

32天2160公里 杭州父子三人骑行西藏

爸爸瘦了16斤，14岁的老大瘦了10斤，12岁的老二瘦了3斤

今年暑假，杭州郝先生带着两个儿子（一个14岁，一个12岁），历时32天完成了2160公里的川藏线骑行之旅。

“川藏线骑行之旅——那段追逐梦想的旅程”，郝先生在自己的骑行日记中，用这样的感悟总结这次旅程。

7月11日，郝先生父子三人从杭州出发，开启“逐梦之旅”。他们先是当天从杭州坐高铁到成都，7月13日在成都的川藏骑行驿站加入同行的骑友，开始骑行，两个男孩和爸爸一起坚持骑行在318国道上，于8月13日抵拉萨。



郝先生的骑行日记 记录父子三人一路翻山越岭

记者联系上郝先生时，他上万字的骑行记录还剩下半没有整理完，他老婆沈女士的朋友圈，也全是关于郝先生和孩子们的记录文字。

郝先生的骑行日记，记录的全都是父子三人一路翻山越岭，“征服”每一座山峰每一条险路。

2023.7.15，雅安市→新沟村（全程88公里）：沿青衣江走了一天，七八十公里几乎全是缓上坡，路段颇为险峻。途中通过了川藏线上第一个2200多米长的隧道，体验了什么叫心惊肉跳，路窄，光线差，大卡车基本是贴着身边呼啸而过，稍不注意就被大车挂着走，吓到两腿发软。

2023.7.17，泸定县→康定市（全程52公里）：康定是青藏高原的东大门，从这里向西就正式进入了青藏高原。出泸定西行，全是泥路，非常难走，有进退维谷之感。直到瓦斯沟路况稍好，但全是上坡，康定没有情歌只有坡！十五六公里的长上坡，坡度逐渐变陡，爬起来真叫费劲，我们只能以每小时5~6公里的速度缓慢爬坡，对我的大腿而言简直是一种折磨，我每次踩踏都能感受到肌肉的酸痛。当坡度开始放缓时，那就意味着距离康定城不远了。经过了4天的日晒雨淋，我们的皮肤明显黑了，大儿子的脸甚至晒到脱皮了。

2023.7.19，康定市→新都桥镇（全程90公里）：早起，晴！告别溜溜城，迎着高原的第一缕阳光，向折多山进发，出康定，便开始爬坡；爬到康定城头，看到一座巨大雪山，仿佛与天相接，晨光中，那色彩，真是一座超大冰激凌，这就是川藏线第一座4000米以上的山——海拔4258米的折多山，今天的任务就是征服它……

回忆这段旅程时，郝先生说，爬坡的时候都挺难，登顶的时候都挺有成就感，下坡的时候就有点嗨，回到住的地方就很懒，累得都不想动了。

高原的险峻道路和恶劣天气 成为不可忽略的艰难因素

经历了高温天气，因为高原的强紫外线，皮肤直接被晒伤；熬过了下大雨或是冰雹时骤降的气温；在大太阳下遭遇倾盆大雨，被淋成落汤鸡，怎么等雨都不停便直接冒雨继续前行……接连不断的困难让这段旅程的每分每秒都让人记忆深刻。

青藏高原的险峻道路和恶劣天气成为了这段旅程不可忽略的艰难因素，不过三

人一路上也碰到了不少好心人。

比如骑行中有些地区沿途较为偏僻，信号很差，途中无法购买饮水和食物，在路上时不时有人给父子三人送来水、饮料和食物。

每天骑行，父子三人通常早上8点左右出发，晚上到达下一站。

郝先生说，几乎每天要骑10个小时以上，主要根据这次行程来安排每天的骑行时间，也要结合个人骑行状况、天气等各种因素。

“行程路途长的，骑的时间也长，行程短的话，半天就能到，空闲时间就带他们出去玩玩，或者在酒店休息。”

这次骑行中印象深刻的路段有很多，比如郝先生父子在攀登海子山时，因为修车耽误了4个小时，还未登上山顶，就下雨了，两个孩子开始高反，天气又冷，就开始哭了。“手机又没有电，无法叫到救援车，就在六神无主的时候雨停了，看到了垭口的标志，看到了希望，其实只有一百米的路程就到山顶，到了山顶就立刻往山下赶了，所幸远离高海拔之后，高反的不适感就消失了，后面天黑了，比较危险，就叫了救援车。”回忆当时情状，郝先生仍能感受那种心焦。

之后，郝先生安排行程时，担心两个孩子体力不支，行程没有安排得特别赶。

出发前父子三人每周都骑行 为川藏线做“体能储备”

川藏线又称318川藏南线，从成都出发，沿318国道直至拉萨，全程2160公里。

为什么让两个孩子参与这次骑行？

妈妈沈女士说：“不是说一定要让小孩骑行到终点，主要是想锻炼锻炼孩子们的意志力。还有就是假期比较长，暑假嘛，还是需要出去旅游一趟的。”

郝先生开了一家装修公司，时间相对自由，而沈女士是客服人员，工作忙，所以这次孩子们的骑行之旅，全程由郝先生陪同。

但毕竟骑行途中有未知的风险，沈女士说出发之前肯定也会担心，“为了这次川藏线骑行，提前咨询了有西藏骑行经验的朋友，同时孩子爸爸之前自驾游西藏两次，对于线路比较熟悉，对户外运动也有经验。”

体能储备是父子三人这次骑行准备的重中之重。

两个孩子一个开学上初一，一个上六年级，都是学校足球队队员，平时也比较喜欢体育锻炼，有一定体能基础。

为了暑假的川藏线骑行，一家人从今年2月份开始，只要双休日有空，就会出去

骑行。因为孩子们还是以学业为重，所以一周只安排一次骑行，以西湖周边的路线为主，五六十公里。

出发两个月之前，两个孩子在爸爸的带领下，成功完成了195公里的骑行，途经安吉天荒坪、临安太湖源和径山，其中50公里都为上坡。

在硬件方面，装备的重要性也不容小觑。

一家人花了两个多月的时间准备骑行装备——自行车是为了骑行川藏线新买的，装备是爸爸每天研究攻略在网上和自行车实体店买的。临近出发，直接下单自行车，邮寄到了成都的骑行驿站。

在“心旅川藏骑行驿站”，每天都有很多的骑友，一起从驿站出发。

下一个骑行计划 一家四口从杭州骑行到北京

8月17日晚，父子三人回到了杭州的家中。

这段历时一个多月的旅程告一段落，14岁的沈俊宇瘦了10斤，12岁的郝俊奕瘦了3斤，爸爸郝先生瘦了16斤，不过，他们都表示，这次是带着满满的回忆和自豪回来的。

郝先生对于这段“逐梦之旅”的完结内心感慨万分，“快到目的地的时候，心情是激动和不舍，激动是因为快到达目的地了，不舍是因为骑行已经成了一种习惯，自由自在骑车旅行的日子快要结束。孩子们能骑到终点，我内心是感动的，也觉得不可思议，在骑行过程中，无论如何艰苦，他们从未有过放弃骑行的想法，也是很勇敢的。”

除了有时天色晚了，或是孩子们体力达到极限，偶尔想搭次车，两个孩子从来没想到放弃，从没说过“爸爸，我们不骑了，回家吧”，对于孩子们来说，也是完成了一个相当了不起的挑战。

孩子妈妈沈女士说，之后她也会继续支持孩子们去长途骑行。如果时间允许，准备下一次一家四口一起从杭州骑行到北京。

据《都市快报》

