



8

编辑/吕晓江 摄影/张晓龙 审读/王林宏

2022年1月11日 星期五

踏车逐风，攀爬天梯，用自行车“丈量”山海……

青岛小伙“飞驰人生”冲进吉尼斯



11月10日，在海之风广场旁边的自行车栈道旁，一位身高1.9米的小伙正驾驭自行车进行一项挑战：折返跳一根高达90厘米的横杆，每次都要保证后轮“定”在杆子数秒，看看一分钟内能完成多少次。戴上护具，他从容不迫开始了挑战，最终以14次上下跳跃成绩完成了“1分钟做最多次后轮定杆海豚跳”的挑战，并刷新了这项目吉尼斯世界纪录。这位小伙便是中国著名攀爬自行车运动员张京坤，从2000年开始，10岁的张京坤开始接触攀爬自行车，青岛的海边栈道是他骑行的起点，坚持往返训练20多年后，他再次在这里打破世界纪录。这里是梦想的起点，也是博弈的开始，张京坤向世界展示了中国街攀自行车的“新高度”。

骑车上学 他一路“撒把”飞驰

张京坤出生在烟台的一个军人家庭，从小长在部队大院，少有同龄玩伴，张京坤就跟着当兵的叔叔们跑步、运动，一岁多的时候，爸爸买了辆儿童自行车给他解闷，“其实我也不明白为啥我爸这么早就给我买了自行车，但我确实学得挺快。”三岁多，张京坤就可以把辅助轮卸下独立骑行了。

上学后，张京坤一家随部队搬回青岛，住在流亭附近，学校离家有十几公里，父母又一次买自行车作为他上下学的代步工具，“当时年纪小，买的是普通自行车，后来妈妈给我买了一辆山地自行车。”骑上后，张京坤立刻感受到“不一样的速度”，他一路撒把，手不沾车骑到了学校。

视频摸索 扛着车四处闯荡

如果说这个阶段，自行车还只是一种代步工具，之后张京坤偶遇的攀爬自行车队，则是他真正走上这条路的开端。“我记得那是2003年前后，在马路上遇到了一队车手，他们是专业的攀爬自行车爱好者，来青岛做表演。”他们在马路上骑着自行车，把车子抬起，只用后轮骑行，深深震撼到了张京坤。他去买车的车店和老板打听，得知这叫攀爬自行车，属于极限运动，“我也想试试！”张京坤当即下了决心。但当时父母并不同意给他买专业自行车，张京坤攒下零花钱，买了人生第一辆攀爬自行车。

当时的攀爬自行车在国内属于冷门爱好，玩的人不多，张京坤从视频网上跟着国外大神视频学习、摸索，琢磨一些基础动作、技巧方式，再后来，视频无法满足他，张京坤开始天南地北地闯荡，去西安、济南，哪里有比赛，有圈子，他就去找前辈们交流，当时还在上高中的他，背着自行车，坐着火车一个人到处闯。“父母都是军人，一直觉得男孩要有气魄，要出去闯荡。”这种豁达的家庭氛围无形中给了张京坤莫大的鼓励，他干劲十足，求知若渴。一直到2008年前后，张京坤的技术有了飞跃式的进步，用他自己的话叫“突然开悟了”，整理出技术逻辑，他一路“开挂”，在全国多项攀爬自行车赛中摘金夺银，在2013年的全国攀爬自行车侧跳中，成为攀爬自行车侧跳1米47高度的全国纪录保持者。

2015年，在中国张家界红牛天门山天梯速降国际精英赛中，张京坤作为国内唯一的选手受主办方邀请参加，并在雨天零失误完成山地车极限999阶天梯攀爬挑战的壮举，并挑战全程电视直播，产生巨大影响力。

脊椎摔伤 后背打钢板也不放弃

此时的张京坤，运动生涯如日中天，凭借优秀的实力和影响力，他参加了诸多圈内比赛，受邀上综艺节目，然而此时，命运却和他开了个玩笑。2016年4月，在一次挑战中，张京坤从四五米的高度头朝下扎到地上，胸椎一至五截断裂。“当时我入院两个月，躺在病床上一度以为自己站不起来了，更不要说再骑车了。”

但之后，张京坤凭借着强大的意志，开始积极进行康复训练，想要再一次恢复状态。随着椎管消肿，被压迫的神经一点点恢复正常，张京坤一点点找回状态，基本回到正常水平。

“一开始情绪确实不好，尤其是从众星捧月到一个人

躺在床上，这种落差也让我产生强烈担忧。”好在父母并没有因此唠叨、责备，而是一直照顾他，这种无声的支持给了张京坤强大的动力，凭借对这项运动的热爱与证明自己的渴求，张京坤再次站起来。这时候他接到了一个电话，央视《挑战不可能》节目邀请他参加，张京坤答应下来。此时他的背阔肌因为撕裂，后背放了一整块铁板，忍受着身体痛苦，咬着牙，他站上了挑战台，挑战成功！“我想给大家证明‘我又回来了’，我可以继续骑车，也想用自己的实际行动证明，不要轻言放弃！”

撰写教程 用纯粹热爱去运动

极限运动惊心动魄、精彩纷呈，背后往往是暗流涌动的危险。在过去的十几年中，张京坤因为练车受过的伤不下20处，但这一切都丝毫没有影响他的热情和纯粹。“我觉得从事极限运动，一定不能忘记最初的那份纯粹，只有纯粹的热爱才能没有负担，打破桎梏前行。”正是这份纯粹，让张京坤重返自行车攀爬赛场，2018年，作为彭于晏的替身，张京坤在《邪不压正》中进行了屋顶骑自行车的表演，这也让他“出圈”，让更多人所认识。

其实早在此之前，张京坤已是圈里的名人，凭借强大的实力和优秀的技术，2008年前后，他已经占据优酷红人榜一席之地，2017年前后张京坤开始经营自媒体账号，从攀爬自行车科普、炫技到教学，为了把经验分享给更多志同道合者，张京坤撰写了国语第一部自行车系列教程视频，而《坤哥教你骑》的视频教程也在自行车圈形成了“张京坤效应”，成为了最权威、最系统的首个华语自行车教学教程。目前张京坤全网粉丝已经超过500万，“如今是互联网的时代，我突然意识到可以通过网络让更多的人了解自行车这项运动。”通过自媒体内容的影响力，张京坤把自身的价值无限扩大，也让更多人爱上自行车运动。

展示青岛 骑车“带货”最美景点

除了是一名攀爬自行车车手，张京坤还拥有山东省青年联合会常委、青岛市青年联合会委员以及青岛健康形象大使等多重社会身份，在他的社交媒体上可以看到，他通过骑行的方式向自己的粉丝们展示青岛各种各样的景点，从浮山到观象山，从网红墙到小鱼山，张京坤骑车穿越青岛的大街小巷，在他的镜头里，老城区的景点以另一种奇妙视角呈现，配合他接地气的“青普”，点赞往往破万。

“一提到青岛，很多人第一反应是青岛的地形不适合骑自行车，青岛人多数不会骑自行车。”但张京坤却认为，作为交通工具，自行车在青岛城区或许并不适合，但作为一项时尚体育，青岛有着依山傍海的独特环境，正是公路自行车发挥的好去处。他希望以这样的方式激励更多年轻人，保持热爱，追求自己喜欢的运动。

在张京坤的社交平台上，写着这样一句话：“活得真实，有模有样。专心骑车，用心做事。心存善意，不愧于天”。他一直走在极限人生的道路上，让体育为大家带来更多喜悦，也为大家带来更多阳光的生活方式。

观海新闻/青岛晚报 记者 高静文



扫码看视频



张京坤通过骑行的方式向粉丝们展示青岛各种各样的景点。



在过去的十几年中，张京坤因为练车受过的伤不下20处，但这一切都丝毫没有影响他的热情和纯粹。