

2076公里！泰顺小伙9天骑行川藏线

之前从没出过浙江，骑行历程毕生难忘

本报记者 易龙吟



6月14日，泰顺小伙庄剑夺终于骑着他的山地车抵达了布达拉宫广场，距离他6月6日从成都出发，仅仅过去了9天。庄剑夺说：“当时只有一个感觉：累。”6月15日中午，记者联系上正在客栈休息的庄剑夺，他说：“睡了一觉感觉好多了。”不过，经过9天的连续骑行，手被震得发麻，直到现在，“手都还是麻的。”

每天只睡三四个小时 冲刺两天骑行644公里

9天骑行川藏线，全程2076公里，平均每天保持200公里的骑行里程，这在平原地区也已经属于长距离骑行，更何况在西藏这样的高海拔地区，在很多人看来已经近乎疯狂。

第一天，凌晨6点从成都出发，骑行320公里到达了康定市，如果以为川藏线是一马平川就大错特错了，第二天要翻越海拔4200多米的折多山，高原才在庄剑夺面前展现出残酷的一面，高海拔虽然没有让庄剑夺产生强烈的高原反应，但是因为连续爬坡，这一天只骑行了165公里。头疼、头晕等高反让庄剑夺有些难受，再加上高原的天气瞬息万变。前一刻还晴空万里，下一刻就已经雨雪交加了，低温加上高反让庄剑夺这天的行程更加艰难了。

第七天到达波密县后，原先一直带着庄剑夺的骑行达人“板爷”因为身体和保障的原因，放弃了本次挑战，只剩下他自己一个人和保障团队孤独地继续前进。

第八天凌晨出发，经过360公里骑行到达工布江达县的时候，其实已经是第二天凌晨4点多了。中途，庄剑夺因为体能透支，休息了大概3个小时。庄剑夺说：“最终挑战成功，很多时候靠得就是意志。”太困了，就在车上休息10分钟，然后继续骑行。因为怕他睡着，保障车辆会在后方按喇叭提醒他。

最终，庄剑夺赶在24点前到达了布达拉宫广场。

此前从没出过浙江 最远骑过220公里

每天只睡三四个小时，平均200公里以上的骑行里程。很多人以为，庄剑夺是个专业人士。其实，他只是从2016年才开始骑行的“新手”，此前，骑行的范围都没有出过浙江省，最远的骑行距离就是从工作的地方青田和老家泰顺之间骑了一个往返，220公里。大部分的时候，庄剑夺都是在老家泰顺的山里穿越。

不过，或许是体能比较好，从2019年下半年开始，不满足于普通骑行的庄剑夺买了一辆专业自行车运动员训练用的功率车，开始了自己的体能特训，每周保持11至12小时的训练时间。作为一名石雕匠人，庄剑夺说：“我工作和骑车一样，都会高度专注。”

事实上，这次挑战庄剑夺除了有一个5人的保障团队之外，还有一个秘密武器就是“板爷”。作为骑行圈的资深车友，这条川藏线板爷已经走了四次了。每年，他也会为全国很多车友规划路线、提供意见。庄剑夺说：“从路线到骑行细节，都是板爷帮我规划，没有他我就到不了这。”

为何会有这次挑战？庄剑夺说：“这次西藏之行一开始只是一次普通的骑行之旅，主要因为我没有那么长的假期，板爷正好要来挑战，我就跟着来了。”一开始，庄剑夺只想不要拖队友的后腿就好了。却没想到，最终只有他一人完成了这次挑战。

未来，庄剑夺希望能有机会再好好看看川藏线上的美景，“这次实在太累了，也没时间停下来好好欣赏一下。”

记者手记

保障和训练是挑战的底气

一个2016年才开始接触骑行的车友，此前也并没有任何体育相关背景，却能够在完成很多资深车友都完成不了的目标，9天穿越2000公里川藏线，这无疑给很多想去西藏骑行的车友打了一针兴奋剂。

但事实上，记者采访后发现，庄剑夺的挑战成功，不仅有很多偶然因素，更有很多必然，而正是这一系列的天时地利人和，才促成了这场了不起的挑战。

首选，庄剑夺虽然2016年才接触骑行，但是由于是土生土长的泰顺人，在山地骑行和体能上都有着过人的天赋。2019年开始，他还未自己设置了科学的体能训练方案，这一切都是挑战川藏线的前提。

另外，庄剑夺的好友“板爷”是一位资深骑手，无论对于骑行还是川藏线都有着丰富的经验，而出发之后，保障团队也是时刻关注着庄剑夺的身体状况，尽量减轻他的高原反应，而幸运的是，庄剑夺本人的高原反应也并不如预想中那么严重。

或许，正如庄剑夺说的：“川藏线有一定的危险线，任何想来的车友首先要做好体能储备以及详细的计划，毕竟和挑战极限相比，生命更加可贵。”

体育+旅游+互联网 美丽乡村健身行 引领全民健身热

近日，2020宁波市全民健身季“美丽乡村健身行”北仑春晓站第九届民俗风情节长寿之星职工文化节在浙东第一长寿村——春晓昆亭村上车门举行。丰富的活动项目，充满乐趣的民俗风情活动引来众多健身爱好者齐聚上车门。

活动现场包括登山活动和现场互动两个部分，其中登山活动分为竞赛组和亲子组，竞赛组沿上车门大岙山登山线路跑完全程，亲子组则按部分登山线路游览昆亭村风景；现场互动环节设置了文旅主题展示、乡村文创集市、品味乡村美食、网红打卡集赞、民俗风情体验、长寿文化表演等六大板块，为游客提供了丰富多样的体验内容。同时，现场还组织了长三角区域游客集中游园昆亭活动。

“全民嗨起来，畅享健身季”2020宁波市全民健身季“美丽乡村健身行”是融合体育、文化、产业、休闲、旅游、娱乐等元素的创新性全民健身活动，是全面推进群众性文旅体工作开展，有效激发全民的运动健身意识，不断推动体育+旅游、民宿、文创产业发展的重要举措。北仑春晓站活动的举办，有力促进北仑文旅体事业融合发展，不断满足群众日益增长的体育健身、文化旅游等综合需求，彰显青年北仑魅力。

(通讯员 李欢腾)



“小南拳”进课堂

日前，温岭市滨海镇中心小学的操场上，体育老师吴奕娴正在指导学生们习练“小南拳”。为普及发展“一校一品”阳光体育活动，学校将传统武术引进体育课程，受到学生们的青睐。

通讯员 郑莎文/摄

战略合作伙伴



浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址：杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码：310004
发行热线：0571-85103334
广告热线：0571-85069545
新闻热线：0571-85178608
本报员工新闻道德监督电话：
0571-85061223

合作伙伴

