

10多年,一直在路上 沈戈:骑行去旅行,修身又修心

每个骑行者的心中,都藏着一个川藏梦。触手可及的蓝天白云,静谧的湖水倒映着洁白的雪山,成群结队的藏羚羊,美景与泥沙走石相伴……“一路上,处处是风景,步步有惊喜。”圆梦后的沈戈如是说。

沈戈是临海人,今年31岁。自从2007年爱上骑行后,他就一直在路上。“用车轮去丈量世界,以旅行来逆转人生,青春就是用来在路上折腾的。”沈戈说,在路上会遇到形形色色的人,在同一条公路上每个人都会走出不一样的故事,也会遇到不一样的自己。



沈戈记得,第一次骑行是在2007年。那时邻居的叔叔很爱骑行,他便开始跟着去玩。“开始是市内骑行,第一次长途是骑到象山石浦,路上骑骑停停一共走了3天。”沈戈说,慢慢地一天走



爱上骑行 22天丈量川藏风景线

个一两百公里不在话下,也学会换轮胎、搭帐篷等技巧。

对于不少骑行者来说,都会将西藏列为一生必去的目的地之一。2010年5月12日,沈戈带上单车、备胎、帐篷、睡袋等,从临海坐大巴来到金华,再坐上了到成都的火车,开始了川藏线骑行之旅。避开雨季季节,冰雪日渐消融,对于骑行者来说,5

月的川藏线相对好走。不过,从成都到拉萨,要途经14座大山,这也意味着翻过一座山,又要继续开始翻越下一座。

“那时川藏线路上还没有那么多骑行者,不过路上也碰到了好多人好多事。”沈戈说,22天骑行了2100多公里,这次骑行最大的感受就是每个人永远不知道自己的极限有多大。

多次入藏 4人一起穿越无人区

有了第一次长线骑行的经历后,沈戈对于以后的骑行有了更多期待,问及哪段骑行印象最深,沈戈笑笑说:“每段骑行都有不同的故事。”

2014年,沈戈计划从西藏南木林县出发到双湖。“其中,从荣玛

乡横穿到北措这段路,中间160公里左右是无人区,没有信号。”沈戈说,他在骑行群里约了3个骑行经验丰富的朋友,大家为了这次出行,作了详细的准备,两矿泉水瓶汽油、两箱水、12斤大米、两个帐篷、高压锅、香肠、备胎……4月下旬,沈戈

整装待发。

“荣玛乡到北措乡一路都是靠GPS定位,由于天气太冷,有一天早上醒来GPS被冻住了,直到太阳出来才能开机。”沈戈笑着说,途中他们还会走错了方向,要穿过冰河,由于日晒融化,下午水流会比较一些,没

办法过冰河,团队选择了次日清晨趟水过河。果然第二天清晨水流小了些,不过周围由于温度低都结起了薄冰,过完河鞋子全湿了。“那滋味酸爽刺激,但是路途要继续。我们花了5天时间穿越了这段无人区,出来时特别有成就感。”沈戈说。

丈量风景 坚持后收获感悟

“每一次出发都是美好的,但是路上也需要坚持,需要足够的意志力。”沈戈记得,有一次,他和朋友两个人骑行到晚上9点多,又饿又累,大家都有点崩溃的感觉。幸运的是,他们在路上看到了一个造路工人住的板房,准备在旁边搭个

帐篷休息。“结果碰到了临海的老乡,给我们泡了热乎乎的泡面,还让我们住在板房里,感觉很幸福。”沈戈说。

不仅如此,现实中还会遇到不少困难,与美景相伴的是阴晴不定的天气,比如说强风、冰雹、下雪等。“有时

候一觉睡醒,发现外面银装素裹,荒野茫茫。”沈戈说,一路上他累过摔过,也曾感受过孤独,但最终还是坚持了下来。险要的地势往往无限风光,在和意志“较量”的同时,会看到难得的美景。

“一次旅行解决不了生活中的问

题,但是结束旅行之后,却能改变你的内心。那时,有些问题就不再是问题了,也许这就是旅行的意义。”沈戈说,这些年的骑行对他来说触动很大,做事要坚持,要更加用心,相信时间不会辜负坚持。

(通讯员 施亚萍)

湖州越野跑女神 16小时征服百公里山路

她外表清秀,体态轻盈,却可以徒步翻山越岭,在山路荒野上疾步如风。她在短短7个月时间内,拿下14个越野跑赛事的冠军、3个亚军。她就是湖州“越野跑”圈中的女神——李亚。

在5月下旬的2018江南仙境·缙云仙都超级越野赛100公里组比赛中,李亚从白天跑到黑夜,从山脊跑到平地,从暴雨如注跑到细雨淅沥,在环境恶劣、赛道难度系数大的情况下以16小时29分9秒的成绩勇夺女子组冠军。

在短时间内取得惊人成绩的李亚并非专业跑步运动员。和大多数女生一样,为了减肥,让原本有点赘肉的身材看上去更好,她在两年前开始健身、跑步。“没想到一接触跑步就‘入了坑’。”李亚说,她的健身师傅叶雄强是湖州少数几位最先尝试越野跑的人,师傅说:“越野才是跑步人最终的归宿”“路上能领略的风景也更美”……于是,在师傅不断的“安利”下,李亚也逐渐加入了越野跑的行列。

“我以前天天在自己开的店里,很少有机会运动,平时就是看电视追剧,人变得又白又胖。”李亚说,2016年9月她加入“湖州跑团”,团员们每周都会组织夜跑,湖城的田盛街跑道、西山漾公园、仁皇山庄公园……经常能看到她和跑友们的身影。

去年9月,李亚首次尝试参加了杭州一场35公里的越野赛,由于平时在健身时注重身体核心力量的练习,并且跑步次数频繁,那次比赛李亚顺利夺冠。

那场比赛也加强了李亚对越野跑的兴趣,随后的7个月内,她基本上每周都会参加一场比赛,把比赛当作训练。

越野跑比赛经常是在泥泞、有台阶和碎石的山间道路,比赛中往往夹杂诸多未知因素,这恰恰激发了李亚探索挑战的欲望。也许参赛者会被赛事、赛道、天气等情况“虐”到,但最终完赛的成就感确实无可比拟,让人十分享受。

越野跑不仅锻炼身体还会塑造心智,也利于帮助克服生活中遇到的其它问题。从35公里,到50公里,再到100公里,李亚挑战的赛事难度也越来越大。如今,对于越野跑,李亚说她已经上了瘾。在青翠郊野进行越野跑其实就是融入大自然的过程,能让人抛开忧虑,洗涤尘嚣。

跑步两年,李亚从外在到内心都发生了改变。“原来我体重有115斤,现在只有95斤了,体脂率从24降到了19,整个人的精神状态、身体素质也好了很多。”李亚说,更重要的是,她觉得100公里的山路都能跑下来,就没有什么困难克服不了!

如今,越野跑相对来说还比较小众。全国每年有3000多场马拉松赛事,越野跑的比赛却只有数百场。李亚和师傅叶雄强作为吴兴区跑步协会的会员,也在用自己的力量推广这项运动,他们已经连续组织两次越野跑体验活动,每次都有四五百人参加。

(通讯员 孟琳 朱彦超)

