



## 与自己安静对话 聆听自己的呼吸 感受剧烈的心跳 这群年轻人热衷用脚步丈量大地

户外运动是以自然环境为载体,以休闲、探险、旅游、竞技为代表形式的体育活动。攀岩、徒步、露营,都能让人体验到与日常不同的生活方式,释放压力,感受新鲜刺激。

在达州,就有这样一群爱好户外徒步的年轻人。他们大多数都是“90后”“00后”,因热衷户外徒步而走到一起。

### 因爱好而相遇

远离城市喧嚣,投入大自然的怀抱,去感受迷人的日出、壮丽的山川、宁静的湖泊,从而找寻内心的平静,这是不少年轻人热衷户外徒步的原因。

“户外徒步不仅让我们更好地释放情绪,忘却烦恼,同时还可以亲近自然,敬畏自然。”王小琛说,大家因为志同道合,所以就自然而然地一起徒步或者露营。“最开始只有我们几个人,然后是身边的朋友,一传十,十传百,于是就这样把大家组织起来了。”

2023年3月底,王小琛与刘俊东、大C、杨杨相识,他们一拍即合成立了“达州乌托邦”户外徒步群。紧接着,在4月1日,他们四人便作为领队组织了第一次户外徒步活动。

“户外徒步群由我们四个人组建,第一次开展活动就有二十余人参加。经过一年的时间,目前,队员已有近千人。”据王小琛介绍,他们的户外徒步群已经连续组织开展了三十几期户外徒步活动,去过达川区的雷音铺、铁山;宣汉县的香炉山、观音山、高洞村瀑布;开江县的老龙潭瀑布;渠县三汇附近的南姑山;大竹县的云雾山、中华镇、白水河瀑布等。

王小琛说,只要天气好,都会组织开展徒步活动。“每到星期二,就有队员开始在群里询问周末是否开展活动。”王小琛说,现在年轻人都热衷户外徒步,参与积极性挺高。

### 当好“教练” 做好“导游”

“在计划每次徒步活动前,我们几个领队会提前去把路线完整地走一遍并做好记录和标记。完成了详细的路线规划后,再拟招募信息,把参与者拉入当天活动的小群,收取报名费用和填写个人信息,购买活动相对应的户外保险。”王小琛告诉记者,近一点的地方,每人费用在七八十元,远一点的地方,则要一百二三十元。包含保险、乘车、饮用水等费用。

发布招募信息一般都会明确好目的地、出行工具、单程车程时长、出发时间和地点、费用、徒步环线路程,以及出行装备等。另外,他们还会将徒步的难度系数进行提醒,供不同情况的队员自行参考。

“在徒步过程中,我们会教队员如何正确使用装备,遇到比较困难的路段,我们会

告诉大家如何安全通过,以及遇到危险的动植物,该如何躲避等。”王小琛表示,作为领队,不仅要学会当“教练”,还要学会做“导游”。在每一次徒步之前,他们会了解一些途经的地形地貌、文化、美食和产业等基础信息,在徒步时好讲解给队员,以此增加徒步的乐趣。

他说,“因为我是退伍军人,在活动开始前,会针对活动中可能会出现的情况,做一个徒步活动应急预案。”他举例,若遇到队员走失的情况,领队大C带大部队继续前行,他和刘俊东则带着部分男队员返回沿途寻找,全程保持通讯畅通,若找寻未果,立即报警,大C马上带大部队按原路返程,所有人在停车点汇合,等待警察到达。

除此之外,每次徒步领队都会携带徒步装备和救援绳,以及酒精碘伏、葡萄糖、藿香正气液、止痛药、绷带、膏药贴等应急药品,以备不时之需。

### 相互理解 相互帮助

“户外徒步让我觉得很放松,尤其是阳光明媚的日子出去徒步,心情会更加好。”热爱户外徒步的90后邓严说,看着阳光透过树叶的空隙,洒落在石板上,感受微风吹拂,听着鸟鸣,闻着花香,一周的疲惫在这一瞬间就消失殆尽了。

“徒步能锻炼身体,增强体质,于我而言徒步的意义在于在山野间听到自己的呼吸,爬坡时感受到自己剧烈的心跳,可以很安静地和自己对话,每当坚持不下去时会告诉自己‘还有最后5分钟’,然后就是经过许多个‘最后5分钟’后,到达目的地。”同样热爱户外徒步的90后王靖表示,当到达目的地时,心中会燃起一份看待世界的平和。在徒步时的每一步,你全身心都会高度集中在当下,不再为任何烦心事而困扰,你的每一秒钟都是活在当下,感受当下。

“明令禁止的区域或保护区等不能去的地方,我们都不会去,不会带头违反规定和破坏大自然。”让王小琛记忆犹新的是,今年3月3日,他们在大竹县的白水河瀑布组织的“以行致净”主题徒步活动,是他们目前觉得最有意义的一次户外徒步活动。

他说,那次活动去了40人,最有意义的是在徒步结束后,大家一起参观了白水河瀑布,所有队员都准备了垃圾袋和夹子等,一起在白水河瀑布周围捡垃圾,为保护环境做一些力所能及的事。

他回忆,“到大竹县中华镇中华山,是

我们徒步最远的一次,有21km左右。而最惊险、最刺激的是到开江县老龙潭的那条环线,沿着干枯河床逆流而上,途中多是大岩石,需要攀爬,手脚并用,整个环节需要多人配合。”

在之前的活动中,有的队员因身体素质较强,徒步的速度相对较快,便会催促速度较慢的队员,从而会发生一些矛盾。一开始遇到这种情况,王小琛和另外几位领队就会调节、劝和,慢慢地,他们开始制定规则,参加活动的队员都须遵守规则。“因为我们是一个团队,讲的就是相互理解,相互帮助。”王小琛说,在之后的活动中便没有再发生过此类问题。

□达州日报社全媒体见习记者 郝富成



(图片由“达州乌托邦”户外徒步群提供。)

了解更多达州本土资讯,请扫描二维码,关注掌上达州APP。

