

13岁完成人生第一个50公里徒步 重大建筑系女孩： 山就在那，不想去看看吗？

2017年，13岁的堃堃第一次徒步。

“没毛病，每周末必须进山”“运动和学习不会冲突”“太酷了，居然还是徒步世家”……近日，一篇名为《XXXXX，明天去爬山》的帖子引发热议。

发帖的博主名叫堃堃，20岁，就读于重庆大学建筑学院，是一名北方女孩。“我从13岁就开始爬山。”堃堃回忆，受父母影响，从小心里便埋着一颗户外徒步的种子。

儿时周末 都是在树林、水库、村庄度过

“很感谢我的‘超前’父母。”谈起为什么爱上户外徒步，堃堃第一个想到的便是父母。她说：“当周围小孩的周末都在补习班中度过的时候，我的父母告诉我，大自然才是最好的老师。”

“最近徒步、露营确实在年轻人圈子很火。”记者如是说。

“露营？我爸妈20年前就玩过了。”堃堃说这话时，丝毫不掩饰内心的自豪感。从她记事起，小时候的周末都是在树林、水库、村庄度过的。

堃堃回忆，父母在她小时候经常约上一大帮朋友，驱车好几十公里，去地图上都没有标记过的小森林，在河岸边支起小小的帐篷露营。她的任务就是打开餐桌布摆上零食，去河边洗一洗水果、捉一捉蝌蚪螃蟹。夜晚大家再聚在一起再烤上几串小烧烤。无论是在草甸上、古树下，还是帐篷里，堃堃的每个周末都在“嘻嘻哈哈”中度过。

或许是因为这些经历，让堃堃从小就向往着野外的世界。

人生方向 13岁徒步五台山的过程中顿悟

13岁，是堃堃第一次正式接触到户外徒步。

一开始，堃堃并不知道她将要完成人生第一个50公里。“爸爸的朋友正在组织户外徒步，要去山西的五台山。我也不知道什么是徒步，只是觉得去山里应该挺好玩的。”堃堃说，她糊里糊涂地就跟着去了。

泥泞的土地、陡峭的山崖……堃堃用短短几个词描述了她的徒步初尝试，而最令她印象深刻的，是登上五台山后所感受到的一切。

“山就在那，你不想去看看吗？”登顶后的堃堃望着大山深处的一花一木，格外兴奋。眼前的自然美景令人流连忘返，她感到无比自由。

下山后，堃堃渐渐意识到，原来这就是徒步。没想到一次意外的旅行，却开启了她人生新的方向。她说，徒步还不仅仅是走路、看风景，还需要徒步装备和知识技巧来配合，是很有趣的一项运动。

时至今日，她每年暑假都还会来到五台山，和老友们相约徒步。

修炼进阶 网络平台开账号分享徒步经历

堃堃告诉记者，现在她每一次徒步，都会制定详细计划，比如花费时间、交通工具、住宿、餐厅等一切都要做好攻略。这也是户外徒步的步骤之一，既是热爱也是享受。

“我很享受一点一点进阶的感觉。”对于堃堃来说，这种感觉，是她走过一段段路途时，渐渐探索身体的极限和潜能，熟练地掌控；是不经意间看到的自然美景，享受大自然的馈赠。

因为还是学生，堃堃一般会利用周末和假期去徒步探险，在四川勒多曼因山、云南雨崩、江西武功山等地都留下了她的足迹。她说，几乎每一次徒步都会有意外发现。

在南川金佛山徒步，偶然闯进神秘山洞；摸黑赶路，偶遇五台山粉调的晚霞……辗转了众多山谷，但依然不变的还是那份对徒步的热爱。“当你见到这些景观的时候，所有的疲惫都会一扫而空，我想这或许就是大自然馈赠给我们最好的礼物。”堃堃说。

目前，堃堃在网络平台创建了一个名为“野人张”的账号，分享自己的徒步经历。下一步，她计划前往四川结斯沟穿山洞。



知识帖

徒步装备需要带啥？

如果你也想尝试徒步，不妨来听听堃堃的建议：

1. 一双适合徒步的鞋。户外徒步需要走很久的路，选择一双舒适、防滑的鞋子是很有必要的，这样可以让整个徒步过程不会过于劳累。有条件的可以选择登山专用鞋。

2. 一件雨衣。无论天气预报显示当天是否有雨都必须携带，山里的天气阴晴不定，也许上一秒还晴空万里，下一秒就狂风暴雨了。

3. 一个20L的小包。包里面装上一天所需的水、食物、防晒帽子以及两个登山杖。

4. 一个好的心态。在徒步过程中难免会遇到一些困难，但既然选择了就在自己身体的允许下坚持下去，也许路上会有意想不到的收获。

据重庆晚报

