

“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。

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,最年长的一名骑友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、布工江达,最终抵达拉萨。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。

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,孙静心中虽有忐忑,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,

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。