

这才是青春该有的样子

5天骑行800公里

回家过暑假

北体大学生朱文豪从北京回青后家人放礼花迎接

从北京骑自行车一路到青岛是一种什么体验？青岛20岁小伙朱文豪用亲身实践给出了答案：是烈日炎炎下的大汗淋漓，是连绵降雨里的不停前进，也是沿途大好风景的尽收眼底，以及人生阅历的增长与个人能力的跳跃式突破。通过这场800多公里、历时5天的骑行，自行车载着朱文豪从北京体育大学回到青岛温暖的家中，也带他到达了人生中从未探索过的领域，享受了在青春年华挑战自我的成就与满足。

骑行返青鲜花相迎

“欢迎回家！祝贺你挑战成功！”6月26日下午3时左右，朱文豪终于抵达青岛家中，父母和亲戚们早就做好了准备，有的抱着鲜花，有的拿着手持型小礼花筒，怀着激动的心情迎接“追风少年”平安归来。

“我们都很支持他，年轻人就应该趁青春做些挑战自我的事情，尤其是运动方面的。而且文豪骑行经验已经很丰富了，还有同学相伴，我们要做的就是百般嘱咐他要注意的安全事项，帮他核对要带的物品，每隔一段时间了解一下他的情况，确保他是平安的。”朱文豪的父亲告诉记者，不担心肯定是不可能的，但是放假前儿子说要和朋友一起骑行回家时，自己只是短暂迟疑了一下就同意了。“如今交通越来越发达，路况也改善了很多，比起把孩子保护得太严实，我们更希望他能多磨炼意志、增长见识。”朱文豪的父亲说。

朱文豪出生于2003年，去年考上了北京体育大学艺术学院国标舞专业。“我很小就会骑自行车了，一直很喜欢骑行的感觉，上中学时没有太多时间外出活动，上了大学后就决定和我的‘爱车’一起多出去走走。”朱文豪介绍，这次骑行的自行车价格在5000元左右，改装又花了3000多元，都是他自己勤工俭学赚来的。自从买了自行车之后，朱文豪几乎每天都骑。“刚上大学时父母给我买了一辆自行车，但那是辆普通的通勤自行车，不能满足我外出游玩或者长时间、远距离骑行的需求。”朱文豪说。

“从六年级开始，我已经在北京上了十几年的学了，每次都是坐高铁回青岛。这次大学放假，时间充裕，就想挑战一下长距离骑行，直接从北京骑到青岛。”朱文豪告诉记者，他加入了学校的“骑友群”，萌生了骑车回青岛的想法后，他便在群里“喊话”，问有没有老乡想要同行。不久后，朱文豪得到了回应，一位青岛籍的大二学生愿意一起出发。两个人查看了路线，再合计了一下时间，决定在6月22日上午9时左右出发。“结果离开学校没多远我的车胎就爆了，我们叫了一辆‘货拉拉’货车，把自行车拉到了修车店，补好胎后11点才再次出发，好在没怎么影响心情。”朱文豪说。

绕道去淄博吃烧烤

就这样，朱文豪和同学一起开始了回家之旅。这一路上有风有雨、有烈日也有饥渴，但是两人的心情是雀跃的。“全程大概800公里，我们中途还绕道去了一趟淄博‘八大局’，品尝最近大红大火的淄博烧烤。作为一名‘大学生特种兵’，怎能错过‘进淄赶烤’呢！”朱文豪笑道，这也是他在旅途中最期待的一件事。吃过烧烤后，两人就抓紧时间回宾馆休息“充电”，准备再次出发。朱文豪和同伴先后经过北京、天津、沧州、淄博、滨州、潍坊等地，最后抵达青岛，两人一进市区就各回各家了。“我家在市南区，同学家在崂山区，回家以后都好好洗了个澡，然后睡了一大觉。我觉得结伴骑行两个人刚刚好。一个人远距离骑行太危险，如果人多了，由于大家的骑速不同，有时候会骑得比较‘憋屈’，可能还要浪费时间等人，所以双人成

行是最佳选择，可以在加速前进的同时互相搭把手，尤其是在补胎的时候。说起爆胎，这可是骑行过程中最糟心的部分了。”

朱文豪解释道，爆胎是旅途中最大的难题，出发前他准备了4条新内胎，结果两人在路上全用上了。“我大概爆了3次胎，同伴的次数更多，一旦爆胎，我们就要停车取出工具修理。最怕的就是那种碎石头道路，最伤胎了。最后一次爆胎的时候，我们的补胎工具如补胎棒等都快用完了，只能先补好一部分，其他部分还在微微漏气。当时的位置前不着村后不着店，情况还是比较困难的。后来我们骑一阵，走一阵，最后到了一处加油站，才把胎补好。”除了爆胎外，天气情况也是考验之一。“首先是炎热，晴天骑行的时候体感温度都在40摄氏度以上，衣服里和暴露在外的皮肤晒出了巨大的色差。每次停车休整的时候，我俩浑身都湿得透透的，像蒸了桑拿一样。其次就是下雨天、刮风天。我们刚进山东省时经历了一场将近6小时的降雨，雨中骑行体感非常寒冷，但是在公路上又没有可以停靠避雨的地方，于是我们只能不停地往前骑行，因为一旦停下来，就可能因为身体失温而发生危险，骑行起码能够保证身体发热。”就这样，直到找到一处落脚地，两个人才停下车，累得几乎虚脱，赶紧洗了个热水澡，用被子把身体裹起来。“一般情况下，为了减轻负重，我们出发时只带水、补充能量的能量胶、盐丸以及补胎工具。在骑行时要非常熟悉自己的身体状况，及时补充能量胶和盐丸等。”朱文豪说。

“这是一场追梦之旅”

对于朱文豪而言，除了兴趣爱好，骑行的目的还有锻炼身体。他告诉记者：“大学里时间相对自由，我不想天天窝在宿舍里打游戏，出去看看风景、增长阅历，我感觉会更充实一点。骑行让我的耐力变得更好了，身材也保持得比较匀称。”

今年五一假期，朱文豪和两个室友一起骑行去了天津，来回路程花了两天，在当地玩了3天。他说：“平日里我经常骑车去北京建台寺、天安门、长安街等地游逛，回青岛也会骑车去崂山、前海一线。因为青岛道路起伏比较大，很少有自行车道，希望以后岛城能为骑自行车创造更多条件。”

“这次骑行真是一场追梦之旅。人生就是这样，越是不敢做，越是不知道自己的能力能达到什么程度。勇敢一些，就会获得那些未知的惊喜，让生命更厚重一些。”朱文豪感慨道。

交警给出骑行建议

对于公路骑行，市南交警大队给出以下建议：

1. 自行车与机动车一样实行右侧通行；
2. 有自行车道的，应当在自行车道内行驶；
3. 没有自行车道的，应当靠自行车道的右侧（距右边1.5米内）行驶；
4. 有自行车道但被占用无法通行的，可借用相邻的机动车道通行，并在驶过被占用路段后迅速驶回自行车道。

另外，市南交警提示骑友们，在非机动车道上要靠右骑行，不逆行；转弯时不抢行、猛拐，要提前减速慢行；自行车没有转向灯，要看清四周情况，以明确的手势示意后再转弯；在穿过没有人行道的路口时，一定要留意过往机动车，保护好自身安全。



朱文豪在骑行途中留念。

人物名片

朱文豪

年龄：20岁

身份：北京体育大学一年级学生

“这次骑行真是一场追梦之旅。人生就是这样，越是不敢做，越是不知道自己的能力能达到什么程度。勇敢一些，就会获得那些未知的惊喜，让生命更厚重一些。”

你有故事，请联系我们
早报热线：82888000

幕后

骑行很酷，安全第一

朱文豪告诉记者，远距离骑行，一定要准备好装备。“首先，头盔是必不可少的，能保护骑行者的生命安全；其次是护目镜、骑行服、专业锁鞋、防晒面罩和袖套等等。平日里我会去健身房锻炼身体，维持好的体能水平。”朱文豪说。

“骑行是件很酷的事，但是一定要注意安全，尤其是远距离骑行，一定要做好万全的准备，而且要遵守交通法规，首先了解哪些道路允许非机动车通行，再合理规划路线。”朱文豪说道，“我建议，如果是新手的话，不要一次骑行太长距离，要慢慢地骑，比如第一天10公里，第二天20公里，时间长了，再骑长距离。再一个就是一定要学会如何补胎、换胎，这个非常重要，因为在野外，没有人能帮你补胎。还要学会合理地吃能量胶等补给品，骑多少时间需要补充能量，自己心中要有数，如果能量补充不及时的话，体力会断崖式地下降。有条件的话，最好买骑行服穿，可以帮助节省至少1/5的力气。”