

# 雨中战天门!999级天梯3分钟极速

2025“冲顶天门”全国登山挑战赛精英组决赛与大众组挑战赛燃情开跑



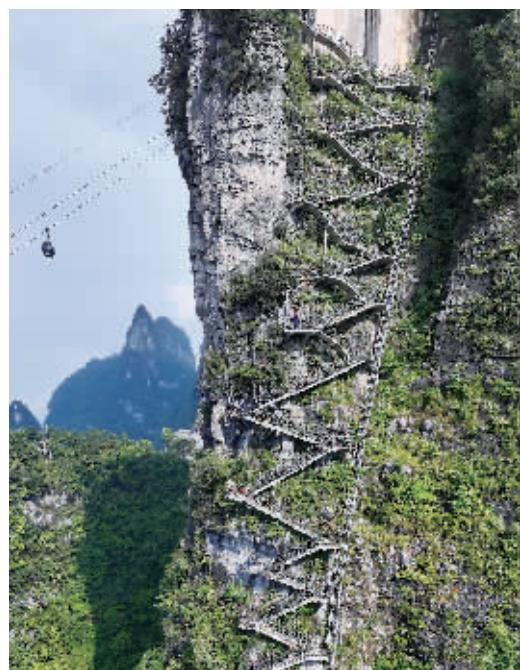
众选手在比赛现场。

一边是云雾缭绕、湿滑难行的“999天梯”，一边是盘旋曲折、令人心跳加速的“99弯天路”。8月31日，2025“冲顶天门”全国登山挑战赛（张家界天门山站）迎来精英组决赛与大众组挑战赛，40名精英赛选手登上999天梯展开巅峰对决，近800名大众选手也在99弯通天大道上上演群体奔跑，掀起一场属于登山者速度与耐力的盛宴。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 曾冠霖

## “挂壁云梯”赛道亮相

天门山挂壁云梯，全长950米，包含1991级台阶，其局部陡峭程度高达45°。整条云梯以独特的“Z”字形路线，巧妙地镶嵌在海拔千米的绝壁之间。作为湖南省张家界天门山的新晋特色登山赛道，它以专业赛道的身份首次亮相，便吸引了无数登山爱好者的目光。云梯一侧紧贴着险峻的山壁，另一侧则让人心惊胆战地俯瞰着万丈深渊。它宛如一条巨龙，在崖壁之上蜿蜒盘旋，常年被云雾所环绕，更增添了几分神秘与惊险的气息。



张家界天门山赛道。主办方 供图

## 天梯极速：3分18秒直攀50层楼

上午9时15分，精英组天梯极速冲顶赛鸣枪开跑。赛道全长300米，却如“云端险梯”：平均坡度45度，垂直落差150米，相当于直攀50层楼。

当天恰逢细雨蒙蒙，湿滑的石阶更添难度。选手们弓身冲刺、手脚并用，汗水与雨水交织，呼吸与脚步声在山谷间回荡。每一次踏阶，都是对腿部爆发力和核心力量的极限考验。观众呐喊声此起彼伏，汇聚成一股股冲顶动力。

赛事按照“秘径云梯速攀赛70%积分+天梯冲顶赛30%积分”核算总成绩。最终，垂直马拉松选手叶朝阳凭借速攀赛的稳定发挥与冲顶赛的爆发力，以综合积分98.5分斩获男子组总冠军；山东女将张隔俊则以97分的综合积分，凭借稳定节奏和顽强耐力，捧得女子组桂冠。

值得一提的是，在精英组“天梯极速冲顶赛”环节，男子组刘志森以3分18秒的成绩率先登顶；女子组选手郑冰铃用时4分22秒85成功冲顶。

“今天的比赛，比昨天难了可不止一点！赛道陡得超出想象，全程根本没有缓冲的机会，一踏上台阶就得闷头往前冲，爬的时候满脑子就一个念头：撑住！”张隔俊擦着脸上未干的汗水，语气里还带着赛后的急促喘息，“能拿下这个精英赛冠军，完全是意料之外的惊喜，很开心，也很惊喜。天门山太美太壮观了，接下来我肯定还会继续保持训练，希望明年有机会再来参赛。”

## 极限跑山：800名大众选手挑战99弯天路

当天清晨，近800名大众选手齐聚天门狐仙广场，等待2025“冲顶天门”大众组99弯天路极限跑山赛的鸣枪。

本次大众组赛道起点设于天门狐仙广场，终点位于天门洞广场，全长10.77公里，海拔从200米急剧攀升至1100米，99道急弯盘踞山间，短则仅十余米，长达近百米，选手们穿行其间，仿佛在群山褶皱里进行一场“高强度折返跑”。

上午7时，发令枪响后，选手们或结伴或独自在99弯通天大道上破雾而行，选手要在“s”弯中保持节奏，又要抵御山风带来的阻力，稍有松懈就有可能会被“弯道超车”。

最终，赛事按净计时决出名次，男子组刘军以44分55秒率先冲线，女子组代芳以56分06秒斩获第一。

# 感动湖南

26℃ 湖湘温暖在您身边

## 学生化身“小掌柜”练摊筹善款援助困难小伙伴



扫码看视频

三湘都市报8月31日讯 8月31日，一场特殊的“宝贝练摊”活动在长沙县上演。来自长沙县的百余中小学生化身“小掌柜”，拿出自己精心准备的“商品”，通过现场摆摊售卖来帮扶县域内困难家庭学生……他们筹集到的爱心款将全部用于慰问果园镇12岁男孩小梓一家。

活动现场，一个个“商品”琳琅满目，水、饮料、玩具、书籍、玩偶和零食……虽不昂贵，却承载着孩子们纯真的心意。

“参加活动虽然很辛苦，但能帮助到有困难的小朋友，再累我也觉得特别值得，特别开心。”从长沙市芙蓉区赶来参加活动的廉常远正在和妈妈一起组织小朋友排队签到，帮各位“小掌柜”整理摊位上的物品，并一步步耐心指导比自己小的弟弟妹妹如何售卖怎样开单。

长沙县爱的摆渡人义工发展中心相关负责人向三湘都市报记者介绍，本次活动的资助对象是小梓，他的姐姐正在大学就读，年近八旬的奶奶体弱多病，父亲去年被诊断出口腔肿瘤，今年又遭遇交通意外导致颅内出血，目前仍在康复中无法从事体力劳动，全家仅靠母亲一人在外打零工维持生计。

“这是我第一次参加练摊活动，我把最喜欢的水果、海贝、海螺和娃娃都带来了。尽管有点舍不得，但一想到自己也可以献一份爱心又觉得特别有意义。”长沙市盼盼中心小学刘书怡同学一边整理着摊位上的物品，一边兴奋地说。

“小掌柜”们热情地吆喝着，往来的顾客们被孩子们的热情和活动的意义所打动，纷纷驻足慷慨解囊献爱心。

“本次宝贝练摊共筹集爱心款1110.5元，将全部用于慰问小梓一家。”活动负责人罗辉表示。

■文/视频 全媒体记者 叶竹  
通讯员 刘雅杰 刘露 姜莎



“宝贝练摊”现场，“小掌柜”们售卖心爱物品，共筹集爱心款千余元，将全部用于慰问果园镇低保户家庭12岁男孩小梓一家。

受访者 供图