

以脚为翅,步仗山河。3月中旬,网友“泸州飞鸟”完成了从四川泸州到西藏布达拉宫2500多公里的跑步行程,返回家乡,全程翻越14座大山,其中两座山海拔高达5000多米。3月29日,成都商报-红星新闻记者对话“泸州飞鸟”。今年37岁的他名为谭清东,四川泸州人,曾参加过10余次高原越野、马拉松比赛。“步行(国道)318、自驾318,都有人完成了,还没听说过跑完318的,所以我想挑战一下。”

长跑318

37岁男子“跑向拉萨”

谭清东在雪山中跑步

“此生必跑318”

国道318,承载了无数人心中的“诗和远方”。不少人在自己的人生规划上,写下了“此生必驾318”这句话。“318是一定要走的。”四川泸州的谭清东说,至于怎么走,他有不同的想法,“自驾、徒步都已经被无数人尝试过了,唯独跑完全程,我还未曾听闻。在这之前,我陆续参加过10余次高原越野、马拉松比赛,感觉自己都没问题。”

2022年7月10日,谭清东从四川泸州百子图文化广场出发了,预计用三个月的时间,跑步2500公里,到达西藏拉萨。

“启程那天,泸州不少跑团来送我,整个队伍差不多有一两百人,让我有一种壮士出征的感觉。”谭清东回忆起出发当天的场景,跑友的加油鼓励声不绝于耳,更加坚定了他跑完全程的决心,“绝大多数人,因为工作、家庭等原因,连自驾318都是一种奢望。我这一趟,不仅实现了自己的人生理想,也让无数关注我的朋友线上‘跑’了全程。”

平均每天跑30多公里

这一路,坎坷不少。刚跑了一个多月,



抵达终点布达拉宫

2022年8月15日,谭清东的行程在甘孜巴塘黄草坪2号隧道因为疫情被迫中止。“原地休整了一段时间之后,我返回泸州,等着下一次再出发。”

没想到,这一等就是半年。

今年1月27日,谭清东从泸州再次出发,先是直接驾车到达黄草坪2号隧道,再继续开始跑完未完成的路程。

“后半段的路,多在高原地区,还要翻越两座海拔超过5000米的大山,对于‘阳’过之后的我来说,是一个不小的挑战。”谭清东说。在到达布达拉宫之前,谭清东翻越了最后一座大山——米拉山,海拔超过5000米,虽然终点就在眼前,他很想“策马扬鞭”奔向终点,“但实际上,我只能小跑一会儿,然后又走一会儿,如此往复。”

3月7日,谭清东终于跑步到达行程的终点。“站在布达拉宫前的广场上,我本想大哭一场,却发现自己已经没有眼泪了,泪水早已随着汗水,留在了从泸州到布达拉宫2500多公里的路上了。”

前半程加后半程,谭清东在路上的时间总共花了85天。在这85天里,他有67天的时间在奔跑,每一天跑步的里程几乎相当于一次马拉松。“与马拉松比赛的区别就是,我不用去抢时间,快的时候五六分钟一公里,慢的时候八九分钟一公里,甚至更慢。我有更多时间可以

去欣赏沿途的风景,去感受大自然的魅力。”

舅舅和好友开车陪伴

这场时间跨度近一年的长跑,伴随着谭清东3月中旬回到泸州,落下了帷幕。

回想起85个日夜,谭清东感慨万分,“长跑318的梦,终于在我37岁这一年实现了。虽然被迫分为两段完成,我的收获却没就此打折。”

谭清东介绍,家里开了一家家装店,时间相对自由。“我平时就爱跑步,一般早上都会出门跑一跑。”在长跑318之前,他也陆续参加过10余次高原越野跑、马拉松比赛等。通过这些比赛,他发现自己能够适应高原地区高寒高海拔的环境,于是萌生了长跑318的念头。

“高原长距离跑步,营养供应一定要跟上,每天跑完很饿,然后到就近的地方吃很多东西。”谭清东说,除了营养要跟上,个人防护也必不可少。长距离跑步,衣服、鞋子和皮肤长时间摩擦,很容易造成皮肤受损出血,“所以我每次出发之前,都在鞋底、膝盖等位置涂了一层凡士林,效果很好。”

谭清东说,从泸州百子图广场出发,一直到雅安,沿途总有提前得知消息的当地跑者陪跑。“雅安之前的路段,海拔不算高,每到一个地方,都会有当地跑友跟着一起跑。有人在身边陪着,漫漫长路也显得不那么枯燥了。”谭清东说,“但过了雅安之后,几乎就没人陪跑。曾经在身边挥洒汗水、一起前进的朋友,转移到了我的直播间,继续给我加油打气。”

“其实整个过程,我都不是一个人,除了直播间支持我的无数网友,还有时刻陪在我身边的舅舅陈华兵和好兄弟叶昌桃。”谭清东说,舅舅负责后勤,解决后顾之忧;叶昌桃负责记录,让更多网友能够跟随谭清东的脚步去感受长跑318的魅力。

(据《成都商报》杜玉全 闫晓峰)



3月30日有一个热搜,让爱吃章鱼和爱喝咖啡的都沉默了。

有网友发帖称,厦门一家咖啡厅推出章鱼拿铁。有网友紧急呼叫厦门的朋友:“我急需你帮我解答一下这个厦门风味……我大受震撼……那个章鱼啊,泡在咖啡里?”

大部分网友都觉得这两个很不搭,“别太

章鱼拿铁 网友直呼“别太离谱了”

据说杭州也有皮蛋拿铁了

离谱了”!

嗨森的小桃子:想帮人戒咖啡吗?

喜欢追女团的小奶狗:咖啡是拿来解渴的,章鱼是解饿解馋的。两个根本不搭。

蒜蓉蜗牛牛:吃章鱼喝咖啡都可以,章鱼咖啡是什么黑暗料理啊?爱吃章鱼爱喝咖啡的都陷入了沉默。

知忆呀_:你在做什么!我问你在做什么!!!!

凰:?????????

ID而已别太在意:你们人类真的……适可而止吧。

VIIIXVI:万物皆可咖啡?

也有福建网友表示不理解,没听说过。

有网友提道:“上次的皮蛋咖啡已经够疯狂了,这次怎么又来了一个章鱼拿铁?”“继皮蛋拿铁后又一个让我眉头紧皱的东西……”

橙友烟酒嗓与民谣儿:之前看到北京东来顺推出了自助的麻酱咖啡,据说很上头,现在

杭州有了皮蛋咖啡,想不想试试呀?

135xxxx0771:只有想不到,没有做不出。

窖藏:哇哦!为了4月1日做准备吗?

前几天,有橙友发帖称,杭州也有咖啡店开卖皮蛋拿铁了:“杭州有了皮蛋咖啡,想不想试试呀?”

还有网友提供了一个思路:“下一个是什么?臭豆腐拿铁?”

自由飞翔:鲱鱼拿铁、双臭拿铁、螺蛳粉拿铁……赶紧开发吧,那些等着蹭热度的网红已经迫不及待了!

匡儿:杭州干脆来个片儿川咖啡好了。片儿川面料,汤汁就是咖啡,吃饱又提精神。精神十足可以去工作了。

小鱼飞飞:可以来一个香菜咖啡,很春天。

135xxxx0026:香椿咖啡,想喝吗?

这些混搭的咖啡,你想尝试吗?

(据《都市快报》罗祎)