

7名车友庆“国庆”骑行660公里

用车轮丈量假期中的风景与快乐

1日上午6点半,7名启东骑友从启东市自行车协会出发,途经南通、盐城、泰州、扬州、常州、镇江、无锡、苏州8个城市,在协会秘书长季长春的带领下开启为期5天的国庆之旅。

7名车友中年龄最大的60岁,最小的44岁,虽然都已不再年轻,却依然有着和年轻人一样的热血,仅凭两个车轮游览祖国的大好河山。“我们在虞山脚下等红绿灯时,后面一位骑着电动车的女士对着我们说‘学生们让一下’,我就调侃前面的车友‘小伙子们快让一下!’”季长春笑着告诉记者旅途中的趣事。骑行不仅让他们的身体变得更有活力,心态也更加年轻了,仿佛回归追风少年。

在讲述这次特殊的旅行时,季长春说得最多的就是“随性”这个词。没有固定的骑行时间、没有固定的目的地,一场说走就走的旅行,一切都是随遇而安,沿途未知的风景让他们收获了满满的惊喜。

抵达东台安丰古镇后,一行人完全陶醉在青砖黛瓦的古街赋予的厚重历史感之中。而后,他们又被歌声吸引,原来是一群老人聚在亭子内,有人弹奏、有人伴唱,惬意又真实。在西溪古镇,他们还见到了大片的稻谷地,饱满金黄的稻穗预示着今年又将是一个丰收年。在这样“慢节奏”的旅行中,骑行团的车友们体验着各地的风土人情和文化底蕴,也目睹了百姓的安居



车友抵达常州界。
季长春

乐业,感受着祖国的蒸蒸日上。

当然,骑行的过程并非毫无波折,不管是逆风、轮胎损坏,还是同期破历史纪录的高温,都给骑友们带来了小小的麻烦。但这些并不妨碍他们勇往直前,就连骑行团中唯一的一名女性“农嫂”,也完美完成了这次660公里的骑行。

“我们是一个团队,所以绝不会落下任何一个队友,体力好的安排在最前面领队,农嫂在中间,因为中间的风会小一些。我们会关注彼此的状态,有人累了就停下来休息一会,然后再一起出发。”季长春坦言,骑行中彼此的鼓励打气能让漫长的骑行变得不再难熬。

5日下午4点半左右,7名骑友回到了家乡启东,满载着记忆中的美景和愉悦的心情而归,同时他们也顺利完成了一次对自我的巨大挑战。

据了解,用骑行的方式庆祝国庆节,启东市自行车协会已实行多年,通过欣赏沿途风光感受祖国的日新月异,大家觉得十分有意义。

本报通讯员施盛夏 本报记者黄海

寒露时节 游泳爱好者畅游乌苏里江



8日,当天是二十四节气的寒露,日出时分,李延燕就来到了黑龙江省饶河县乌苏里江和南湖交叉口,这里是她和泳友每天畅游乌苏里江的出发地,转眼,她已经在乌苏里江游泳13年了。70后李延燕笑着告诉记者:我游泳不一定是最好的,但绝对是坚持得最好的。

其实李延燕是谦虚了,每次游泳,她基本都是领泳,每次游大概1200米,一天两次共两千多米,夏天每天游三千米。她每天拍视频记录自己游泳,时间不长就有了全国各地五千多个粉丝。很多人之前只在歌中听过乌苏里江,通过李延燕的视频真切感受到了乌苏里江的美,她在坚持着自己的爱好,同时也在宣传美丽的家乡。

夏天,游泳爱好者们是常规的畅游,天气逐渐冷了,一些泳友就穿上了潜水服,每天早上她换上潜水服,穿戴好防护用品,就下水测温,之后游到中

心岛再游回来。

2008年夏天,和李延燕一起晨练的朋友去游泳,不会游泳的李延燕很羡慕,于是她也决定学习。白天忙没时间,晚上上网看游泳的视频,早上穿着救生衣去江里练习,每天五点就下水,在会游泳的朋友指导下,她特别用功练习动作、练体力,二十多天就可以跟着游泳爱好者游中心岛了,从此一发不可收拾,彻底爱上了游泳,甚至到了痴迷的状态,不想错过每一个可以游泳的日子。

现在每天分不同时间段坚持在乌苏里江游泳的爱好者有20多人,李延燕和几个泳友每天两次下江,她说,生活在乌苏里江边是一件特别幸福的事儿,每天能够畅游在乌苏里江中更是一种享受。很多外地的泳友都特别羡慕,有的外地泳友说要开车去几十公里外的水库游,有的地方江河水不如乌苏里江的好。美丽的乌苏里江每年都吸引来自哈尔滨、七台河、双鸭山等地的泳友畅游,今年夏天,她还遇见了来自湖北、安徽等地的泳友在乌苏里江游泳,大家都对乌苏里江赞不绝口。李延燕也希望大家都能以身作则,守护好大自然赐予的独特的自然生态环境,保护好这一片蓝天碧水资源。

本报记者许丛军



泳友在江边合影。记者许丛军

更俗剧院

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《五个扑水的少年》
10月15日19:30——越剧《明州女子尽封王》
10月16日19:30——越剧《红楼梦》
10月22日19:30——京剧《大宅门》
扫描二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668

最新演出信息

吴京、易烊千玺、段奕宏主演《长津湖》
吴京、章子怡、徐峥主演《我和我的父辈》
辛云来、冯祥琨主演《