

37年前,蒋卫民在大运河中划着皮划艇从杭州到了北京;现在,蒋卫民又划着桨板从北京去杭州。7月17日他到达沧州,说起沧州的變化感慨頗多——

划船到沧州,然后去杭州

本报记者 张丹 魏志广 摄影报道

“沧州的运河和37年前完全不一样了,美!”

7月17日,是蒋卫民重划运河的第9天,也是在这一天,他划行到了大运河沧州市区段。

37年前,他从杭州划到北京

身穿短裤、短袖,皮肤黝黑,身体硬朗,眼睛炯炯有神。60岁的蒋卫民看上去像40多岁。

7月9日,他从北京的东便门处下水,划着一块桨板,开启了重划京杭大运河之旅。

37年前,23岁的蒋卫民和同伴徐水强,划着一艘皮划艇,从杭州出发,沿着京杭大运河一路北上划到北京。

当年,他们用时42天,划行近1800公里,完成了国内首次以人力漂流京杭大运河的传奇之旅。

当年中央电视台《话说运河》节目组还特地跟拍了两人的运河之旅。

“我们都是土生土长的杭州人,对京杭大运河的历史比较了解,对它有种天然的感情。京杭大运河作为人工运河危险性不大,只是1800公里划行比较艰苦。”说起当年的壮举,蒋卫民说,他们此举的目的是宣传皮划艇运动。

1986年,皮划艇这项运动在国内并不为太多的人所知,当时也从未有人实现过以人力为动力漂流京杭大运河的记录。蒋卫民找到了当时担任杭州市体育局皮划艇教练的徐水强,两人一拍即合,决定要用皮划艇沿京杭大运河一路从杭州划到北京。

经过精心准备,1986年8月,两个人划着18公斤重的皮划艇,带着30公斤重的行李,拿着一本地图和单位开的介绍信,在杭州城北的皋亭坝下水,开始了大运河划行之旅。

当年划到沧州,他们遭遇了尴尬一幕,沧州段大运河断流了。蒋卫民和徐水强扛着18公斤的皮划艇实在走不动了,最后雇了老乡的马车拉着皮划艇,才渡过这个难关。

蒋卫民说:“当年黄河以北的京杭大运河,多处处于干涸状态,沧州也不例外。”

为再次划行已准备两年

2014年京杭大运河申遗成功后,蒋卫民就有了重划京杭大运河的想法。蒋卫民谋划着,等京杭大运河全线通水了,弥补当年没有全线划行的遗憾。

去年,京杭大运河全线通水,今年3月份,蒋卫民正式退休,他开始将想法付诸实施。

为了再次划行,蒋卫民早早进行了各种准备,并向有关部门进行了报备。

为了重划京杭大运河,2021年他专门开车沿着京杭大运河重新走了一遍。

“设备装备肯定比37年前更好,所以对我来说最具挑战性



蒋卫民划着桨板到了沧州

的是我的身体。”蒋卫民说,好在这些年自己从来没有停止过锻炼。

坐姿划船、高位下拉、引体向上、负重训练……从两年前开始,蒋卫民每天都会按照训练日程进行身体肌肉的针对性训练。

近半年来,他从原本的一天一练加码到一天两练,今年特地加强了桨板的专项训练。

每天早晨6点多,蒋卫民会下水练习桨板或皮划艇,划行至少10公里。没退休前,他白天正常上班,下班后再到健身房练一个半小时。

“在健身房锻炼,我每次练一块大肌肉、一块小肌肉,每星期至少三次。胸肌、背肌、臀腿,这些部位都会练到。力量训练是划行运河的基本功。”

蒋卫民在加强力量训练之余,会做瑜伽、游泳来放松肌肉。

“1986年,我的体脂率在10%左右,现在我的体脂率则常年保持在13%左右。”虽然已经60岁,但蒋卫民对自己的身体充满自信。

蒋卫民介绍,当年的皮划艇是玻璃纤维材质,重18公斤,已经算很先进了。如今,他的装备换成了11.5公斤的碳纤维桨板,全碳纤维的桨还能变换长度和形态,还有1.2公斤的超轻单人帐篷。

除此之外,还有一位朋友驾驶车辆为他提供后勤保障,让他能吃上热饭,卫星定位装置方便两人碰头。

每天划行七八个小时

7月9日,蒋卫民在北京一些桨板爱好者的陪伴下,划行了



单人单桨“再走”运河



37年前,蒋卫民(左一)划着皮划艇从杭州到北京

22公里。“虽然已经做足了准备,但第一天划行过后,身体还是出现

了过度疲劳的反应。”蒋卫民说,第二天,他的肩膀、手臂、臀部、腿部都出现了不同程度的疼痛。

稍作休息之后,他又继续出发了。

经过几天的适应,如今,蒋卫民有了自己的划行节奏。

“为了避开高温,我现在每天早上5点多出发,划行30多公里,用时7到8个小时。”蒋卫民说,下午,他会找一个酒店休息,补给能量,对当天的划行做一个总结,为第二天的划行做准备。

“等过了三伏天,我计划在河岸边扎帐篷休息,这又是一种不同的体验。”蒋卫民说,路上遇到了一些水闸,这时候他都会把桨板扛过去。“这比当年扛着皮划艇走,好多了。”蒋卫民笑着说。

作为一名资深的皮划艇和桨板玩家,蒋卫民对自己有着清醒的认识,一切都以健康安全为先。他拥有皮划艇、桨板教练证和裁判证,还有水中救生员证。

今日沧州运河两岸,美得像一幅画

一路划过来,蒋卫民说,他能感受到京杭大运河日新月异的变化,最大的变化就是水质。

37年前,他们划行时,大运河靠近大城市的河段,由于工业排污,污染严重,有些地方和臭水沟一样,现在各地很重视污水治理,水变清了很多。

蒋卫民说,单从沧州来说,他沿运河从天津进入青县后,没有在河岸边发现一处垃圾堆。

“运河流经过的乡村地段,处处有一种原生态的美。”蒋卫民说,河岸边草木茂盛,河水清清。

蒋卫民说,最惬意的就是,他划着桨板在河里前行,不断地有小鱼从水里跳出水面,河岸边还会偶尔出现放羊的农民。“处处充满着原生态的味道,那感觉就像是一幅画。”蒋卫民说。

昨天早上7点钟到达清风楼附近时,蒋卫民说,一早从北到南划过来,他看见运河岸边有很多市民在健身、遛早。

“清清的河水,干净的河岸,河岸边是悠闲的市民。”蒋卫民说,看到的景象给人一种安居乐业的幸福感。

看到南川楼、朗吟楼时,蒋卫民说,两年前他开车路过此处时,这里还是一片村庄,没想到现在变化这么大。

在看到百狮园码头的游船以及百狮园公园时,蒋卫民感慨:“如果我没记错的话,这里曾经也是一片村庄,现在真的是越来越好了。”

蒋卫民说,作为几十年生在京杭大运河边的人,他觉得,一条河串起了两岸人,他也一直觉得运河两岸人,都是一家人。

37年后的再次划行,他感受到了运河的巨大变化,也感受到了运河两岸的巨大变化。

他希望运河两岸景色越来越美,更希望运河两岸的人民生活越来越好。