却喜欢赶到龙井山上晨练,“山上安静,空气又好。要知道早晨五六点钟的山上万籁俱寂,只能听到早起的各种鸟儿欢快的鸣叫声,相比城市广场、公园的人流如潮、人声嘈杂,显得十分幽静,能使自己的心神沉静、清澈、放空,不受任何干扰,不被杂事困扰,正好符合练太极拳的环境要求,能做到专心致志,平心静气练拳。”

2012年的某天早晨,又到老柯的练武时间时,山上来了群骑友,看到后就被吸引,并跟着他练了起来。

没过两年,老柯又反被他们吸引,成了骑行的一员。爱上骑行后,老柯的活动半径越来越大,周末长途骑游,平时先骑车打拳,然后去西湖边或龙井山上喝茶聊天,“这么多年下来,大家就像家人似的,相处得非常愉快。如果不骑上来碰个头,这一天就感觉缺了什么。”

“我的体会是身体在于保养,生命在于运动。”一身骑行装备的许宝奎来到龙井牌坊处,几位车友见到他,亲切地喊了声“老大”。退休后开始骑行的他,今年已82岁,“年纪长了点,心态依旧年轻。”

以前是自行车骑上来后再冲坡下去的,如今年纪大了,不少老年车友改成了骑上来推下去,“这条路弯多坡陡,洒水车作业后地湿易打滑,大家相互关照一起推下去。年纪大了,安全第一,这样可以骑得长久。”

龙井骑行何以盛行

Liangfeng

虎跑龙井景区

Wor ishan 翁家山