



快乐骑行俱乐部中的市民文明巡访员在科技广场合影。



帝豪游园晨练站

地址:帝豪游园喷泉处附近
内容:太极拳、健身气功、健身操
负责人:陈玉霞、张煜
电话:13938908260
13903994841

许都公园晨练站

地址:许都公园北部
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李桂枝、周秋芝
电话:13639668923

青少年宫健身辅导站

地址:青少年宫门前
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:孙喜枝、于惠敏、陈彦娜
电话:13782216476

德星健身辅导站

地址:德星路与前进路交叉口东北角
内容:太极拳、健身气功、有氧健身操
负责人:宋四琴、薛芸
电话:13837439673

恒大绿洲晨练站

地址:饮马河东岸(恒大绿洲小区对面)
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李玲珑、裴红霞
电话:15936317790

七一社区健身辅导站

地址:魏都区南关街道办事处七一社区
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李新华
电话:15637444088

千亩游园杏林晨练站

地址:清漯河游园前进桥南
内容:太极拳、健身气功
负责人:高艳青、史淑琪
电话:13803746759

科技广场365健步走队

地址:科技广场喷泉东侧
内容:健步走、健身操
负责人:赵红云
电话:15565296126

四季漫游骑行队

地址:每周一到每周五从清漯河天宝桥出发
内容:骑行
负责人:白成才
电话:13017598845



扫二维码了解快乐骑行俱乐部中,市民文明巡访员的骑行活动。

想秀一秀吗? 请联系我们!
万誉:15939940252
李嘉:18539005599

骑上自行车,风景在路上

核心提示

户外骑行是一种时尚运动,也代表着自由的人生态度。快乐骑行俱乐部的队长张建许说,骑行不仅可以锻炼身体,还能在骑行过程中欣赏风景,感悟人生。

□ 记者 李嘉文/图

骑行达人变身城市“啄木鸟”

9月6日下午,科技广场附近,6名身着红色文化衫、胸前挂着卡片的骑行爱好者沿着公路骑行。当他们看到一处非机动车停放点的车辆无序停放时,便下车把车辆摆放整齐,并劝导准备停车的市民有序摆放非机动车。

在他们的劝导下,市民将乱停乱放的电动车推到道牙上的停车位。

“你们是干啥的,凭啥管我们?”一名准备推车走的市民问道。

“我们是市民文明巡访团成员,义

务监督、巡访,并将收集的问题上传至文明办。”快乐骑行俱乐部的队长张建许亮了亮胸前的卡片说道,“这是证件。大家一定要规范停车,乱停的话多难看,与优美的环境不协调。”

“附近游园里的问题可以帮忙反映吗?”市民问道。

“当然可以。”

随后,市民向他们反映了附近游园存在的问题,如成人健身区和儿童游乐场之间缺少隔离带、无障碍通道数量不

足等。

市民文明巡访团成员将这些用手机拍好照片,配上文字,上传至手机APP,将市民的心声反映到相关创建单位。

“我是快乐骑行俱乐部的负责人张建许,骑友们都喊我‘老铁’。”张建许对记者说,“我们俱乐部的6名成员受聘成为市民文明巡访团成员。骑行的同时,顺便对市公共环境、公共秩序等进行巡访和监督。”

户外骑行在许昌风靡一时

“我们俱乐部成立于2013年,从20余人发展到现在的199人。我们俱乐部的特点是骑行年龄偏大,大部分都是50岁以上,最大的两名骑友已经78岁了。”今年66岁的张建许说,他是2010年开始参加户外骑行的,“在咱许昌,2010年前后是骑行运动最火的时候,不少市民买了山地车,骑行队伍如雨后春笋般冒了出来,我也跟风买了辆。”

“刚开始,我一个人骑,后来经一个朋友介绍,我加入一个叫‘大星俱乐部’

的骑友团队。这个团队在2013年解散了。大伙推荐我当队长,重组团队,并改名为快乐骑行俱乐部。”张建许说。

“我们的队伍每周一至每周六坚持晨骑,每天的线路基本上围绕许昌水系,每次晨骑40公里左右。”今年67岁的副队长吕志平说,除了在市区的骑行外,团队每周日会安排一次小长途,线路是许昌周边地区,全程一般在130公里左右。

“我有冠心病,医生建议我做搭桥

坚持骑行不仅收获健康,还收获好心情

对张建许而言,单车不再是单纯的代步工具,他还通过骑行这项运动感悟到人生哲理。

“人的一生会有高低起伏的经历,如同骑行的过程一样经历上坡、顶峰和下坡。上坡的过程很辛苦,挺过去就能到达顶峰;下坡的时候要好好把控,稍有不慎就会摔车。”张建许如是阐述着他的“单车人生哲学”。

今年63岁的副队长周灵仙说:“骑行让我的心更平静了,不管遇到什么问

题都能够用平静的心去面对,找到了真正的慢生活。骑行不限时间,不限速度,想走就走,想停就停。不在乎是否抵达终点,在乎的是沿途的风景和欣赏风景的心情。”

“我们加入俱乐部后,身体和精力都有了很大提升。”副队长王平也向记者倾诉了他的感受。

“我以前出趟远门,需要拿地图研究很久,现在,我使用手机上的导航软件就可以了。”今年66岁的副队长常东

华说,团队活动让他退休后的生活多姿多彩起来。

张建许说:“队员们来自各行各业,大家的友谊弥足珍贵。‘我骑行,我快乐;我骑行,我健康;我付出,我高兴;绿色出行,环保社会’是我们的口号。”

7年来,快乐骑行俱乐部的足迹遍布许昌的各个角落。“近年来,我们还去过开封、商丘、周口、亳州等地,甚至青海、海南也去过。我们会继续快乐骑行。”张建许说。