



图为我区选手尼玛拥青参加单板滑雪障碍追逐赛。



图为西藏代表团参加第十四届全国冬季运动会开幕式。



图为越野滑雪公开组男子50公里比赛进行中,我区选手次仁占珠(3号)取得第7名成绩。



图为获得滑雪登山公开组女子超距离比赛银牌的我区选手任彤在比赛中。



图为公开组女子双追逐(7.5公里传统技术+7.5公里自由技术)比赛现场。



图为获得混合接力比赛冠军的我区选手贡松郎加赛场风采。



# 金牌背后的故事

——聆听“十四冬”我区健儿的讲述

本报记者 袁海霞

2月27日,第十四届全国冬季运动会闭幕。本届运动会,我区运动员夺得4金1银的喜人成绩,为西藏体育事业高质量发展书写了浓墨重彩的一笔。比赛虽已结束,但我区运动健儿不断超越自我的画面却一直留在我们心中。让我们走进他们的世界,聆听那些关于热爱、拼搏和梦想的故事。

**玉珍拉姆:**  
大家的鼓励给了我莫大的信心

1月30日上午,在第十四届全国冬季运动会滑雪登山项目公开组短距离比赛中,我区选手玉珍拉姆赢得公开组女子短距离赛冠军。

这一成绩来之不易。在决赛中,玉珍拉姆出现失误,不慎摔倒。但她顶住压力,后程发力,最终以3分9秒08的成绩获得冠军。

抵达终点时,玉珍拉姆流下了激动的泪水,她说:“决赛中,我中途摔倒,但在现场听到了很多加油声,这让我信心倍增,我努力追赶,最终实现了超越,很激动很开心。”

在2023年2月举办的滑雪登山世锦赛上,玉珍拉姆在女子U20组短距离项目中夺冠,为中国队摘得滑雪登山世锦赛首枚金牌。

玉珍拉姆出生于林芝市工布江达县仲莎乡,2016年,还在读小学五年级的玉珍拉姆,就被当作“好苗子”选拔进林芝市业余体校。13岁起,玉珍拉姆就辗转多地训练,小小年纪就离开父母,饱受思乡之苦。特别是看到别人一家人其乐融融的时候,她会特别想家。但成绩大幅进步带来的成就感,也让她倍感快乐。

玉珍拉姆未来的目标,是站在2026年冬奥会的领奖台上。“我希望脚踏实地地前进,争取实现这个目标。”玉珍拉姆信心十足。

**拥青拉姆:**  
弥补了冬奥会的遗憾

“2017年,一次偶然的机会,我成为自治区体育运动技术学校的一名足球选手,从此,开启了自己的体育之路。”拥青拉姆回忆道。

拥青拉姆的竞技体育之路充满艰辛,从足球“转行”到单板滑雪,再到获得“十四冬”金牌,又是数年时光。几年里,她随队在江苏、吉林、河北等地进行专业训练。刚开始,拥青拉姆要在形似“金针菇”的树脂材料仿真雪上滑行,摔了一跤又一跤。

在教练的指导下,拥青拉姆努力训练,渐入佳境。在2021-2022赛季国际雪联单板滑雪障碍追逐世界杯俄罗斯站比赛中,拥青拉姆获得第17名,并获得北京冬奥会参赛资格。

然而,北京冬奥会前一次公开训练中,她意外受伤,憾别奥运赛场。

两年之后,2月19日,在“十四冬”单板滑雪障碍追逐项目青年女子组的激烈角逐中,拥青拉姆斩获

冠军。“这枚金牌,弥补了之前冬奥会我受伤未上场的遗憾。”拥青拉姆激动地说。

**扎西旦珍、贡松郎加:**  
全程都是全力以赴

2月1日,第十四届全国冬季运动会滑雪登山项目公开组混合接力比赛在内蒙古扎兰屯市金龙山滑雪场举行。

此次比赛共有两条赛道,呈字母Y形,赛道全长1100米,累计爬升130米。选手们分别需要完成两次穿板上升、转换下滑,然后在接力区身体触碰完成接力,比赛充满挑战。

男女混合接力决赛共有8支队伍参赛,我区三组选手参赛。经过激烈角逐,最终,我区运动员扎西旦珍、贡松郎加获得金牌。

赛后,贡松郎加兴奋地说:“今天比赛状态特别好,跟队友配合也非常不错,拿到了第一,非常高兴。”扎西旦珍是唯一一名参加了个人赛和混合接力两项比赛的队员,为顺利完成比赛下足了功夫。“今天全程都是全力以赴,获得第一名,又意外又惊喜。”扎西旦珍说。

自治区体育局副局长米来民说:“我区滑雪登山项目在全国处于领先地位。还要进一步把目光放长远,加强训练,保障好负荷型的团队,包括做好队伍建设,瞄准奥运会,争取米兰冬奥会上我区运动员能站在最高领奖台。”

(本版图片由本报记者 洛桑 索朗群培 摄)



图为获得单板滑雪障碍追逐项目青年组女子冠军的我区选手拥青拉姆。