

# 有人将徒步进行到底,有人更爱登山、攀岩 有人开始尝试翼装飞行,也有人从中发现商机 这个群被称株洲户外运动“黄埔军校”

□ 首席记者 李卉



▲ 圈友在美国黄石公园徒步



▲ 圈友攀岩

## 株洲圈 之 户外运动圈

### ○ 圈江湖

#### 因晚报湘江毅行活动相聚 组建QQ群交流、分享经验

刘新伟、费名志,“株洲徒步群”管理员。

2008年,北京成功举办奥运会,掀起全民健身热潮,株洲晚报义工联合会(株洲晚报志愿者联合会前身)首次发起公益性环保活动“徒步湘江环保毅行”。部分活动参与者为了方便交流、分享经验,集结到了“株洲徒步群”。

费名志,年轻时热爱健身,后来因长时间打网络游戏,落得肩颈腰背各种不适,于是决定重拾昔日爱好,进行徒步、登山等活动。

刘新伟,2009年,时年不到40岁的他参与了第二届毅行活动。起初他信心满

满,打算精彩亮相,“秒杀”一众高手,结果才走到一半的距离,就因为体力不支、腿部抽筋,不得不坐上救护车,心情顿时跌到谷底。“当时真是感觉太丢脸了。想想年轻的时候,只要背个书包、拿张地图,哪座山我上不去?没想到几年不锻炼,身体就‘废’成这个样子。”

怎么搭顺风车、怎么找路、怎么在身无分文的情况下吃到“免费午餐”,这些故事刘新伟可以说上一天一夜。首次参加毅行惨遭滑铁卢之后,刘新伟决定重拾昔日的兴趣爱好,于是他加入了“株洲徒步群”,结识了一帮喜欢运动的朋友,后来还担任了群主。

#### 发个通知,说走就走 有人从“小白”成长为“大神”

群里永远不乏有趣的人和事。费老师、土匪、虎哥、飞鱼、玲玲姐……这些圈子里响当当的名字,大多曾是“株洲徒步群”里的活跃分子。

几点几分、哪里集合,只要在群里发个通知,个把小时就能集结起十几号人。徒步风光带、夜走九郎山,这种说走就走的活动,都是寻常操作。记得有一次,有人提出“大京水库赏月行”,边走边聊,大家一走就是一通宵。

夏天相约溯溪、冬天结伴看雾凇,在“会当凌绝顶,一览众山小”的豪迈意境中,

燃起酒精炉子,煮个火锅,谈天说地。群里的三五好友也会相约背上行囊去比较远的地方,不少人是跟群友一起挑战了人生的第一座雪山,后来又相约5000米、6000米的更高海拔。一双鞋、一瓶矿泉水,轻松登顶哈巴雪山,重点是,还是个美少女。

在各种活动中,一些户外运动“小白”一路成长为活跃玩家、资深玩家、大神玩家。还有更传奇的故事:有群友曾经患有严重疾病,有瘫痪可能,在接受治疗的同时,她坚持走路、跑步,后来成了马拉松大咖。

#### 聚是一团火,散是满天星 圈子越来越热闹

“路上迎新年,跨年百公里”也是大家最津津乐道的活动之一,一连举行了好几届。群友们规划好线路,相约在徒步中迎接元旦的到来。一些不能参与的群友用实际行动表示支持,他们开车来到队伍经过的地点,送上热咖啡和汉堡,更送上支持和鼓励。队伍到达目的地后,大家围坐一起,唱歌跳舞、玩游戏、吃团圆饭,热闹闹跨年。圈子里还有爱情故事发生,好几对结婚、生子。

聚是一团火,散是满天星。渐渐的,

群友们也表现出不同的兴趣方向,有人将徒步进行到底,有人跑起了马拉松,有人更爱登山、攀岩、瀑降、探洞,有人开始尝试难度更高、危险系数更大的翼装飞行。有人因为各种各样的原因退出,也有人从中发现商机,开始进行商业化运作,为一些经济条件好的深度玩家定制线路方案。

越来越多的QQ群、微信群建立起来,我市的“户外江湖”越发热闹,小圈子也越来越多。

### ○ 对话“大佬”

记者:对于株洲户外运动圈来说,“株洲徒步群”处于何种地位?

费名志:户外运动是个比较宽泛的概念,很多人以前都有类似爬山、游泳、跑步的爱好,这些都是户外运动。“株洲徒步群”算个大本营,带动了更多的人,也提高了户外运动的社会知晓度,所以很多人都认为这个群是株洲户外运动的“黄埔军校”。

记者:每年或多或少都会发生一些因为户外运动而受伤的事件,你们如何看待?

刘新伟:安全绝对是第一位的。有时候确实存在攀比、冒进的现象,甚至被商业所绑架。例如,爬上了5000米雪山就很有征服感,做好了准备要去溯溪或者瀑降,跑到当地发现天气并不合适,但由于面子或者商业的原因,还是硬着头皮上。这样的心态最容易出问题。

费名志:玩户外的人或多或少有点探险精神,会追求更好的表现、更好的成绩,但我的朋友圈几乎从来不发又挑战成功了什么雪山,又完成了什么难度高的线路,不想传递这样的信号,让朋友们产生错误的理解。很多时候,能及时叫停说不,一点也不“怂”,比“加油”和“坚持”更需要勇气。大家一定要摆正心态,做好充分准备,确保安全。

### ○ 入圈指南

如果你是一名户外运动小白,刘新伟、费名志建议,一定要遵从循序渐进的原则,抛弃出风头、冒进的心态,再开始尝试。

如果你想找到组织,可以在QQ中搜索141524630,添加“株洲徒步群”,“大神”都在里面。

(本版图片由受访者费名志提供)



▲ 陈志云每天都能碰到不同的人来驿站,和他们聊天,成了他最开心的事



▲ 除开清扫,陈志云每天都会认真地做好清扫记录



▲ 陈志云做事从来一丝不苟,他要给每一位来驿站的人一种“在家”的感觉



▲ 驿站工具房的门很窄,轮椅进不来,陈志云做了一个“万能钩”,方便取放每一个清扫工具



▲ 高处灰尘够不着,陈志云将抹布裹在长棍上擦拭

## 轮椅上的保洁员

□ 记者 张媛文图

天元区雷打石镇先锋村的建宁驿站里,58岁的陈志云坐着轮椅,把驿站打扫得干干净净。自从年初成为这里的保洁员之后,他每天不管刮风下雨,都坚持用双手,把驿站,也把自己的人生,收拾得亮堂堂。

每天清晨6点半,陈志云吃过早饭,穿好驿站保洁制服出发上班。从家里到驿站有5公里的路程,坐电动轮椅要花1个小时,但陈志云从不迟到。

先锋村是“全国美丽乡村”。陈志云负责打扫的驿站位于石三门国家农业公园内,“村庄美丽了,来这里的游客也多了,自然我的工作也更繁忙了。”

每个岗位都有个台阶,坐着轮椅根本够不着冲水器。陈志云让弟弟帮忙量身订做了一个长棍按钮,长棍的一头安装一个凸起。这样不用上台阶,陈志云就能在蹲位的门口接到冲水器。

为了方便擦拭站内高处的门、墙壁或者玻璃,陈志云将抹布绑在长棍上作业,“坐轮椅保洁困难重重,但办法更多!”

一趟保洁下来,陈志云汗流浹背。但他的工作好评如潮。“这厕所亮堂堂

的,比家里的都干净!”“陈哥做事从不马虎。”“老陈啊,你是我们村的励志典型。”这些话,让陈志云找回了缺失11年的自信和成就感,“这么多年了,我终于靠自己的劳动挣得了认可和工资。”

陈志云是个能人,曾经凭借娴熟的泥瓦匠手艺,让4口之家的日子过得有滋有味。但天有不测风云,2010年3月,陈志云在工地上干活,不小心跌落,导致腰部骨折,从此下半身瘫痪。

陈志云闷在家里,一蹶不振。“天都塌了!”妻子潘某元整日以泪洗面,柔弱的肩膀挑起这个艰难的家,“日子苦,心里更苦。”

今年年初,先锋村将陈志云家作为重点帮扶对象,帮助其改造家庭无障碍设施,还和株洲村镇建设开发集团有限公司商议,为他安排公益性岗位——先锋建宁驿站保洁员。

“如今,驿站就像我的另一个‘家’,能够给过往的游客、村民一个舒适的如厕环境,我很有成就感。”宁静的浅秋,陈志云坐着电动轮椅,提着水桶,笑容灿烂。



▲ 初秋的清晨,清扫完驿站的陈志云坐在驿站门口,休息片刻