



**悦动**

**味道**

**买手**

**影音**

**流连**

**潮店**

**格调**



新民夜上海  
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：奚云阳  
本版编辑：吕剑波

### 新意无涯

1903年6月30日晚，60名自行车选手聚集在巴黎《机动车》杂志社，第二天早上他们就要出发，骑行19天全程2428公里。这次活动只是一个昂贵的营销手段，不过就是从那时起，他们酝酿了第一次环法自行车赛。

2019年7月，一年一度的环法自行车赛拉开大幕，这是全世界骑行爱好者共同关注的顶级赛事。无论是亲临赛场，还是在电视机前观看直播，环法的“速度与激情”，震撼着每一位骑行爱好者的内心。

而在上海，伴随着登陆崇明岛的顶级公路自行车赛事进入第17个年头，业余自行车运动也如雨后天春笋般兴起。

光看环法是不够的，骑上自己的单车，尽情呼吸大自然的气息、欣赏上海大街小巷的美景，用眼睛去发现和记录生活，应了那句“健身赏景总相宜”。



# 骑游探索城市之美

## 申之魅

骑行是一个记录的过程，它的奇妙之处在于让骑手、事物、镜头前的人相互接触，发生联系。真正记录下美好时刻的不仅仅是照片，也包括我们的内心。骑上车，亲身前往，用内心去感知你所遇见的城市，生活远比我们想象的丰富，用骑行带你大开眼界，这一切都会让人上瘾。

### 骑游赛也能趣味化

在上海万胜文化体育产业有限公司工作的俞云路称自己完全全是个“自行车发烧友”，他这辈子最庆幸的事，就是将兴趣爱好变成工作。

万胜体育旗下拥有多支国际自盟(UCI)级别的职业自行车队，连续多年成为上海著名品牌赛事环崇明岛国际自盟女子公路世界巡回赛的运营单位。不过，业余骑行爱好者在城市里究竟该如何参与自行车运动？去年，公司推出了大型城市骑游系列活动“骑上瘾”。

6月23日，在漕河泾举办的“骑上瘾”城市定向骑行活动，吸引了400多名骑行爱好者参加。选手根据自身骑行的熟练程度，在8个打卡点合理选择

### 陶邢莹

路线，回到终点换取丰厚奖品。而本周末在杨浦区东方渔人码头举行的骑行活动中，还配置了儿童滑板车比赛，报名一经推出，名额便被一抢而空。

### 发现上海城市之美

“骑行不是男生的专利。我希望用实际行动吸引更多的女生爱上骑行，也想让大家知道，骑行不意味着粗犷、邋遢，它也可以是精致、优雅的。这无关你骑的什么车，速度有多快，只要你从心里认同和享受这种生活方式。”骑着单车，探索上海的每一处风景，梦琳的微博账号“神骑瞎旅”在上海骑行圈小有名气。

她的日常就是在每一个有空闲的假期骑车旅行，再把旅行拍成美美的视频分享在社交媒体上。实际上，梦琳直到大学才学会骑自行车，动力是教室宿舍舍太远，不过那时她的坐骑还只是一辆几百块的普通自行车。2013年，她去纽约留学，被当地的自行车文化所感染。

来到上海，梦琳将骑行真真切切融入了自己的生活。今年，上海市文化和旅游局举办“百万市民看上海”活动，城市骑行品牌“铁马生活”推出了一本《铁马生活城市骑行白皮书——上海篇》，梦琳成为特约撰稿人，分享了自己的骑行体验与推荐路线。了解上海、爱上上海，梦琳的骑行路线，遍布上海大街小巷。比如，从甜爱路出发，经由多伦路文化名人街、1933老厂房、上海犹太难民纪念馆、杨浦大桥再到上海国际

时尚中心，全程约13公里，梦琳通过“车迹”，记录上海的风景、文化和历史。

### 顶级赛事助推骑游热

顶级赛事带动业余骑游的发展，不得不提举办了17年的环崇明岛国际公路自行车赛。崇明岛在建设自行车运动发展上动足了脑筋，专门的自行车道遍布整个崇明岛，成为老百姓口中都说好的实事工程。越来越多的骑行爱好者开启“四轮带动两轮”的模式——将自行车架在汽车上，先来一场公路旅行，再来一场骑游环岛，在崇明岛这座大花园里，体验健康低碳运动，欣赏生态岛的绿色风景。如果你不方便带自行车上岛，也没关系，岛上的“一米单车”提供自行车“通借通还”服务，在每一条自行车步道上，都有定点的休憩站和维修站。还有很多民间自行车驿站在岛上开设，自行车爱好者刘冠杰就是一家自行车驿站的经营商，接待的骑游群体愈发壮大。

中国自行车协会主席沈金康是环岛赛的见证者，他介绍说，中国自行车协会计划推行业余比赛的升级制，在他看来，崇明岛是一个示范点，“我希望在上海市区的上班族，能在休息日抽空来崇明岛骑骑车，享受一下这里的风景”。

### 行有迹

“遇见森林”环崇明岛推荐路线：东平国家森林公园→北沿公路→长征公路→林风公路→北沿公路→东平国家森林公园 全程约17公里

“探索美食”市区前往嘉定骑行路线：捷安特黄金城道店→古北路→虹桥路→沪青平公路→华翔路→星华公路→金园四路→华翔路→沪宜公路→古猗园 全程约24公里

“苏州河之旅”：梦清园→昌化路桥→M50创意园→长寿路桥→蝴蝶湾公园→九子公园→浙江路桥→外白渡桥→上海市人民英雄纪念馆→俄罗斯联邦驻上海总领事馆→四行仓库 全程约11.5公里

### 练门道

骑行运动量的设置：一般是1小时骑行25公里，初学者休息时间最好是每隔1小时休息一次，1天约骑行40公里。另外，在何处慢慢骑行，何处欣赏风景等也应该考虑在内。

骑行交通小常识：不逆行、不闯红灯、不抢道。夜间骑行，安装好前灯和尾灯都很重要。为规避风险，骑车别插耳机听歌，不玩手机，不飙车。

骑车旅行小贴士：需要带的东西有饭盒、水壶(饮用水和普通水分开带)、破胎修理工具、随身工具类、雨具、手电筒类、头盔、手套、防尘或防晒眼镜、地图、急救用品等。