

读不了万卷书,那就行万里路 400多天,台州小伙一人一车环行全国

在台州市天台县,提到陈浪涯总会有几个人对他竖起大拇指,他们叫他“陈霞客”、“追梦人”……陈浪涯经常向身边人说这样一句话,我读不了万卷书,那就要行万里路。为此,他耗时400多天,骑着一辆山地车,在全国各地留下了自己的足迹,旅程超过20000公里,足以绕地球半周。

一路艰辛,风餐露宿

2017年春节刚过,陈浪涯给自己的山地车做了一个全面检修,各种旅行装备也一一准备妥当。第二天一大早,他挥别父母,开始自己的环行旅程,游遍了祖国的大好河山。

“儿子长大了,想要去外边看看,就随他去吧。”家中二老也十分记挂他,时不时询问他旅途中的情况,反复叮嘱他要照顾好自己。

对于父母的关心,陈浪涯每次都是笑嘻嘻应对,但是,骑行行程哪里是轻松、舒适的事情。一路骑来,行遍四季,酷暑和寒冷不时折磨他的身体,车上载着的130斤装备更是

把他累得气喘吁吁。为了省钱,他每天睡帐篷,填饱肚子只用白饭加榨菜,偶尔用“老干妈”加餐都能兴奋得不得了。

“每当这时,我脑子里总是用‘天降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤’来安慰自己。可是,越是到一些条件艰苦的地方,我越是会忍不住,要跑去小卖部来改善伙食。”谈起那一段经历,陈浪涯的心里又是一阵感慨。为了这次骑行,他花了两年的时间攒足3万元,结果未完成旅途便山穷水尽,最后通过家人支持,才撑了下来。

笑对前程,不言放弃

此次旅程中,陈浪涯经历过在野外遭遇冰雹袭击,冒着大雨翻山越岭,被一群野狗在屁股后面追了一路,还曾在东北铁岭的大雪天住帐篷,差点被埋在雪地里。

“秋天的时候,我和队友骑行到

了新疆,走沙漠公路,闷热的天气让我不停喝水。很快,我们就在途中用尽了携带的4升水,而那边都是盐碱地,产的是无法饮用的咸水,口干舌燥之下,我们曾数次接近昏厥。”幸运的是,陈浪涯和队友相互扶持,拦下

骑行一路,受益一路

在云南,陈浪涯欣赏过当地海拔6740米的第一高峰,梅里雪山主峰——卡瓦格博的风景,被这座全世界公认的最美雪山所震撼;乌鲁木齐,柴窝堡乡,他在冬日里骑行,追赶绚丽的落日;西藏,喜马拉雅山脉,他克服艰难险阻,登上了这座世界第一高峰。

这些途中见过的风景和经历的人和事他都一一记录在心,第102天,爬苍山,双脚的指甲盖都翻了,还得

坚持走18个小时;第127天,和容许兵站的藏民进行一场3V3篮球赛,这是旅途中难得的休闲时光;第131天,安安静静地在小公园喝青稞酒,酸酸的,不好喝,但很享受;第139天,在色季拉山垭口的下坡路上突遇大雨,前后刹和后轮辐条都坏了,差点在一个U型弯道上出车祸,推车走了十几公里,手被泡得发白……

“途中的风景一次次震撼我,但



一辆又一辆过路汽车,靠讨要饮用水一步步走出了困境。

提到队友,陈浪涯也是又爱又恨,400多天的时间里,他加入了骑行队伍,每天都会遇到新队友加入进来,这成为他坚持下去的动力,也每

天会目送老队友离开,这不停动摇他的意志。甚至有数次,陈浪涯还成为光杆司令,只能抱着从路上捡来的流浪狗“二浪”,和它说话来激励自己,“放弃是不可能的,这辈子都不可能放弃。”

了好几个小时。

“环行全国是为了享受从一个熟悉的地方到一个陌生的地方,把自己融入到当地人生活中的过程。当与不同的人聊着彼此的生活,我会觉得很享受,所有的辛劳都是值得的。”近日,陈浪涯终于回到了天台老家,为自己的旅途画上一个句号。他许下诺言,歇上两年,攒够钱后,会再次出发。

(通讯员 陈俊)

双杠、倒立、负重、攀岩、游泳样样行 69岁大伯三年练就健身达人

应朋友之邀爱上户外运动

今年69岁的

曹关荣,有着发达的胸肌,两只手臂凸显出滚圆的肌腱,浑身是力,让人羡慕不已。曹关荣是海宁沈士初中的退休教师,现在他从事户外活动近三年,还是一个户外运动联盟的成员。

说起户外运动,曹关荣滔滔不绝。他说自己迷上户外运动,也是在朋友的介绍下,“2015年的春天,我第一次徒步徽杭古道,一走便喜欢上了。”

回来后,曹关荣一发不可收。他深知自己体力不如年轻人,为了更好

参加户外活动,于是就在家里添置了跑步机,之后他还成为健身房里的常客,以适应户外活动。

曹关荣不输年轻人的是体魄,一方面是锻炼,另一方面也得益于他曾在沈士初中的工作经历。他曾任初中自然科学老师,因对手工情有独钟,后任劳技教师,有许多的健身器械都是他根据自身条件量身打造。

在健身一周年时,曹关荣感悟到锻炼是一种健康的积蓄,运动能让人拥有难能可贵的健康。从此以后,健身与户外活动成为他生活中的一种常态。

战胜一座座山头

2016年10月27日,浙江遂昌南尖山奇峰;2017年4月2日,攀岩永康笔架山;4月19日赴黄岩的划岩山、飞鹰道;6月4日,临安蝴蝶谷溯溪;11月6日,江西第一高峰武功山登山……

听曹关荣讲述了近几年的登山经历,绝对会怀疑他是不是真的已有69岁。

在那么多登山经历中,曹关荣最难忘的是两次登顶笔架山。笔架山,位于永康境内,2017年4月2日和2018年4月7日,曹关荣两次登临笔架山。“攀登笔架山我认为属于户外4星左右难度,有一些70度斜坡,80度以上的斜坡必经道路,有一些山脊只有二十余厘米宽度两边侧崖,只能爬行,没有第二条路可选。所以攀爬的时候不能分神,必须集中精力,把握每一块手握峭石。总共攀爬了三个大山头加小山头共八个,有百分之四十都是险峻道路。”

如今户外联盟每周活动两次,周二行走在百里钱塘,周四徒步鹧鸪湖都是曹关荣的固定搭配。徒步、户外运动已成为他日后生活中的一个逗号,他将继续徒步着,去战胜一座接一座山头。

(通讯员 梅雨)



走进曹关荣家中,客厅墙上一个镜框里装着近20幅照片,总会深深吸引住来访者的眼球。照片中展示了曹关荣做俯卧撑、一字平衡、双杠、倒立、负重、攀岩、游泳等运动的身姿。说起曹关荣,海宁户外圈都知道他是健身达人、户外运动爱好者。