



体验2023年第一场骑行嘉年华

都市运动版图 自行车“翻红”



钟天使(中)、安迪·施莱克(右)和小选手互动

硬件条件对骑行是否足够友好,这是决定一地自行车运动民间热度的关键标尺,也是长三角生态绿色一体化发展示范区能孕育出环意RIDE LIKE A PRO长三角公开赛的重要前提。但倘若你只是就自行车论自行车、就体育论体育的话,那又未得这份都市骑行热中的真味了。

骑行,它可以是自驾游的延展,可以为正当火的露营生活增添趣味,还能集强身健体和通勤于一体,更妙的还在于——它成了不少人打开或融入新“圈子”的一枚管用的“社交货币”。

在这回赛事的嘉年华活动区里,从小会骑自行车但自认达不到参赛水平的“广”然,获得了较以往更好的“当家属的体验感”。广然的太太是一位体育达人,骑行、跑马拉松、徒步都

“里应外合”助推热度 “社交货币”连锁反应

在她的兴趣列表上。“这次我陪太太过来参赛,既是来帮忙加油的,也是来跟喜欢露营的朋友们一起度周末的。我们把一些露营设备带进了嘉年华场地,真就是二合一的体验了。”

起终点嘉年华较往届扩大了的可让参与者自由发挥的活动空间变大了,车尾箱咖啡和冰淇淋小推车带来了更足的氛围感,还有适合多年龄段孩童玩乐的区域——这项赛事不仅为选手搭舞台,也为选手家属、观众和其

他爱好者群体提供了度周末的社交小天地。

骑行在国内都市版图上的“翻红”,其实就是近几年的事。其中除了有强身健体、“社交货币”等属性在推波助澜外,很先决的条件还是适合开展骑行的绿道等路面条件变得更好了。根据来自本市绿化市容部门的数据,2022年上海新建成绿道81条,共计长度231.88公里,至2022年年末,本市的绿道总长度已达到1537.78公里。

觉得开车太快,又嫌走路偏慢,那骑行是不是就刚刚好?从不断细分升级的车型,到网络平台销量榜上飘红的数据,再到“朋友圈”里一目了然的潮流走向,自行车在都市版图上的“翻红”已是不争的事实。而对生活在长三角地区的骑行爱好者来说,他们中的不少人就在刚过去的周末里体验了2023年的第一场骑行嘉年华。 专题撰稿 本报记者 章丽倩

骑行爱好者最爱啥? 长三角大赛给出答案

放弃前一晚2023环意大赛SI3赛段的实况直播,用早睡早起的好状态,在家门口迎来自己与另一场“环意大赛”的初会,自行车爱好者王宇桐觉得,这番取舍可太值了。在刚刚过去的这个周末,王宇桐和车友们一起参加了2023环意RIDE LIKE A PRO长三角公开赛绕圈赛公开组的比赛,第一次体验了在大赛中既当选手又当观众的滋味。

对“入坑”骑行未满两年的王宇桐来说,在单圈57公里的赛道上绕骑五圈属于是能力对口的挑战。而更让这位年轻发烧友感到高兴的是,除了当选手,他还第一次在现场观摩了国内外专业骑手的较量。没错,这项以上海青浦为起终点、途径浙江嘉善和江苏吴江的长三角公开赛,通过分组设项,向国内外专业运动员、民间高手、普通爱好者、青少年和对骑行感兴趣的群体都张开了欢迎的怀抱。

在这回赛事起终点的活动区里,有部分幸运的参赛者和车迷获得了传奇车手安迪·施莱克的亲笔签名,有人还与偶像合了影。安迪·施莱克曾在

2019年来沪参加过该项赛事,如今故地重游再次参赛,他明显感觉到了赛事的发展。“我觉得今年不管是从赛道还是从嘉年华以及整个赛事的组织来说,更加专业,规模更大。我希望到场的所有骑行爱好者和参赛选手都能享受来自赛事的快乐。”

对想要简单图一乐的家庭来说,参加家庭趣味骑行赛是一个不错的选择。对青少年群体来说,绕圈赛青少年组中U7、U9、U11、U13、U15的划分足够细致到位。对成年爱好者来说,也可以在绕圈赛或者88公里的大众组公路赛中量力进行选择。

在前来为赛事推广出力的奥运冠军钟天使看来,这种尽量降低门槛和将受众面扩大的办赛思路,可以更有效地为自行车运动吸引关注和“圈粉”。所以在起终点现场,钟天使和安迪·施莱克很高兴地参与到了和孩子们的互动中。“让自行车不仅是体育项目,也不仅是通勤工具,而是成为生活方式的一部分,那样我们自行车运动在中国的发展肯定会越来越好。”

践行新城战略 完善体育生活圈

松江首家市民运动健康中心揭牌

体医养融合 助力健康松江

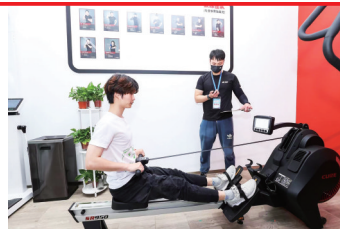
“十四五”时期是聚焦“五大新城战略部署”,高质量建设“科创、人文、生态”现代化新松江的关键时期,也是上海基本建成全球著名体育城市的重要节点。为了加快推进松江体育强区、活力新城的建设,实现“建设人民向往的松江新城、建成全球著名体育城市重要承载区”的目标,经过精心筹备,松江区体育局携手尚体健康科技(上海)有限公司,打造了松江区首家市民运动健康中心。

松江区市民运动健康中心位于九峰路2号松江区体育大厦辅楼一、二层局部,毗邻9号线松江体育中心站2号出口,交通便捷。中心总共两层,根据不同人群的健身需求,一楼设置了长者运动健康之家和市民健身驿站,二楼则是松江区市民体质监测中心。从市民体质监测、运动处方开具、科学健身指导、慢性疾病预防、促进功能康复等方面,为生活和工作在松江区的市民提供更加优质高效的运动健康促

进服务,满足人民群众日益增长的健康需求。

随着松江区市民运动健康中心的正式启用,2023年松江区“体医融合”项目也将正式启动。今年的主题是“关爱骨骼健康”,依托市民运动健康中心,做好市民体质监测服务,加强对监测人群的健身指导;通过健康讲座和技能指导等多种方式,加强全民健身知识普及;开展多方合作,做好慢性病的运动干预;依托“你点我送”社区体育服务配送平台,加强体育技能配送服务工作,促进市民养成良好的健身习惯。

松江区体育局党组书记、局长李江表示,区体育局始终致力于提升区域全民健身设施共建共享水平,不断探索全民健身活动专业化、社会化管理运作的创新机制。“建成了能同时服务老年人、中青年的市民运动健康中心,成为完善‘15分钟社区体育生活圈’的生动实践。”



引进品牌赛事 赋能市民健身

启用仪式当天,2023年“兴业银行杯”上海城市业余联赛上海市市民室内健身嘉年华的首站活动也在松江区市民运动健康中心举行了开幕仪式。

作为上海城市业余联赛的品牌赛事,上海市市民室内健身嘉年华的举办地涵盖市民健身中心、长者运动健康之家、残障人士阳光康健苑、体育场馆、大型商场等室内空间,集时尚娱乐、运动健康、阖家欢乐于一体。

松江站的活动从5月18日持续到5月31日,分为“乐活长者周周赛”和“室内迷你铁三”两大板块。

“乐活长者周周赛”面向50周岁以

上的上海市民,在长者运动健康之家依次完成10分钟适老跑步机、10分钟健身车和50次前推后拉(或上推下拉)等速肌力训练器的打卡挑战任务。比赛不分组别,不设名次,重在参与,每位参与活动的市民都可获得健康包一份。通过有氧和力量训练的器材锻炼,鼓励更多的阿姨爷叔走进松江区市民运动健康中心,加入全民健身的行列。“室内迷你铁三”的活动场地为市民健身驿站,面向18至50周岁(含)的上海市民。参赛市民将依次完成跑步机、椭圆机和划船器的“迷你铁人三项”挑战任务。

5月18日,松江区首家市民运动健康中心正式启用。中心面积810平方米,根据不同人群的健身需求,从市民体质监测、运动处方开具、科学健身指导、慢性疾病预防、促进功能康复等方面,成为集体育健身、卫生康养于一体的“一站式”高品质运动休闲空间。

专题撰稿 本报记者 丁荣

