

在攀登中发现信仰 在骑行中学会坚持 金华户外达人蒋益民不断挑战自我

“因为山就在那里。”20世纪初,英国探险家乔治·马洛里在被问及为何要攀登珠穆朗玛峰时,说了这样一句充满哲理的话。直至今日,无数登山者将这句话当作人生座右铭,这其中就包括蒋益民。

48岁的蒋益民是金华傅村人,在一家房地产公司做顾问,他还考取了心理咨询师资格、创办了心理咨询工作室,目前正在争取博士学位。工作和学习之余,蒋益民将大量时间花在体育运动上,他热衷于登山、骑行、冬泳等多项运动。而攀登6178米的昆仑山玉珠峰和马拉松自行车骑行430公里是他目前运动生涯中的两个重要节点。蒋益民还将自身的运动经历投入到平时的生活和工作中,在2017年5月,他组织了金华九三学社的第一次运动会,300余名社员参与其中。另外他也多次参加市游泳协会组织的龙舟活动,还获得过国家救生协会颁发的救生员证书。

山就在那里,而我需要去征服它

蒋益民登山最初目的是为了强身健体。从2004年起,他开始接触登山,从金华地区的牛头山,到省内范围的诸多高山,再到著名的四姑娘山二峰和昆仑山玉珠峰……他花了10余年时间,将这些山脉一座座征服。“攀登这些高海拔的山峰需要花费大量时间做体能训练,花费大量资金购买登山设备,同时在攀登过程中还将随时面临生命危险……很多人对于

我选择登山这一行为表示不理解,但是对于我自己来说,这是我人生中的一种信仰。”蒋益民如是说。

蒋益民说,在玉珠峰5600米的营地歇脚时,强烈的高原反应使得他身心疲惫,头脑昏胀,整夜睡不着觉。而一想到第二天凌晨3点还要再次冲顶时,他第一次有了退缩的念头。“在那个时候,我反复地思考登山对于我自己来说有什么意义,我有家

在骑行中寻找自己内心的英雄

除了登山外,蒋益民也是一名骑行运动爱好者。在他的工作室里就摆放着一辆专门用于骑行训练的自行车。

谈到骑行,他最难忘的一次经历就是去年参加的“马自骑”大赛。“马自骑”全称马拉松自行车骑行,相较于马拉松长跑的全程42.195千米,“马自骑”则翻了十倍,并要求在24小时内完成全程。2017年9月,蒋益民就参加了这样一次“马自骑”大赛,耗

时23小时04分,从安徽黄山一直骑行到上海,全程近430公里。

在参加这次“马自骑”大赛前,蒋益民已经有过多次长途骑行的经历,比如花费四天时间环青海湖骑行360公里。但是要在24小时内完成430公里的路程,如此高强度的骑行对于蒋益民来说还是第一次。

蒋益民回忆起这次的“马自骑”大赛时,依旧有些许遗憾:“比赛当日是



人,有事业,登山途中的任何一点差错都有可能让我失去这一切……最后想到的是乔治·马洛里轻描淡写的那句话——‘山就在那里’。”蒋益民对这句话的理解是,因为山就在那里,而作为登山者的自己则需要去征服那座山。

怀抱着这种信念,蒋益民最终登

上了海拔6178米的玉珠峰。“登顶成功的那一瞬间,我内心没有太多的想法,大概只有一种克服困难后的满足感,登山者更多享受的是攀登过程中山峰对自己磨练。”蒋益民说,接下来他将要挑战的是海拔7546米的“冰山之父”慕士塔格峰。而在这之后,他的最终的目标是登上珠穆朗玛峰。

个雨天,环境比较恶劣,部分路面泥浆也比较多,我在比赛过程中不慎摔倒,躺了一个小时才继续出发,所以时间上难免有延误。”据蒋益民回忆,本次“马自骑”大赛参赛选手共800余人,而最终在24小时内骑完全程的选手只有400人,挑战难度可想而知。

蒋益民的书架上摆放着诸多证书,他翻找了好一会儿,才找到了这次“马自骑”大赛的完赛证书——证

书上还残留着泥浆和被雨淋湿的印记,足以证明比赛当日天气的恶劣。蒋益民表示,骑行的意义在于在骑行的过程中寻找自己内心的英雄。他说:“骑行是一种‘自虐’的过程,每一次挑战更长的行程,体力上都会达到新的极限。而在这些极限中,你才会发现原来自己内心有个如此强大的英雄,在帮助你完成这一系列挑战。”

(通讯员 吴瑜涛)

周末跑6公里去妈妈家吃饭 赴日本挑战首次全马 这位音乐老师十年跑出自己的运动“旋律”

网上这个段子总会在天热前被广泛提起:“三月不减肥,四月徒伤悲,五月路人雷……”正在徒伤悲的你,是不是特别想马上瘦下来?如果拿这个问题问庄燕红,她一定会坚定地跟你说:跟我一起跑步吧!



行李箱里永远塞着一双跑鞋

庄燕红是一位音乐老师,网名叫“庄可爱”。说起跑步,她差不多坚持有十年时间了。“当时,我工作在盐官,学校里有跑步机,我比较在意自己的身材,于是就跟着体育老师练跑步。”

跑着跑着,庄燕红就喜欢上了这项运动。“后来我加入到海宁跑吧,

认识了一大群热爱跑步的朋友,从他们身上我学到了很多有关跑步的知识。”

现在,跑步已经融入庄燕红的生活中。清晨的时候,她喜欢早早起床,穿上自己的跑鞋去鹃湖跑上几圈;出去旅行的时候,她不会忘记在自己的行李箱里塞上一双跑鞋,迎着

朝霞跑上一段路;周末去妈妈家吃饭,她也会从自己家里跑着去,还说:“也就六公里多,不过瘾!”

看庄燕红跑步,能感觉出她真的是很轻松,也很热爱这项运动。都说爱运动的女生很阳光,庄燕红就是这样一个人,天天运动,神采奕奕。

去日本挑战首次全马

眼看着天气一天天热起来了,庄燕红又有了一个新的期待:等到能露脖子了,我一定要把自己今年3月参加名古屋马拉松获得的完赛奖牌——tiffany的项链戴出来,“这可是独一无二的定制款哦,它也是我个人的首个全马,很有纪念意义。”

庄燕红说,名古屋马拉松是国际上很有名的女子马拉松赛,拥有36年的马拉松历史,最为人津津乐道的就是它的完赛奖牌了——tiffany定制完赛吊坠项链!

庄燕红说,名古屋马拉松的氛围

很好,有弹吉他、吹管弦乐的乐队助兴,一路上有民众会穿奇装异服来观赛,有打扮成花仙子的,有化身为小黄人的,还有满头银发的老爷爷老奶奶,“大家都把马拉松赛事当成一个重要的节日,非常有仪式感。”而现场的补给也很给力,有寿司、甜点……

在去日本之前,庄燕红心里还打鼓,“我以前也参加过马拉松,但都是跑半马,为了这一次的比赛,我很认真地做了赛前准备,集中训练了一段时间。”

可能受氛围推动,庄燕红还是很

轻松地完成了全程。没有之前预想的那样,会有几个体能上难捱的极限情况发生。

庄燕红说,这一次她报名参加“正星杯”2018中国海宁追潮马拉松,“我很喜欢在翁金线跑步,这条老公路两边都是大树,夏天的时候能很好地遮阴,人不至于被晒黑。”这次追潮马拉松安排在百里钱塘国际旅游长廊生态绿带,该赛道属于浙江省内最老公路翁金线中最美的一段,让她很期待。

(通讯员 周芳朱文)