



我们需要明确哪些道路适合竞速骑行，哪些道路适合休闲骑行，千万不要把这两种情况混在一起，我觉得这样是能很好预防安全事故发生的。



盔”。我们反馈说携带着头盔从国内长途旅行过去可能不太方便，他们就立即说可以为我们提供。

在这边住宿的地点，当我们把头盔挂在车把上，推着自行车准备出去时，前台的工作人员看到了就一再提醒，让我们出门之前一定要先把头盔戴上，因为“你不知道在道路上骑行时，会发生什么样的情况”。

我很感慨，骑行的安全意识已经根植在他们每一个人心中了，像戴头盔这样的最基本的安全防范措施，已经变成了类似于开车系安全带一样的习惯。

在我国内，可能因为骑行兴起的时间不长，这样的安全习惯还没有大面积形成，这是我们与国际先进骑行文化的一种差距。

《新民周刊》：您对安全骑行有什么具体建议？

钟天使：骑行爱好者需要对自己的技术做判断，有一定的能力之后再来做竞速的骑行。可是现在有一些爱好者刚开始骑行就直接选择比较高端的公路车、去跟水平比较高的骑行团；一上来就要骑到每小时三四十公里的速度。这样的话在骑行的过程中他是没有能力来保护自己的安全的。我觉得这是特别要强调的一个点：大家一定要根据自身的能力来循序渐进地选择骑行的方式。

还有一个提醒是：想要追求竞速，其实不上路骑车也是可以做训练的。可能有人以为“骑自行车只要脚上有劲就行”，实际上并非如此。自行车是需要全身参与的运动项目，比如你的上肢、腰腹核心能让你很好地控制车子，这样骑行起来就更加安全。这可以靠简单的力量型的训练，例如练哑铃，来提高自己的水平。

《新民周刊》：城市道路资源是有限的，骑行团体壮大后，与跑步人群、散步观光人群产生了“路权之争”，如何解决？

钟天使：每个城市的道路有它各自的特点。以上海为例，其实政府相关部门已经尽力在为骑行爱好者服务，如果细心观察就会发现，这几年上海已经增加了很多骑行路线了，包括黄浦江、苏州河的滨江滨河骑行路线都是很受欢迎的。但市区道

路有很多地方比较窄、各种车辆太多，并不适合竞技骑行，只适合骑着车悠闲地逛一逛，这是我们很难能够去改变的环境条件。对于竞速的骑行者来说，还是要更多往郊区道路比较宽敞、车辆比较少的地方去。

我们需要明确哪些道路适合竞速骑行，哪些道路适合休闲骑行，千万不要把这两种情况混在一起，我觉得这样是能很好预防安全事故发生的。

大家觉得市区里适合竞技骑行的路线比较少，我之前也提过一个想法，就是说是否可以在一些条件合适的地方，建设像田径场一样的专门用于骑行的封闭的场地，让爱好者可以在那里安全地竞速骑行。而且这样的场地不一定要完全新建，而是可以依据原来的环境条件，与城市的微更新结合，每个骑行场地的地形可以各有特色。

竞技与办赛

《新民周刊》：青年队是国家自行车运动未来的希望，您已经是第二次出任国家青年队领队，对他们的竞技水平如何评价？

钟天使：我们国家自行车的竞技水平，在青年这一块，实力其实跟国际差距并不是太大。像这次洛阳的场地自行车青年世锦赛，来参加的各个国家的运动员的实力都是比较强的，我们收获了一金一银两铜，应该说是令人满意的。

我们在整体能力上比较欠缺的是实战性的个人对抗。因为我们的青年运动员参赛的机会是比较少的，基本上国内的比赛一年可能也就一到两场；而国外的运动员从青年的时候就是在不断打比赛，像欧洲各界别各类型的赛事是非常多的，所以他们就积累出丰富的经验。

我觉得从未来的发展上来看，需要给这些年轻运动员更多的参赛机会，能让他们得到实战的锻炼。这样当他成长到成年运动员之后，就除了具备体能上的实力之外，还有实战的经验