



叮！

来自乡野的春日骑行邀请



嘉定嘉北：

少年逐风，勇者无惧

近日，在嘉北郊野公园，一场充满活力与勇气的少年骑行活动火热进行。20多位少年组成的骑行团在Park Cycling小镇感受着自行车轮与原生态山地赛道之间的碰撞，挑战自我、逐风前行。

骑行，不仅是身体的运动，更是知识的旅程。在活动开始前，教练们并没有急着让小骑手上车骑行，而是用了一上午时间上了一场生动有趣的骑行知识科普课，为小骑手们打开了新世界的大门。

“有人知道世界上第一台自行车是什么时候诞生的吗？你们知道它长什么样么？”从1818年第一台自行车诞生，到如今各式各样、功能各异的车型，自行车见证了时代的变迁与科技的进步。在与老师的互动中，小骑手们在历史的长河中穿梭，感受着自行车文化的深厚底蕴。

宽大的轮胎、避震器、飞轮……大大小小的上百个零件组成了山地车复杂的机械和精妙的构造，让小骑手们得以在崎岖山路间稳步前行，减轻颠簸的冲击。小骑手们认真听着老师讲解山地车的知识，通过了解这些单车构造，知道了如何更好地驾驭山地车，让它成为征服山地的得力伙伴。

“安全，是骑行的基石。我们会为小骑手配备头盔、手套等骑行装备，看似简单，却是守护安全的关键。”鸿鲸体育青训部负责人杨逸介绍，在骑行前，教练会着重讲解和强调安全知识，比如头盔要贴合头部，在团队骑行环节中要遵守规则，集中注意力观察路况，不要回头张望等待等。在骑行活动中，教练们会全程跟车护航，确保小骑手们在安全可控的前提下，充分体验到山地骑行的乐趣。

骑行现场，小骑手们被分成4个小

组，以团队的形式开展骑行。

做完热身活动的小骑手们身着骑行服，头戴闪亮的头盔，整装待发。

面对赛道，他们全力踩动踏板，身体前倾，灵活掌控方向。教练们始终陪伴在小骑手身边，给予专业的指导与辅助，耐心地讲解动作要领和示范技巧。在小骑手们遇到困难或体力下降时，教练们会及时出现，给予帮助，为孩子们加油鼓劲。同组的小骑手们也相互鼓励，给予支持。通过骑行活动，他们不仅收获了技能，更收获了珍贵的友谊。

值得一提的是，位于嘉北郊野公园的这条山地自行车赛道，在全市范围内是比较难得的专业级山地赛道。这条赛道全长4.75公里，分为入门级、进阶级和高级3级赛道，能够满足不同水平骑行者的需求。入门级赛道相对平缓，适合初学者熟悉车辆与基本技巧；进阶级赛道增加了难度，考验着骑行者的平衡与操控能力；高级赛道则充满挑战，是勇敢者证明自己的舞台。这里曾举办过许多专业比赛，为骑行爱好者们提供了优质的骑行空间。

“我们基本每周都会举办一次单日骑行团活动，还会有一些选拔机制。比如，参加我们单日骑行团的小骑手们如果能够脱颖而出，可以加入我们的骑行俱乐部，挑战进阶的赛道，经过长期训练，还有机会参加专业比赛。”杨逸透露，Park Cycling小镇团队举办的骑行活动，不仅想要把山地骑行运动和文化推广给更多人，更是一种精神的传递，传播勇往直前的理念。孩子们在骑行中感受大自然的美好，锻炼身体，磨炼意志，突破自我，为未来的人生之路积累宝贵的经验与力量。

骑行的热潮也席卷了浦东新区惠南镇海沈村，这里是郊野骑行的最佳点位之一。独特的骑行路线和丰富的自然风光，为自行车爱好者提供了绝佳的骑行场所。色彩缤纷的彩虹路面、方便快捷的服务驿站、业态多元的商铺小店……在海沈村，人们可以骑着自行车穿越田间地头，感受乡野的风土与风物，也可以飞驰在经过精心设计和维护的自行车道上，追风前行，“骑”乐无穷。

走出16号线地铁“惠南东站”来到海沈村。黄路二号河上的“心愿桥”连起地铁站和“骑行驿站”，在此可租上自行车骑游。顺着幸新路前行，一路旅程，满路惊喜。

浦东新区惠南镇的海沈村是中国首枚自行车奥运金牌获得者钟天使的家乡，是惠南镇“三村联动”乡村振兴示范区的核心部分，因为出了一位奥运冠军，所以也被称作“冠军村”。

海沈村因海而生，依河而建，村内田林开阔，水网密集，具有“水、田、林、宅”和谐交融的自然生态环境，并依托“冠军村”被打造为集生态、骑行、乡村主题于一体的特色旅游村。如今，海沈村已成功创建为上海市乡村振兴示范村、上海市美丽乡村示范村；2020年入选中国美丽休闲乡村；2023年底也成功成为浦东首个农村3A级景区。“冠军村”正逐渐蜕变成一个前景广阔的“未来乡”。

坡屋顶、花格窗、青石板，美丽宜人的乡间小院，错落有致；“眉清目秀”的河流湖泊，潺潺流淌，一路向东；家门口的竹篱园圃，乔木青翠，生机勃勃……沿着骑行的路面标识，一路向前，便可以走进根据海沈村的人文底蕴和沪乡文化打造的集沪乡记忆、沪乡味道、非遗传统手工艺、乡村匠人于一体的工坊集群——海沈十二工坊。这里

不仅可以看到传统美学和现代文明的碰撞和交融，还可以与花香稻野相伴，于悠然惬意中探寻地道美食。

不仅如此，为进一步开发骑行线路，营造骑行文化，村里还引入一家“捷安特租赁店”。“海沈村的乡村道路比较平整，山地车骑起来会费力一些。”租赁店主理人周刚毅介绍，除了线路开发外，村里还致力于提升市民游客的骑行体验。“我们计划引进前叉没有避震的自行车。因为这种自行车它的轮胎比较窄，轮径比较大，骑起来会省力一点，体验感会好一些。”

在提升体验感方面，自行车租赁店隔壁的“乡创空间”也铆足了劲。地产品风味咖啡、手绘风乡村拼图、文创冰激凌……各品类产品吸引众多骑友前来购买品尝。

“去年来喝过这里的‘甜瓜咖啡’。”骑行爱好者小李是第二次来海沈村骑行了。在她看来，到乡村骑行、去公园跑步不仅是锻炼身体的一种方式，更是热爱生活的一种表达。“当时我在朋友圈发了个‘村咖’体验帖，收到了很多留言，大家都想知道我的骑行点位在哪。”小李边说边打开了自己的社交软件。“位置在哪？我想去看看！”“太棒了！赏景、骑行两相宜，下次就来这。”……评论区内，许多网友对小李的骑行体验表示向往。如今，像小李这样的乡村旅游“回头客”正在吸引越来越多的“头回客”。

从春天出发，到乡村骑行

浦东海沈：

崇明横沙：小岛骑行，诗意栖居

在崇明横沙岛，骑行不仅是交通方式，更是一场与自然和解的仪式。

春天的横沙岛是年轻的，像一个少年。当长江口的晨雾还未完全散去，水杉树已发出新芽，小岛的花一夜间就盛开了。车轮碾过滩涂的咸味，风车在江堤上画圈，春日骑行正当时。

生肖属猴的茅亮亮是横沙岛村民，2015年，年轻的他选择辞了国企的工作回小岛创业，一晃就有十个年头。他的骑行大本营“小岛户外运动租赁商店”紧挨着码头，公路车、山地车、亲子拖挂车、双人自行车……200多辆各式车辆可满足不同游客的需求。此外，店里还贴心地提供骑行装备租赁、自行车泵道体验、自行车教学指导、专业领队带队服务等，至

今已接待游客8万多人次。

当车轮碾过百年盐碱地，当汗水滴入长江入海口，每一次呼吸都与江风共振，每一步轨迹都在书写生态友好的答案。

春天，油菜花田与波斯菊海交相辉映，穿越村庄闻香骑行，别有一番趣味；夏日，绿荫蔽日，沿着大堤迎着夕阳回家；秋季，稻田金黄，橘园飘香；冬日，候鸟群栖、滩涂雪白，宛如水墨画。一年四季，小岛都有不同景致的主题骑行。

独立于世，上岛只能通过摆渡驳运，这让隐于市的横沙始终给人一种世外桃源的感觉。2022年，公益微电影《去有风的地方》在横沙岛取景，片中“都市人骑行疗愈”的情节引发强烈共鸣。茅亮亮带着女儿第一次参

与拍戏，虽生涩却认真执着。从事自行车租赁和组织骑行活动，茅亮亮结识了不少朋友，他尝试果园种植，创建农产品品牌，开办民宿、皮划艇基地、户外运动基地，承接亲子游、骑行营、夏令营、冬令营等活动，岛上农文体旅有关的业务都能看到他的身影。

除了租赁商店，茅亮亮还有一家小岛骑行咖啡馆。步入店内，你会被骑行元素的装饰所吸引，墙上挂着精美的骑行照片和地图，展示着骑行者的冒险和激情。咖啡馆还会定期举办骑行活动，让骑行爱好者们有机会结交新朋友，在享受咖啡的同时，也能深入体验骑行的乐趣。

环岛一路骑行，可以中途体验ATV越野车、骑马、卡丁车等项目；停下脚步、走进农场来一次果蔬采摘；在网红打卡点“小白塔”、海岛艺术田园、兴隆生态园拍个美美的照片。茅亮亮的想法很简单，打造一个集休闲骑行、文化体验、乡村游玩为一体的“小岛骑行服务综合体”。

以田为卷，以稻为笔，在小岛没有终点的赛道，只有不断延展的探索可能，茅亮亮等待着更多的人用自行车轮，丈量这片被时光眷顾的江海秘境。

这个春天，不妨踏上横沙岛，在车轮转动间感受这座小岛的生态脉动吧！

文字：记者 赵一苇 刘晴晓 欧阳蕾昵