



15天骑行2000公里 收获美景和自信 桐庐残疾小伙骑着单车去西藏

前不久,右腿残障的桐庐小伙叶志伟,用15天时间单车骑行近2000公里到达西藏,实现了“挑战自我,挑战极限”的梦想,经历了这次赴藏之旅后,他说感觉自己成长了,拥有了战胜艰难险阻的力量。

今年32岁的叶志伟,是桐庐县百江镇人。他的右腿,在幼年时因一次意外残疾了。两条长短不一、粗细不同的腿,曾经是他自卑的根源。可他不愿向命运低头,不断发起挑战。

因为无意间在网络上看到了这样一个视频:一位只有一条腿的山东残疾人,骑着单车去西藏。他被远方这位兄弟的大无畏精神震撼了,骑车去西藏的想法也就根植于他脑海里。

要去西藏,首先得有一辆好单车,同时还要练好体能、肺活量和骑行技术。2013年,叶志伟花费3000元购买了一辆适合长途骑行的山地车。抚摸着心爱的“坐驾”,他激动得一整夜睡不好。第二天是休息天,他戴上头盔,戴上墨镜,穿上骑行服,信心满满地开始了第一次骑行,也是这次尝试,为他之后骑行西藏做了铺垫。

酷酷的头盔,大大的墨镜,色彩醒目的骑行服,擦得铮亮的山地车……今年6月,叶志伟就这样启动了一个人的“远征”,沿着青藏公路一路进藏。

现实中的困难远远大于预期,叶志伟艰难地骑行在世界海拔最高的青藏公路上,身边的美景转瞬即逝,



每到一处,叶志伟(右一)都喜欢和骑友合影留念

一会下雨,一会刮风,这对骑行来说增加了极大的难度。

虽然气候恶劣,变化无常,但常大货车司机向他鸣笛致敬,摩托车和自驾车旅行者也纷纷向他竖起大拇指……这一切都让他感到分外亲切,也增强了信心。

骑行到第10天,叶志伟要翻越海拔4600米的五道梁到唐古拉山。五道梁是可可西里腹地,当地有种说法叫“到了五道梁,哭爹又喊娘”,其环境艰苦恶劣之程度可想而知。果然,这里的气候异常恶劣,一会儿下雪,一会儿下冰雹,叶志伟逆风而行,每前行一步都困难重重。这时,他心里只有一个信念:往前走100米,就离目的地靠近

100米;往前骑10公里,就靠近目的地10公里!

艰险骑行之旅,叶志伟结识了不少志同道合的伙伴,在一些“网红”骑游客栈里,总能遇到天南地北的骑友,虽然大家乡音不同,但在这个遥远的他乡异地,很快就聊到了一起,聊聊自己的故事,相互鼓励。第十五天,和几位半路结识的友人一起来到了布达拉宫广场,叶志伟抑制不住眼中的泪水,高喊,“我做到了!我做到了!”半个月的极限骑行,叶志伟只洗过一次澡。虽然如此,但仿佛是一次精神之旅,叶志伟坦言,收获美景和经历的同时,自己还收获了对生活的坚定信心。

(通讯员 郑雄鹰)

夏天,来“浙”里体验 草上飞翔的凉爽滋味

本报综合报道

谁说炎炎夏日就不能体验户外运动?滑草运动在这个夏日就格外受青睐,因为滑草不仅可以休闲娱乐,还能享受草上飞翔的清凉滋味。

作为户外运动,滑草场与滑雪场相似,通常在斜坡上进行,借助滑竿,参与者身体倾斜,转眼间便可翻飞在绿野丛中,考验身体协调性的同时,又能带来一丝清凉。夏日,不妨走出房门,离开空调,一起去“浙”里体验滑草吧。

宁海·浙东第一尖滑草场

浙东第一尖·雪山欢乐谷是一处滑草圣地。滑草场露天依山而建,占据了整个山坡,而且它根据游客的不同熟练程度划分不同难度的坡度区域,让体验者由浅入深地掌握各种技巧,在感受风一般速度的同时又能领略到大自然的美好,体验人与大自然的和谐。

地址:宁波市宁海县深甽镇野猪坑

宁海·依山果园滑草场

谁说田园只有静态养生?动起来的乡村生活动感无限,从宁海依山果园的滑草场的山坡上一跃而下,尽情感受掠过耳畔的呼啸风声,在泥土与青草混杂的香气中自由飞跃,激情飞扬。

地址:宁波市宁海县茶院乡东腾村

临海·指岩滑草场

指岩滑草场位于江南大峡谷景区入口处,距市区约12公里,依山而建,长约310米,是台州首家滑草动感活动场所。它保持了浓郁的大自然气息,春夏绿草如茵,生机勃勃,体验者在草坡上缓缓滑行,徜徉于绿色的气氛中,是都市人体验户外运动,体验运动激情的好去处。

地址:台州市临海市上涨村指岩休闲滑草场

嵊州·覆卮山度假村滑草场

覆卮山度假村滑草场是华东第一大滑草场,衍生于覆卮山峰南侧的高山滑雪,与滑雪有着异曲同工的乐趣。这个总面积达1万多平方米的滑草场分为2个体验区(即滑草车和徒步滑草)。滑草时,可以缓缓向下,怡然自得,也可以风驰电掣,惊险刺激,深受人们喜爱。

地址:绍兴市嵊州市下王镇前岗覆卮山顶



骄阳下的冰雪奇遇

近日,第七届夏日冰雪节暨绍兴·柯桥全域旅游经典游线发布仪式在绍兴乔波冰雪世界举行。据悉,本届冰雪旅游节以“冰雪盛会激情乔波”为主题,并且由五条柯桥全域旅游经典游线组成。活动现场,各类活动精彩纷呈,线上线下互动气氛热烈,滑雪爱好者和游客们进行了一系列刺激有趣的滑雪比赛以及多种多样的冰雪游戏。

通讯员 严绍南

炎炎夏日何不来一场城市越野跑!

2017salomon城市越野跑—宁波站的比赛将于8月13日在宁波九龙湖举行,全程20公里,爬升1073米,关门时间5小时。

据悉,本次比赛路线将经过当地的金沙村,方家河头和香山寺。因为考虑到天气炎热,赛道将采用新的下坡路段抵达金沙村,上坡路段也将不再从通天

岭路段跑向方家河头村,抵达终点前,参赛者还会穿过香山寺,创新的线路设定将给选手一个别样的越野跑体验。

本次比赛线路难度(距离,爬升)与此前几站相差不大,都是20公里,1000米外加爬升,难度依然在于面对高温环境中,身体的适应能力,所以一开始是1.6公里左右的缓慢爬升公路段,能让

参赛者有一个逐渐适应的准备。

salomon城市越野赛倡导短距离越野跑自行携带补给,目的是让参赛者学习如何更好地掌控自己的运动身体能力,尽量与大自然融合。不过从安全角度考虑,比赛在11公里处和终点仍旧设有补给站。

(通讯员 李辉)