

江门画报

J I A N G M E N H U A B A O

01 季

第608期-611期 2025.03

山地自行车与城市使命

公路自行车：城市与自然的交响

BMX 小轮车：街头的极限艺术

摩托车越野：速度与荒野的对话

在这里读懂青春侨都

在这里感受时代脉搏

在这里遇见年轻的你

江门骑迹

当双轮遇见岭南风华

五邑大地的清晨,总有一群身影掠过骑楼老街的斑驳光影。他们时而俯身冲刺于滨江绿道的绸缎曲线,时而腾跃在圭峰山的苍翠叠嶂间——这是当代侨都青年与城市对话的独特方式,更是百年侨乡焕发新活力的生动注脚。

十五届全国运动会首次落地粤港澳,江门将承办包括山地自行车在内的多项赛事,目前各项筹备工作在紧密进行中。从山地自行车延展开去,我们看到了侨都双轮运动的丰富层次:

熬峰山的层叠峰峦,托起山地自行车的极限腾跃;银州湾的滨海骑径,牵引公路骑行的诗意浪漫;街头公园的平滑弧线,勾勒小轮车BMX的旋转轨迹;郊野泥泞的狂野坡道,激发出摩托车越野的翻滚浪潮。从中,我们看到双轮运动的独特魅力,更看到侨都健儿们的技术、勇气、友谊、热爱。

全运烽火将燃,侨都蓄势待发。本期《江门画报》,我们聚焦“双轮”运动,解码侨都的运动基因,送上车轮上的城市叙事,一起喜迎盛会的到来。

山地自行车起源于美国,发展历史可以追溯到20世纪70年代,并于1996年成为奥运会的正式比赛项目。现如今,山地自行车这项运动,发展势头正热。从体育赛事上看,国际级赛事已发展出包括世界山地自行车越野及障碍锦标赛、UCI山地自行车世界杯、中国国际山地户外运动公开赛等专业赛事;国内也诞生了中国山地自行车联赛、中国山地自行车公开赛等专业赛事。

今年11月,第十五届全运会将在粤港澳三地举行,江门恩平将承办自行车(山地)竞体项目。当前,恩平对照技术点和比赛标准,完成了4.3公里山地自行车赛道的建设,并邀请全国山地自行车锦标赛冠军进行赛道测试。今年5-9月,恩平每月将开展1次测试赛,根据测试赛情况再对赛道进行微调。

作为赛事的承办地,恩平地处粤西丘陵地带,拥有天露山、七星坑、牛塘山、桐木山、大人山、君子山等山脉,天然起伏的地形可设计多难度等级的赛道,如陡坡、急弯、岩石路段;同时,森林覆盖率超过50%,赛道可融入竹林、溪流等景观,能提升运动员的参赛体验与赛事视觉效果。从低空俯视恩平泉林黄金小镇山地自行车赛道,山路蜿蜒如一条细长的绸带,被精心镶嵌在青葱树木之间,留下一道道线痕。(文/蔡昭璐 受访者供图)

山地自行车与城市使命

尘土泥泞中的速度美学



在恩平市蜿蜒的乡间小道与起伏的山路上，总能看到一群身着骑行服、头戴头盔的骑行者飞驰而过。这里独特的丘陵地貌，为骑行创造了天然的赛道，也吸引了伍巨湖、吴宁、许文杰、黎海坚等一批骑行爱好者加入。对他们而言，骑行是发现美好的旅行，是挑战自我的勇敢，也是生命不息的宣言。只要车轮还在转，路就永远在前方。

骑行在于不断挑战自我

骑行爱好者吴宁，车友都尊称他为“草蜢哥”，是名副其实的骑行“发烧友”。1993年，他咬牙掏出3个月工资买下人生第一辆“坐骑”——深圳产ABC牌变速自行车，从此开始他的骑行人生。

起初骑车的人尚不多，吴宁是路上少有的“追风者”，一眨眼30多年过去。这期间，骑行带他去了很多地方，收获了许多宝贵的经历，“这都是金钱无法买到的。”他说。

2009年，山地车骑行作为新兴运动传入恩平。彼时路况崎岖，山地车成为探索恩平群山的主要工具，之后，“博士”“龙卷峰”、伍巨湖、许

文杰等一众骑行爱好者陆续“入坑”。随着人员及团体的壮大，2015年在胡宇鹏的发动下，恩平市自行车运动协会组建成立，更好地搭建了政府职能部门与民间活动团体的桥梁作用。

凭着两个轮子、一腔热爱，他们翻山越岭、跨市远征，用飞转的车轮诠释着“速度与激情”。对于他们而言，骑行重点在于不断挑战、突破自己。

伍巨湖说：“骑长途不是谁都能坚持下来的，但只要坚持，就能不断突破自己。”黎海坚2023年入会，以前的他每月最多骑200公里，找到队伍后像是打开了“新世界的大门”，“现在一天就能骑一两百公里，放在以前是很不可思议的事，如今成为了日常。”他说，“我现在爱上了骑行这项运动。”

近些年，随着路况日渐向好，越来越多人转战公路自行车，但他们依然钟爱山地自行车。伍巨湖表示，“公路车讲速度，山地车玩激情”，山地车能带你翻山越岭、越野探险，这过程非常刺激，是公路车给不了的。

“没有单车佬去不了的地方”

在江门车友的GPS轨迹里，还藏着这座城市最生动的密码。他们知道哪段乡道的风景好看，清楚这座山通往何处，那座山的背后是哪里。许文杰打趣道：“没有单车佬去不了的地方。”

每逢周末或节假日，作为协会会长的伍巨湖都会组织骑行。他们的足迹遍布五邑地区，也经常骑去其他城市，如阳江、佛山、肇庆等地。“哪里好玩、好看、好吃，我们就去哪里。协会的骑行氛围很好，有说有笑的。”

伍巨湖说。

最让黎海坚难忘的，是台山广海镇骑行之旅。他们一行30余人，一路向东骑到广海镇，搓了一顿海鲜。“骑累了再吃东西，感觉特别好吃、特别爽，这种体验是开车没有的。”黎海坚说。

对他而言，骑行扩大了他的生活半径，丰富了他的见闻体验。“骑车能带我去一些开车到不了的地方，发现那些藏在角落里的的美食。就像很多人说的，最美的风景在路上，骑行的意义很多时候也在路上。”

当被问及骑车给自己带来了什么时，车友们滔滔不绝。“骑行乐趣太多了！骑行累的是腿，治愈的是心。”许文杰说，为了到达目的地，他们遇山翻山、遇水淌水，没路了就自己开路，没有什么能挡住他们前进的轮子。“网上不是有句话叫‘没苦硬吃’，我们在别人眼里就是这样，但我们乐在其中。”

吴宁则称，骑行让他见证了“两个轮子治百病”的奇迹。“以前体检‘三高’，坚持骑行后指标全部正常了，医生都很惊讶。”他说，骑行还能提高食欲和睡眠质量。伍巨湖也深有感触：“骑车能强身健体，改善精神面貌，人的心态会变得积极。”（文/蔡昭璐 受访者供图）



骑行“江湖”里的 那些“规矩”



伍巨湖、黎海坚、吴宁、许文杰（从左到右）等骑行爱好者。

在这个骑行“江湖”里,最动人的从不是装备价格,而是车友间的默契团结。无论谁遇到困难,他们都会互相帮助,从不会放弃任何一个队友。车队有个不成文的规矩——可以骑得慢,不能落下人。

骑山路时,经常会碰到无路可骑的情况,需要扛着车走。“当有车友体力不支时,杰哥往往是那个‘护花使者’,经常一人扛两台车。”伍巨湖说,骑行的13年里,最让他不舍的,就是这个团队。在他们之间,车友就是同甘共苦的朋友。

骑行32年,吴宁尤为印象深刻的是多年前骑天露山。那时天露山还是泥沙路,路况不好,连续下坡时,吴宁速度很快,车子刹不住。眼看就要撞到前方的队友,他方向一偏,撞上了旁边的石头随后整个人飞了出去,

肩膀着地。“当时就感觉伤得很重,胳膊都没知觉了。”吴宁回忆说,还是车友们把我抬下山,送去医院。类似意外不算多,但也给吴宁他们敲响了警钟——骑车安全最重要。

“骑车佩戴头盔,下坡控制车速、慎用急刹,爬坡时保持节奏,避免突然停车等都是骑行时要注意的。”伍巨湖说,团队骑行时,跟车要注意与前车留出安全距离,避免追尾,同时要紧跟领骑者节奏,新手避免擅自领骑或超越。

遵守这些

规矩既能保障安全,也能提升骑行体验和团队协作效率。

今年第十五届全运会的山地自行车项目将在恩平举办,吴宁等人心情很兴奋,很期待。“这是我‘入坑’以来,恩平承办的规模最大的比赛,一定很精彩。”吴宁说。

与此同时,这群一直在路上的骑行者正将车轮印拓展至更远,时刻准备着奔赴下一场山海之约。无论他们来自哪里,是什么职业,只要跨上车,他们就只是追风的人。正如伍巨湖所言:“骑士永远在路上,不会受里程限制!”



每逢周末或节假日,恩平市自行车运动协会都会组织骑行,他们的足迹遍布五邑地区。

公路自行车 ——城市与自然的交响



作为融合竞技体育与户外旅游的现代运动,公路自行车以长距离、高速度、强耐力为核心特点,凭借其独特的魅力吸引诸多人参与。

放眼全球,环法、环意、环西三大世巡赛构成公路车运动的“大满贯”殿堂。我国自2002年创办环青海湖国际公路自行车赛以来,已形成环海南岛、环中国等9项UCI注册赛事。2017年诞生的环广西公路自行车世巡赛是全球最高级别自行车赛事之一,也是中国唯一的公路自行车世界巡回赛,与环法、环意、环西等属于同一级别,目前已举办5届。

近年来,江门骑行热度飙升,凭借多元的人文景观、优美的自然风光和专业化的路网建设,成为大湾区骑行爱好者口碑爆棚的“宝藏地”。

在这里,骑行者既可以沿滨江绿道感受江风拂面的惬意,在城央绿廊体验都市慢生活,也能在世界文化遗产开平碉楼群中穿

行,触摸百年华侨文化的温度。每一段旅程都是与历史对话、与风景邂逅的奇妙之旅。

骑行之余,舌尖上的江门同样令人难忘:新会陈皮的醇香、台山煲仔饭的焦香、古井烧鹅的酥香、荷塘鱼饼的鲜香、五洞牛肉的嫩香……地道美食既为骑行者补充能量,

更成就了别具风味的文化体验。在这里,车轮与味蕾总能同时收获惊喜。

骑行线路推荐

江门各县(市、区)推荐线路

- 路线 1: 恩平那吉—黄角—七星坑
- 路线 2: 开平大沙—塘口—赤坎
- 路线 3: 鹤山云勇—古劳—茶山
- 路线 4: 台山隆文—端芬—广海—四九
- 路线 5: 新会古兜—蓬江滨江绿道。

经典人文线路

从台山新宁体育馆出发,途经翁家楼、梅家大院、海口埠、浮月村、斗山火车头、陈宜禧故居,最后回到新宁体育馆。

该线路融合国道、省道与乡道,全程约85公里,路况较好。途经台山梅家大院、陈宜禧故居等标志性景点,可以感受当地的自然风光和人文,适合休闲骑游。

进阶线路

从鹤山古劳水乡游客中心出发,沿西江大堤骑行,途经S形石板桥水龙桥、咏春拳宗师梁赞故居,然后转入Y003乡道进入茶山爬坡段,穿越竹林与茶园,最终抵达茶山主峰。

该线路是山地自行车的“主场”。茶山虽然海拔不高,但山势高峻、山路起伏,层峦叠翠,上山线路长约7公里,爬升超过400米,有一定难度,也正因此引得一拨又一拨骑友竞相前来挑战。

从恩平市恩城出发,途经大田镇、朗底镇、火烧头、梧洞村、天露山、岗坪村、西坑水库、良西镇,最后回到恩城。

该线路约120公里,具有平路、缓坡、陡坡、起伏路等多种路况,串联起天露山、西坑水库等多元地貌与人文地标,既能挑战广东顶级爬坡线路,又可深度体验侨乡文化,适合追求“身体在地狱,眼睛在天堂”的进阶骑手。



科普课堂：智能装备与未来骑行

好马配好鞍！山地自行车的基本装备除了车子外，还包括头盔、手套、护目镜、锁鞋、骑行服等。

骑行裤：带衬垫的紧身裤减少摩擦，长短裤可根据天气选择。

XC(越野自行车)：轻便灵活，适合爬坡、林道等中等强度骑行。
Trail(全地形自行车)：兼顾上下坡，适合技术性山路，避震行程适中。
Enduro(耐力赛自行车)：长距离复杂地形，避震较强。
Downhill(速降自行车)：专为陡坡设计，避震行程长，需搭配专业场地。

骑行上衣：速干材质，避免纯棉；冬季选防风抓绒衣。
头盔：必须符合CE或CPS安全标准，全盔适合速降，半盔适合普通骑行。

骑行镜：防紫外线、防飞石，可变色镜片适应光线变化。

手套：防滑+减震，全指手套保护更佳。

避震系统：前叉必备，全避震车(带后避震)适合复杂地形，硬尾车(无后避震)适合入门。

轮径：29英寸、27.5英寸、26英寸。

车架材质：铝合金(性价比高)、碳纤维(轻量但贵)、钢(耐用舒适)。

鞋子：平底鞋(搭配平踏板踏)、锁鞋(专业级，需适配脚踏类型)。

刹车：液压碟刹(灵敏省力>机械碟刹)。

变速系统：Shimano/SRAM品牌主流，12速适合专业，9-11速适合休闲。



选购技巧：明确需求：根据常骑地形和预算选择车型，避免盲目追高配。
试骑体验：实体店试车，确认车架尺寸(参考身高-1尺寸表)、避震软硬、变速流畅度。过大或过小车架易导致疲劳或操控困难。

品牌有技安特、美利达、喜德盛、Specialized、Trek、Santa Cruz、迪卡侬等。优先车架和轮组等核心部件，后期可逐步更换刹车、变速等配件。



骑行的意义是什么？每个人心中自有答案。当台山的海风又一次掠过车队，吹动的不只是骑行服的下摆，还有一群人对骑行的钟情、对生活的热爱。在骑行的快与慢、远与近、苦与乐之间，他们找到了属于自己的答案。

骑迹：山海同行的温度

在江門公路车圈子里，台山骑行氛围浓郁，骑友们点赞：“台山面积大，风景好，路况好，美食也多。”不少深圳、中山、港澳台等地的骑友也纷纷来台山骑车。

台山的骑行文化始于山地车时代。台山市自行车协会会长翁逸贤回忆，早年车友多穿行于山间土路、乡道，直到2017年前后，随着公路网的完善，公路车开始流行。“公路车阻力小、轻便、省力，能骑得更快、更远。”他说，近几年，碳纤维车架、电子变速系统等高端装备的出现，吸引了越来越多年轻人加入。

如今，协会中既有60多岁仍每日骑行40公里左右的“不老骑士”，也有被父母带着骑行的孩童。“以前带的孩童，现在都读大学了。”翁逸贤说。这种跨年龄的凝聚力，让骑行成为台山独特的健康运动文化。

翁逸贤是土生土长的台山人，2005年在台城开自行车专卖店，2008年开始骑车。“开车太快，一晃而过；走路太慢，走不出方圆，骑车用轮子丈量距离刚刚好。”翁逸贤用这句话概括骑行的魅力。

另一位资深骑友权哥从2012年开始骑行。起初，他的爱好是打羽毛球，关节受损后，逐渐将重心转到了自行车。

说起这个转变，权哥自己也觉得好笑：“我以前看到有人在路上骑车，大晴天的，晒死了，觉得他们很慢，没想到后来自己也‘入坑’了。”

归根到底，是骑行的魅力让权哥心甘情愿当“傻瓜”。“以前打球只围着体育馆转，骑车后才发现，台山不只有台城。”他说，下面的乡镇都骑过，“端芬的梅家大院、汶村的古渔港、北陡的玉石滩，这些地方开车路过一百次，都不如骑车慢慢看一次。”

这么多年来，他们的足迹早已超出本地，他们用“4+2”模式（汽车载单车至目的地再骑行）探索远方：韶关的九峰山桃花、清远的山间溪流、广西的喀斯特地貌、贵州的盘山公路……

“骑车能深入村庄，和当地人聊天，感受风土人情。”翁逸贤说：“骑车快20年了，经历过40℃的高温骑行，韶关的低温、清远的山洪，每一段经历都格外珍贵。”而最让他难忘的是韶关九峰山的经历。

骑行当天，出发时风和日丽，后面突然下雨，到达山顶气温骤降至1℃，浑身湿透的他们被冻得瑟瑟发抖。下山后翁逸贤等人借宿农家，主人烧柴火给他们煮热水洗澡。“那晚虽然很冷、很累，但心里特别暖。”翁逸贤说，因为感受到了他们的善意和温情！

征途：丈量生命的维度

骑友权哥也是台山市自行车运动协会的一员，他的故事在台山骑行圈堪称

“传奇”。作为一名老师，他每年的寒暑假几乎全部“挥霍”在骑行上：环海南岛、骑车进藏、横穿新疆独库公路、从南昌骑去上海……

“骑上海是去年暑假的事情，最热的一天有40℃的高温，我们骑了165公里。骑到杭州时暴雨倾盆，全身湿透依然不停，单日最长骑行200公里。”权哥回忆说。

骑行途中总有意外与温情并存。新疆骑行时，权哥和小伙伴距离预定目的地还剩20公里，当时已是晚上8点，大家都疲倦不已。他说：“山路崎岖很难骑，1小时只能骑5公里，有位老车友差点崩溃。”

绝望之际，牧民邀请他们住进蒙古包，现宰羔羊款待。“那羊肉的鲜味，我一辈子忘不了。”在权哥的骑行之旅中，这是他最困难也是最难忘的一天。“在荒无人烟的地方，善意就是救命稻草。”

在很多骑友心中，骑新疆、进西藏是他们向往的路线，因为具有挑战性。当权哥被问及是什么让他坚持下来时，他的答案是：无他，唯有毅力和意志力！“骑西藏的头几天，很辛苦，也很烦，每天除了骑车就是骑车，但没办法，只能坚持。”权哥说，骑车的人是没有回头路可走的。

作为一名曾经学过体育的数学老师，权哥打心底喜欢骑行，并认为骑行有很多好处，不仅能锻炼身体，还能释放压力，愉悦

身心。“骑车时分泌的多巴胺让人上瘾。”他调侃自己：“有时候出去骑车，老婆说我不记得打电话回家。”

骑车生涯中，翁逸贤等人一直将安全放在第一位。他说：“安全不是口号，是信仰。头盔和手套是底线，不戴就不能参加活动，这么多年我们一直都是这样强调。”

如今，全运会山地自行车项目将在江門举办，他们也格外希望江門能多举办大型公路自行车比赛。翁逸贤认为，举办骑行比赛不仅增加车友的凝聚力还能树立江門的骑行品牌，将成为文旅经济的“催化剂”，全面拉动酒店、餐饮等消费。

“以前协会组织过千人骑行活动、梅家大院千人骑行等，还将骑行与公益结合，探访困难学生、独居老人。”翁逸贤说：“但要想搞大型比赛，还是要靠政府部门支持。”他说。（文/蔡昭璐 受访者供图）

翁逸贤等人骑行梅家大院。

2024年第二届环大湾区西部（肇庆·怀集）200公里骑行活动。

聆听齿轮激情转动
共鸣沿途美丽世界



街头的极限艺术 BMX小轮车



BMX运动目前作为一项受到年轻人追捧的极限运动,不仅在国际上备受追捧,在奥运赛场中我国也是取得过不少突破成绩,具有广阔的发展前景。

“通过练习小轮车,不仅可以让孩子学习技能,锻炼身体,提高协调性和灵敏度,更多的是让孩子在挑战未知极限的过程中变得更坚强、勇敢、自信,在不断突破自我中更敢于面对挫折、展示个性、表达自我。”在江门市新会区极限运动协会会长陈剑虹看来,小轮车是一个友好的全年龄运动,小巧、轻盈、趣味性强,随着项目

入奥、入亚,将更多吸引青少年参与。

目前,小轮车运动在江门不断普及,也涌现出了一批优秀的小轮车选手,协会积极响应国家政策,推动极限运动的普及和发展,为青少年提供更多的晋升渠道和体育锻炼机会。“现在中国选手已经能够在世界大赛中获得冠军,相信未来在亚运会、奥运会的领奖台上也一定能看见江门选手的身影。”陈剑虹介绍,协会提供多种合作方案,旨在进一步推广极限运动,提升青少年的身体素质,推动中小学体育教育改革。

江粹极限滑板公园(nonopark店),该场地位于新会东侯维达纸业对面nonopark回里创意社区内,该社区由旧厂房改造而成,nonopark内滑板场是江门市目前最大的室内专业训练场,道具区域占地400㎡,平地训练区1000㎡,是目前江门市滑板队与江门市小轮车专业训练场,场地包含入门大平地区,中级大弧面,可调梯形大A台,U型池等。场地为滑板、bmX、滑板车与陆地冲浪板提供全面的训练需求,充分满足4岁以上初学者、爱好者、专业运动员的日常训练娱乐休闲。

江粹极限滑板公园(新会万达店),该公园位于新会万达广场2号门外广场,占地400㎡,是目前江门市为数不多专业极限运动训练场之一,场地包含入门平地区、初级弧面与起步台以及中级梯形大斜台区域。场地设计能为滑板、bmX、滑板车初级与进阶训练需求,充分满足4岁以上初学者、爱好者、专业运动员的日常训练。

江海区龙溪湖体育公园极限运动区,该区域占地7200㎡,是华南首屈一指的极限运动设施,规模排在全国前列,是业界公认全国第二大泵道体育运动场地。泵道划分为小轮车标准泵道,竞技单车初级泵道(A、B、C区),以及初级、中级滑板场,难度划分为橙、黄、蓝、黑等颜色各异的“S”形弯道,呈现出不规则凹槽,适合竞技单车、小轮车、滑板、轮滑等项目,充分满足3岁以上的初学者、爱好者、专业运动员的娱乐和运动需求。

青春灿烂的年纪 被欢呼是一种催人向上的力量！



ACHENG



阿钺,38岁,江门人,玩小轮车已有20余年。2002年前后,一次偶然的机会,他从电视上接触到小轮车,心中萌生了无比强烈的模仿欲望。“骑车都能骑的这么酷炫,我一看就喜欢上了。”渐渐地,阿钺开始了自己的小轮车“入坑”生涯。

阿钺初学小轮车时,身边玩车不多,网络也不如今时发达,主要是靠自己收罗资料,反复琢磨,以及一遍遍的练习,不断在失败中总结经验,“那时仅有的一点视频我要反反复复看很多遍,主要是研究别人如何控制重心、如何用力、如何控制速度和方向等。”阿钺回忆,当时江门玩小轮车的人不多,大家更多是通过经常聚在一起练习来掌握要领,并分享自己的小轮车知识和经验。正是通过小轮车,阿钺接触到了不同

年龄、不同生活圈的车友,也在他们的帮助下站上职业赛事的舞台。“高考那年,国内难得要举办BMX小轮车全国锦标赛,当时作为连冠大热门的钟腾飞先生,把自己的车借给了我练习和参赛,并鼓励我去广州赛区

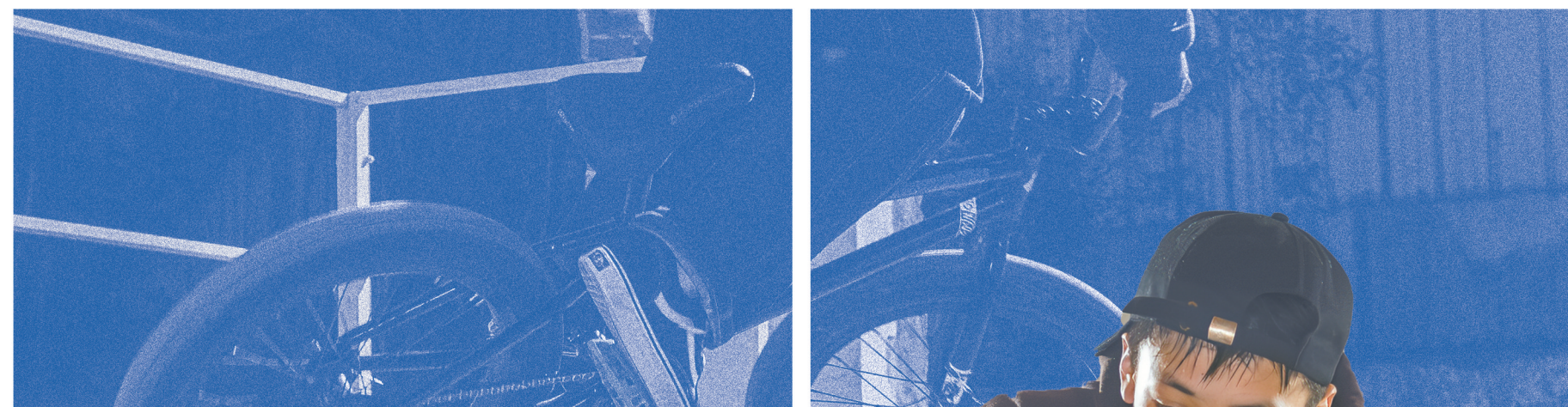
参赛,通过电视的转播,不仅家人、班级老师同学看到,车友也也纷纷到现场加油打气。”阿钺说。

对阿钺而言,在青春灿烂的年纪,在拥抱梦想的时刻,身后有伙伴们真切的支持和

欢呼,是一种催人向上的力量。“在你成功完成一个动作的时候,周围你的队友和观众都在旁边给你加油、给你欢呼,可能就那一瞬间,会觉得我想要选择这个项目,因为我享受这种成功的喜悦。”阿钺说。

阿钺

在空中做动作 风从耳边吹过的感觉非常特别



FENGLI



冯刘信运

汇集极限滑板公园,洒满阳光。在一片叫好声中,一群年轻人骑着小型自行车上台阶、骑跳,做出各种花式动作。只见冯刘信运手捏前刹,左脚踩在前轮上,右脚踢出车架做出神龙摆尾式,不断通过刹车、重心调整、踩动脚踏做出踩跳动作……博得全场阵阵掌声。

今年14岁的冯刘信运,虽然只练习了两年,但却有了一身的好身手,他却自称是中等水平。冯刘信运最喜欢从高处跃下,整个过程都是腾空的。“特别喜欢这种感觉,就像飞起来了一样。对于技术熟练的成员,他们还可以在空气中完成一系列高难度动作,我也正在练习。”冯刘信运一直苦练这个动作,他介绍,运动需要手臂及腰部用力,一些跳跃与转体动作的完成对体力要求非常高,正因为如此,磕磕碰碰是常

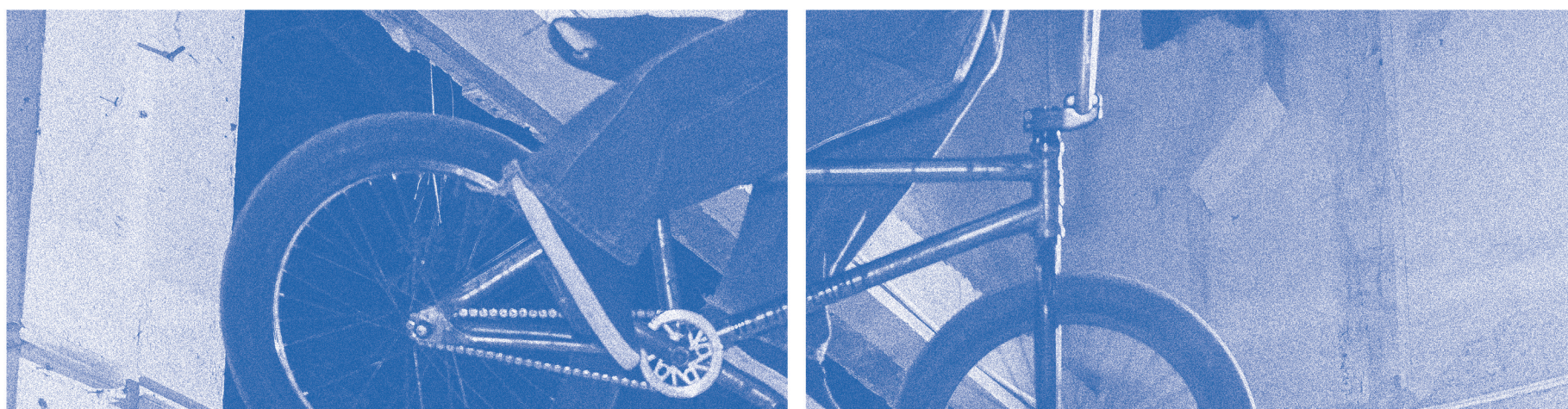
有的事。“碰伤、摔倒都是平常小事,极限运动考验的就是胆量,有热情并且喜欢,就要有胆量坚持。”他说。

初中暑假,经过朋友介绍,冯刘信运从此迷上了BMX。“当时就觉得很好,慢慢就开始玩了。”一开始,父母并不同意,一是担心安全问题,二也怕影响学业,但冯刘信运成绩优异,又很有自制力,能兼顾学业和兴趣,最终取得父母支持。

在紧张学业之余,冯刘信运把极限自行车运动作为自己生活的一部分,之后他又遇到了一些志同道合的朋友,这个兴趣便坚持下来了,成了他紧张学业的调味剂。

冯刘信运觉得自行车运动让自己变得勇敢自信,“这一项运动彻底改变了我自己,是我成长路上最好的见证。”

完全沉浸在了自己的世界里，
是一种莫大的幸福



LUO BO



萝卜

凭借自由的表达与炫酷的表现，如今的小轮车运动正吸引越来越多的江门青少年参与其中，为小轮车运动发展储备了大量的人才，也为该项运动奠定了坚实的群众基础。

17岁的萝卜就是其中的代表。在NO-NO PRAK，萝卜骑着自己的爱车，可以轻松做出神龙摆尾、后空翻、腾空撒手等炫酷动作。萝卜熟练地骑在小轮车上，头部前倾、双臂弯曲，一个俯冲冲下，空中飞腾跨越障碍物，在斜坡玩各类攀爬，车把来个360度的大旋转，动作飘逸且险象环生。偶尔摔倒的他，紧接着又爬起来进行不断地尝试。

从接触小轮车到现在，萝卜的车龄已经有两年多，“刚开始在手机视频里看到的这项

运动，觉得很酷所以买了一台，也是当自行车骑着玩。”萝卜说，一开始，父母并不同意他学，认为这项运动危险。后来，父母见他热爱，便没有阻拦。

最初玩小轮车的时候，萝卜做一个简单的动作都觉得困难。不过后来随着一次次尝试，一次次克服恐惧，渐渐地萝卜发现，完成一次跳跃、一次练习都是一种突破。“骑上小轮车的时候，我完全沉浸在了自己的世界里，是一种莫大的幸福。我有无数的新点子，去组合新的动作。”一有空，萝卜就直奔家附近的场地，在那里，他找到了诸多志同道合的朋友。

这一项运动彻彻底底改变了我自己，
是我成长路上最好的见证



YUE FAN



自由式小轮车是人类对地心引力的挑战，无论每次腾空能玩出什么花活儿，选手最终要直面的就是落地的瞬间。作为江门早期小轮车玩家之一，如今的宇帆早已能够熟练地掌握不同的动作，然而这些看起来潇洒的动作背后，需要进行成千上万次练习，以及摔倒。

“当时我们的难度动作都是靠摔出来的。”为了磨动作，宇帆几乎把自己变成了机器人，“为了熟练掌握一个动作，需要练习上万次，经常一边练一边摔”。但随着用每次摔跤换来的难度动作解锁、滞空时俯瞰地面的感觉，让宇帆越发享受骑小轮车的感觉，在他看来，技巧和勇气的较量让这项极限运动有着独特魅力，“在空中做动作，风从耳边吹过的感觉非常特别。”

宇帆参与、见证并努力推动着江门小轮车的发展。“我们踩过很多坑，不希望他们再踩一遍。”宇帆希望推动BMX小轮车走进校园，激发孩子们对运动的兴趣，也通过这一契机找到一些有天赋的孩子，“BMX是一项极限运动，能够激发孩子不断挑战自我的精神。”宇帆说，很多家长觉得孩子玩BMX经常摔跤容易受伤，实际上只要学会如何正确摔倒，就能避免绝大多数伤病，反而能够激发青少年的拼搏精神。

宇帆期望越来越多的人了解这个项目，能有更多的年轻人加入进来，憧憬着与更多的爱好者同场竞技。“也希望媒体加强宣传，社会各界多组织相关赛事活动，推动小轮车运动普及，让更多人畅享小轮车运动的激情和魅力。”

宇帆

摩托车越野 速度与荒野的对话

摩托车越野运动是一场在泥泞与崎岖地形上展开的极速挑战，是一场速度与荒野的对话。

与正规赛道相比，摩托车越野赛道的设置更加复杂多变，车手需驾驶专门的越野摩托车参赛，穿越崎岖不平的山路、沙漠、沼泽、河流等多种自然障碍，这些充满挑战的赛道充分考验着车手的驾驶技巧与摩托车的性能。

比赛通常分为多个回合，每个回合的时间长度视级别和比赛规模而定。车手完成一个回合后，根据完成时间、跳跃和障碍完成情况排名。最终，综合所有回合的成绩，决出比赛的优胜者。

这种运动不仅考验骑手的驾驶技

巧，还考验他们的耐力、勇气和对摩托车的掌控能力。如今，摩托越野运动已经成为一项国际性的体育赛事，吸引了众多的爱好者和专业骑手参与。

MXGP（Motocross World Championship），即世界摩托车越野锦标赛，是全球最高级别的越野摩托车赛事之一，与F1、WRC、MOTOGP并称为四大经典机车赛事，每年在全球不同国家举办20场左右的分站赛和一场国家赛。这项赛事起源于英国，距今已有超过100年的历史，以其激烈的竞争、高超的技巧和惊险的赛道而闻名于世，是世界级别最高、影响力最大、最受欢迎的机车竞速赛事之一。

中国摩托车越野锦标赛(CMX)是国内级别最高、影响力最大，同时也是最受欢迎的摩托车场地越野竞速赛事之一。该赛事设置了多个组别，包括国产250CC车型以下组、进口250CC车型以下A组、进口250CC车型以下B组以及本地250CC车型公开组等，不仅为车手们提供了一个展示自己驾驶技巧的平台，也为观众带来了惊险刺激的观赛体验。

江门作为全国首个“中国摩托车产业示范基地”，是我国最大的摩托车制造基地之一，拥有深厚的摩托车资历。由于有众多的摩托车企业作支撑，江门有广泛的群众基础。近年来，江门

举办了多场高水平的摩托车越野赛事，如粤港澳大湾区摩托车越野大奖赛、广东崖门摩托车越野邀请赛等。这些赛事吸引了众多国内外顶尖车手和摩托车爱好者参与，不仅为运动爱好者提供了展示风采、追逐梦想的精彩平台，也进一步促进文旅融合产业发展。

广东大河马赛车场位于恩平泉林黄金小镇内，由沥青赛车场和丛林越野场组成。沥青赛车场占地面积约6万平方米，赛道建设符合国家A级标准，直路路面宽12米，可同时容纳5台卡丁车并排行驶，全长约1200米的赛道包含12个弯位，路面采用改性沥青路铺设，两侧采用高速路边防撞栏及4层轮胎保

护，在提供极佳竞速体验环境的同时，又确保了高质的比赛安全性能。

崖门镇丹凤朝阳摩托车越野赛场按国家级标准赛道建设，赛道长1.3公里，宽10米，最长直道80米，有17个弯道、2个平台、10个双峰，是目前国内自然环境好、赛道设计科学、观赏性强的摩托车越野赛场之一。（文/朱磊磊 受访者供图）

在一身泥土和汗水中 结识一群和自己相似的人

随着发令枪响,越野摩托车在空中划出一道优美的弧线,稳稳落地后,迅速加速,继续向前冲刺。摩托车的轰鸣声震彻赛场,扬起的尘土如同战场上的硝烟,每一次飞跃、每一个弯道超车都引得观众阵阵惊呼。

一群真正热爱摩托车越野的人,在江门享受着摩托车越野带来的畅快。这一刻,与输赢无关,与名次无关,只有纯粹运动之味的散发;而在运动中超越自我,在一身泥土和汗水中,结识一群和自己相似的人,也许是那个更大的意义所在。

在半空中感受泥土的生命力

驾驶摩托车在泥泞的赛道上腾空而起是一种什么样的体验?

数百名车手在阳光下尽全力动起来,发动机的轰鸣声与现场观众的欢呼声相互交织,速度与激情被彻底点燃。在江门新会崖门丹凤朝阳越野赛车场,这一切有了具象化的呈现。

新会区汽车摩托车运动联合会执行会长谭镜池促成了赛事的举行,对他而言,这是一场特别的比赛,更是一次全新的挑战。“我们希望通过赛事的举办吸引更多了解、喜爱摩托车越野运动,也期待更多年轻人加入到摩托车越野运动中来,共同推动这项运动的普及和发展。”

这是谭镜池推动摩托车越野邀请赛的初心,也是梁丽兵的心愿。

接触摩托车越野运动多年,如今48岁的梁丽兵依旧深深地热爱着骑乘摩托车跑越野的滋味。对他而言,坚持这项运动不是追求速度的刺激,更多的是对摩托车纯粹的热爱。

“摩托车越野赛道垂直落差巨大,有时要在空中飞三四十米,你很难判断你前面的路况,而且速度又快,什么事情都有可能发生,对车手和赛车都提出了极高的要求,要想取得好成绩,更多得靠车手的技能。”外人看起来觉得非常帅,但背后的付出只有梁丽兵才知道,是日复一日的练习,以及摔倒。在赛场上,梁丽兵遇到过种种危险,他笑着说,“经常受伤,骨折都算是轻的。但是熟练之后其实很安全,有护具,有缓冲,都可以有效地帮助车手减少伤害。”

满身泥土并没能熄灭梁丽兵心里跃动的念头,“当一路目视前方,最后从泥泞中跃起,在半空中会感觉耳边的风都是自由的,你会觉得扬起的泥土也充满了生命力。”

2015年,在谭镜池的邀请下,梁丽兵来到了江门加入了新会气派摩托车队,开始代表江门参加国内不同类型的赛事,并相继斩获多项摩托越野赛事的冠军,并在2018年到达了巅峰。“那次比赛是中国摩托车越野锦标赛浙江永康站,我们6个人参加,总共拿下了9个奖杯。”回忆起那段时光,梁丽兵显得颇为自豪。

随着年岁的增长,梁丽兵对这项运动的认识不再仅局限于风驰电掣所带来的激情,他的心境愈发平稳,他想要在江门撒下摩托越野运动的种子,将这项运动分享给更多的人。“以前人们说起摩托车都觉得很危险,现在越来越多的人看重它的运动属性,把它当作强身健体的手段、健身与娱乐结合的载体。我希望能有更多

人加入进来。”

从小受到家庭影响,梁丽兵的儿子梁羽轩也爱上了这项运动,7岁就开始接触摩托车。不过,深知摩托车越野难度的梁丽兵,并没有让年幼的儿子过早进入赛场,“你必须要先打好基础,练好技巧,练好体能,才能真正享受骑行过程中飞驰的感觉。”

梁羽轩对此显得颇为耐心:“我很喜欢摩托越野,为了自己热爱的事情付出再多也值得!”

有广阔的舞台才能看到更美丽的风景

为什么选择了摩托越野?

“我喜欢那种风驰电掣的感觉。”“赛车给我带来了力量,让我变得更加勇敢。”“就是热爱。”……M2越野车队的成员有着各自的回答。

2012年,因为同一个爱好,M2越野车队的成员聚在一起。“大家可以一起分享经验,可以结伴一起做点有意义的事。”M2越野车队队长陈华兴提到,创建车队的初心,就是把热爱摩托越野的伙伴们联结在一起。

某种意义上,他们就是一群钟情摩托越野运动的普通人,队伍的成员各自有全职工作:除了M2越野车队队长这个身份外,陈华兴名片上印着的是私营企业总经理;与越野摩托车结缘十六年的曾伟宏是网店掌柜;能熟练地背出《内燃机原理》的阿浩如今经营着二手车生意……身为业余车手,他们多年如一日,都把赛车作为终身喜爱并为之努力的运动。

虽不是职业车手,但他们的热爱却丝毫不改。无论工作多忙,每月他们都会抽时间练车,在山野间追逐风与自由,在场地练习过弯和飞坡。时间长了,每个人都发现,这项运动在生活的各个方面塑造着他们。“这不是简单的爱好,而是一种生活方式,一种对极限的挑战,更是一段与自己的对话。”曾伟宏认真地说道。

马达轰鸣,M2越野车队也在不断挑战自我。

虽然没有想过要走职业化的道路,但M2越野车队的成员也参加过不少比赛,每一场比赛他们都全力以赴。“越野赛道复杂,有飞坡、有转弯,在20分钟的比赛时间里,需要你高度集中精神,摩托车飞出的时候你要掌控住摩托,要及时调整动作,这导致你体能消耗的非常大,有时候最后几分钟连给油门的力气都没有了。”阿浩说,比赛比拼的是一秒的时间都很重要,有时

陈华兴就吃过经验不足的亏。2019年,第一次参加崖门摩托车越野邀请赛时因为经验不足,在发车时没有进对档,导致起步时摩拖车没有发动起来落后了其他选手一大截,“当时真的很懊恼,就差那么几秒钟,人家都已经跑很远了。”时隔多年,陈华兴早已释怀,能够坦然面对,“我们没有专业的教练,没有专业的训练,所有的经验都是在这种一次次的失败中总结出来,所以一定要在比赛中找经验。”

对M2越野车队的成员而言,输赢和名次已经成了最不重要的事情。他们在场上用一身泥土和汗水,结识了和自己相似的一群人。

“车队里基本都是上班族,一起跑越野纯粹是因为热爱。”陈华兴说,他们希望让更多爱车一族都能看到,年龄、性别、职业、能力都不是束缚和阻碍。只要拥有对梦想的热爱和追梦的勇气,脚下的路随时能够变成赛道的起点。

近年来,伴随着摩托车越野赛事的减少,M2越野车队的成员也越来越少参加比赛,只是有时空时会相约在新会体育馆后的赛道上跑两圈,他们也格外希望江门能多举办摩托车越野比赛。“有广阔的舞台才能看到更美丽的风景。江门举办赛事的那两年,全国各地的顶级车手都过来了,大家一起交流一起比赛,氛围非常好。”陈华兴说。

谭镜池有着相同的期盼。他认为,摩托车赛事不仅能宣传我市摩托车品牌形象,促进江门摩托车产业的持久发展,更可以提高旅游点的知名度,带动了乡村振兴,实现产业间共同发展。“赛事的大众关注程度上去了,也就能够吸引更多的人来参与,来支持,直接影响到整个运动的发展。”谭镜池说。(文/朱磊磊 受访者供图)

M2 越野车队

江门 M2 越野车队：由一群热爱摩托车的车友自发组建，现为江门汽摩运动协会核心成员，代表江门地区参与多项赛事与活动。车队以“安全、激情、团队”为宗旨，融合竞技、探险与公益，致力于推广摩托车运动文化，培养车手综合能力。

新会区汽车摩托车运动联合会

江门市新会区汽车摩托车运动联合会

江门市新会区汽车摩托车运动联合会中有一支由一群对摩托车怀揣无限热爱的车友自发组建的车队。他们来自不同的背景，却因共同的热爱汇聚在一起，代表着江门地区活跃于众多丰富多彩的赛事与活动之中。这支车队始终坚守“安全、激情、团队”的宗旨，巧妙地将竞技的热血、探险的刺激与公益的温暖融为一体，同时，车队一直致力于推广摩托车运动文化。通过举办展览、培训等活动，让更多人了解并爱上这项充满魅力的运动。



绿树掩映、西江碧波，江门自行车骑行嘉年华展现出江门诗意栖居、活力澎湃的另一面。郭永乐 摄



主管主办：江门市体育局 | 国内统一连续出版物号：CN44-（Q）0003

电话：0750-32777172 / 0750-3273856 | E-mail: jtmj@126.com | 地址：中国广东省江门市蓬江区农林东路14号（邮政编码：529031）

主编：黄武圣 | 编辑：谈曼玲 黄峰 易航 美编：黄武圣