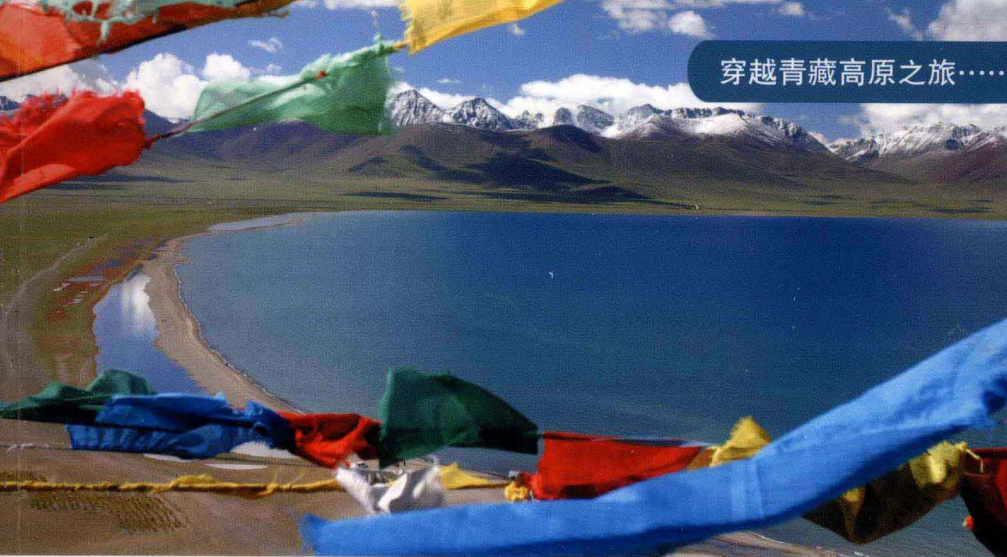


穿越青藏高原之旅……



单车少女闯天路

Danche Shao-nv Chuangtian-lu

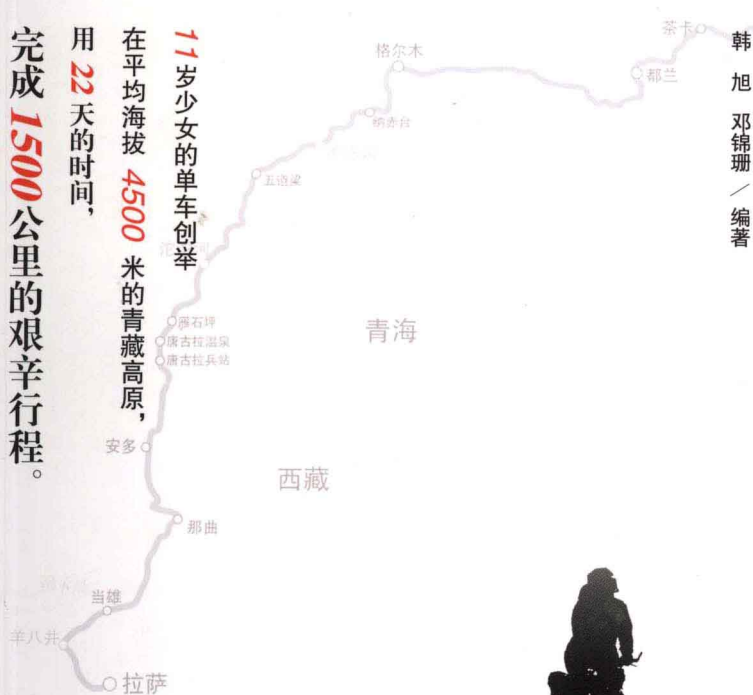
韩旭 邓锦珊 / 编著

11岁少女的单车创举

在平均海拔4500米的青藏高原，

用22天的时间，

完成1500公里的艰辛行程。



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

穿越青藏高原之旅……



单车少女闯天路

Danche Shao-nv Chuang-tian-lu

韩旭 邓锦珊 / 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

单车少女闯天路 / 韩旭, 邓锦珊编著. —北京: 电子工业出版社, 2011.9
ISBN 978-7-121-14322-9

I. ①单… II. ①韩… ②邓… III. ①游记—作品集—中国—当代 IV. ①I267.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第163615号

原著书名:《单车少女闯天路》 韩旭、邓锦珊编著
中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权于中国大陆地区出版发行。
版权贸易合同登记号 图字: 01-2011-2402

责任编辑: 周 林

特约编辑: 陈 皓

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司
装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开 本: 880×1230 1/32 印张: 7 字数: 224千字

印 次: 2011年9月第1次印刷

定 价: 29.90元

凡购买电子工业出版社图书有缺陷问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zits@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

序

青藏高原的壮美和神秘，令多少旅人为之魂牵梦萦。以前入藏主要是通过公路从青海、云南或四川进入，这些公路不是要经过凶险的横断山脉，就是要跨越海拔四五千米的缺氧高寒地带，万千险阻使很多旅人望而却步。

自从青藏铁路开通由格尔木到拉萨段后，人们进入西藏比以前容易多了。

不过，我们一家却选择了另类的方式进入西藏。

2007年8月，我们带着11岁的女儿杰樾，连同两名19岁的大学生小衡和德德，一行五人骑单车，从青海西宁出发，用22天完成了从青海西宁到西藏拉萨的旅程。我们在平均海拔4500米的世界屋脊上千里穿行，就像骑行在天际之上。

我们绕行高原明珠青海湖，攀过昆仑山、风火山、唐古拉山、申格里贡山、念青唐古拉山，跨越香日德河、通天河、沱沱河、楚玛尼河，横穿可可西里无人区，游走富饶的羌塘平原，拜访美丽的圣湖纳木措，沿着拉萨河谷顺流而下，经历22天、1500公里的骑行，最后抵达西藏首府拉萨市。

再次整理相片和笔记，思绪又飞回遥远的西域高原。怀念路上遭遇的人和事，怀念短暂而美好的时光，庆幸生活中能有一次如此经历，庆幸生命中能有一刻如此灿烂。

即使回忆，也是那么美好！

为什么骑单车上西藏？

以骑单车这种方式，才能让我们以不徐不疾的速度亲近自然，以更接近大地的方式，体会大地的脉搏，感受河山的起伏，让我们经历一些被城市人视为琐碎的小事情——饥饿中的一顿饭、寒冷中的一杯热水，路人的一声真切问候和鼓励也能让人感动，即使是一些微不足道的感官刺激，也能转化成震撼我们心灵的感受。

高原上变幻的气候让我们在短短的二十多天历尽了四季的风雨骤变，风餐露宿的骑行换来的是壮丽的视觉享受和心灵震撼。路上的艰辛让我们充实，路上的经历又让我们成长。

如同西藏的大多数地方一样，在青藏高原的万般景致中，除了清山秀水间的神话传说和宗教圣迹外，一切似乎都保持着千万年前的天然状态，大自然的非凡气势使人受到震撼和启迪，心胸为之开阔，心灵为之净化。

大音稀声，大象无形。只有敞开心扉，以心灵为耳目才能有所发现。山川的大美只有亲自走过才能有所感悟。



单车背上的22天

转瞬间的22天于生命的长河
对我们究竟又有多大的意义

每天的生活营营役役
多少年月也枉然虚度了

其实，22天真的很短
但是，22天可以很长

因为，我们骑单车走过了青藏高原
那段旅程不管艰辛或快乐

厚重的份量已积淀心底
成为我们永久的美好回忆

滋养心灵

22天可以很长，很长……

为什么带小孩单车旅行？

为什么要带小孩单车旅行？这又是一连串问题的总和：

为什么不搭火车？

为什么不搭飞机？

为什么不是一路顺风？

为什么不是一路坦途？

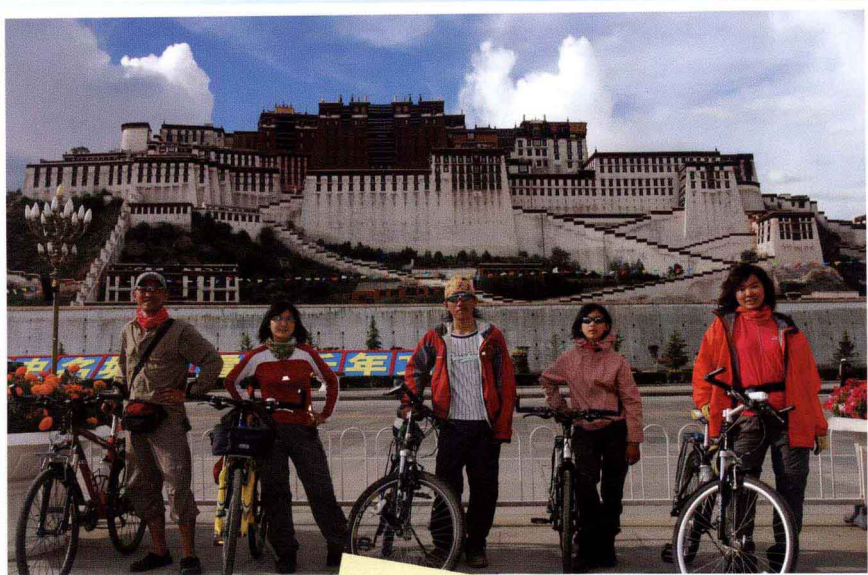
为什么总是波波折折？

为什么……？

身为父母的我们，最初的想法很简单，就是让女儿通过这样的游历，增见闻，长身体。毕竟，小樨还是个11岁的小孩子，对如此艰苦的旅程不可能没有投诉，一路上也不时耍脾气。

但是，我们要让她知道，所谓生活其实也就是这样。日子总是一个脚印地走过来。我们要让她知道，不管路途有多遥远，只要坚持向前，总能到达目标。只要付出，就会有收获。

不止是这样，我们始终相信，有一天她会明白汗水背后的快乐。



给孩子的礼物

如果你决定要送给孩子一份最好的礼物

那么，请你带孩子一起去旅行

坐火车也好

坐轮船也好

甚至骑单车或是徒步...

一趟真正的旅行

将带给孩子一生受用的经验

目录

序	3
行前准备	10
行程安排	11
我们的队伍	12
07/30 奔向高原	18
07/31 初试啼声	20
08/01 旅行，开始了	24
08/02 向往青海湖	28
08/03 花海的世界	36
08/04 第一道屏障	50
08/05 浮光掠影	56
08/06 察尔汗盐湖	60
08/07 踏上高原	64
08/08 遥望昆仑山	74



08/09	可可西里	82
08/10	到了五道梁，哭爹又哭娘	102
08/11	高原上的感冒	112
08/12	骑向长江源	124
08/13	惶恐不安的一晚	130
08/14	重逢在最高的兵站	136
08/15	美好而失落的一天	144
08/16	难得的放松	160
08/17	再次搭车	162
08/18	感受藏族都市风情	170
08/19	投宿藏居	172
08/20	黑夜狂奔	182
08/21	圣湖纳木措	192
08/22	奔赴拉萨	204
08/23	美好回忆	212
08/24	重返现实	214

附录

长途单车旅行须知	216
随行单车配件	220
单车旅行衣着装备	221
青藏公路单车旅行注意事项	222
在高海拔地区运动的注意事项	224

行前准备

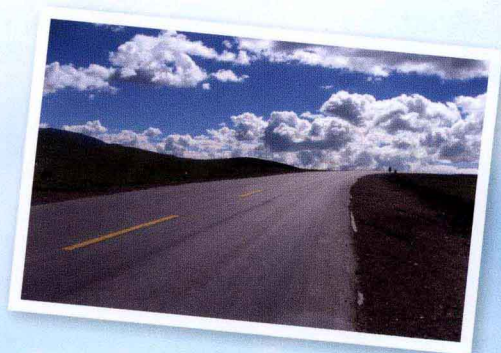
高原日夜温差可达20度，气候变化巨大，即使在夏天，要是遇上霜雪，气温降至零下也是常有的事，而在可可西里的无人区，也常有野兽出没，要是我们天黑后仍流落荒野，那后果真是难以想象。

为了保证旅途顺利，我们事前编写好详细的路书攻略，对全长近2000公里的青藏公路的路面状况、山口位置、村镇、食宿地点、部队驻地、公路修路道班等，进行了细致的调查和研究，做好充分的行程安排——只有这样，才能避免在旅途中出现“前不着村，后不着店”的情况。

我们要特意感谢中国自行车旅行网（www.Biketo.com）的帮助——这个网站收集了大量单车旅行的路线和攻略，让我们从中获取了大量信息。



行程安排



我们的行程分两段完成。

第一段，从海拔2200米的西宁出发至海拔2800米的格尔木市，主要是为了适应高原骑行。途中攀越日月山，至海拔3200米的青海湖区，数天后再攀越海拔3817米的橡皮山，全程骑行310公里，至茶卡盐湖结束。茶卡到格尔木之间是荒芜的柴达木盆地，由于时间关系我们只能搭车穿越。

第二段，从海拔2800米的格尔木上升到海拔4500米的可可西里无人区。这才是正式的高原骑行。在这段骑行中，我们仍然把行程控制在每天爬升海拔600米上下。

事实证明，以上的行程安排是成功的。

慢慢的爬升让我们有足够时间适应高原的缺氧，降低高山反应对身体的影响，避免出现剧烈的高山反应。当身体基本适应了高原的缺氧环境之后，我们一路在海拔4500米以上的可可西里和羌唐高原奔驰，越过令人闻之色变的缺氧地标“五道梁”，攀过海拔5231米的天路最高点唐古拉山口直到拉萨，我们都没有出现严重的高山反应。

我们的队伍

19岁，来自香港，就读于香港大学二年级，骑行资历仅3个月

人物1: 小密



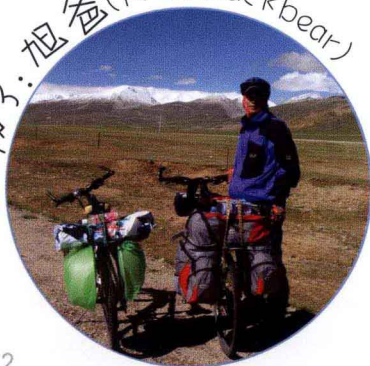
人物2: 德德



19岁，来自香港，大学一年级学生，也是小衡的中学同学。

刚开始一个人从兰州出发，原先计划独自完成青藏的骑行，但几天下来发现独自骑行太苦闷，到湟源就跟我们会合，大家最后一同骑到拉萨

人物3: 旭爸(网名: blackbear)



人物：小樾



11岁，来自澳门，
我们的宝贵女儿。
年纪虽小，已累积了
多次单车旅行的经验

2005年圣诞节（9岁）澳门→广西
梧州，骑行4天，360公里



2006年春节（10岁）
海南岛（东岸），骑
行5天，400公里



2007年春节（11岁）
广东肇庆→广西阳朔，
骑行5天，480公里

人物：珊珊（网名：红珊瑚）







单车游路线图

07月30日

澳门→珠海→广州→西宁

07月31日

西宁→湟中/塔尔寺→西宁

08月01日

西宁→湟源

08月02日

湟源→日月山口→倒淌河→青海湖渔场

08月03日

青海湖渔场→151景区→江西沟→黑马河

08月04日

黑马河→橡皮山→茶卡

08月05日

茶卡→都兰→格尔木

08月06日

格尔木→察尔汗盐湖→格尔木

08月07日

格尔木→纳赤台

08月08日

纳赤台→西大滩

08月09日

西大滩→昆仑山口→索南达杰保护站

08月10日

索南达杰自然保护站→五道梁

08月11日

五道梁→风火山→二道沟

08月12日

二道沟→沱沱河

08月13日

沱沱河→雁石坪

08月14日

雁石坪→唐古拉温泉

08月15日

唐古拉温泉→唐古拉山口→第一道班→安多

08月16日

安多休整

08月17日

安多→那曲

08月18日

那曲休整

08月19日

那曲→罗玛镇/道班→道班→桑雄

08月20日

桑雄→古露→当雄

08月21日

当雄→纳木措→当雄

08月22日

当雄→羊八井→拉萨

08月23日

拉萨市内

08月24日

拉萨→广州→珠海

