



专业车手太酷了。



大学生一点也不叫苦。



夫妻俩一路很惬意。

本组照片 本报记者 徐延春 摄

# 无车日,骑行百公里 畅游百脉泉

## 22位市民参加本报“骑单车游名泉”活动

本报9月22日讯(记者 邢振宇) 9月22日是“无车日”,省城22位市民重新骑上自行车,参加本报组织发起的“骑单车游名泉”活动,从市区出发一路骑行到章丘游览百脉泉,来回大约100公里。在22名参与者中,年龄最小的只有12岁,最大的60岁。

22日上午7点半,参加骑单车游名泉的22名市民陆续赶到山东新闻大厦,开始“骑单车游名泉”之旅。他们中有的头戴头盔、骑着专业自行车,但更多的人骑着普通自行车。大家都希望通过这种方式,来倡导市民重骑自行车,健康、环保又治堵。

在行程中,22名参与者互相帮助,互相鼓励,历时2小时53分钟,终于全部到达章丘百脉泉公园。不论12岁的宋兆远还是60岁的张鸿宝都坚持骑到终点,没有一人掉队。

在整个车队中,有两个人最幸福,一边骑行一边赏风景,这就是市民闫涛夫妻俩。闫涛告诉记者,“这种活动非常好,不仅能倡导环保、健康的出行方式,又能健身游玩,不过说实话骑行这么远玩有些累,尤其是与60岁的张鸿宝相比,今后还得重骑自行车。”

今年刚大学毕业的孙丽敏是车队年龄最小的女性,却是一名自行车运动爱好者,几乎每周都会和朋友们骑车出



百脉泉公园门前合个影,我们都是“最棒的”。 本报记者 徐延春 摄

游。孙丽敏告诉记者,骑自行车游玩别有一番感觉,骑在车上会感觉十分自由且畅快,让紧张压抑的心情得到放松。骑车也非常锻炼毅力和耐力,每爬一个坡就像生活中克服困难,让人奋进,而下坡的畅快

让人很有成就感。骑车不只是一种代步方式,更是愉悦心灵的方式。

在百脉泉公园,看着喷涌的泉水,每一位参与者的疲倦一扫而光,满脸充满兴奋,时而与名泉合影,时而与队友欢

水打闹,畅饮着甘甜的泉水无比惬意。大家纷纷表示,骑车赏景的活动太好了,锻炼了身体,欣赏了泉水美景,重骑自行车可谓一举多得,以后应该多举办一些,让更多人参与其中,乐在其中。

## 专家支招:科学骑车才能健身

本报记者 喻雯

骑自行车健身的要领是什么?骑车健身是为了追求“多量”和“快速”吗?针对这些疑问,奥运会男子山地车国家队设计师徐迎昊提出了好的建议。

徐迎昊表示,骑自行车是一种环保又健身的绿色运动,但是如果没掌握要领,也可能出现负面效果。徐迎昊称,骑行姿势普遍的问题是,如双腿向外撇、点头哈腰等等,姿势

不对,还有可能对身体造成损伤,在骑自行车出行时,身体稍前倾,两臂伸直,腹部收紧,两腿和车的横梁平行,还要注意把握骑行节奏。这样才能起到健身的目的。

扎胎也要坚持到底

## 6旬老人骑车不显老

本报记者 邢振宇 见习记者 刘伟

60岁的张鸿宝是本次活动中年龄最大的一位,他骑着一辆有些破旧的自行车,与身着鲜艳服装、脚踏昂贵山地车的人相比,他是那么朴实,那么普通。“连续骑50公里没问题。”张鸿宝自信地说,他平时都是骑自行车出行,几乎不乘坐其他交通工具。一路上都非常顺利,他不急不躁地骑着,一直处

在中偏后的位置。然而就在快到章丘时出现了意外,前车轮扎胎了,打气筒打不上气,附近又没有修车的。

“要不别骑了,坐汽车过去吧。”有人劝他说。张鸿宝却认为,参加就要坚持到底,就这样骑着一辆扎胎的自行车,吃力地骑了十多公里,一直骑到百脉泉公园。

一路骑在最前面

## 12岁少年真不简单

本报记者 邢振宇 见习记者 刘伟

“一个12岁的小孩,单程就50公里,能骑下来吗?”车队刚启程,12岁的宋兆远就吸引了众人的目光,让不少人为其捏了把汗。

面对众人的担心,宋兆远的爸爸告诉记者,“宋兆远肯定没问题,我之前带他骑车去过章丘,重骑自行车就应该让孩子多参与,让他们去体验其中的乐趣。”

俗话说“知子莫若父”,12

岁的宋兆远用实际行动再次证明了这句话,从山东建筑大学开始,最初在中间位置的他追赶到最前面,并且紧随几位经常骑车游玩的人,一直到终点始终保持领先。“一个12岁的孩子独自轻松骑行这么远,太厉害了。”自行车爱好者王文忠在百脉泉公园门口看着宋兆远深有感触地说。

## “百脉泉让我们很感动”

本报记者 邢振宇

“骑行来看百脉泉很值,景区也让我们很感动,不仅服务热情,还免除了门票,让我们今后骑自行车又添动力。”游览完百脉泉众人感慨说。

章丘市百脉泉公园管理处有关负责人说,“22日是无车日,齐鲁晚报组织‘骑单车游名泉’非常有意义,不仅宣传推介了百脉泉,还宣传了低碳、健康的出行方式,对景区来说就应全力支持重骑自行车,让天

更蓝,水更清,空气更新鲜。”

陶醉在泉水美景中的陈伟说,百脉泉、梅花泉、墨泉、眼明泉等名泉“欢喜雀跃”,泉涌若轮的胜景大美了,泉水是充满灵性、善解人意的,市民爱泉,爱护环境,泉水就会将最美的景色回馈人们。重骑自行车需要太多像百脉泉景区这样的支持,让更多市民参与进来,亲自去体验其中乐趣,用最健康、最环保的出行方式去赏泉城名泉。

行业调查

## 省城自行车销售不景气 有的专卖店几天不开张

本报9月22日讯(记者 喻雯) 22日,记者走访省城各大商场、自行车专卖店了解到,省城自行车的销售真不乐观,有的专卖店几天都开不了张。

22日中午,记者来到历山路一家商场看到,自行车卖场冷清不少。卖场自行车多为中低档价位,价格在300—700元不等。销售人员也很清闲,一名销售人员说,他在卖场工作6年了,自行车的销售是一年不如一年,2003年末,一天卖出过十余辆,但现在,在各种促销的刺激下,一天能卖出三四辆就是“奇迹”了,大多时候是开不了张的。

大观园附近的几家自行车专卖店的销售情况也不乐观。“我们每年就盼着中学生暑假开学,每年9月初,自行车销售还能有所好转,中学生是购买主力。”英克莱专卖店工作人员表示,除去这个小高峰,平时一天最多也就卖出两三辆。“如今自行车贵的卖不出去,便宜的赔钱,你说,这个行业得多不景气啊。”这名工作人员无奈地说,一些自行车运动爱好者虽然也是购车的主要群体之一,但自行车的高价位还是挡住了不少购买者。

大智学校祝泉城人民中秋节快乐

大智学校

各年级4人制精品小班

2011年高考经典备考班

专业指导 十年校庆 最高立减 2000元

赢在金秋

2011年初中学业水平经典备考班

适合学生

- 所在学校不理想,想入好学校。
- 成绩名列前茅,想再有突破。
- 对学习没兴趣,看书瞎子乱。
- 总体成绩不错,偏科很头痛。
- 学习很刻苦,成绩不理想。
- 听课效率低,胆子小不敢问。
- 平时成绩很好,考试不理想。
- 上课能听懂,一考就不会。

高中各类单科班

初中各类单科班

小学秋季班

初中秋季提高班

高中秋季提高班

历史: 历山路137号 86408066 大观园: 经四路186号 86151766 长清: 龙泉街29号 87224866

优秀教师1对1重点课程推荐 十年校庆 最高立减 2600元

课程设置	适用学员	指导目的	课程设置	适用学员	指导目的
高中秋季提高班	高中各年级学生	查漏补缺,提高成绩	中考冲刺班	中考考生	考前心理辅导,提高应试能力
初中秋季提高班	初中各年级学生	夯实基础,提高成绩	中考一对一	中考考生	个性化辅导,提高成绩
小学秋季班	小学各年级学生	培养学习习惯,提高成绩	中考一对一	中考考生	个性化辅导,提高成绩
2011年高考经典备考班	2011年高考考生	系统复习,提高成绩	中考一对一	中考考生	个性化辅导,提高成绩
2011年初中学业水平经典备考班	2011年初中学业水平考生	系统复习,提高成绩	中考一对一	中考考生	个性化辅导,提高成绩

地址: 历山路137号 86408066 大观园: 经四路186号 86151766 长清: 龙泉街29号 87224866

网站: www.dz211.com

東易日盛装饰

室内装饰行业唯一“中国驰名商标”殊荣企业

中国驰名商标

巅峰设计引航 铸就品质生活

时间: 2010年9月25—26日

地点: 东环国际广场A座11楼整体家装体验馆

庆国庆 倾情献礼

装修特大优惠专场

整体家装体验馆: 济南市二环东路东环国际广场A座11层 尊贵专线: 0531-87177979