

# 打卡珠峰

02-03 登峰父女



成功登顶那一刻，太阳正好升起

每两三小时才喝一次水，32小时内只吃了两条能量胶，在珠穆朗玛峰的恶劣环境下，徐卓媛精准规划冲刺行程，用速攀的方式坚持了下来。

“当时心想完了完了，我在这一侧山路是看不到日出了。”离峰顶还差一点距离，眼见着天要亮了，小姑娘有点着急，风雪中，担心不能及时赶到峰顶看日出。幸运的是，“我登顶的那一刻，正好赶上太阳出来。”

珠峰顶上，短短两分钟的日出时间，震撼的美景被徐卓媛尽收眼底。

“云蒸霞蔚，前程似锦。”卓媛的朋友圈签名，成为她这次珠峰之行的圆满诠释。

父亲在尼泊尔加德满都，母亲在湖南等候佳音，16岁的她在珠峰冲刺，成功登顶，安全回撤。早早地跟随父亲征服一座座高峰，经历过无数暴风骤雨和云卷云舒，徐卓媛比同龄人更加沉稳冷静。

5月16日凌晨5时45分，从峰顶一路撤回到大本营后，把珠峰上的冰川、裂缝和日出抛在脑后，徐卓媛蒙头大睡了几个小时。

当天下午从大本营飞达加德满都后，卓媛第一时间联系三湘都市报记者，“我正好遇到了窗口期，当时大本营传来数据，我抓住了这个机会。”回到父亲身边，卓媛开始“吭哧吭哧”狠劲吃东西，电话中不忘告诉记者自己饿坏了，“山上没东西吃。”

可是，懂事的她在酒店视频时却和妈妈“吐槽”，“我没瘦，还胖了。”

对卓媛而言，是父母的鼓励、包容和爱，给予了她动力。

“更多的是想告诉大家，对孩子的教育才是最重要的。父母的陪伴是孩子成长不可或缺的，重点是陪伴的同时又不抑制孩子的天性。”对徐江雷而言，他的户外登山交接棒已经成功传到了女儿手中。

## 挑战珠峰，首次没有父亲的陪伴

从进入登山圈开始，徐卓媛在父亲的言传身教下逐步成长，登山户外装备及技术指导都是徐江雷提供。

小学6年的时间，徐卓媛跟随父亲走了国内的30个省，同时，她的成绩在班里一直保持着排名靠前。10岁时，卓媛已经跟着父亲在长达15公里的冷水溪里蹚水10个小时，此后相继登顶四姑娘山大峰(5025米)、奥太娜峰(5210米)、慕士塔格峰(7546米)、半脊峰(登达5000米)。

从徐卓媛12岁时喊出“登顶珠峰”的目标开始，4年时间里，她每天进行体能训练，包括负重20斤爬楼梯、游泳、跑步6公里，跳绳500至1000下，还有保加利亚深蹲10组。虽然很辛苦，但只有通过不断训练提高体能，才有足够的底气去面对在登山过程中遭遇的困难。

在已经成功登顶珠峰的徐江雷认知里，登珠峰没有传说中那么夸张。“据我了解，现在中国登顶珠峰的有520多人。并没有传说中那么不得了，只是每个孩子的成长方式不一样。”

在徐江雷的一次次引导和放手中，卓媛来到了海拔8848米的“世界之巅”。

“对我来说，爸爸是个大英雄。”4月15日从长沙出发时，徐卓媛向记者描述自己心目中的父亲。不仅因为徐江雷是“湖南登珠峰第一人”，更是因为每次出发都有父亲的陪伴。

然而，父女俩都没曾想到，这次来到珠峰和往常有了些不一样，卓媛将独自面对挑战。



扫码看视频

“我是当天第一个冲顶的，在山顶待了20多分钟，看到了日出。”北京时间5月16日16时30分，一架飞机降落在尼泊尔加德满都的机场，从珠峰冲刺“一日游”返回的16岁长沙女孩迫不及待地打开手机，拨通了父亲的电话。机场等候区，父亲正翘首以盼成功登顶珠峰的女儿，脸上挂着隐藏不住的喜悦和骄傲。这就是刚完成从南坡登顶珠穆朗玛峰年龄最小的中国攀登者徐卓媛和她的父亲——“湖南登珠峰第一人”徐江雷。在徐江雷一次次引领、陪伴和放手中，徐卓媛实现12岁时和父亲的约定，于当地时间5月15日凌晨5时42分(北京时间7时57分)站上了海拔8848米的世界之巅。这一天，距离徐江雷成功登顶珠峰已经过去近16年。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 叶竹

# 登顶珠峰笑看云蒸霞蔚，圆满未能完美复刻父亲足迹，遗憾

16岁长沙女孩徐卓媛兑现4年前承诺，希望下次从珠峰北坡登顶



## 报喜不报忧，抓住短暂窗口期冲顶

4月16日，父女两人到达尼泊尔首都加德满都。4月21日至27日，经过6天徒步，徐卓媛从尼泊尔东部的卢卡拉出发到达珠峰大本营，在此过程中徐江雷全程陪伴。4月28日，卓媛开启为期18天的登峰适应训练，此时徐江雷却出现了状况。

“我在大本营待了3天就下撤了，因为肺部不舒服。”徐江雷说。

和徐卓媛一起攀登的，还有北京一家俱乐部的众多队友。接下来的事情，全凭卓媛和队友们去处理了。

随后，徐卓媛从大本营出发，前往C1、C2营地进行拉练。和多数攀登者不同的是，徐卓媛在抵达C2之后，没有随即撤回大本营，而是选择在海拔6500米的C2营地等待冲顶的窗口期。

“她从来都是报喜不报忧，我得到的消息一直是‘很好’‘没问题’。”徐江雷告诉记者，在C2待命是把双刃剑，好的一面是可以省去往返大本营的劳顿之苦，但超高海拔并不利于恢复体能。

就这样，徐卓媛在C2营地足足等待了4天。

当地时间5月14日20时，徐卓媛从珠峰南坡海拔7950米的C4营地出发，经历了10小时的艰难跋涉，于尼泊尔时间5月15日5时42分(北京时间7时57分)成功登顶。

在顶峰时，徐卓媛给妈妈打了一个电话，母女俩一个分享登顶喜悦，一个叮嘱平安返回。

当她给父亲拨打电话时，一阵大风，信号断了。拍了几张照片留念，卓媛抓紧下山。

## 遗憾未能完美复刻父亲足迹

“和我一样，爸爸当年在山顶也待了20多分钟。”5月17日下午，从极高海拔回到加德满都的徐卓媛还没缓过劲来，被徐江雷称为还在“迷幻”状态，与记者连线时还有些恍惚。

徐江雷则表示，每次都陪着女儿前往下一个目的地，如果不能一起抵达终点，也会在一旁守候。

可是回到加德满都，面对记者采访，当徐卓媛提出“陪我一会儿”时，父亲徐江雷却转身去了餐厅。张弛有度的父爱，让女儿有一块“安全地带”，也有探索潜力的空间。

回看珠峰这条路，小心翼翼地踏上裂缝间的铝梯，攀过冰川，徐卓媛看到了以为会错过的日出，也实现了安全回撤。

“还有遗憾。”说起此次挑战珠峰的感受，徐卓媛表示。

“我只到了爸爸曾经抵达山顶的背面。”早在2007年5月24日，徐江雷从北坡成功登顶珠峰。内心执着的女孩，还想在未来的某一天，能从北坡完美复刻父亲的足迹。

“风景永远在路上，我的旅程从未结束。登顶不是终点，平安回家才是，珠峰也不是终点，对于我来说，一切刚刚开始。”从珠峰顶下来，徐卓媛领前细软发丝上的冰雪已经融化，这个女孩显然已经忘记了途中曾经历的危险。

“感谢珠峰接纳了我，在实现梦想的路上，我绝不会停下脚步。”对这位16岁的高中生而言，跨过学业上的“高峰”之后，还有更多的人生挑战在等待她。

8848.86米



5月15日，日出将至，徐卓媛即将登顶。

## 提醒

想把挑战珠峰纳入人生规划？  
这些你要知道

今年是人类首登珠峰70周年，也是中国民间攀登珠峰20年。自2007年以来，目前湖南成功登顶珠峰的人数已超过9位。

在过去不久的“五一”假期，挂在热搜上的除了有各大景点人山人海，还有凌晨2时珠峰攀登路上的“堵车”事件。许多网友好奇，以往难以企及的海拔8848米，现在怎么成了大家都去“打卡”的地方？

如果你也是一名狂热的登山爱好者，或者对珠穆朗玛峰的巍峨神圣十分神往，在看完热搜以后，千万不要产生一种“我能行我也去”的错觉，一拍脑门就去挑战。想要征服这座世界最高峰，往往要付出许多的代价，有时甚至是生命。

如果你把“登珠峰”放入了“有生之年”清单，需要做身体方面和登山知识方面的储备，或许需要花几年时间进行准备。

## 攀登珠峰有门槛

征服珠穆朗玛峰可以选择从南坡攀登或者从北坡攀登，南北坡的攀登难度是不一样的，其中北坡危险系数更高。

南坡攀登可通过专业登山公司的帮助来实现登顶，北坡攀登则由西藏自治区登山管理部门组织开展，对攀登者的登山海拔经历有不同要求，需要仔细问询。但不管是南坡还是北坡，攀登者最终都将到达同一个顶峰。

尽管目前高山保障措施已趋完善，但中国登山运动管理部门依然对攀登珠峰设定了门槛，一方面保护登山者人身安全，一方面避免位于我国的珠峰北侧出现人多拥堵的局面。若要申请从北坡攀登珠峰，必须要有攀登海拔8000米以上山峰的经历；而要申请攀登海拔8000米以上山峰，则要有攀登海拔7000米以上山峰的经历。

如果选择从珠峰南坡攀登，尼泊尔国家旅游局的登山许可证只允许颁发给那些能证明已经登顶过6500米以上山峰的攀登者。

## 除了体力和毅力，还得有财力支撑

攀登珠峰是一项极具挑战性的极限运动。为了储备登顶珠峰的足够体力，有多座高峰登山经验的人士表示，除了注重日常锻炼之外，至少提前3个月到半年开始进行高强度、有针对性的锻炼。

不但需要体力、知识、经验和勇气，还需要一定的财力支撑。据了解，目前攀登珠峰的费用每人在40万—50万元人民币，包括装备费和探险公司服务费。为了抵抗山上零下30℃以下的严寒以及12级以上的大风，登顶需要“武装到牙齿”的专业装备，连体羽绒服、冲锋衣裤、抓绒衣裤、高山靴、冰镐、冰爪、睡袋以及各种帽子、手套、墨镜、面罩等，一样都不能少。在高海拔极限环境，一点点的不合适就有可能被无限放大，造成无法忍受的痛苦，进而导致登顶计划功亏一篑。有山友购置一套登顶装备，大约需要人民币20万元。