

登珠峰玩跑酷，极限运动并非“玩命”

越来越多人年轻人参与，小众运动不断“出圈” 资深玩家：做足准备，量“力”而行



炫酷，醒目。高危，惊险。当它们结合，就是极限运动，你愿意尝试么？它究竟有多刺激，攀登过珠峰的人会告诉你其中一二。

5月22日，在长沙举行的《普通人和珠峰有多远》登山主题分享会上，高山向导兼领队、十四座俱乐部创始人张伟和湖南省登山队领队范江涛，用攀登珠穆朗玛峰、乞力马扎罗在内的多座世界高峰的经历，让现场向往登山的人明白：真正的高海拔攀登高手，大多是风险管理大师。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 叶竹



5月初，为全力备战7月份攀登慕士塔格峰，湖南省登山队队峰重装拉练。受访者供图



张健玩小轮车，酷飒街头。受访者供图

【登山“大神”】

从低到高，从易到难，量“力”而行

“普通人登山会有多困难？”“如何应对登山中遇到的意外？”分享现场，登山爱好者们纷纷举手提问。

“我也是普通人，从一开始没爬过高山，到登上珠穆朗玛峰，需要循序渐进，储备体能，多参加户外徒步，先从难度较低的山尝试，慢慢进阶。”作为湖南省登山队领队，范江涛经验丰富。从企业高管、律师到学生、大学学院院长、自由职业者……省登山队队员们的职业多样，身体素质和普通人并无差别。在他的计划下，省登山队自2021年正式集结后，队员们在登山路上蓄能进阶，目前即将向7000米以上高峰发起挑战。

“按计划，我们将在今年7月初出发去海拔7546米、被誉为‘冰川之父’的慕士塔格峰。完成后，全队就都有攀登海拔7000米以上山峰的经历了。”范江涛说，若疫情允许、经费充足，省登山队将在2023年春季尝试攀登珠穆朗玛峰。

在领队、十四座俱乐部创始人张伟看来，想要开启雪山梦想，要做足准备再出发，一定要量“力”而行——登山者的规划能力，能否严谨评估从而科学制定计划；经济能力能否支持完成更多的攀登目标；身体体力能否支持完成预定目标的实现；精神毅力能否支持克服困难甚至更进一步；登山者的处置能力，则涉及到在遇到风险时能否说服自己放弃。

“从初级体验型的哈巴雪山、四姑娘山，到体力消耗型的慕士塔格峰、岛峰；从初级技术型的玉珠峰、雀儿山，到中级技术型的阿玛达布拉姆、金银山，从高级技术型的幺妹峰、梅里主峰，到混合型的马纳斯鲁、洛子峰、珠峰等，由低到高，由易到难，有技术地选择攀登山峰。”张伟说。

【跑酷玩家】

貌似危险，其实安全，还能避险

跑酷、滑板、小轮车等其实也属于极限运动，深受年轻人喜爱。

和登山不一样的，这些玩家穿行都市，却又显得离人群很远，他们的爱好甚至令一些人困惑——“正常走跑就行，为什么要玩跑酷，一不下心就会从高墙上摔下来。”“这样玩单车，玩滑板，很帅，但是也比较危险。”

极限运动真的意味着极限风险吗？极限运动爱好者真的都是在与命运相博弈吗？

其实，每一项运动都有它自己的规则玩法，普通人也可尝试。“当我教孩子们跑酷时，我会告诉他们，这是一项可以让人规避风险的运动。”欧道军是一位来自怀化沅陵的“95后”资深跑酷运动员、少儿跑酷冠军导师，他在跑酷路上已经“跑”了近10年。今年6月，由他打造的“猿动极地”少儿跑酷馆将正式营业，“目前，确定会有二三十位家长带孩子来学习。”

“其实，我认为多人对抗运动的风险比一个人玩跑酷要高。因为采用合适自己的跑酷技术难度，能在保证自己不受伤的前提下开展动作，但是玩足球、篮球时，你控制好动作，但是不能保证别人的动作不会给你带来伤害。”欧道军说，他理解许多人对跑酷误读的原因，“因为大家不太熟悉跑酷，所以认为它很危险。网络电视上的跑酷是突破生理极限，其实，普通跑酷是很安全的运动。”

欧道军介绍，“孩子们可以将跑酷动作运用于实际生活中，当遇到危险时，这些动作将成为身体本能，带孩子避险。”

【小轮车达人】

从闲鱼淘，选二手车练，从平地起

“我介绍自己叫张健，大家可能不知道我是谁，但如果我说是‘刘二拐’，圈内人就知道我是谁。”2001年出生的张健，外号“刘二拐”，来自贵州，现在长沙骑士大本营做BMX小轮车教练。

在BMX小轮车玩家中，他颇有天赋：从零基础到如今成为BMX小轮车中级教练，仅用3年。刚入门时，他骑着一台二手小轮车，在网上找教学视频，通过QQ单车群认识专业选手，向身边的专业车友请教，自己琢磨海豚跳、180°转体……每学会一个动作，都让张健特有成就感。

“如果有新手想接触小轮车，我会建议他去当地的滑板车店购买性价比高的二手车，或者通过闲鱼和淘宝商铺TouchBMX买品牌二手车。”张健介绍，他最初学车时淘的二手车只要800元，“不管是成年人还是小朋友，练习小轮车时都需要佩戴护具和头盔，成人戴半盔，小朋友戴全盔。刚开始可以在平地、野外草地上练习，然后尝试滑板场地，再到道具场地。”

新闻幕后

越极限，越年轻，越吸引

冲浪、跑酷、攀岩、滑板、单板滑雪、翼装飞行、极限登山……其实都是极限运动，既挑战体能、技艺上的极限，个别运动也需要玩家冒着极高风险。在更多年轻人参与下，这些小众运动更像是一种潮流生活方式，因兼具挑战性和欣赏性，正成为城市运动新选择。

在更能体现年轻人消费趋势的某社交平台上，三湘都市报记者搜索发现，与“跑酷”相关的笔记超过18万篇，“滑板”相关的笔记超过78万篇……各种达人们在社交平台上展示这些运动，科普项目规则、基础教学，连带和这些运动相关的穿搭也一并走红。

国家体育总局发布数据显示，我国运动人数正以39%的速率增长，预计2025年将达到5亿人，而其中，攀岩、滑板、帆船、冰雪项目等小众运动的参与人群日益增加。在年轻人的簇拥之下，这些小众运动不断“出圈”，同时也为体育产业的发展带来新的增长点。

国际障碍单车联盟(BIU)中国副主席、中国极限运动协会教练组顾问、长沙顶尖职业极限车手龔兮向三湘都市报记者介绍，目前湖南涉及到小轮车、滑板、滑翔伞、攀岩、跑酷等项目的极限玩家大概有3万人，其中有3000-4000人为深度玩家。

“小轮车、滑板、冲浪、竞技攀岩等进入奥运会大家族，促进了极限运动的发展。”龔兮表示，虽然湖南也举行过小规模极限运动赛事，但是规模和力度都还不够。他呼吁，“希望湖南极限运动的发展得到更多相关部门和社会、企业关注和支持。”

