

罗锡评：踏遍山野，寻找生活的真意

本报记者 洪漩

体坛荣耀

当下，登山、越野跑等户外运动，正成为人们重返自然、重拾自我掌控感的重要方式。浙江山地资源得天独厚，户外行业生态日趋成熟，已是长三角户外运动爱好者的目的地。近日，本报记者专访了浙江省登山协会副会长罗锡评。这位在山野间穿行数十年的“老罗”，结合多年行业实践，畅谈登山越野跑的发展现状、中外户外文化的差异，以及本土户外运动的未来方向。

边界拓宽：低门槛普及，走向全民生活方式

二十多年前，大众认知里的“登山”，还多指高海拔的硬核探险——氧气瓶、全套专业装备是标配，属于少数资深玩家的专属领地。而今，“登山”的概念早已被重新定义，外延拓展至轻量徒步、重装穿越、攀岩、越野跑等多元山地运动。在罗锡评看来，随着户外装备迭代升级、训练知识不断普及，普通人能够抵达的海拔高度、行进距离与运动强度，都在持续提升。

行业呈现出“广度与深度双向增长”的鲜明特点。广度上，参与群体迅速扩大——毫无户外经验的普通人，周

末就能开启近郊一日徒步，约上三五好友进山观云海，山野不再是少数人的秘境。深度上，核心爱好者持续深耕，轻徒步、重装穿越、高海拔攀登、越野跑、攀岩等各自形成独特的圈层文化，玩家们不断向更高难度发起挑战。

浙江，正是国内户外运动浪潮的生动缩影。罗锡评直言，浙江堪称国内户外运动文化的前沿阵地与行业标杆。得天独厚的山地条件、扎实的经济基础，叠加各地文旅深度融合，造就了赛事密集、群众参与氛围浓厚的户外热土。

水土殊异：中外户外运动，走的是不同路径

同样是奔赴山野，受地域文化与发展历程影响，中外户外运动走出了截然不同的轨迹。结合多次参与国内外赛事的经历，罗锡评深入分析了其中的深层差异。

“不少国内跑友初次征战欧洲长距离越野赛时，往往会生出一股强烈的‘落差感’。”罗锡评说，这种感受源于国内跑友习惯了赛事方每隔数公里就设置补给点、保障完备的模式，来到环勃朗峰越野赛这类赛场，面对组委会仅提供最低限度刚需保障的现实，难免觉得赛事服务“不够周到”。

在罗锡评眼中，这并非服务水平高低之分，而是两套户外文化逻辑的碰撞。欧美户外运动发展历史悠久，民间户外组织、山地救援体系积淀深厚，运动文化的内核是要求参与者具备完整的风险评估与自主处置能力。而国内户外发展则有完全不同的底色——大众习惯依赖政府与行业协会提供安全保障，协会也顺势承

担起行业引导、规范管理、人才培养、安全科普等公共职能。同时，依托国内强大的制造供应链，高性价比户外装备快速普及，行业走出了一条“低门槛普及”的发展道路。办赛逻辑也随之带有“让更多人轻松参与”的特征——降低参赛难度、加密补给点位，即便仅完成过半程马拉松的普通爱好者，也能轻松参与越野赛事。

然而，这种模式一体两面：低门槛快速壮大了参与人群，却也弱化了普通爱好者对山野风险的判断力。许多依赖赛事全程保障的跑者，一旦独自进山，对浙江山野特有的山洪、湿滑路况、蛇虫侵扰、失温等风险缺乏足够认知，对自身体能边界缺少客观判断，行程规划和风险预案更是缺位。罗锡评坦言，普通参与者风险预判能力不足，正是当下行业亟待补齐的短板。



罗锡评登玉龙雪山



罗锡评参加越野跑训练营

跳出内卷：扎根本土，打造赛事的独特性

罗锡评认为，国内户外赛事仍处在发展初级阶段。不少新办赛事照搬成熟模板，陷入比拼规模与补给配置的内卷。

“这是行业初期的必经过程。”罗锡评认为，当主办方跨过“保障赛事安全落地”的基础关卡后，赛事的核心追求，应当是塑造独属于自己的内核——挖掘当地独有的自然风貌与人文底蕴，给参赛者留下不可复制的体验。“一场好的赛事，必然和脚下这片土地深度绑定。”罗锡评感叹，许多选手冲过终点时热泪盈眶，不仅源于完赛的喜悦，更是赛事帮他们找到了情绪的出口，承载了一段属于自己的人生记忆。

扎根本土的赛事，还蕴藏着可

观的社会价值。一场赛事长期落地，可以培养大批熟悉本地山地环境、掌握基础救援技能的志愿者，搭建起本土山地应急响应网络；一旦遭遇自然灾害，这支队伍能够迅速转化为一线救援力量。

罗锡评告诉记者，作为行业协会，浙江省登山协会的核心使命，是守住行业安全底线。一方面，将42公里以上长距离、需过夜、海拔3000米以上的赛事纳入高危赛事管理，明确医疗、救援、保障硬性标准，筑牢安全红线；另一方面，持续开展大众户外安全科普，完善山地应急体系，培育专业人才，打造本土特色赛事IP——从底线管控到品牌培育，推动行业整体提质升级。

敬畏山野：循序渐进，在自然中寻回自我掌控感

面对户外新手，结合浙江地域的山地特点，罗锡评给出了务实建议。新手切勿贸然闯入未经开发的野路，应优先选择经过长期验证的成熟线路，确保风险可控。选择赛事时，综合考量总距离、累计爬升、环境条件三大要素，对照自身实力匹配难度，循序渐进。

倘若山中遇险，第一时间报警求助，利用手机指南针获取精准经纬度，清晰告知救援人员所处位置、受伤情况与身体状态，原地保存体力等待救援。“新手的成长没有捷径，要在实践中慢慢建立对自然风险的感知。”罗锡评反复强调“敬畏

自然，留有余量”。

罗锡评表示，户外运动的本质魅力，不在于被贴上精致的标签，而是脱离电子屏幕，回归山野，重新感知身体，掌握生活的主动权——这是刻在人们骨子里对自然的本能向往。

谈及未来，罗锡评期待国内赛事百花齐放，摆脱统一模板。不同的赛事像不同风味的地方美食，每个人都能找到自己偏好的风格。此外，他更希望走进山野的人都能做到无痕出行，每一座山林都洁净如初，让后来者穿行其间，不见一片垃圾。