



攀岩中的仁青拉姆。

## 51枚金牌！ 再访攀岩冠军

2024年11月18日,2024第二十一届中国西藏登山大会最后一个子项目——2024年西藏自治区攀岩自然岩壁公开赛上,副裁判仁青拉姆专注地盯着岩壁上的运动员。这些后起之秀的精彩表现让她感到欣慰,也让她回想起曾经的自己。在役期间,仁青拉姆在攀岩竞技体育领域共获得51枚金牌。2019年1月,她正式退役,担任西藏自治区登山队攀岩队副队长,致力于攀岩项目的普及推广工作。此次采访,让我们跟随昔日的冠军畅聊充满荆棘和荣耀的冠军之路。

文/记者 德吉曲珍 图/记者 阿旺尼玛 贡曲罗杰

# 仁青拉姆：攀岩之路花开满径

### 初识 16岁,机缘巧合与攀岩结缘

仁青拉姆的攀岩之路始于2006年,那一年她16岁,正在读初二。周五的劳动课上,学校迎来了登山运动员选拔。仁青拉姆便去参加选拔,她和其他选拔者进行简单的体测跑步、引体、卧推等测试。没想到,这次选拔,开启了她的攀岩生涯。

几天后,仁青拉姆接到通知,她和另一位男同学被选中前往西藏自治区体育局(西藏登山学校)接受集训。当时的她并没有意识到,这将是一条充满挑战与荣耀的道路。在集训的几十天里,她和其他20多名选拔者一起努力,最终6人脱颖而出,正式成为西藏自治区体育局(西藏登山学校)选派的第一批攀岩运动员。

成为攀岩运动员后不久,仁青拉姆和队

友们便前往江西应用技术职业学院进行全日制文化学习和竞技攀岩训练。初到江西,仁青拉姆对一切都充满好奇。然而,因为水土不服和高强度的训练,让仁青拉姆疲惫不堪,同时也感到有些迷茫。

但在江西队这个温暖的大家庭里,教练的耐心指导下,她逐渐找到了归属感,系统的训练也让她逐渐爱上攀岩。尤其是看到师哥师姐们在艰苦的条件下依旧努力训练,并最终站在更高的平台上拿到冠军,仁青拉姆就被这份坚持和拼搏的精神深深激励。从此,仁青拉姆开始真正迈向竞技运动员的道路。“都处在同一环境下,但是师哥师姐们却很努力地训练,不会放弃每一次踏上更高平台的机会,我也要像他们一样。”仁青拉姆说。



仁青拉姆给运动员做指导。

### 三连冠 迎来职业生涯的高光时刻

2008年,仁青拉姆迎来了职业生涯的第一个高光时刻。在全国青少年攀岩锦标赛激烈角逐中,她凭借出色的表现一举斩获三项冠军,实现了她的初步目标。这一胜利为她未来的训练之路注入了强大的动力与坚定的信念,激励着她继续在攀岩的世界里勇往直前,不断超越自我。

比赛结束后,教练向她传达了一个振奋人心的消息,她将代表国家队出征澳大利亚,参加世界青年锦标赛。这次国际赛场的经历,让她深切感受到了竞争的激烈与残酷,同时也像一面镜子,让她清晰地看到了自身的短板与不足。这促使她开始重新审视并调整自己的训练方法和方向。

回到国内后,在教练的精心指导下,仁青拉姆更加刻苦地训练,不断提升自己的实力。2009年开始,她开始在全国攀岩比赛中崭露头角。2011年,她和队友一起为西藏攀岩队夺得了历史上的第一枚全国攀岩锦标赛冠军。这一刻,她不仅为西藏攀岩队争得了荣誉,也为她自己树立了更高的目标——冲击更高的舞台。

仁青拉姆在拿到第一枚全国攀岩锦标赛冠军后,并没有因此而自满,而是更加刻苦训练,严格管理生活,这也让她成为队里年轻队员的榜样,照亮了广大攀岩选手前进的道路。

仁青拉姆向记者分享,无论是训练还是比赛,她都会先设定明确目标,并全力以赴地逐一实现。在接下来的几年中,她在第二十一届全国攀岩锦标赛上包揽了难度、攀石、速度三个项目的冠军,此后更在全国赛事中多次蝉联攀石和难度双料冠军。尤其在2013年伊朗德黑兰举办的第二十一届全国攀岩锦标赛上夺得女子攀石与难度双料冠军,成为中国攀岩在

攀石和难度项目获得冠军的第一人。

当她站在领奖台上,亲眼看见五星红旗缓缓升起的那一刻,仁青拉姆的心中无比的自豪与激动。她深切地感受到,多年来的艰辛训练与不懈追求,终于在这一刻得到了最完美的回报。她动情地说:“登顶后的掌声和平日里的每一次鼓励截然不同,那一刻,我的身体已近乎极限,内心还在挣扎自己是否能坚持到最后,但就在这时,听到了掌声与喝彩声,我意识到自己真的做到了,真的夺冠了。每一声呐喊,都是对我辛勤付出的最高肯定,我回头致谢了观众并跑向教练分享了这份荣誉。”仁青拉姆回忆说,她与教练紧紧拥抱在一起,泪水与笑容交织,成为她职业生涯中最难忘的时刻。



2024第二十一届中国西藏登山大会最后一个子项目——2024年西藏自治区攀岩自然岩壁公开赛上,副裁判仁青拉姆代表裁判员宣誓。

### 退役 致力于普及和推广西藏攀岩

尽管在赛场上取得了无数荣誉,但仁青拉姆深知,自己的冠军征途不可能永远延续下去。随着年龄的增长,身体机能下降,她在比赛中逐渐感到吃力。尤其是在攀岩正式成为东京奥运会比赛项目后,她面临着速度、难度和攀石三项全能的挑战。她努力调整状态,最终在全运会上获得了两枚铜牌。2018年,她以全国锦标赛冠军的成绩,优先锁定了亚运会资格,并代表中国队出征。

2019年1月仁青拉姆正式退役,并转任西藏自治区登山队攀岩队副队长,致力于攀岩项目的普及推广工作。不久后,她组建了自己的家庭,并迎来了大女儿的诞生。如今,四岁的大女儿已经展现出了对攀岩浓厚的好奇心与热爱,这促使仁青拉姆开始对女儿进行攀岩启蒙教育。她希望女儿能够在攀岩中找到热情,并教会她无论追求什么梦想,都要全

力以赴,不遗余力。

“冠军之路是辉煌,但也充满艰辛和汗水。”尽管退役多年,那些曾经为冠军之路付出的努力和流过的汗水,仍让她记忆犹新,而那段充满荣耀与荆棘的冠军之路成为仁青拉姆一生最耀眼的时刻,这样的经历也让她对西藏攀岩运动充满了期许。

谈及未来,她表示,攀岩运动的广泛普及和推广将是一个重要目标。自2019年起,自治区登山队在拉萨首次开展攀岩进校园活动,并于2021年首次启动全区攀岩青少年训练营等一系列持续性推广活动,这些活动在西藏从无到有,逐渐扩大影响力,旨在吸引更多青少年及群众参与。她坚信,这些举措不仅能增强西藏攀岩竞技体育的阵容,还能让参与者在竞技舞台上不断磨砺成长,为西藏竞技体育的繁荣发展贡献力量,为其未来奠定更加坚实的基础。

### 记者手记

从她的介绍中,我们了解到运动员们对体育的热爱,也看到了他们在追求卓越过程中所付出的艰辛与努力。

仁青拉姆一直致力于普及和推广西藏攀岩运动。她表示,年轻运动员的崛起象征着未来的希望。我们期待,更多年轻人能够在竞技体育的最高舞台上绽放光芒。