

一人一单车212天 跨4省区 骑行10065公里

海口58岁大姐酷啊！

一位硬核姐，一辆单车，历时212天，全程10065公里，海口大姐许美文在56岁时挑战被称为“地球上最雄壮”的公路G219国道。2023年5月从新疆喀纳斯0公里起，南达广西东兴市，经过新疆、西藏、云南、广西4个省区，一路风餐露宿，坚强骑行，同年12月14日抵达东兴，圆了她自己最初梦想。2025年4月18日，许美文接受记者采访分享她的逐梦故事。

南国都市报记者陈望 实习生刘馨阳

新疆

西藏

云南

广西



扫码看视频

因为热爱选择骑行
在骑行中不断挑战自己

在海南的骑行圈子里，许美文大姐非常出名，不仅因为她性格开朗，还在于她敢勇于挑战。许美文虽然进入海南骑行圈才8年，但她已经做了很多骑友不敢做的事。

如何进入骑行这条道路的呢？许美文回忆道，2017年，她从朋友那里花1500元购买了一辆二手单车，才开启自己的骑行之路。由于二手单车尺寸不太适配，她骑行时手使得劲往前伸，每次骑行结束，都累得腰酸背痛。但这些小挫折，根本浇不灭她对骑行的满腔热情。

“我喜欢骑行是不仅可以锻炼身体，还能沿途欣赏美丽的风景。”许美文称，她比较喜欢户外运动，年轻的时候因为家庭、工作有所牵绊，到50岁后她想重新找回那份热爱，骑行正是她喜欢的一种运动方式。

“我刚开始骑行都是在海口周边骑行，从几十公里到一百多公里，越骑越远。”许美文说，2018年8月，海南骑行群组织骑行到雷州半岛，她毫不犹豫就报名，迎来人生首次出岛骑行。她本以为“休闲骑”，轻松惬意，没想到每天一百多公里的行程，让她累得够呛。正因为这次极限挑战，让她完成了自我突破，从此开启高强度拉练，跟着骑行“大咖”们挑战100多公里，甚至200公里的长途骑行。

2019年，许美文迎来52岁的生日。为了庆祝她的生日，她和朋友相约骑行，一路从老家海口东山镇骑到琼海东太农场，首次突破303公里。同年年底，她又参加海南捷安特中线挑战赛，不断挑战自我，骑行技术和耐力也在一次次挑战中稳步提升。

西藏游勾起挑战的心
路途艰辛和感动并存

对于为何想挑战G219国道，许美文告诉记者，她和朋友两次开车自驾到西藏游玩，在路上看到很多骑行者，骑行者们坚定的眼神，勇往直前的身影，像一把重锤狠狠撞击着她的内心。从那时起，挑战川藏线骑行的想法在她心里埋下了种子。

2023年5月，她和岛外4个骑友相约一起挑战G219国道。5月15日，她从海口飞到乌鲁木齐和骑友汇合，五人从乌鲁木齐骑行到喀纳斯，正式开启G219国道征程。

“我这一路骑行非常艰辛，骑友相继一个个退出，只剩我一个人坚持完成挑战。”许美文说，此次挑战G219国道的过程很不容易，其中有几个难忘故事可以分享。

首先是在新疆库地乡的时候，由于上午下雨，他们等晴了，中午才出发，一直沿G219爬坡46公里，海拔从2950米上升到4572米，最后10公里遇下雨、小雪、大雪、雨加雪，历尽艰辛到晚上9点才到达204废弃道班扎营。

许美文称，在泉水海前往松西村骑行过程中，整个海拔保持5000米以上，需要经历几个坡，加上全天逆风，天气寒冷，她当时整个人骑得几乎虚脱了，从上午8点半折腾到下午5点才入住松西村民宿。此外，她还克服了新藏线最难走的一段路，从黑卡驿站出发，沿G219盘山爬坡15公里处，这里都是碎石沙土搓板路。

“这一路上也遇到暖心的事，让我备受感动。”许美文告诉记者，她骑行到马攸桥检查站时，马攸桥检查站的民警们利用空置的房子非常贴心地为骑友们安排住宿。民警们还关心问候她，有什么困难随时找他们。

11月4日，当她骑行至云南金平苗族瑶族傣族自治县时，在骑行中感觉眼睛有异物，骑行过程中眼睛不适越来越严重，并开始疼痛起来。经当地人指引，她来到村卫生室进行检查治疗，村卫生室的杨医生非常友善，很快就帮她把眼皮里的异物取出，还不肯收费，“我当时内心很感动，正是有这样正能量的人激励我勇往直前。”

带伤坚持完成骑行挑战
梦想是完成环中国行

然而，骑行路上并非一帆风顺。11月18日，她骑行到云南马关县城6公里爬坡处时，一辆皮卡车从背后将其撞倒，单车直接压在她的身上，虽然没有骨折，但是膝盖和手臂都有受伤。卡车司机见状赶紧下车，将她扶起来，送到附近县城休养。

由于受伤，许美文无奈只能在云南文山壮族苗族自治州西畴县休养，等身体好转再出发。休养期间，她自己扎针理疗，在休养这几天时间里，不少骑友劝她放弃行程，等身体彻底健康了再来挑战。“我当时并没有被骑友的好言好语所劝动，我只有一个念头就是坚持骑行，完成G219国道挑战，而且我离终点广西东兴市已经很近了。”

她休养8天后，感觉身体恢复差不多，又背上行李，骑行出发。12月14日，许美文终于抵达G219国道终点广西东兴市，那一刻她的心终于释然了，完成最初的梦想，“我最后是咬着牙坚持骑完，虽然身上有伤，但意志力支撑着我，让我永不放弃，坚持就是胜利。”

“完成G219骑行，只是我梦想的一部分，并不是终点，我最终梦想是想环中国骑行一周。”许美文信誓旦旦地说，她已经啃下了最艰难的G219国道，下一个目标是挑战228国道和331国道，她今年调养好身体，明年将会再出发。

在许美文看来，海南骑行氛围日益浓厚，休闲骑行者越来越多，骑行活动丰富，不过出岛骑行人数还是相对较少，特别是女士，很少出岛挑战长途骑行，但她坚信，会有更多人受骑行文化感染，踏上挑战自我的旅程。

许美文，这位58岁的骑行侠，用坚持和勇气书写传奇，她的故事激励着我们：年龄只是数字，只要心怀梦想，勇于挑战，任何时候都能踏上逐梦征途，拥抱人生的无限可能。

许美文
骑行打卡西
藏昂仁县浪
措湖。(受访
者供图)

许美文骑行打卡西藏阿里国土
县班公湖。(受访者供图)