

骑行5000公里圆了“疯狂计划” 温州老人骑车贯穿祖国东西线



在浩瀚壮丽的高山大川中，一位老人，在看不到尽头的国道线上，孤寂而奋勇地骑行，仿佛整个世界只剩下他一个人。

老人叫林周强，67岁，温州瓯海人。最近他完成了自己的梦想，从312国道上海0公里处，抵达312国道的终点——霍尔果斯口岸，全程长5000多公里，横跨上海、江苏、安徽、河南、湖北、陕西、甘肃、宁夏、新疆。这是他骑行时间最长、路途最长、最为艰难的一次，他说，这是自己20多岁时的梦想，如今终于完成。

64岁开始骑行 贯穿祖国东南西北

提起这趟“远游”梦想，林周强表示要从自己20多岁说起。他说，当时就希望，有一天骑着自行车，行遍祖国大地，贯穿东西南北。但生活比梦想艰辛，直到退休后，林周强才打开尘封的梦想。

由于经常参加户外活动，林周强的身体很好，他的家人同意了他的“疯狂计划”。从2014年开始，他就时不时在朋友圈中搞个“大新闻”。

2014年，林周强乘坐火车去贵阳，自行车则邮寄到达当地。经过近30个小时的火车，他到达贵阳，当天中午赶到遵义。随后，就开始了

他的长途骑行。39天内，骑过贵州、重庆、湖南、江西、浙江5个省(市)；2015年，他从温州出发，经过福建、广东、海南、广西、云南、贵州，骑过十万大山，直达祖国最南端；去年年底，他又从温州开始，沿着104国道一路骑到北京，因为快过年了，就原路返回。回家休养了一段时间，他酝酿起更大的计划。

林周强说，中国南北的省份他差不多都骑过了，今年想贯穿中国东西。他上网查了一下攻略，发现312国道刚好从上海开始，直到新疆霍尔果斯口岸。从今年6月初开始，

林周强就开始准备了。装备，主要就一个自制的绿色旅行袋，里面都是易洗易干的衣物。他的座驾是辆普通的国产自行车，“自行车首先要牢固易修，至于那些昂贵的速度型进口车，对我来说意义不大。”

林周强还给自己订了个指标：一天骑行100公里，花100元钱。但由于各地地势地貌不同，这一指标不好实现。尤其是遇到地广人稀的地方，有时甚至要骑行两百公里才能找到旅馆，在花费上也已超支，这两个月5000多公里下来，他一共花了近万元。

尝过甘霖,历经磨难 直言不后悔

这一路行来，林周强见过的景色实在是太多，但最让他影响深刻的，还是戈壁滩的景色。那是出行第52天，林周强来到了嘉峪关，出关后一片黄沙扑面而来。再往前就是“春风不度”的玉门关，那里是丝绸之路的古道，继续向西直到新疆的人口星星峡，这一路上都是戈壁，一眼望不到边，四野望去天地间只有自己一人一车。

一路上，林周强也碰到了不少磨难。他说，由于年纪大了，眼睛也

有些模糊，他在陕西蓝田的一次下坡时，控制不好车速，摔坏了自行车，所幸人没大碍，就地花了1000多元又买了辆新车才继续前行。路上遇到的困难还有缺水，按林周强的话说，在新疆偏僻一些的旅社中，想要洗漱只能分到两杯水。他说，一直以来，他都是一个人骑行。“周边很多人，都叫我‘疯’老头。”

抵达预订的终点后，林周强回家了，他说：“一路下来，还是很想家的，但我一点也不后悔经历这些，因

为这段难忘的骑行之旅会留在我脑海中一辈子。”

接下来，林周强还有更大的骑行梦想，计划骑到西藏、骑到最北漠河，还想在中国台湾骑车打个圈，在他看来生命就在于骑行。

(通讯员 王倩倩)



假日去哪儿玩？ 诸暨的户外“周末小镇”乐趣多

喜欢到处游玩的朋友最近又多了一个好去处，就在诸暨街亭镇新开业户外“周末小镇”，皮划艇、房车、美食、音乐节……太多好玩让人目不暇接。

街亭镇位于诸暨市近郊，距市中心9公里，交通便捷。就在上周，街亭镇“周末小镇·街亭”系列旅游节庆活动正式启动。夜晚，房车美食音乐趴不停歇，游泳戏水、徒手抓鱼、音乐盛宴等一系列精致的活动安排吸引了大量的游客，场面十分火爆。接下

来，街亭镇为了能让更多的游客尽情领略“周末小镇”的人文底蕴，将融入各项民俗、文化、休闲体育游戏，届时势必必将掀起全民狂欢的户外热潮。

>>>链接：

自驾游：从杭州武林门出发，途经沪昆高速、诸永高速，全程1小时40分钟。

公共交通：杭州东站——诸暨高铁站(25分钟)—25路(国际商贸城粤港城站下车)—7路(国际商贸城上车，诸暨街亭加油站下车)



自行车爱好者如何转型铁人三项？ 以下几个要点助你完美过渡

随着马拉松赛事和运动人群井喷式地增长、自行车运动的不断发展，铁人三项的潜在人群越来越多，对单项运动带来的单调与乏味的厌倦，让更多跑步、自行车爱好者产生了寻找改变的念头。

而由游泳、骑行和跑步组成的铁人三项则成为了自行车和跑步等单项运动爱好者的新选择。但是，游泳与自行车、跑步可以说是截然不同的一项运动，所以游泳也是自行车爱好者面临的最大的难题，所以自行车跟跑步达人转型铁人三项该如何过渡呢？

关于跑步

1、多观看跑步视频，学习，练习正确的跑步姿势(如何蹬腿，如何落地，如何呼吸，如何摆臂等)。

2、多进行慢速长跑，把学习的

跑步技术在练习中进行实进行专项的器械训练，增强核心力量以及腿部后侧肌肉的强度，以此来适应跑步时后蹬腿的效率与力量。

3、跑步训练前期不要追求大步伐，应提高步频，减小大步伐落地时带来的冲击。

4、多练习自行车与跑步的转项训练，以此来适应不同运动之间肌肉的转换与适应跑步带来的冲击。

关于游泳

1、多做压肩等拉伸动作，提高肩膀的柔韧性，有利于做出高肘移臂与送肩。

2、做一些筋拉力等动作强化背部和其他游泳专项肌肉力量。

3、如果有机会，尽可能多地泡在泳池里，多打腿，培养良好的水感和正确的泳姿。

(宗合)

绍兴上虞户外救援队水上训练忙

天气炎热，下水游玩和游泳的群众日益增多。针对溺水事故的频发，绍兴上虞区户外救援队队员在近日开展水上训练。在三个多小时的训练中，队员们头顶烈日在队长教员的指导下完成了跳水，扣舷，翻船，目标游泳的项目训练，各队员单兵规范，协同默契。

为提升救援队员的整体专业水平，同时为适应上虞区河流众多，救援难度高，河面情况复杂的特点，救援队制定了详尽的训练计划。接下来，户外救援队还将进行搜索训练，岩降桥降，以及一些通讯与后勤保障训练。

(通讯员 郑培庚 陈苗灿)