“一边后悔，一边热爱！”

她骑行2160公里，终见布达拉宫

“现在已经骑行到达拉萨，我人生最大的梦想终于实现了！”9月的拉萨，阳光穿透云层洒在布达拉宫金顶。今年53岁的赵莲芝历经24天骑行，跨越2160公里，途经雅安、康定、理塘、芒康、林芝等地，海拔一路攀升，终于抵达心中的圣地。

“骑行318，是我毕生梦想”

“年轻时也有很多机会去西藏旅游，但我总想把第一次留给骑行。”赵莲芝自2009年开始涉足自行车运动，她曾是诸暨市全运会场地追逐赛和越野冠军，也有参加环青海湖、海南岛国际自行车赛的经历。她说，318国道因地形复杂、气候多变，被称为“骑行者的圣殿”，其中成都到拉萨段极具挑战性，总长2160公里，最高海拔5130米，是她一直向往体验的骑行路线。

今年上半年，赵莲芝进行了充分的体能强化训练。她几乎每天都会负重骑行爬坡，以此模拟318国道上高海拔、高强度的骑行环境。每到周末，她还会和骑友完成超过百公里的长途拉练。

8月11日，赵莲芝告别家人，从杭州乘飞机抵达成都。8月12日，赵莲芝正式踏上了骑行之旅，同行的还有一位名叫阿阳的年轻女孩。她们跟随驿站涌出的车流，骑行至318国道入口处。期待了近10年的318国道骑行之旅，终于变为了现实。

24天，每天骑80到100公里

从启程那天开始，赵莲芝和阿阳就进入了高强度的骑行状态。

“每天一睁眼，就是在爬坡，平均每天要骑行80到100公里。”赵莲芝说，在高海拔环境下，骑行变得异常艰难。在绍兴1小时的骑行路程，在这里硬生生被拉长至4小时。

8月19日，出发后的第7天，赵莲芝到达了平均海拔4200米的甘孜高原。这段被骑友称为“地狱模式”的红龙乡路段，需要连续翻越5座海拔4000米以上的高山，这意味着每前进一步，都是对意志和体能的残酷考验。“刚开始我还在感叹高山景色真是壮美，但好不容易转过一个弯，又是一个上坡，内心真的要崩溃了。”直到傍晚7点多，两人终于安全到达客栈。

第13天，赵莲芝和阿阳骑至觉巴山。由于连日大雨，318国道沿途多处山体滑坡。为了不耽误行程，她们仍然冒雨出发，在落石频发的山路间快速穿行，抵达站点时，已全身湿透。

第14天，赵莲芝迎来了此行最高点——海拔5130米的东达山。这一天，她们连续骑行5个小时，经历了30公里上坡、32公里下坡。“我总是在一边后悔，一边热爱。”赵莲芝说，翻越东达山时，她只觉得身心俱疲，但阿阳一直鼓励着她，又是放音乐，又是给她喂葡萄糖，就这样坚持了下来。

2160公里，拉萨就在脚下

9月4日，赵莲芝迎来了整个行程最长的一段路线，距离拉萨还有约180公里，她需要翻越此行最后一座海拔超过5000米的米拉山。连日的骑行，让她的身体早已逼近极限，内心却振奋不已。“翻过这座山，就是拉萨。我的激动，难以言表。”她说。

当晚7点15分，拉萨的天空依然明亮。历经当天10小时43分钟、184.8公里的骑行，赵莲芝和阿阳终于来到布达拉宫前。她们抑制不住内心的激动，放声欢呼。“最艰难的不是爬坡，而是坚持。我做到了！”

赵莲芝说，一路上，她不仅在骑行，更在记录。不管当天多累，她每晚都会抽出时间，在自己的微信视频号上剪辑更新一条短视频，既是向家人报平安，也是希望将这段经历分享给更多同龄人，以此共勉。

在这些视频中，赵莲芝以镜头和口述的方式记录下这段旅程，用心感受着沿途的风景，雪山、草地、突如其来的大雨、同行者的笑容……“我的梦想暂告一段落，但想必以后每每翻看这些视频，我都能再次感受到当时的激动。”

（通讯员 张伊力）

跳得先机

9月8日，宁波市奉化区第二十届“乡镇杯”暨第十四届镇街道机关干部篮球赛在奉化体育中心灯光球场启幕。来自全区各镇（街道）及特邀的15支队伍、180余名选手参加。赛事持续至9月25日。

通讯员 周 力

千余名选手“舞”见嘉兴秀洲

9月6日至7日，“诗画江南舞见秀洲”嘉兴市街舞超级联赛在嘉兴市文化艺术中心举行。赛事现场俨然成为“活力磁场”：从4岁的小班萌娃踩着节拍萌趣起舞，到成年舞者用高难度动作掌控全场；从单人battle时的即兴对决张力拉满，到团队齐舞时的整齐编排惊艳众人，1563名舞者的身影，填满了舞台空间。

托举时的力量迸发、地板旋转的流畅丝滑、卡点动作的精准利落……这些被镜头定格的瞬间，在中心的舞台上化作街舞独有的魅力符号，一次次点燃观众的热情。欢呼声、掌声与音乐节拍交织，让嘉兴市文化艺术中心不仅是艺术展演的殿堂，更成为了潮流的“狂欢现场”。

手捧自编大齐舞一等奖奖牌的孙铭灏，脸上洋溢着藏不住的喜悦，练舞6年的他在这个舞台上收获了成长。高籽沐则在这里完成了自己的“突破”：以往总是和队友并肩齐舞的他，第一次站在聚光灯下挑战独舞，手腕翻转的利落、落地时的稳健，每一个动作都透着对街舞的热爱。更令人惊喜的是，2024 KOD世界大赛少儿HIPHOP冠军宋皓铭、2024 BDS世界总决赛个人冠军何睿楠空降现场，在中心的舞台上带来即兴表演与主题分享，让“中国风街舞”与“国际赛事标准”的融合之美，被更多人看见。

这场街舞联赛的意义，远不止于两天的热闹。正如嘉兴市街舞运动协会副秘书长高琦峰所说，街舞已成为奥运项目，不仅能强身健体，更能提升青少年的音乐理解力、身体协调性与肢体表现力。比赛搭建的不仅是一个比赛舞台，更是青少年交流技艺、实现成长的“桥梁”。

嘉兴市秀洲区教育体育局相关负责人表示，此次赛事旨在挖掘和培育街舞后备人才，更能以赛事为“火种”点燃青少年的热爱。未来，艺术中心将继续以优质场地与专业服务为支撑，推动街舞运动在校园、社区更广泛地普及，让这项潮流运动成为青少年综合素质提升的重要载体，为区域青少年体育文化的多元化发展，注入更多鲜活动力。

（通讯员 嘉 文）

湖州街头惊现“空中飞人”

“厉害啊！”“空中飞人！”“瞧这大长腿！”9月6日晚，湖州市吾悦广场人山人海，在一道道绝美灯光映照下，一个个矫健的身影腾空而起。湖州市第七届全民健身节街头跳高赛在这里上演。

助跑、加速、起跳、过杆、落地……多位省内高水平跳高运动员齐聚现场，丝滑过杆的瞬间比比皆是，赢得了现场观赛市民的阵阵呐喊欢呼。赛场旁专业的解说和主持人的现场互动，也让观众更加了解赛事规则、选手背景、赛事亮点等信息，大大增强了比赛的观赏性与趣味性。“进来看了一眼，发现原来是这么精彩的比赛，非常好看，非常新鲜，看了几小时了。”市民王女士说，街头田径赛更加贴近群众，零距离参与的感觉很棒。

最终，来自杭州的选手厉晨宇和来自温州的选手庄欣盈分获男子组、女子组第一名。厉晨宇表示，现场观众的掌声和欢呼，让他很受鼓舞。湖州市体育局相关负责人表示，这次活动证明，只要有一块空地，就能打造出一个活力舞台，这里既可以是跑道，也可以是T台。在热门商圈打造体育赛事，双向赋能，制造双赢。

（通讯员 马 翔）