

1 除了脚印 不留下任何东西

十年前的春节，王越和朋友们聚会。大家都感慨这一过年大鱼大肉地吃得太多，于是就有人提议说，我们去爬山吧。

十几个人都来了兴趣，马上在网上找了一个户外俱乐部，第二天就踏上了登山之路。

“我爬的第一座山是本溪的玉屏山，大概爬了三个小时吧。”王越说，“到了山顶，我一下子就扑倒在雪堆里。我都五十岁的人了，心想再也不花钱买罪受了。”

虽然登山的时候王越后悔了，可是一回到城市，他又来了兴趣，“累是累，但是心情真不一样，有种超越自我的感觉。”这十几人中，一直坚持下来的只有王越和他的妻子叶莹心，两人有共同的爱好，能互相鼓励，互相理解，也是能坚持下来的理由吧。“不说外地，辽宁省的千米峰（超过一千米的山）我都登完了，加上省外名山一共一百多座。”他挨个数攀登过的全国名山，就像是展现出了一幅全国地形图，“我们不去景区，全都是走野径。”他就这样一路走着，走出了国门。没有比人更高的山，背上行囊的那一刻，路就在脚下，未知的世界就在眼前，“我的身心都得到了锻炼，喜爱这项运动的人都是心胸宽阔，乐于助人的。”

“越深入自然，越热爱自然，越愿意保护自然。”王越说，“我们除了脚印，任何东西都不会留在大自然里。”

2 注重团队精神 不问身份背景

王越的网友遍布全国，大家都是因为同一爱好聚在一起，“我们相互间只以网名相称，比如我就叫工程师。”王越说徒步圈有一个大家都遵守的“三不问”规则，就是“不问名字，不问年龄，不问职业。”

“除了能锻炼身体，开阔视野之外，徒步登山活动最吸引我的就是人人平等。”王越说大家一起徒步前行，不需要知道同行者的背景，更没有身份的高低之分，“亿万富翁都有，但是只要进了团队一起出发，就和别人没有两样。”

体验原始野趣，坐看云卷云舒，不觉间就回归为一个单纯自然的人，日常生活中被贴上的各种标签在这里都失去了意义，每个人都得到了本真的解放。

当然，任何时候都免不了遇到太把自己当回事的人，“这样的人很快就会被大家排斥在外。”

团队其实也是命运共同体，徒步时可能会遇到险情，这个时候就必须精诚合作共渡险关，需要团队精神，不然很可能在关键时候出问题，“有一次有一个人偷奸耍滑，自己不带水，一路都跟队友要水喝，而且还不知道节省，结果才走到一半就都没有水喝了，大夏天的，整整十个小时我们滴水未进。这样的人以后肯定敬而远之了。”

3 徒步登山的乐趣 就在超越自我

徒步登山运动，当然不是挎个篮子郊游那么轻松，也有着一定的危险性，尤其是登那些4000米以上高海拔的山。“在四姑娘山，我差点就没回来。”王越现在仍是心有余悸。

因为没有充分休息就从平原直接到了4200米的高处，王越身体状态很差，但是强挺着在凌晨2点开始向5200米的峰顶攀登。“就差200米，我都看到山顶了，却一步都迈不出去了。”

在向导的帮助下下山时，为了补充体力，把能吃的都吃了，但是却没得到任何缓解，越走越体力不支，下山下到一半的时候，“我当时已经出现幻听了，感觉自己要交代在山上上了。当时别的什么都没想，就觉得对不起父母，对不起妻子孩子。”幸亏他在贴身的衣兜里找到了一管能量胶，“这玩意真管用，吃了之后我就来劲了，这才捡回一条命。”

虽然当时他后悔自己没事爬什么山，可是3年之后，他再一次来到四姑娘山下，这一次他成功登顶，“可算是了却了心中的遗憾。”他说，这种自我超越的感觉太好了，这项运动太让他着迷。



徒步天池

重装徒步任我行

王越十年登山路 踏遍辽宁百座峰



徒步四姑娘山



徒步林芝

十年老“驴友”的忠告： 鞋不能穿新的 袜子不穿纯棉的

“徒步登山活动对于中老年朋友来说并不是什么极限挑战，只要从易到难循序渐进就行。”王越介绍说，“运动最主要的就是量力而行。”

他说徒步登山之前要做足准备，他第一次在四姑娘山的遭遇，完全就是因为事先准备不足，第二次挑战前，他先走了一圈4000米左右的路线，又在山下多休息了一天，适应了高原反应后，连氧气都带了，最终成功登顶。

即便是入门级的徒步登山，老年朋友们也要在走之前加强锻炼，比如慢跑，可以增强体能，有了体能储备之后再徒步登山时才不会太累。

准备自然包括装备。“徒步的团，费用不贵，一般AA团就是三十元，高档点的商业团也就七八十元。”王越介绍说，“但是装备还是需要花些钱的。”

“徒步嘛，最主要的就是鞋，一定要买口碑好的品牌鞋，要买中高帮的，可以保护脚踝。而且鞋最好是平时就多穿，可别穿着新鞋去徒步登山。”他说，“徒步天山时，一位队友穿了双新鞋，结果一天下来，脚全破了，要不是大家帮忙，他都走不出来。”

徒步登山最关键的就是背包轻量化。“打包很关键，别什么都想带，我每次出发前，背包都要过秤，哪怕多出一百克



徒步墨脱

我都会想办法减下去。要知道，背包可真是越背越沉的。”王越说，“大米、蔬菜都是买的脱水的，轻啊。”因为四姑娘山的遭遇，所以王越说食物必须要带足，“能量胶是必备的，还有巧克力、功能性饮料也必备。干果也是好东西，又轻还能补充能量。”

煮饭的小锅是必须带的，“我和我爱人一起出团，也是一人带一个，因为吃的时候方便。就是煮饭用的炉头也是一人一个，不然人家坐下来喝热水了，你却还在边上等着。赶上下雨天，那真是心都拔凉拔凉的。”

很多时候，都是细节决定成败。“登山杖一定要买外锁的。”王越说，他就亲眼看到队友用的内锁，结果下山时一下子没锁住，登山杖下端缩了回去，人就滚下山了。

“衣服一定要速干的，棉的肯定不行。”王越说，“袜子也不能穿纯棉的，不然脚就很容易磨破。”他笑着说自已哪怕夏天都愿意穿羊毛袜。

“一定要掌握自己的身体状况，想做这项运动之前最好去做一下体检。”他自己本身是高血压，所以根据自身经验认为血压控制好了是不耽误徒步登山的，不过他不建议有心血管疾病的人参与这个运动。

推荐三条省内路线

王越介绍了他所在的北极星俱乐部常走的路线，都是比较成熟的路线，适合初学者徒步前行。

一日徒步：

本溪玉京山、韭菜顶子和老母岭

线路优势：海拔不高、坡度较缓，运动强度适中，上下山来回大约四五个小时，基本上刚入门的“小白”都能走下来。

二日徒步加露营：

本溪老平坨、老麦垛子

线路优势：上山时间3个小时以内，适合新手攀登。而且山上有水源，营地也十分平坦，适合露营，可以容纳几十人。

经典路线：

赤步连穿

（从营口赤山到庄河步云山）

本路线要穿越六座山，山上植被多为灌木，并且没有水源，属于艰苦的徒步之旅，需要8到12小时才能完成本线路。

本版稿件由辽沈晚报主任记者

李振村采写

图片由受访者提供