

“银发骑士团”从宁波骑向全球

本报记者 林雨尘

“我们正在准备下周的骑行活动,每周三次几乎是雷打不动。”10月19日,在接受记者采访时,宁波中老年骑游总队68岁的现任队长钟信荣如是说。

头盔、护目镜、自行车,加上一张张晒得微红却精神焕发的笑脸——这支“银发骑士团”正用飞驰的车轮,书写着别样人生。

年龄最大的82岁 百位“银发族”骑行超十年

“我们队伍已经成立近14年了,有将近100位队员,年纪最大的82岁,年纪最小的52岁,平均年龄已经到达70岁了。”钟信荣介绍道。

今年80岁的王供良是队伍的“元老”。

时间回到2011年,王供良退休后为了锻炼身体,便组织了一些老朋友一起骑行。宁波四明山、衢州江郎山、江西三清山……一趟动辄上百公里,他们的车轮滚过了省内外无数山川。

十几年间,队员数量增加到百人。

“我们现在有三个小分队,每周三、六、日,各个小分队会分别组织一次短线骑行活动,队员们可以在群里报名参与活动,根据行程安排到指定地点集合出发,也会有一些长线活动,大家根据自己的情况报名参与。”钟信荣说。

北至哈尔滨、西出新疆、南下海南……从宁波出发,这群银发骑士的足迹,已遍布大半个中国。

“不只是队友,我们更是家人。”钟信荣说,最令他感动的是团队互帮互助的氛围,无论是骑行在路上,还是日常生活中,他们总是相互关照、彼此关心。

一位队员笑着说:“我觉得团队有一种魔力,想和他们一直骑下去。”

64岁女队长骑过19国 意外从未拦住她的车轮

队伍中,有不少女性成

员,64岁的方丽珍就是其中之一。作为一分队队长,她13年间已骑行过19个国家。

“在意大利的时候发生了一次事故,车报废了,好在人没事。”2018年,方丽珍和其他8位队员计划用3个月骑行欧洲,穿越葡萄牙、西班牙、法国等多个国家,直到希腊。

这趟旅程可谓“一波三折”“意外频发”。

“我们从北京飞到葡萄牙,刚骑了没几天有三个小伙伴的车就被偷了。”无奈之下,三个“天选之子”原地变为“背包客”,坐火车来了一次欧洲深度游,方丽珍和另外5位队友继续他们的骑游。

快1个月的时候,他们骑至意大利。由于道路过于狭窄,几辆自行车意外追尾,方丽珍的车头向外撇开,与一辆工程车发生了碰撞。自行车当场“退休”,所幸人没事。

事故发生后,当地警务人员和翻译人员全程帮助他们处理,同行的队友也一直陪在方丽珍身侧,为她平复心情。

队友问:“还继续吗?”

方丽珍毫不犹豫:“不甘心就这么停下。”她重新买了车,整理好装备,再次出发,“意外难免,但不能让它绊住脚步。”

方丽珍说,64岁不是终点,而是她下一次跨上单车、逐风而行的新起点。

“银发族”长途骑行有风险 要“开心骑”更要“安全骑”

“银发族”长途骑行可能会遇到哪些问题?

钟信荣表示,骑行的安



队员骑行中。
受访者供图

全、目标道路的路况、当地天气情况,以及骑行者本身的身体状况都可能导致骑行风险。

为此,团队也做了很多准备。

钟信荣说:“骑行安全包括交通安全、防跌倒、对老年人关节的影响等多方面,我们每年都会进行安全培训。在预防跌倒方面,我们会对即将出发的骑行者提出‘禁止饮酒’的要求。同时,为了保护队员们的关节,我们会建议他们骑行1小时就休息一下。如果队员有基础病,我们会提醒他们随身携带常用药物。”

他告诉记者,骑行是百位队员的共同爱好,所以他们会尽可能保护队员们的安全,让队员们“骑得安全,骑得开心”。

“‘银发族’一定要在保证身体的情况下运动。不能贪多,不能逞强,要密切关注身体的信号,一旦有不舒服的一定要停下来,尤其是像骑行,消耗大,老年朋友要适度而行,不要轻易尝试大强度的。”钟信荣提醒。

护目镜下或许藏着岁月的痕迹,头盔也许盖不住新生的白发,但那颗向往自由、勇敢出发的心,始终年轻。

三展齐聚宁波! “2025海丝文旅大展” 打造文旅融合新体验

本报讯(记者 陈冲)10月16日,记者从“2025年海丝文旅大展”新闻通气会上获悉,以“经典共读·文化共享·文旅共融”为主题的“2025年海丝文旅大展”(第十届浙江书展、第十届海丝之路文化和旅游博览会、第十届宁波国际旅游展)将于10月24日至26日在宁波国际会展中心举行。

逛良渚文创市集 打卡“浙派”好物

本报讯(通讯员 吴夏璠 记者 方可人)10月17日,良渚文创市集在杭州良渚5000+艺创园拉开帷幕。

在户外市集的百余个摊位中,其中有30个摊位是来自2025年“浙派好礼”的获奖精品。摊位之中,金华“哈哈婺语”等这些从全省比赛中脱颖而出的产品,将浙江本土的美食与方言趣味,转化成了可触摸、可体验的文创惊喜。

吕洋携《锁麟囊》赴杭 与浙江京昆共话 传承创新

本报讯(记者 刘青)日前,天津京剧院一团团长、一级演员吕洋于杭州星都宾馆与杭城戏迷相聚,以“程韵”为纽带,串联起艺术感悟、传承思考与对话交流,更让11月8日将在杭州蝴蝶剧场上演的经典京剧《锁麟囊》,成为爱好者们翘首以盼的秋日盛事。

11月8日19:30,杭州蝴蝶剧场,吕洋将携浙江京昆艺术中心,以一场完整的《锁麟囊》,将见面会上的角色解读、座谈会中的唱腔水袖技巧,化作舞台上的悲欢离合。