韶钢自行车协会 一路有你同行

协会简介

韶钢自行车协会成立于2008年，协会设会长、副会长和秘书长各一名，建会之初共有38名会员，经过三届协会组织者12年不断努力开拓，目前有注册会员186名。

在韶钢工会指导下，协会积极参加工会组织的文体活动，坚持骑行活动常态化，宣传低碳环保出行方式，每年平均组织韶关周边县市的中短途骑行50余次，还组织参加了骑游桂林、环青海湖、上饶梯田红色之旅、环海南岛、川藏线、挑战广东第一峰等集体骑行活动。

2013年开始，协会组织会员参加了部分公益活动，每逢重要节日，协会组织会员到白沙福利院慰问，给福利院的老人、孩子送去节日问候。组织会员参加罗龙大草原、南江桃坞歧拾垃圾公益活动，参加益骑中国、南北大穿越公益骑行挑战骑行等大型公益活动，为公益事业贡献一份力量，也宣传了韶钢的人文精神。

本友们的本轮骑遍了周边的山山水水，走到了祖国的长江南北，吸引了许多市民自愿加入骑行的行列。

会员感悟

圆梦川藏线

□张鉴文

最初，在12名骑行爱好者的共同倡导下，成立了韶钢自行车协会。因为当时我有15年的骑行经验，被大家推选为会长。在大家共同努力下，协会不断发展壮大。2015年因年龄和工作原因，我卸任会长职务，但仍然积极参加协会组织的各项活动。

2018年6月协会组织骑行川藏线，为了圆梦，我义无反顾报名参加。家人极力反对，因为川藏线要翻越12座海拔4000米以上的高山，年轻人去都有危险，何况我已经60了，最终还是说服家人同意我的川藏线之旅。

从离拔513米的成都开始，需要反复经历上山、下山过程，无论对精神还是身体都带来很大的挑战。除了体能上的折磨，内心的孤独，在困难面前价值观的动摇等等，一切都考验着每一位挑战者的决心。在团队成员相互鼓励，帮助下，我们经历了寒冷、大风、暴雨、烈日等考验，每到一座山的山顶，看着走过的路蜿蜒蛇行在自己脚下，心中征服的快感与豪情难以自抑。骑行2160公里后，安全抵达拉萨市达拉宫广场，完成了我的人生梦想！

秘书长成长记

□张　强

以前，大多时间，我都是自己一个人孤独骑行。加入协会后，我被大家推选为协会秘书长，从此开始5年秘书长的骑行生涯。

秘书长的主要职责是协助会长管理协会，组织、策划各项活动。我开始频繁参加韶关市同类型自行车协会活动，学习他们的组织经验。从策划韶关市周边中短途骑行活动开始，逐步掌握团体骑行活动主要事项后，我着手策划长途骑行活动。

2016年以前，会员们提出组织跨省长途骑行活动的愿望，我考察和借鉴多个兄弟团队经验，经过协会讨论，决定组织一次“骑行桂林”。前期做好充分准备后，2016年6月迎来协会首次长途骑行。出发第一天便遭遇酷暑、暴雨等天气，同伴举车出出现或多或少的故障。一路上大家相互帮助、鼓励，经历了爆胎、摔跤、迷路等挑折，更加坚定大家骑行的信念，逐渐成长为一个有纪律、团结协作、乐观向上的骑行团队。历时9天，成功抵到桂林，圆满完成协会首次长途骑游之旅。此次骑行为日后团队活动提供了大量宝贵经验，也提升了协会在韶关骑行圈的知名度。

5年的骑行活动组织和策划，让我逐渐成长为一名合格的协会秘书长。

从菜鸟到老司机

□李家莹

一开始对骑行懵懂不知，以为骑车很简单，能骑走、骑快就行。2016年一次偶然机会，我参加协会骑行活动，由于我长期锻炼，体能特别好，活动中始终都在领骑。看着我后面的老司机们，心里有种说不出的得意。骑行过程中，我发现团队分工很明确，有专人领骑、专人居中调度，提醒队员调整踏频、变速和骑行节奏，还有专人收尾。与大家交流中，我发现其实我不懂骑车，只是因为我的体能好骑得快而已，需要学习的专业知识还有很多，当时我就决定多和老司机们学习。一次骑行过程中突然爆胎，无法继续骑行，当时我就蒙圈了，因为没带备用车胎和换补工具！正当我焦急不安时，收尾的秘书长经过，立刻停车拿出备用胎和工具帮我换胎，此时我才体会到团队的好处和温暖。

此后，我频繁参加协会活动，主动与资深会员交流学习，骑车的水平逐渐提升，再也不是当年靠一身蛮力骑车的菜鸟了。2018年协会宜布举办爬坡挑战赛，经过激烈角逐，我获得冠军，喜悦心情无以言表。我一如既往练习骑行技巧，增强体能，在2019年成功卫冕了爬坡挑战赛冠军。我在成为冠军的同时也收获了集体的关爱，我更加喜爱协会这个大家庭！

归来仍少年

□苗巧玲

有幸成为协会一员，每位会员都那么有爱。出门在外骑车，安全最重要，尤其是像我这样的女性骑友！大家一起骑行可以“抱团取暖”，遇到不熟悉的路况，大家互相帮忙，也会心安很多。每到周末，协会就会组织市区周边的骑行活动，大家一起亲近大自然，享受户外美好风光。每年，协会还会组织一次长途骑行活动，小伙伴们一起看祖国的山山水水，一起经历风风雨雨，一起感悟人生。

险峻的广东第一峰，让人心驰神往的桂林，梦幻的上堡梯田，都留下过大家的欢声笑语，撒下过晶莹剔透的汗珠。2018年7月，协会组织了环青海湖骑行，一行20人，坐火车、高铁，转大巴，到达环青海湖出发地——西海镇。360公里的环线，我们经历了第一天的雨骑，去看了鸟的天堂，见证黑马河的日出，在海拔三千米的高原爬了几十公里长坡，有的会员还出现了不同程度的高反，但大家都坚持了下来。环湖下来，每个人都黑了好多，好多人还有不同程度的晒伤，可咱们的精气神依然那么足！

这就是骑行的魅力所在吧，过尽千帆，归来仍少年。

沿途风景深烙于心

□刘　靖

我的骑行史比较漫长，有着7年的骑行经验，其中3次骑行进藏。现在只要有空，我都要外出骑行一阵，有时一个人，有时一群人。

和会员们在一起骑行，有时是为了追逐天边的一片祥云，有时是为了欣赏高原的一湖圣水，有时是为了满饮草原的一杯奶茶，有时是为了品尝藏地的一碗青稞……结伴远行，虽身体疲惫，却神采飞扬，流下的每一滴汗都带来兴奋，每一次到达目的地都能感受前所未有的喜悦。

因为爱好而选择，因为选择而拼搏。如果不会享受每一段平淡的路程，骑行将是枯燥无味的。只有真正投入的行者，才能体会骑行的美。那是一种真情的美，也是一种野性的美，回归的美。大口嘬息野外新鲜的空气，停下来便四肢痛软地拥抱大地，多么单纯快乐呀！你把自己的汗水挥洒在奔向终点的路上时，回头再看，路上的坎坷都会成为你膨胀的资本。

为什么登山？山在那里。为什么骑行？路在那里。回来之后，你就会明白自己是多么平凡，就会更加热爱珍惜家人、朋友、恋人，更加喜欢你的生活和工作，你的笑容自然会更多。

景还是那些景，人还是那些人，城还是那座城，唯一不同的是，自己更加用心观察生活。沿途的风景，也许我曾见过听过看过，但都没有在生命中留意过，如今已经深烙于心。

助力新会员

□谭荣森

2008年我就加入了协会。刚开始，我还是一个什么都不懂的菜鸟，在当时会长老张的细心指导下，慢慢学会了调节单车，掌握了科学的骑行姿势。在老司机们“休闲骑行”、“铃不鸣就到了”等善意谎言下，完成了一个又一个爬坡、一条又一条山路骑行。老司机教会我踏频和修车，我也从菜鸟逐渐成长为老司机。协会每年都有新会员加入，我也开始学着老司机的样子教导菜鸟，传承协会互帮互助、团结友爱的精神，让新成员更快融入这个大家庭。

时间转瞬即逝，我成长为协会资深会员。我积极参加协会各项活动，协助会长发展新会员，配合秘书长组织各项活动。骑行已经融入我的生活，成为生活中不可或缺的一部分。我有时喜欢独行，那样更自由，但却很孤独，我独自一人环青海湖、骑珠峰大本营，体会到了独自骑行的酸甜，也欣赏到了不一样的风景。我更喜欢集体活动，此时我们更像一个和睦的大家庭，大家在骑行过程中相互鼓励、彼此加油，共同到达终点。我参加了协会组织的环青海湖活动、庆祝新中国成立70周年红色之旅骑行，虽然这两次活动我都没有骑单车，但是我自愿后勤保障工作，确保大家快乐平安完成骑行，收获大家一致赞誉和好评。

关爱让你更美

□郑玉玲

从2013年开始，协会就开展了去白沙福利院送关爱活动。当时的印象非常深刻，一行人骑至白沙福利院的时候，因为彼此不熟悉，都不知道如何交流。最初的时候，我们一年去一次，后面发展到每个季度去一次，其中端午节和重阳节是必去的，我们协会成员还踊跃捐款捐物。慢慢地，我们和福利院里所有人成了朋友。

2020年新年第一天，我们一走进福利院，阿姨们、奶奶们、爷爷们和孩子们就带着我们的手，脸上露出阳光灿烂的笑容。福利院的老人与孩子们最缺的就是聊天的人，最害怕的就是孤单和寂寞，希望有更多的人加入我们，倾听他们诉说，陪他们说话，给他们一点点宠火虫般的关怀。如今，白沙福利院关爱活动成了协会的重要活动之一。97岁的黄宝榕老奶奶，我还等着陪她开开心心过百岁生日吧！

在骑行过程中，看到了美丽的风景，领略了祖国的大好河山，锻炼了身体，也认识了一大帮骑行朋友。其实骑行很简单，开心快乐即可。

身临“天空之境”

□付立新

2018年7月20日，协会筹划两年的环青海湖骑行之旅终于成行。我们一行18人坐上韶关至兰州的火车，再转到西宁与圆满完成川藏线的会员汇合。全程需要骑行360公里，历时4天。

第一天，雨水淅淅沥沥，顺不上那么多，怀着兴奋的心情直接出发，迎着风雨和低温奋往直前。青海湖的天气像孩子的脸，说变就变，上午还是风雨交加，下午便烈日当空。我兴奋地与牛羊赛跑，穿梭于二郎剑花海中，在直通天边的青藏公路驰骋。第二天天空作美，前天的疲惫在笑景下悄然散去，望着宁静悠然的青海湖，彻底放空自己。“天空之境”茶卡盐湖，天上白云悠悠，远处雪山峰峦，蓝天、白云、雪山映入湖中，上下浑然一体，亲身感受“天空之境”的美。第三天凌晨，早早起床欣赏壮美的日出，环湖西路堪称青海湖最美路段，不仅路况平坦，且大部分路段都在青海湖边上，骑累了直接把车推到湖边。第四天返回起点西海镇，途经环湖“戴鬼”路段——绝望坡，在绝望中征服一个又一个山坡，顺便欣赏高山草场的秀美。

最后圆满完成环湖骑行，颁发英雄证书，胜利合影！

一路有你 风雨同行

□徐建国

骑行在路上，每一次的挥汗如雨，每一次路上的风景，都给予我不同的人生体验。在骑行路上，我们不孤单，许多和我一样热爱骑行的朋友，我们结伴而行。

协会经常会组织各种骑行活动。周末也好，平日也罢，只要有空，大家就会一起骑上心爱的车车，一路出发，去到不同的地方，亲近自然，享受美景和美食。罗坑大草原、江湾油菜花、龙斗峰等周边景区，都留下了我们骑行的身影。

8月份是协会成立纪念日，每年这个时候，就是大家心心全全的年会时间。年会那一天，协会就会组织各种趣味活动，自行车爬坡赛、分组慢骑赛、S线路赛……只要你有信心，只管来参加；只要你有实力，奖品就是你的！趣味活动结束后的聚餐，更是一种级引，骑车人大聚一堂，欢声笑语，分享着骑行路上的各种趣事糗事。这是我们协会骑车人的一次盛会，我们一起总结过去一年的战绩，回首我们的不足，展望未来，希望我们能骑得更远！

骑车人的精神，我们一直都在。一路有你，风雨同行。加油，韶钢骑协！

本版组稿：陈立新

骑行天下

□李智文

我来自偏远山区，家乡路况不具备骑车条件，因此加入协会前没有骑过自行车，对骑行知识更是一窍不通。加入协会没多久，小伙伴就带我去买了人生第一辆自行车，当场学习骑行、上坡、过马路等，人多的地方我都不推着走，不知道推了多少次，没骑过自行车的我居然心狠胆颤地从韶关市区骑到了韶钢。

协会建立之初，只要天气好，每周都有骑行活动，大家在QQ群里积极报名参加，气氛很活跃。由于我是新手，刚开始不敢参加活动，只能在小区里小心翼翼地溜达，都没骑出过小区大门！下了很多次决心才敢参加协会活动，慢慢的我也成了一名骑行侠。

渐渐地，骑行融入我的生活。几年下来，我骑遍韶关、吃遍韶关、玩遍韶关。2015年和几个骑友环青海湖骑行，2018年再次参加协会组织的环青海湖集体活动，还在黄河上坐羊皮筏子漂流，太壮观了！原来骑车可以有这么多玩法，认识这么多朋友！

发行电话：021-56107515 / 上海报业集团印务中心印刷 地址：上海市静安区灵石路709号8号厂房 电话：56082146 / 定价：全年150元（上海）180元（沪外）