



骑行 正在成为新顶流

骑行，正在成为新顶流

骑行，这一曾被视为寻常通勤方式或悠闲周末消遣的活动，正以势不可挡之势晋升为 2024 年户外运动的顶流。

□ 记者 | 陈 冰

工作日晚上 7 点半，强尼戴好头盔、穿上紧身骑行服、套上骑行手套，扛着新买的公路自行车从 5 楼来到楼下，他和骑友的“速度与激情”又要开始上演了。

自打去年入坑 Cityride 以来，他已经累计骑行了 5000 多公里，每周都会骑行两三次，一次的距离少则三四十公里，多则七八十公里。强尼感慨，在上海生活了半个世纪，才发现大上海居然有那么多适合骑行的地方。用绿色骑行的方式去感触一座城市的脉搏别有洞天。

身高 1 米 8 的他，在骑行之前和许多中年人一样，体弱虚胖、失眠多梦、身体时常莫名疼痛，为了骑行，他开始改变作息时间，以前他基本都是一两点才睡觉，现在十点一定上床。规律的生活，再加上适度的骑行运动，让他一年时间瘦掉了二十斤，身上那些莫名其妙的疼痛也消失了，人也显得年轻而充满活力。

骑行群里的年轻人纷纷说，这个 50 岁的大叔真厉害，爬坡骑行比年轻人还快。毕竟，一时兴起玩骑行的人不少，但能够持之以恒的并不多。骑行群里的迈克说，骑行正在成为年轻人新的社交方式，他之所以爱上骑行，很大一部分原因是可以结交志同道合的朋友。

而强尼这位大叔就是他在路上刷圈的时候“捡”进群里的，没想到年龄相差二十岁的两人成为了彼此的资深骑伴。

“骑车的人越来越多，骑的车越来越高级，骑行的装备越来越酷炫，很多人并不是真正热爱这项运动，而只是想着显摆。有的骑行群一进去就要晾装备、晒骑行距离、破风成绩，还莫名形成各种鄙视链，我们这个上百人的群就很纯粹，从 15 岁的高中生到 50 岁的大叔，不比拼装备，不一味强调骑行速度，而是将骑行作为一种健康的生活方式坚持下去。相同的三观，让我们越骑越健康，越骑越快乐，越骑越持久。”

根据中国自行车运动协会的数据，目前全国的骑行爱好者大约有 600 万人，超 1 亿人经常性骑行。2023 年，全国自行车年度骑行总里程超 1100 亿公里，相当于每个人都完成了 8 次 10 公里骑行。cityride 风头已经超越 citywalk，成为户外热门运动 TOP1。

都是谁在骑行？

自行车作为中国人最熟悉的交通工具，从没像今天这样受到热捧。在“Citywalk”爆火之后，“Cityride”取而代之，成为更受欢迎的时尚潮流运动和生活休闲方式。

