



五月 踏青去

户外骑行篇

策划/统筹:林本剑
采写:羊城晚报记者 龙希
图片:受访者提供



郭道宁(前)
带领广州梦骑队
冒雨骑行

从黄埔古港到海心沙,从长洲码头到深井古村,在东山口的小洋楼前,在华南植物园的绿道旁……城市街道、郊外小径、山间公路,浩浩荡荡的骑行队伍无处不在。人们对户外运动的热情不断高涨,越来越多的人加入这项运动中。

骑行人的身影将人们的视线再次聚焦到“自行车”这个充满国民回忆的交通工具身上。在二十世纪七八十年代人手一辆的自行车,是什么时候开始成为都市人群追捧热衷的休闲运动的工具呢?答案并不重要,重要的是被重新赋予价值的骑行,让人们在忙碌的工作和生活之余收获健康的身体与饱满的精神。

在“骑”中释放 在“行”中快乐



王卫(前)的教育机构在骑行

郭道宁:人生七十,恰逢“骑”时

组织各种公益骑行活动,他的骑行队还获得过抗疫志愿者先进集体,受到过表彰。郭道宁在带领骑行者们不断进步,不断突破自己极限的同时,他也慢慢地成为广州骑行圈里的知名老大哥。

“在70岁的年龄骑行,整个广州屈指可数,放眼全国也是十分少的。”谈到自己的年龄,“倚老卖老”的郭道宁十分自豪。

但是在70多岁还进行这项运动,家里人能支持吗?郭道宁坦言家人的态度是开明的:“我的孩子比较看得开,认为爸爸能干一番事业出来挺好的,以我为傲,但是我的太太很反对我骑行。四年前我参加广西梧州的一个挑战极限赛,从广州骑行到广西梧州,马上下又从梧州骑行回广州,回程中还遭遇暴雨的极端天气,这件事给我太太触动比较大,她十分担心我的身体,虽然支持我骑行,但坚决反对我进行高强度的骑行训练。”即使家人反对,郭道宁的骑行计划安排上却没有任何“收敛”:“阳奉阴违咯!热爱的运动不能说放弃就放弃。”

和年轻人去网站和社交软件发布召集帖不同,郭道宁的召集方式传统且随意:“我们都是骑行的过程当中,接触到志同道合的骑友,有兴趣有眼缘就加个微信,然后再把骑友拉到我们的骑行群里,群员会定期发布不同的骑行活动,感兴趣的就来参与。”

郭道宁骑行群里发布的各类骑行活动频率很高,几乎每周都有。活动强度也分为初、中、高阶不等:比如高阶的活动是一天骑行200公里,中阶的活动是骑行100公里,低阶的骑行就到广州二沙岛绕个圈差不多20公里。就这样,郭道宁的骑行队伍在不断扩大,而他自己在不断地挑战自己,突破自己。

王卫:打开新视界,骑行变事业

观体系,内心也不够强大,所以在步入社会之前,就很焦虑,担心找不到工作,担心竞争关系。而我就不一样,骑行中国的经历,让我的‘知、行’价值体系慢慢建立起来,这项运动赋予我丰富的人生经历,使我变得自信强大。”

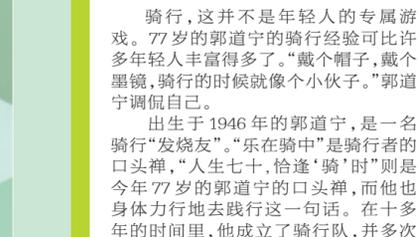
在校内可以读万卷书,在校外更应该去行万里路。长途骑行不仅是对个人体力的考验,更是对意志力的考验,对户外生活能力的考验。骑行教了王卫很多在学校里学不到的知识,赋予了他不一样的人生。

毕业后的王卫,并没有熄灭对骑行的火热激情,他将骑行对骑行的热爱延续了下去,将爱好变成了事业,他倡导环保,投身公益,还成立了以青少年

为主的骑行教育机构。在骑行的过程中把课程理念“文明其精神,野蛮其体魄,自信其演说”融入其中,教会孩子们成长。

谈到和骑行的点点滴滴,王卫十分感慨:“我把激情变成事业,如今能够帮助很多青少年通过骑行去成长,锻炼他们的意志,使他们变得坚韧。这是骑行赋予我的又一种成就感。”

如今,在王卫的骑行教育机构里有针对不同年龄段、不同难度的骑行课程,远到省外的洱海、青海湖,近到广东省内的顺德、罗浮山,课程丰富,地点多样。王卫告诉羊城晚报记者:“报名的孩子很多,夏令营、冬令营的骑行课程非常受欢迎,这说明爱上骑行的人越来越多。”



郭道宁



王卫

2006年,还在读大学的王卫通过勤工助学赚钱,完成了骑行中国31省的壮举。在大学时期走南闯北的骑行经历让王卫打开了新视界:“很多人会问自己毕业之后要做什么?在步入社会、职场之前会很迷茫,其实他们就是在大学四年的时间里没有打牢自己的基础,没有养成自我认同的价值

新手骑行注意事项

1. 一定要佩戴头盔,道路千万条,安全第一条。
2. 一定要戴手套,骑行过程中万一摔倒,双手着地的时候以防皮肉受伤。
3. 不建议使用共享单车骑行。共享单车适合代步,短距离骑行不会对身体有所伤害,但把共享单车当成锻炼身体的工具,就会损伤身体,不仅膝盖会严重受伤,而且腰背都会有不同程度的疼痛。建议初学者购买一辆一到两千元的单车来骑行。购买的基本要求是有变速挡,坐垫能够升降,车把也能够适当地调整。
4. 如果长时间暴露在阳光下,要注意防晒,可涂

5. 建议初学者跟随骑行队一起骑行。
6. 骑行一定要有计划,要根据个人的实际情况制定骑行的路线和行程,切不可盲目制定不切实际的行程。
7. 带上水和食物,及时补充能量,避免因疲惫导致的低血糖。

骑行App推荐

行者:
支持记录骑行轨迹、心率数据、路线的海拔曲线等。

黑鸟单车:
支持骑行路线记录、骑行活动分享、赛事解说等,还可以与国内外其他骑行爱好者交流沟通。

百度地图、高德地图:
用于导航,选择骑行模式。

骑行路线推荐

广州市内

黄埔古港骑行路线 (路程:10公里)

黄埔古港—万胜围—亲水公园—珠江琶醍—海心沙。路线经过黄埔古港、珠江琶醍啤酒文化创意艺术区、琶洲大桥、广州塔等标志性景点,最终抵达2010年广州亚运会开幕式的举办地“海心沙”,沿途饱览珠江两岸的无限风光,尤其是晚上骑行,珠江两岸的夜景令人驻足。

长洲岛骑行路线 (路程:20公里)

长洲码头—黄埔军校旧址—白鹤岗炮台—辛亥革命纪念馆—中山公园—深井古村。长洲岛上绿道环绕,绿树成荫,十分适合骑行出游。途经黄埔军校旧址纪念馆、白鹤岗炮台、辛亥革命纪念馆、中山公园等著名景点。在中山公园沿着中心湖绿道骑行到深井古村,可领略古村建筑美景。

大学城骑行路线 (路程:30公里)

广州大学城拥有得天独厚的绿道骑行环境和条件。途经广东科学中心、南汉二陵博物馆、岭南印象园、广州档案馆等景点,骑行途中可顺便增长知识,一举两得。

海鸥岛环岛骑行路线 (路程:30公里)

海鸥岛岛内河网交错,小桥纵横,鱼塘与稻田相连。来海鸥岛环岛骑行必不可少。岛上更有一条游客专属的环岛绿道,在海边绿道骑行惬意十足。

增城百里画廊骑行路线 (路程:50公里)

从增城绿道西堤驿站出发,途经增城著名的增江画廊,绵延百里,从初溪水利枢纽工程到白水湖乡、小楼河沿线,不仅有美丽的自然景观,还有丰富的历史人文景观,饱览“一江春水醉游人,两岸百花竞荔乡”的美景。

广东省内

顺德绿道骑行路线 (路程:40公里)

从顺峰山公园北门石牌坊出发,途经半马健康步道、顺德轻轨站河堤、长鹿休闲旅游度假区、伦教678文化街等顺德标志性景点,这条骑行路线风景宜人。

惠州红花湖骑行路线 (路程:18公里)

红花湖是一个由城区若干小山围绕而成的水库。湖区山林茂盛,水质清澈,水色山光。景区18公里环湖绿道一路鸟语花香,非常适合跑步、徒步、骑行等运动。

国际象棋

丁立人成为首位中国男子世界冠军



丁立人 图/视觉中国

中国国际象棋迎来了历史性的一刻!4月30日,国际象棋世界冠军赛在哈萨克斯坦首都阿斯塔纳战罢,丁立人在快棋加赛中力克俄罗斯选手涅波姆尼亚奇,中国男子国际象棋首度夺得世界冠军。丁立人将自己的名字和卡尔波夫、卡斯帕罗夫等世界冠军名字写在了一起。他成为历史上第17位世界棋王,而中国国象至此也完成了所有个人到团体世界冠军的“大满贯”。

在此前的14局慢棋中,丁立人和涅波姆尼亚奇战成7比7;在快棋加赛中又三度战和,如果第四盘再战和,比赛就要进入超快棋加赛,丁立人此前在超快棋面对涅波姆尼亚奇战绩是1比4。但在快棋加赛的最后一盘,丁立人成功胜出,最终避免了比赛被拖入自己的劣势局,惊险地以2.5分比1.5分击败涅波。

丁立人的晋级之路可谓一波三折,接连错过了世界杯赛、大奖赛、大瑞士制等多个世界冠军候选人赛的资格赛,只是在第一顺位凭借等级分递补入围了候选人赛。

在2022年的国象世界冠军候选人赛上,他一上来就遭遇1负7和的惨淡战绩;但在接下来的6场比赛中获得了4场胜利,低开高走,奋起直追,尤其是最后一轮顶住巨大压力击败美国名将中村光。

这个亚军是他在夺冠无望的情况下下一场一场拼出来的。正当人们为他夺得亚军仍与挑战世界冠军的机会失之交臂时(按照赛制,只有冠军才能挑战现任世界冠军),幸运女神青睐了这位力拼不殆的勇士——由于世界棋王、挪威棋手卡尔森主动放弃了卫冕机会,转而寻求其他的人生发展方向,丁立人得以凭借候选人赛亚军的身份晋级国象世界冠军赛,这也是中国棋手第一次出现在国象世界冠军赛的舞台上,丁立人开创了国际象棋的历史。

1996年,前中国棋院院长、前中国国际象棋协会主席陈祖德曾这样描述中国国象发展的“四步走”计划:先夺取女子个人冠军,再夺取女子团体冠军,第三步是力争男子团体冠军,最终夺得男子个人世界冠军。

1991年,谢军夺得女子世界冠军,此后,诸宸(1次)、许昱华(1次)、侯逸凡(4次)、谭中怡(1次)、居文君(1次)相继夺得个人世界冠军头衔。1998年,谢军、诸宸、王频、王蕾组成的中国队勇夺奥赛女团冠军,完成第二步目标,中国女队在1998年至2004年四连冠,并在2016年第五次夺冠。

中国男子棋手经过几代人的努力,终于在2015年由王玥、丁立人、余泱漪、倪华、韦奕组成的中国男队达成第三步目标,拿到奥赛男团冠军,此后中国男队又在2017年和2022年两度夺冠。如今,丁立人终于填补了最后一块拼图。

羊城晚报记者 赵亮晨

CBA

主场拿下“天王山” 深圳队距决赛仅一步之遥

浙江队进攻核心吴前瞪着眼,不满地撞向了他身前的裁判,质疑着一个并没有什么争议的判罚。而等着吴前的是一个毫无疑问的技术犯规,但吴前嘴里还不依不饶地说着些什么,直到被队员拖到了替补席。吴前身后的记分板上的比分鲜红无比,深圳队已取得了两位数的领先,彻底锁定胜局。

这是发生在4月30日晚,CBA季后赛半决赛深圳队和浙江队比赛最后时刻的一幕。当晚,深圳队在主场深圳龙岗大运中心体育馆以98比81击败浙江队,在大比分2比1领先的同时夺得赛点,距总决赛仅一步之遥。双方的第四回合比赛将于5月2日继续在深圳队主场进行,深圳队距离队史首次闯入总决赛只差一场胜利。

和前两回合比赛一样,这又是一场强度极高的比赛,而深圳队是斗志更强、硬度更高的一方。深圳队在全场比赛中都占据着绝对主动,常规赛冠军浙江队则只能苦苦支撑。在第四节,深圳队打出34比20的进攻高潮,彻底将浙江队压垮。比赛

还剩一分钟时,浙江队就主动换上了替补球员,在季后赛半决赛的舞台,这样的情形并不多见。

更让深圳队球迷感到高兴的是,他们的球队似乎已经完成了对常规赛冠军的心理压制,浙江队球员在场上显得无能为力。吴前的不冷静源于他在三回合的比赛中完全被深圳队锁死,以三分球见长的他在这轮系列赛中26投仅3中,如此低的三分命中率显然伤害了他的球队。深圳队超高质量的防守完全限制了吴前的进攻,白昊天、容子峰、孙浩钦等后卫在防守端不遗余力地撕咬和缠绕,让吴前在三分线外几乎没获得任何轻松的投篮机会。

深圳队主帅郑永刚在赛后表示,球队赢下本场比赛的关键就在于顽强的防守,如今他们要做的是做好充分的准备,全力以赴打好第四场比赛。谈及关键的第四回合,郑永刚说:“如今双方已经没有什么秘密,想赢比赛就必须要在战术上作一些调整。这考验我们在临场应变的能力,周鹏、沈梓捷、顾全等老队员就给了我们巨大的帮助,这是我们取胜的关键。”

羊城晚报记者 郝浩宇

斯诺克

领先九局被逆转 斯佳辉无缘世锦赛决赛

4月30日凌晨,2023年斯诺克世锦赛半决赛在英国的谢菲尔德战罢,中国“独苗”斯佳辉在领先9局的情况下,最后一个阶段比赛攻防两端均出现问题,被比利时选手布雷切尔实现超级大逆转,并最终15比17落败,无缘决赛。

斯佳辉首次参加世锦赛正赛就闯入四强,半决赛面对布雷切尔时曾拥有巨大的领先优势。第一阶段比赛,斯佳辉状态神勇,打出两杆破百以5比3领先。第二阶段比赛,他继续展现超高的准度,轰出一杆破百和五杆50分以上,两个阶段比赛后以11比5遥遥领先。

第三阶段比赛,斯佳辉开局连续轰出单杆90、132和97分,连赢三局,但在最后阶段失误增多连输五局。第24局,在布雷切尔出现明显失误时,斯佳辉未能把握战机,打丢了简单的绿球,一度懊恼地怒捶球台。三个阶段比赛结束后,斯佳辉仍以14比10的领先优势。

世锦赛半决赛采用3局17胜、四个阶段的赛制,率先赢下17局的球员晋级决赛。两人最后一个阶段的比赛于4月29日晚展开,斯佳辉只要再赢三局就能晋级决赛;但他失去了前两个阶段最令人惊叹的准度,布雷切尔反而越战越勇,连拿6局。

从第20局比赛开始,布雷切尔在以5比14落后的情况下连追11局,以16比14反超并率先拿到赛点。

上一轮,布雷切尔也曾上演过类似的惊天大逆转,在八强赛面对“火箭”奥沙利文时,就是以6比10落后时连赢七局,从而神奇实现逆转。在斯诺克世锦赛历史上,还没有人能在落后9局之下完成逆转。此前最高逆转分差出现在1985年的世锦赛决赛上,当时丹尼斯·泰勒战胜史蒂夫·戴维斯赢得冠军,布雷切尔打破了这一纪录。

即使在关键时刻,斯佳辉轰出单杆91分挽救赛点,但布雷切尔很快以61比40拿下最后一局赢得整场比赛,完成了克鲁斯堡剧院历史上最大的逆转并首次跻身世锦赛决赛。

虽然未能追平丁俊晖保持的中国球手在世锦赛的最好成绩,也遗憾地未能成为史上最年轻的世锦赛决赛选手,但20岁的斯佳辉已经展现出后生可畏的潜能。在中国斯诺克陷入低谷之时,他所迸发的能量令人眼前一亮,也给中国斯诺克带来了希望。

羊城晚报记者 苏芬