

乐活·玩吧

都市圈

快乐,就在路上

见习记者 何奕儒

抢鲜播报

当骑行成为一种健身风尚,这项运动就不再是年轻人的专属。如今,洛阳的骑行队伍在逐步扩大,多数骑行者是中老年人。

1 网友成了骑行好友

洛阳有个户外骑行大本营,名曰“骑兵营”。这里汇聚了很多骑友,组织者在这里发出骑游邀请,骑友们就会根据喜好加入,少则三五人,多则数十人,共同组成一个骑行车队,他们背上干粮,带上帐篷,骑到哪儿玩到哪儿,用最少的钱骑游中国。

在“骑兵营”中,骑友们都以网名相称,有不少

人是因为一起骑行,从陌生人变成了朋友,大家在健身的同时也享受了旅行的乐趣,他们路上所需的费用实行AA制。

网友“玉洁白莲”说,自从接触了骑行,她觉得自己年轻了很多,“骑车既能强身健体,又能结识朋友,每天都很快快乐,怎能不年轻?”现在,骑行已经成为了她的一种生活方式。

2 长途骑行刺激又休闲

短途骑行难度小,运动量适中,颇受骑友欢迎。三五名骑友骑到周边县里,来一趟短途游,一般一天就能骑个来回。

相比短途骑行,长途骑行的难度就大多了,但“骑兵营”的骑友把长途骑行进行创新和改良,刺激中增添了几分休闲的味道。

长途骑行的组织者会包一辆大巴车,前边供骑行者乘坐,后边空出位置放自行车。“毕竟已到中年,我们更喜欢既锻炼身体,又安全

轻松的骑行方式。”“玉洁白莲”说。

每到一处景色怡人的地方,大巴车就会停下来。想骑车的人可以骑行一段,骑累了就休息一下。而大巴车紧随其后,成为骑行者的“移动休息室”。

去年7月,“玉洁白莲”就是采用这种方式环行了青海湖。大巴车行至青海湖时大家下车骑行,遇到美景便停下拍照,“别看跑那么远,这一趟下来真不觉得累。”

3 冬季骑行更要注意安全

现在,天气一天比一天冷,但寒风挡不住“铁杆”骑友们的热情。

“浪迹平淡”曾是“骑兵营”的版主,非常有骑行经验,谈起冬季骑行的安全问题,他强调“骑行戴安全头盔,就如同开车系安全带。”他说:“很多骑行者发生意外,都是因为没有戴安全头盔,不论春夏秋冬,只要骑行,头盔是必不可少的。”

此外,保暖也是冬季骑行要注意的关键问题,因为冬天人们穿得厚,骑车容易出汗,在停下休息时最容易受凉感冒。“浪迹平淡”建议:骑友在冬天骑行时,最好带上一件外衣,休息时可以披上御寒,并且带上护膝和护肘,以防关节受凉。如果遇到下雪,路上结冰就在家好好休息。”

(照片由受访者提供)



骑友相约而行

栾川抱犊寨一日游

抱犊寨风景区位于栾川县三川镇境内,景区游览面积20余平方公里。抱犊寨由望牛岭、抱犊古寨、火神庙三大观赏区域构成,地势险要,主峰四周有天然峭壁,是文化独特、地貌奇特的山寨旅游景区。

周日,跟随“游走部落”户外团队一起到栾川抱犊寨登山吧!

活动时间:11月16日

参与方式:登录“洛阳社区·游走部落”板块在相关帖子下跟帖报名参加。

游恩施龙鳞宫、土司城、大峡谷

龙鳞宫由水洞、干洞和迷津洞组成,洞内平均高度50米,宽30米。

水洞“小三峡”两岸奇峰耸峙,怪石林立,河水冰冷彻骨;干洞和迷津洞内钟乳石保存完好,奇形怪状,千姿百态;土司城属古迹与建筑类园林景观民俗风景区,可以追溯土家族的起源,探秘土司文化,感受土家习俗;大峡谷内的云龙河地缝最深达75米,怪石遍布,古木苍翠,飞瀑流泉。

周末,“行游天下”户外团队带领您前往恩施,品尝当地小吃,感受土家族的民风民俗。

活动时间:11月15日至16日

参与方式:登录“洛阳社区·行游天下”板块在相关帖子下跟帖报名参加。

嵩县千年银杏林摄影活动

位于嵩县白河的银杏树林壮观悦目,千万片银杏叶姿态各异,迎着冬日的暖阳,在风中翻飞,那一片片金色的落叶染黄了大地,孕育着下一个春天。

这个周末和“洛阳徒步”户外团队一起去看嵩县白河最美的银杏树叶吧。

活动时间:11月16日

参与方式:登录“洛阳社区·洛阳徒步”板块在相关帖子下跟帖报名参加。

登录洛阳网·洛阳社区报名参加活动,网址http://bbs.lyd.com.cn。

(崔婕 整理)

打双升赢大奖

“洛阳晚报杯”双升现场赛仍在进行,有兴趣的个人玩家可登录脉动棋牌官网 www.037wan.com 下载游戏客户端并留意报纸上的相关信息。

每周一至周六21时至22时,玩家可以在网上进行较量。每个月的第二个、第三个、第四个星期天,玩家可以在我们组织的网吧现场赛上一展身手。

朋友,你还在犹豫什么?如果你喜欢打双升,就加入他们的行列吧。想咨询相关事宜,请加玩家交流群:231707272。

上周战队排名:

第一名 洛神战队 奖500元

QQ群:88397500

第二名 河洛双升 奖300元

QQ群:371748997

第三名 九洲战队 奖200元

QQ群:259787234

本周mvp(最有价值的人):打1牌和晴颜(洛神战队)

驴行影像



红叶醉游人

发帖人:运气亨通

上传时间:11月1日

拍摄地点:隋唐城遗址植物园

影像絮语:秋深,隋唐城遗址植物园幽静迷人,园内有两棵生长在绿草坪上的红叶树吸引了一对夫妻,树下有一个姑娘正看着他们,我按动快门拍下这张富有诗意的照片。



仙境老君山

发帖人:时光隧道

上传时间:11月7日

拍摄地点:栾川老君山

影像絮语:11月8日,和几个朋友去老君山游玩,我们坐缆车上到峰顶时奇迹出现了,只见云雾缭绕触手可及,远处的金顶和山峰时隐时现,似人间仙境。

(张莉 整理 图片选自洛阳网·摄影天地 请作者与本报联系,以付稿酬)

慧游天下 乘车一卡通
180元办卡 出游乘车便捷省钱
电话:68621110 15670369941
网址:www.lylsjq.com