



珠穆朗玛峰是世界第一高峰,自1953年5月29日人类首登珠峰成功之后,这里就成为世界各地登山爱好者证明攀登能力的圣地。2009年5月18日上午10时,35岁的青岛人曲义涛成功登顶珠穆朗玛峰,《青岛早报》独家报道了他登顶的过程,他也是我市成功攀上世界第一峰的第一人。1974年出生,今年已经49岁的曲义涛最近还在登山吗?让我们走近他“攀登不止”的生活。

人物

简介

曲义涛

作为户外运动爱好者的曲义涛曾先后征服过陕西的太白山、四川四姑娘山、青海玉珠峰和岗什卡峰等,在2009年5月18日上午10时,35岁的青岛人曲义涛成功登顶海拔8844.43米的珠穆朗玛峰,身高1.8米的他,给珠穆朗玛峰增加了新高度,留下了青岛印记。

我市第一位成功登顶珠穆朗玛峰的曲义涛 如今坚持户外运动让更多人爱上攀岩

登山勇士 生而向上 攀登不止步

新闻回顾

探访

延伸



曲义涛喜欢户外攀岩运动。

最后544米爬了7小时

2009年5月,曲义涛和全国其他23名登山爱好者一起,分成两组,对珠穆朗玛峰发起冲击。据记者了解,本次登顶行动负责在5200米大本营处指挥的是北京奥运会珠峰火炬传递手、西藏登山队队长尼玛次仁,登顶过世界14座海拔8000米以上山峰的登山家次仁多吉和西藏登山队高级教练旺加也在海拔6500米的前进营地指挥,队伍的向导则是珠峰火炬传递过程中的高山摄影师阿旺次仁。

这次攀登的危险性较高,曲义涛临走前只和三个人透露了行踪,跟自己的父母也没敢说实话。“18日凌晨3点左右,我们就从8300米出发,花费了整整7个小时才冲顶成功。我们稍微一休息就继续下撤,第二天到达5200米处的

大本营。”曲义涛说,冲顶成功自己十分兴奋,当时就想尽快给父母打个电话报喜。

“我于3月末出发经兰州去往拉萨,和全国各地的登山队员一起开始做登山准备。他们攀登珠穆朗玛峰都是签了‘生死状’的。4月10日抵达珠峰大本营后,我也开始了高海拔适应训练。从5200米的大本营到5800米的营地,要5个小时才能完成。”4月25日,曲义涛抵达7028米的北坳,顺利完成了冲顶前的集训。

每天的高海拔训练总是攀到一个新的高度后再撤到海拔低一点的地方,就是为了让大家的身体慢慢适应高原。4月28日,曲义涛和队友一起撤到大本营休整,为登顶珠峰做最后的体能储备。

登山途中遇到暴风雪

“我们是从5月12日开始,从5200米处的大本营出发,开始最后冲顶的。5月5日那天,24名登山队员通过抽签分成A、B两组,其中A组先上,B组则根据天气情况相隔一天上,我抽到了B组,按照原定计划,5月7日到5月15日之间就要完成冲顶任务。”但由于暴风雪袭击,前进变得十分艰难,曲义涛这一组直到5月16日才到达7028米的北坳。

负责此次登山的领队杨春风是专职的登山向导,他在2007年就曾带领4名队员成功登顶珠穆朗玛峰。“杨春风领队告诉我们,冲顶途中有三道生死关。第一道是从6500米前进营地

到7028米北坳位置,要经过一大片冰川裂缝区,稍有不慎,就有可能掉入冰裂缝;第二道是7028米到7790米,这段路上有一个大风口,风特别大,而且经常有暴风雪袭击,登山队员的帐篷甚至队员自己都能被吹飞;第三道就是在8600米到8700米间,有一个8米高、近乎90度垂直的岩壁,被登山者称为第二台阶。在登顶成功后下撤时,还要经过这里,如果遇到恶劣天气,这道生命之门就等同于关闭。”曲义涛回忆道,当时的一腔热血让所有困难都变得不再可怕,心中只有“前进,前进”。“最终我们这一组12个人全部登顶成功,而前一队的12个人也有8个人成功。”曲义涛说道。

回首登顶过程感慨万分

在出发前,考虑到可能失败甚至威胁到生命,曲义涛没敢和父母说实话,只说去西藏爬山。“现在想想,自己当时已经想了很多种可能性,甚至做好了回不来的准备。”曲义涛临出发前分4拨请了他身边所有的朋友吃饭,但都没说自己要去攀珠穆朗玛峰的事。在俱乐部的论坛上,曲义涛在临走前还写下一段话感谢曾经帮助过他的朋友。

曲义涛的母亲孙淑莲接到儿子打来报平安的电话后,心中百感交集。儿子走之前光说去爬山,哪想到是去登珠穆朗玛峰了。“母亲那时又惊又怕,说不准我再干这样危险的事了,但是她也确实为我感到骄傲。回首登顶的过程,我的心中依然澎湃。这是我这辈子最正确的一个决定,当时的环境里,攀登珠峰是一件非常有意义、有代表性的事。现如今交通、环境都改善了许多,露营作为一种休闲方式,攀登者已经没有了以前那种信念感了。”曲义涛说。

“一些孩子一听攀岩,又看看高耸的攀岩墙,觉得自己玩不了。其实攀岩是非常大众化的运动,无需基础,每个人都可以参与。希望通

过媒体或专业协会积极的宣传引导,能让大众了解到攀岩是一项大众运动,传递出一种不断向上、勇攀高峰的精神,让更多人走近攀岩、爱上攀岩。对于零基础的初学者而言,攀岩首要掌握的技能就是做好心理防线的建设,将锁扣牢牢扣在安全绳上,然后才是动作要领的学习,朝着自己心中的目标奋力攀登。”曲义涛说。

“运动对于大众的意义不是登哪个顶或者打卡拍照,而是真正动起来。尤其是在这个后疫情时代,希望2023年里,市民朋友们能够有意识地在生活中多安排运动的时间,像青岛这么优美的环境,我们有沙滩大海,有山头公园,有这么多的网红景点,其实是非常适合户外运动的。

除此之外,如果是在家里面运动,选择中等强度的有氧运动相对来说是比较适宜的,常见的有深蹲、波比跳、慢跑、开合跳等。我们可以通过调整运动频率来逐渐增加自己的运动量。不同人群的运动强度是不同的,大家还是应该注意主观感受,制定合适的运动量,过于劳累的运动就没有必要进行尝试,以免影响身体的健康。”曲义涛建议道。