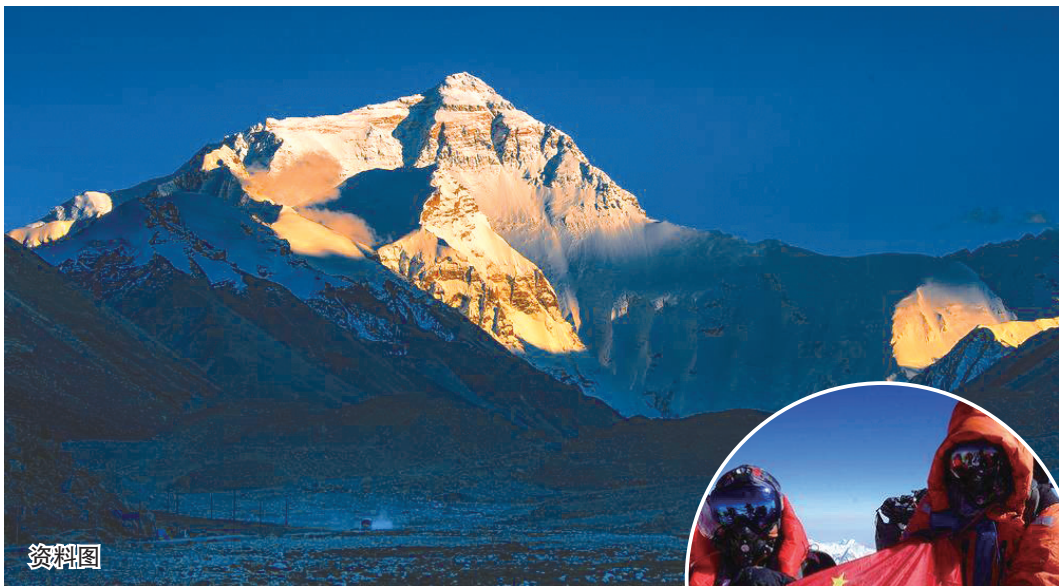


牛！这些宁波人登上过珠峰

登顶那一刻，只有敬畏



强！8个小时 绕东钱湖3圈

奉化女将突破“宁波100公里”

东钱湖是甬城跑友的“网红打卡地”，但是能连续绕东钱湖跑3圈的人并不多。近日，鄞区长跑协会在东钱湖畔组织了“宁波100公里”第二届路跑挑战赛，奉化女将单亚方战胜了包括男选手在内的所有挑战者，以8小时46分09秒的成绩获得100公里个人组冠军，比亚军快了38分钟。

单亚方的成绩不仅刷新了赛会纪录，还打破了组委会设定的100公里路跑本土选手纪录。

绕东钱湖3圈拼脚力

3年前，张浩军、励光等跑友冒出了挑战环东钱湖3圈长跑的念头。由此，诞生了“宁波100公里”比赛。

今年的比赛中，选手分为3组：27人参加100公里个人挑战组，43个队（每队5人）参加100公里接力组，还有45人参加全程马拉松组。最终有12名选手在规定的12小时内完成了100公里路跑挑战，其中包括4名女选手。

百公里挑战赛个人组，选手们凌晨4:30出发，上午比较凉爽，到了下午又热又湿，对选手来说是不小的考验。13:16，单亚方率先冲过终点。

“追风女将”跑步初衷是减肥

此次挑战赛的口号是“等风来，不如追风去”，31岁的单亚方一鸣惊人，成为最抢眼的“追风人”。她也是这次挑战百公里个人赛选手中最年轻的一位。

“全程跑下来都还正常，只是中午太炎热，多亏伙伴们在后30公里跟车补给加油。”单亚方说，第一次跑这样的路程，经验不足，前50公里跑得过快，后半程就有些累了。

事实上，单亚方加入马拉松运动不过短短两年时间，她跑步的出发点就是为了减肥。“我最重的时候有60多公斤，就开始每天快走锻炼。”单亚方说，当时每天早晚各要走七八公里，后来在朋友的推荐下，开始跑步，参加了奉化“桃花马”的欢乐跑活动，从此一发而不可收拾。

之后，单亚方越跑越远，从欢乐跑到半马，再到全马，参加的比赛越来越多。“记得第一次跑全马用了3小时34分钟，还不错。我觉得跑步就是让自己跑得舒服就行，想跑多少就跑多少。”单亚方说，去年下半年，她跑遍了周边城市的马拉松赛事，杭州、衢州、厦门等地的马拉松赛场都有她的身影，有段时间几乎一周一场。

没有比赛的日子，单亚方也在跑。“我给自己定了一个目标，每个月跑五六百公里。”单亚方说，虽然减肥的目标早已完成，但跑步还会继续下去。

(通讯员 戴 斌)

(通讯员 戴 斌 袁伟鑫)

5月27日上午11时整，2020珠峰高程测量登山队8名攻顶队员，全部成功登顶珠峰！距离1960年5月25日，中国人首次从北坡登顶珠穆朗玛峰，已经整整60周年。

自中国人登顶珠峰之后，勇于攀登珠峰的脚步从未停止。受疫情影响，今年珠峰大本营并没有往年那般热闹；但对中国登山队来说，却意义非凡。

冲顶珠峰一向都是登山爱好者的“终极梦想”。据不完全统计，近几年至少有18位浙江人登顶过这座世界最高峰，其中包括3名宁波人。最近一次，是去年5月23日，宁波人李焕尧成功登顶珠峰，他说：站在珠峰顶上的感觉，不是征服，只有敬畏！

A 宁波人不断“攀高” 有三人登顶过珠峰

宁波人一直在“登高”。据报道，中国科学院博士生导师、宁波籍人士张祥松教授曾两次登上海拔7500米以上的高峰：1966年，他登上珠穆朗玛峰中海拔7500米以上的一段；1975年，他登上喀喇昆仑山的慕士塔格峰。在此之前，经报道宁波人登上峰顶的最高纪录是海拔6178米的玉珠峰。

近十多年来，更多宁波登山爱好者向高峰发起攀登：2006年，宁波大自然户外俱乐部负责人忻雪明成功登顶新疆海拔7546米的慕士塔格峰；

2010年5月17日上午9时31分，宁波人方平成功登上珠峰之巅，他是宁波市成功登顶珠峰的第一人；2011年5月20日，宁波医生李宏登顶珠峰；2019年5月23日，宁波人李焕尧成功站在了地球之巅。

方平是慈溪掌起人，2007年接触登山运动，2009年开始计划攀登珠峰，当时他在西藏做适应性训练时，突患感冒，计划不得不延期。2010年3月，方平再次前往西藏进行一系列适应性训练。在高山变化多端的恶劣天气下坚持了将近一个多

月之后，方平和10名队友向珠峰发起冲击。那次11人中，只有6人成功登顶，其余5人达到8800米高度后，由于山顶刮起了大风，暴风雪即将来临而放弃冲顶。

李宏曾于2008年攀登了四川四姑娘山、2009年攀登了青海玉柱峰、2010年登上西藏卓奥友峰。2011年李宏攀登珠峰时，计划登顶时间在5月10日左右，但因为天气原因，登顶时间一再被延后。5月20日凌晨5点40分左右，李宏成功到达了峰顶。

B 登顶会想什么？“绝不会有征服的想法”

每一次攀登珠峰的历程，都是一段惊心动魄的故事。去年刚刚完成冲顶的李焕尧，最近自然特别关注此次珠峰高程测量登山队测量珠峰活动。

“这次冲顶的队伍中，有好几名队员我都认识，他们是国家登山队队员，以前接触过。5月26日，修路队修通登顶通道，我很快就拿到了视频。”

5月27日上午9点，虽然身在宁波，但是李焕尧正在通过直播关注进展。他回忆道，“当时我们冲顶的时候，风速也是六七级。”李焕尧说，珠峰高程测量登山队每一步进展都会让自己激动。

去年4月10日，李焕尧到达拉萨，加入2019年西藏雅拉香

波珠峰登山队，队中还包括另外11名队员（其中3名女队员）、21名高山向导及备用向导。5月18日，李焕尧和队友们从登山大本营出发，正式进入冲顶阶段。C1营地海拔7028米，C2营地7790米，C3营地8300米……一步步往海拔更高的地方攀登，5月23日凌晨1点，李焕尧和队友们从C3营地迈向顶峰，其中李焕尧站上世界之巅的时间是上午10点21分。

走向珠峰，李焕尧也是随缘而至。他从事外贸工作，早些年没日没夜地工作，后来渐渐没那么忙了，他开始健身，“开始找各种玩法”。比如骑自行车，先从东钱湖绕圈子，之后越骑越远，一个人去环海南岛，

一家人去环青海湖。2015年，李焕尧去川藏线骑行，又进入了登山的圈子。从海拔五六千米的山峰开始，之后到达海拔7028米的珠峰北坳、登顶海拔7509米的慕士塔格峰和海拔8201米的卓奥友峰……

李焕尧来说，登顶珠峰当然是其人生中的一大挑战。站在峰顶时，心里会想什么？“登顶那一刻眼泪出来了，第一个念头是拿出旗帜拍照。”李焕尧直言，站在山巅的时候，“这种感觉绝不是征服高山的快感，对于真正的登山人来说，也绝不会有征服的想法，我们只会对山充满敬畏，个中滋味只有登山人才会明白。”

(通讯员 戴 斌)