

2166公里的川藏线,充满神奇又风光无限的 天路,有一群来自瑞安的单车爱好者,对他们来说,20多天的骑行挑战的是身体极限,追求的是心灵满足

骑行川藏线的追梦人

记者 潘勤勇

318国道成都至拉萨段,被称之为川藏公路,每年5至10月是骑行川藏线的最佳时期,来自全国各地的上万名自行车运动爱好者,都会来体验这条充满神奇又风光无限的 天路。

这段公路全程2166公里,共需翻越海拔5000米以上的高山2座,4000米以上的高山10座。对自行车运动爱好者而言,骑行川藏线,无论是体力还是意志,都是一次巨大的挑战。全程骑行约25天,平均每2天就要翻过一座高山。

据市自行车运动协会粗略统计,今年夏季,我市有十来名骑行者成功挑战了川藏公路,他们中有教师、大学生、健身教练等。来分享一下他们在旅途中的经验和感悟吧!

车友 大刚,36岁,教师 在别人动摇的时候,我还在坚持

“现在回想起来,这次最大的收获就是,在别人动摇的时候,我始终还在坚持。尽管路上好几天我都是一个人在骑行,但我觉得这也是我川藏线上记忆最深刻的几天,因为信念坚定,因为孤独宁静。”

车友“大刚”是市自行车运动协会会长。2011年暑假他曾组建“瑞安骑行梦之队”,完成了全程1767公里的瑞安至湖北神农架之行。这两年,当初的“梦之队”队员已有好几人成功挑战骑行川藏线。今年暑假,他毅然孤身一人踏上了这条梦想中的旅途。

“这条线路确实值得我们去亲身试一试,路途不仅艰辛,而且多危险,但一路景色壮丽,有雪山、原始森林、草原、冰川、峡谷和大江大河。”“大刚”乐呵呵地介绍,“骑行川藏线大致有两个攻略,有约20天的挑战型和

约28天的休闲版,我选择的是挑战型攻略。一路按攻略走,每天都能找到住的地方。否则,极易出现露宿草原的风险,加上高原气候变化无常,野狗和狼常有出没,这是很恐怖的。”

骑行川藏线,几乎每个人都要经历高原反应的煎熬,“大刚”也不例外。“我比较胖,高反较严重。头几天刚上折多塘的时候,就喘得厉害,感觉自己的肺就像一个气球,越吸越大。快到终点的时候,雨也越来越大,以至于晚上感觉头疼,浑身没有力气,我第一次感觉到了恐惧。第二天上折多山,高反反而轻了很多。但折多山下来到新都桥,高反再次出现,流鼻血,晚上睡不着。不过,后来随着时间的推移,感觉越来越好,慢慢适应了高反。”

这次挑战川藏线,“大刚”还经历了洗冷水澡后引发的感冒、

腹泻等症状,但最后仍坚持21天完成骑行,期间因生病休息了一天。“骑行川藏线,能否到终点,关键在于毅力,并不完全是体力。每天从成都出发的车友都有几百人,但大多是新手,真正能坚持到终点的只有几十人。很多人在骑行中,耐不住爬坡的寂寞,经不住痛苦的折磨而放弃了。记得一个西安的小伙伴,他在出发前对我说:‘我就是推,也要推到拉萨。’但后来他说:‘刚哥,干嘛这么认真,该搭车就搭车。’我们没能一起骑到最后。”

“到达西藏后,其实我有点后悔了。”“大刚”介绍,因为赶路太急,错过了一些路上的风景。希望以后挑战川藏线的瑞安车友一定要放慢速度,让自己有充分的时间和精力去体验路上美丽的风景,与车友、藏民一起分享一路上动听的故事。

车友 Adam,29岁,健身教练 再不疯狂,我们就老了!

车友“Adam”是市区一家健身会所的私教,平日里过的是枯燥的器械训练和单调的“两点一线”生活。今年6月份,他看到有个同行单人单骑到西藏,那些画一样的照片让他非常震撼。于是,他把他的想法告诉了几个哥们,“再不疯狂,我们就老了!”

“7月份,我一直在了解相关事宜,在网上看很多攻略,还有必要的装备。刚开始,几个哥们都说考虑一下,但最后都以没时间、怕坚持不了等理由拒绝了我。这次我是和女朋友小余两人一起去的,我们都是健身教练,喜欢运动,兴趣相投。”“Adam”接受记者电话采访时笑着

说,“我的骑行经历很短,从买车到出发才一个月。我们的训练基本以爬坡为主,跟随美利达单车俱乐部骑过温州大学城、桐溪水库,爬过汀田灵谷寺、塘下尖山,挑战过两次湖岭金鸡山,这就是我和她所有的骑行经历。”

9月2日,“Adam”和小余在成都和外地车友组队共16人一起出发,计划25日到松多,26日到达拉萨。“我是健身教练,懂得怎么通过拉伸来放松,让我的肌肉得以最快恢复。他们还给我取了个绰号‘肌肉哥’。”“Adam”笑着说,“其实我们健身主要是练肌肉的围度,骑行则考验的是肌肉耐力。刚开始几天爬坡我大腿肌

肉痛得不行,记得有次推车推了十多公里上坡,因为我感觉再骑的话,大腿就要抽筋了。一路上,我们几乎每天都在跟坡做斗争,在骑行过程中不仅要负重,还要对抗逆风,还没有音乐。骑行不建议戴耳机,万一后面有车过来你听不到,容易出事故。”

“Adam”和小余选择的攻略应该是属于休闲版的。但小余在一次下坡途中碰到一段十多公里的烂路,不慎摔伤,为了安全起见,就和几个队友一起搭车去下一站等候。“Adam”笑着说,“我的同事们非常支持我,我每晚也都坚持发新浪微博、微信,和他们一起分享这一路的风景和感悟。”



车友 晨光 和队友们在路上骑行

车友 晨光,18周岁,技术员 为了纪念我的18岁

来自云南楚雄的新居民车友“晨光”,选择了以骑行川藏线的方式,纪念自己的18周岁。一场说走就走的旅行,对他来说,挑战的是身体的极限,追求的是心灵的满足。

“我随父母来瑞安3年了,性格比较独立,在陶山一家针织厂里干了两年的技术工,因为包吃包住,存了2万多元的积蓄。这次骑行川藏线,我花了近万元,来回飞机,在一些车友的眼里,这种开销已是‘土豪级’了。”“晨光”笑着说,其实,他的骑行经历也很短,今年春节后才买了一辆山地车,没想到,一下子就骑上瘾了。后来听一些车友说,川藏线很美,当时他心里就定下一个目标:一定要风雨无阻征服川藏线。于是,他开始每天跟雅驰单车俱乐部骑行训练,还学习自行车修理技术,下班后便一头扎进网络看各种骑行攻略。为了保证骑行安全,他还卖掉了原来的低端山地车,换了一辆高端的。

5月1日,“晨光”登上飞往成都的飞机,开始了川藏线骑行之旅。在陌生的地

方,因为第一次,很是兴奋,激动。他在骑行日记里写了一段颇具诗意的话:“从成都到拉萨,2166公里的川藏线上,有徒步的朝圣者,骑单车的真汉子,搭车的软妹子,自驾的高富帅……条件艰苦但风景绝美,脚在地狱,眼在天堂。”

“出发前,我和一伙来自深圳的车友组队,队员平均年龄24岁,我年龄最小,但骑车的速度是最快的。”“晨光”说,“他们都说‘我是腿上装了马达,烧97号汽油的,并且还不怕冷’。由于路途艰难,我们刚开始12个人,第二天就只有10个人,最后全程不搭车到达拉萨,就剩下我一个人。我感觉,后来一段路只顾自己拼命骑,缺乏团队意识,万一生病的话,就会没人照应,想想还是比较后怕。”

从川藏线回来后,“晨光”深深地爱上了自行车运动,前段时间,他辞掉了原来的工作,应聘到浙江中洲车业有限公司。“现在我是一名公共自行车技师,我想,要玩就要玩得最好。”“晨光”说。

新手骑行川藏线,还需慎重

除了以上3位车友,在我市一广告公司担任平面设计师的车友“梦冲”,也是全程没搭车顺利完成骑行。他说:“要感恩川藏线。骑行后回来,我感觉自己成熟、坚强了。”

今年18岁的车友“阿伦”在骑行川藏线过程中,发烧感冒,搭了好几次车,“我骑到拉萨后,很想哭,太多委屈……但回来后无时无刻都在回味着路上的一切,可能心还在路上吧!”

“对于一些新手来说,骑

行川藏线还需慎重。”市自行车运动协会会长“大刚”说,在路上,他看到太多的车友因体力透支苦苦挣扎,有受伤,有放弃,也有个别车友发生意外再也回不来了。

骑行川藏线,什么最重要?“大刚”表示,最重要的是清醒地认识自身的状况,合理地分配体力和精力,抓紧一切时间休息调整,多吃,多睡,再就是要有坚定的信念。同时,一定要做好充足的准备,如一些装备,修车的技术,跟一个好的团队等等。

