

65岁再出发，济南有支“银发骑士团”

现有110多位团员，一路收获“诗与远方”和家人般的温暖

文/片 记者 杜春娜 济南报道

平均年龄65岁左右

11月1日一早，天气微凉，齐鲁绿色骑行俱乐部队员们热情不减，他们身穿骑行马甲，戴着头盔齐聚在奥体中心北广场附近，自行车整齐地摆成一排，准备开始一场往返60公里的骑行之旅。

“大家路上不要并排骑。”早上8时许，领队李圣柏和队长代长海依次叮嘱完注意事项，在湛蓝天空的映照下，浩荡的骑行团便沿着笔直宽敞的马路出发。

老年人骑行并非易事。队伍中既有开路的先锋，也有守护的安全员，更有默默收尾骑者的陪伴。“一般来说，外出骑行，队员的手套、头盔、眼镜是必备的。同时也可以准备好日常服用药品、自行车内胎、修理工具等。”代长海介绍。

齐鲁绿色骑行俱乐部成立于2013年。今年70岁的代长海是骑行团的第二任队长。自2016年开始骑行，至今他已坚持了近十个年头。代长海说，他在2016年加入骑行团。“退休后，一开始喜欢登山，后来在队里一位朋友的带动下，喜欢上了骑行。”代长海回忆，“2017年，因前任队长卸任，我才接任队长。目前队里骑行成员有110人左右。”

骑着单车，约上三五好友，一起骑遍全国，这是不少年轻人的想法。如果这样的景象发生在老年骑行团身上，将会发生什么故事？在济南，就有这样一支平均年龄65岁的老年骑行团。头盔下银发与笑意交织，老人们迎着风，将单车骑进了属于他们的诗与远方。

►齐鲁绿色骑行俱乐部队员平均年龄约65岁。

记者了解到，骑行团中，年龄最大的骑手已84岁，最小的也有54岁，平均年龄65岁左右。每周二、四、六是团里的骑行日，定好时间与地点，这支老年骑行团便向着终点驶去。在代长海看来，骑行团的目的是把老年人聚集起来，让大家有个共同活动的地方。

骑行全国多地

虽然队员年龄偏大，但他们的精力和活力丝毫不输年轻人。从海南到新疆，从陕西西安到云南西双版纳，这支平均年龄65岁的骑行团，用单车丈量山河。

2016年，代长海一行四五人骑到了乌鲁木齐，来回7200公里，用了两个半月，鞋子都磨坏了好几

双。“相比于现在，那时还是年轻呀！”事后再次回忆起当时的情景，代长海感叹道，“累是累了点，鞋子磨坏也值得，心里高兴！不仅锻炼了身体，还看到了美景”。

“我们就是走到哪里，骑到哪里。只要能骑行的地方，我们都愿意去。今年7月份，我们还去了西安，一行16个人，包括3名女队员、13名男队员。”代长海印象最深的经历之一，是骑行到云南、贵州一带。2017年，代长海等六人沿着西双版纳、香格里拉、丽江等地，骑行了两个半月。“我们去之前就做好了规划，哪里风景优美，我们就去哪里。”

78岁的张秀香骑行已有十多年，在十几年前加入了齐鲁绿色骑行俱乐部。她曾从济南骑行12



绳编进辫子里，格外靓丽，也透着无尽的活力。“我已经骑行13年了，骑行带来的好处很多。”吴丽华告诉记者，骑行锻炼了身体，而且队伍很团结，像一个大家庭，大家相互照顾。

“像一家人”是老人们共同的心声。张秀香说，队友们互帮互助，非常团结。有老人身体不适，大家一起照顾；碰到有阶梯的地方，大家一起搬车子。“像队伍里的李芳才老人，就经常帮忙修自行车。在之前的海南之旅中，有自行车扎胎了，大伙儿都会很积极地帮忙修补。”

代长海也表示，在外骑行，队伍就是一个整体，无论发生什么，队员们都会互帮互助。

79岁的陈永进骑行已近20年。他说：“队伍里的老人来自五湖四海，我们一路骑着车，一路唱着歌，相互尊重，相互关心。”

一边骑车，一边唱歌，这般浪漫的故事正在这支老年骑行团中真实发生。在骑行团里，老人们互相倾诉生活中的烦恼，也分享彼此的喜悦。如果不是骑行日，大家也会相约一起下棋、跳绳等。这样的日子，早已成为他们生活中不可或缺的一部分。这支骑行团早已超越了运动的范畴，成为老人们精神的家园。乘兴而去，尽兴而归。老年骑行团仍然在路上，向着更远的地方前进。

“队员像一家人”

骑行究竟带来了什么？有人收获了欢乐，有人收获了健康，而团员们在骑行团中都感受到了一家人才有的温暖。

今年65岁的吴丽华是齐鲁绿色骑行俱乐部的一员。在11月1日当天的骑行中，她把粉红色的发

编辑：武俊 组版：侯波

人生需要规划 财富需要打理

传世之宝
铭刻人生每一份美好印记

买黄金 到农行

中国农业银行“传世之宝”系列产品：

世代传承	国行品质	名家手书	工艺精湛
品类丰富	价格透明	购买便利	回购便捷

【温馨提示】受地缘政治、经济因素以及各类突发事件的影响，黄金价格可能发生波动，购买者应充分考虑由此产生的一切风险及损失。