快骑慢行皆自得　健身赏景总相宜

崇明骑游！越来越多自行车爱好者的选择

今天上午10时，200名来自上海各行各业的自行车爱好者齐聚崇明县陈家镇花漂村，参加“寻找美丽·骑游东滩”自行车骑游活动，迎接即将举行的2013年国际自行车联盟女子公路世界杯赛（上海崇明站）和环崇明岛女子国际公路自行车赛。

挑战45公里，市民们跃跃欲试，今天的骑行路线既经过景观公路，也经过乡间小路，闻得到花香，看得到芦苇荡，还能远眺东滩候鸟保护区。

据悉，今天的骑游活动只是一个开始，崇明县还为自行车爱好者精心设计了环横沙岛、环明珠湖等多条路线。据介绍，快乐骑行亲子节、外企自行车邀请赛等一系列骑游活动将贯穿全年，生动诠释“体旅结合”的概念。

今天上午，自行车爱好者快乐地骑行在崇明　记者　周国强　摄

最特别的骑行风景

崇明岛公路自行车赛进入第11个年头，越来越多的自行车爱好者选择到崇明骑游。你可以骑着普通自行车慢骑赏景，也可以穿上专业的骑行服快骑健身，晚上露营、烧烤还能体验农家乐，环岛自行车的骑行队伍，正在慢慢壮大。

陈辉的脑子里，有一本崇明地图。若请他定一条崇明环岛自行车骑行路线，他能在短短几分钟内将每一个转弯、每一条小道都写得清清楚楚。他介绍说，写下的路线，专业名称叫“路书”，就是一个手写本“攻略”。“你只要听我介绍一本‘路书’，就能对骑行崇明岛充满兴趣，崇明岛三分之二的道路我们都骑过了。”陈辉说。

陈辉是崇明本地人，2009年，观看了多年崇明公路自行车赛的陈辉萌生了组建一支本土乐骑车队的想法。崇明是骑游天堂，陈辉可以给出N个理由：避开市区繁杂的交通，体力好的人一天即能完成环岛游，共238公里；骑行一条相同的路，春夏秋冬的景色各不同；崇明开辟了不少景观公路，再加上人烟稀少的乡间小道，还有滩涂湿地、长江堤岸……

陈辉所在的俱乐部，以休闲车友居多，甚至有人踩着二八式凤凰牌自行车来参加活动。每逢活动日，那些没报上名的自行车爱好者，会早早守候在某个路口，自动加入俱乐部的骑行队伍。“我推崇慢骑，速度控制在15公里/小时内，这样能充分欣赏到崇明旖旎的风光。”陈辉说。

最绿色的生活方式

一辆自行车，骑遍崇明岛。崇明女婿王浩杰在他的不惑之年，找到了心中最理想的生活方式。

2008年5月，王浩杰从上海出发，一路向北，骑行国内几十个省市，行程1万公里，抵达北京，迎接奥运会。从此，王浩杰萌发了投身自行车行业的想法。

2011年，王浩杰辞去工作，到崇明创业，开了一家自行车工作室。

2013年，王浩杰创办的骑聚俱乐部渐渐壮大起来，五一小长假期间，他组织了一次“一江三地”骑行活动，车友纷纷从太仓、海门和启东赶来参加露营篝火晚会。“这里是候鸟保护区，那里是田园风光……”王浩杰熟门熟路地向来自各地的车友介绍着。

王浩杰笑言，下半辈子就定居崇明了，“崇明是生态岛，下了船，就像到了一个世外桃源。”王浩杰找到了最理想的生活方式，出门就能骑自行车，“我常对朋友说，买一辆入门级自行车2000元，就相当于你买了一个健身器材，随时随地都能用。健身房一年还要2000元会费呢，还呼吸不到新鲜空气。”

越来越多的车友向王浩杰建议，将来何不在崇明组织更多不同形式的户外活动，比如跑步、徒步甚至铁人三项。这，也已经成了王浩杰下一个生活梦想。本报记者　陶邢莹

海湾园
海湾印象　春天镜界
第三届“海湾杯”摄影大奖赛

主办单位：
上海海湾园

参赛对象：
摄影家/摄影爱好者

投稿时间：
2013年5月15日-6月30日

奖项设置如下：
一等奖1名　奖励5000元
二等奖2名　奖励2000元
三等奖3名　奖励1000元
优秀奖20名　奖励200元

参赛提交作品方式：
1）摄影比赛作品登记表下载：www.shhwy.cn或www.shzqgc.com
2）电子版投稿邮箱：hwy057@shwjt.com
3）作品原件或扫描件投稿，征稿结束后自行领取退稿。

作品要求：
1）参赛作品须为2013年5月至6月底前在海湾园拍摄的原创作品，摄影作品必须紧扣主题，内容健康，角度新颖，富有感染力，具有较高的思想性和艺术性。
2）投稿作品每人限5幅作品，彩色黑白不限，创作时间不限，作品规格为30×45厘米或30×90厘米。
3）作品勿装裱，不收底片，不收反转片，不收电脑创意作品，以数据形式交由海湾园登记编号，初审入围后通知作者本人制作照片，进入评选。
4）参赛作品应填报摄影比赛作品登记表，注明作品标题。凡因提交的个人信息不全而影响联络者，按自动放弃处理。
5）组委会将聘请专业人员对作品评审。

自驾线路：
线路一：从S4高速至48号海湾路出口—海湾路—金汇塘路（右转）—海湾园（海乐路200号）
线路二：卢浦大桥—浦星公路—人民塘路（向西）到底（左转）—海湾路—金汇塘路（右转）—海湾园（海乐路200号）

公交车线路：
1、莘海线：莘庄地铁站南广场—银都新村—北桥—南桥—海湾园门口
2、海航线：航天博物馆—金汇—齐贤—光明—星火—上师大（奉贤校区）—海湾园门口

自驾车线路图：
莘庄立交　卢浦大桥　S4高速　S20高速　海湾路48号收费站　海湾路　人民塘路　海湾园

联系人：韩先生　15921879843　57120000-8038
微信：Talenthan　QQ：379770898
投稿地址：上海市中山南路1826号（靠近西藏南路口）
拍摄地址：上海奉贤海湾旅游区海乐路200号