



青岛“骑”遇记

人物

骑行人生：从骑出健康到活出精彩

64岁于国强战胜病魔一天能骑上百公里 54岁孙静完成226公里铁人三项赛梦想

骑行，不只是单纯的运动，而是融合身体、精神和生活的过程。于国强，一位曾与死神擦肩而过的老人，通过骑行重获健康与快乐，感受每一次旅程带来的心灵洗礼；孙静，一位兼顾工作和家庭的女性，在骑行赛场上遇见世界，更重新遇见自己。他们有不同的身份属性，但是都在骑行中发现了独属于自己的价值。骑行让他们超越年龄和性别，在前行中重塑自我，让平凡的日子因热爱充满希望。

孙静 本人供图



人物

1 64岁的于国强：“骑”迹人生邂逅“最美夕阳红”

今年64岁的于国强骑行“战斗力”有多强？他能一天骑行上百公里，还曾在48小时内完成骑行600公里的极限挑战。看到现在的于国强，很少能有人想到，他曾经经历恶性纵隔肿瘤和重症肌无力并发症的折磨，收到过病危通知书。骑行10余年来，他不仅重获健康，还带领数百名老年骑友一起在骑行中邂逅“最美夕阳红”。

“最严重的时候，别说拿东西，连头也抬不起来，舌头不受控，说话都困难。”如今的于国强回忆自己患病时的情景，显得语气平和，就像在讲述别人的故事。2000年，他被诊断出恶性纵隔肿瘤，经过治疗“捡回一条命”。2006年，因手术并发症，他又患上重症肌无力，只能通过大剂量激素治疗，导致体重飙升至100多公斤。带着对健康的渴望和家人对他的期盼，于国强踏上了漫长的恢复之旅。

从最初一步一步艰难挪动，到缓慢散步，于国强整整花了5年时间。2013年，在基本恢复生活能力、身体状况好转后，外出散步时，青岛前海一线的骑行车队引起了

他的注意。他买下第一辆自行车，开始了自己的骑行。骑行里程从一开始的每天5公里、10公里到如今一天100公里都不在话下。

感受到骑行给自己带来的新生，于国强开始思考如何吸引更多老伙计加入这项运动。2015年，于国强在大有乐骑俱乐部的支持下，和几位骑友组建起俱乐部的老年骑行队，当时经常一起骑行的有二三十人，平均年龄70多岁，最长的一名骑友92岁。

在骑友圈有一个不成文的“规定”：没有体验过进藏，骑行履历是不完美的。在团队力量的鼓舞下，于国强于2019年8月完成了梦寐以求的进藏之旅。“我们把车托运到成都，从那出发，一路沿318国道骑行。”从成都到雅安，经巴塘、工布江达，最终抵拉萨。后来，于国强还完成了环海南东线骑行。从海口出发，一路骑行至三亚，翻越五指山，再回到海口，这段行程是他骑行生涯里又一次难忘的经历。“我们到达博鳌不久，意外遭遇了路线封闭整修的状况。”毫无准备的骑友们只能扛起自行车，沿着山间小道艰难前行近一公里。汗水浸透了衣衫，沉重的自行车压在肩上，每一步都显得格外沉重。但是

极限挑战 2015年8月16日 巴黎见



于国强 本人供图

于国强看到了绿意蓬勃的香蕉园，见识了菠萝蜜是如何培植的，累累果实散发出的香气，为骑友们带来别样体验。“所以，骑行没有错路，只要你骑就对了。”于国强说，旅途中的每一次意外转弯，都可能通向不同的风景，发现另一份美丽。此外，他还完成了环山东半岛、环青岛等骑行线路，在骑行中感受齐鲁大地的壮美辽阔，完成对家乡土地的深情拥抱。

稳定的心态比足够的体能储备更重要。“能完成‘大铁’梦想，亲友团的助力让我倍感温暖。儿子得知我要参赛，第一时间报名成为赛事志愿者。骑行中，我看到儿子大声为我加油，感觉浑身充满了力量，这份温暖的守护，成为我全力以赴冲向终点的动力。”最终，孙静以16小时完成这场极限挑战，获得所在年龄组第五名的好成绩。

在孙静的带动下，家人和同事也纷纷加入运动行列。“当家人理解你，你也能去感染带动身边人时，运动就成为凝聚家庭、事业的纽带，让我们在不断前行中相互鼓励支持。我们要更好地做自己，也应该有益于他人。”孙静笑着说。

对骑行运动的坚持不懈也被孙静带到工作中。作为单位普法讲师团成员，她在普法宣讲中会融入骑行等运动的相关知识、感悟，用切身体会分享积极向上的理念，拉近与听众的距离，让宣讲更加鲜活，富有感染力。

在孙静看来，从挑战自我的赛场健将，到引领家人、同事的健康使者，再到普法宣讲中的心理导师，骑行锤炼出的从容淡定、不畏险阻精神贯穿在她的每一个角色中。

人物

2 54岁的孙静：做骑行赛道和生活的“大女主”

迎风驰骋，穿梭于城市与山海之间，骑行早已成为孙静生命中无法割舍的一部分。作为完成过226公里个人组铁人三项赛的选手，她深知每一次超越都是与自我的深度对话。这名54岁的法律工作者，不仅在赛道上飞驰，更在工作和家庭之间平衡运筹，骑出一条属于自己的“大女主”轨迹。

孙静生于1971年，但从她的挺拔身姿和灿烂笑容来看，时间仿佛未在她身上留下明显痕迹，这份蓬勃的生命力源于从小的运动熏陶。“我父亲是一名运动爱好者，也是我游泳、骑行的启蒙老师，我虽然名字里有个‘静’字，却与运动结下不解之缘。”孙静回忆，童年时运动的种子便在心底生根发芽。工作后，她又陆续尝试了多种运动项目。受马拉松运动蓬勃兴起的影响，从2016年开始，她利用闲暇时间加入各类运动协会进行更加科学系统的训练，跑步、骑行、游泳、力量训练都会兼顾。为合理安排时间，有时她会

选择骑行或跑步上班。孙静介绍，她的运动之旅不是一时兴起，而是根据自身状况规划了“1235计划”：“一年完成全程马拉松，两年完成51.5公里铁人三项，三年完成128公里铁人三项，五年完成226公里超长距离铁人三项。”

2023年11月，孙静参加千岛湖超级铁人三项赛，这场赛事吸引了国内外600余名选手参与。孙静报名个人组，包含3.8公里游泳、180公里自行车骑行和42.195公里全程马拉松3个项目比赛。孙静坦言，打铁还需自身硬，赛前数月她就制订了详细的训练计划并严格执行，体重降到历史最低点。“骑行是‘大铁’比赛中非常关键的一环，但我没有明显优势。为了积极备赛，我每周骑行至少两次，并强化了爬坡耐力训练。”面对这么高强度的比赛，孙静心中虽有志志，但更多的是勇者无畏的坦然和渴望实现梦想的坚定。除了系统训练，她还注重自己的心理建设，“内心要保持平和，稳住自己的节奏。”她深知，在这场极限挑战中，