



登山日志

2025中国西藏登山大会洛堆峰探险 山友齐聚 向峰而行

现场,资深山友沉稳攀爬、新手勇敢突破,教练团队全程护航指导,冰雪训练既淬炼专业技能,更激荡着“云端筑梦”的热血豪情,延续着中国西藏登山大会二十余年如一日的“户外天堂”探索精神。

登山实操,人工岩壁上的技巧训练

5月1日,拉萨市当雄县羊八井高山训练基地气温较低,阳光微弱且不时飘雪,但气氛热烈。此刻,参加2025中国西藏登山大会洛堆峰登山探险活动的100余名山友正在进行登山实操,他们身着专业装备,在教练指导下积极练习,在人工岩壁上展开了一场力量与技巧训练,为5月3日的登顶全力做准备。

现场,山友们双手紧握岩壁上的凸起,双脚稳稳地踩在着力点上,向上攀爬。在众多山友中,有经验丰富、动作娴熟的资深登山者,也有初次尝试、略显紧张但充满勇气的新手。“每年最期待的就是洛堆峰登山探险活动,这是我第三次参加,很期待。”山友吉啦说。

在顶端,教练团队密切关注着每一位山友的表现,不时大声提醒他们注意动作要领和安全事项,给予专业的指导和建议。并通过亲自示范,向山友们展示如何在复杂的岩壁上找到最佳的攀爬路线,以及如何合理运用力量和技巧。

“攀爬时的每一步要稳当,要踩实也要掌握技巧,我前面险些滑落,但调整姿势后还是继续向上攀登。”山友

美朵卓嘎说。美朵卓嘎是第一次参加洛堆峰登山探险活动,今年像她一样的初登者不在少数,尽管洛堆峰被誉为登山者初试雪山探险的理想之地,但每项训练不能松懈。

攀冰训练,冰雪环境的攀爬必修课

“手抓前面一点,不要太用力,身子往后仰。”西藏登山队教练仁增旺姆正在向山友指导安全绳索的使用方法。这是2025中国西藏登山大会洛堆峰登山探险活动攀冰技术训练现场。本次训练共有来自全国各地的100余名山友参与,大家在皑皑白雪中展开紧张的冰雪训练,为5月3日登顶做准备。

现场,山友们身着专业的防寒装备,脚踩冰爪,在教练的指导和纠正下,在冰壁上反复练习攀爬技巧,并开展冰坡行走。“一定要确保安全绳索固定牢固,脚步踩稳!”教练的声音在山间回荡,山友们在反复练习,提升着动作稳定性,彼此分享着训练中的心得与体会。

教练阿旺告诉记者,此次冰雪训练的项目包括冰坡行走、绳索固定、攀冰技术等,提升山友在冰雪环境中的专业技能与安全意识。训练由专业高山向导组成的教练团队围绕冰爪使用、冰坡行走、绳结固定等基础技能展开教学,并通过冰壁实操,指导山友掌握“三点固定法”等进阶攀爬技巧。

“这两天反复练习了绳结打法,还有如何在冰雪地

形中保护自己等,教练团队很专业,指导得很认真也很耐心。只有熟练掌握这些技能,才能在明天的登顶过程中应对各种突发状况。”刚结束训练的美朵卓嘎说,“虽然训练很辛苦,但一想到明天的登顶,我就充满了力量,明天更有信心冲顶洛堆峰了。”

文/记者 德吉曲珍 次吉 图/记者 阿旺尼玛 贡曲罗杰

形中保护自己等,教练团队很专业,指导得很认真也很耐心。只有熟练掌握这些技能,才能在明天的登顶过程中应对各种突发状况。”刚结束训练的美朵卓嘎说,“虽然训练很辛苦,但一想到明天的登顶,我就充满了力量,明天更有信心冲顶洛堆峰了。”

逐梦云端,洛堆峰四度攀登山

作为连续四年报道该活动的媒体见证者,每一年都有不同的体验和感受,一届比一届更专业的洛堆峰登山探险活动,折射出西藏户外产业的跨越式发展。当我们站在峰顶,在冰雪山川挑战自我,感受到了西藏户外运动的蓬勃发展,感受到了“圣地西藏 户外天堂”的魅力。

从2001年第一届中国西藏登山大会到2025年第22届中国西藏登山大会;从海拔6536米的姜桑拉姆峰、海拔6330米的唐拉昂曲峰、海拔6590米的桑丹康桑峰、海拔6206米的启孜峰到如今海拔6010米的洛堆峰,中国西藏登山大会为来自五湖四海的登山爱好者们提供了亲近雪山、冰川的机会。

为了确保每位山友的安全,洛堆峰登山探险活动配备了专业的登山装备和专业的服务团队。高山向导团队不仅具备丰富的登山经验,还曾多次参与国内外重大登山活动,为山友们提供了全面而细致的培训和指导。

5月3日,我们将和120余名山友一起冲顶,期待逐梦云端的风景。

圆梦雪山之巅!

120余名山友及协作人员 成功登顶海拔6010米洛堆峰



5月3日凌晨4点半,在海拔4300米的自治区体育局羊八井高山训练基地,参与洛堆峰高海拔登山探险的山友们集结完毕向洛堆峰前进,抵达海拔5600米的雪线处后,在高山向导的协助下换好装备,开始进行登顶冲刺。

文/记者 次吉 德吉曲珍 图/记者 阿旺尼玛 贡曲罗杰

当部分山友抵达洛堆峰一处近60度坡度冰面时,太阳缓缓升起,金色的阳光照射在山友们身上,寒冷、缺氧时刻考验着每一个人,但大家迈着坚定的步伐继续攀登。经过数小时的攀登,来自西藏民族大学体育学院的3名学生,最先冲顶成功。随后,陆续有山友安全挺进洛堆峰海拔6010纪念碑处。大家共同见证了雪山之巅的壮丽风景。

登顶的那一刻,喜悦之情洋溢在每个人的脸上,大家纷纷开始拍照留念。第三次登顶的山友吉啦,难掩激动地向记者分享了此次难忘的攀登经历。她提到,在冲顶前一日,教练提醒所有人,因近期频繁降雪,加之粉雪的特性,今年的攀登路线难度大幅提升。尽管如此,这丝毫没有削减她的热情,反而让她对3日的登顶充满了期待。

“今天的攀登总体来说非常顺利,我速度还是比较快的,也没有出现什么问题。虽然有几段路有暗冰,但都被高山向导细心地用小旗子标记了出来,避免了危险。这次攀登活动组织得太出色了,每一个细节都考虑得很周到,真是太棒了!”吉啦的话语中,满是对此次攀登活动的认可和赞赏。

下午4点,登顶者获得了由西藏自治区体育局颁发的登顶证书。现场气氛热烈非凡。成功登顶的山友们脸上洋溢着自豪与喜悦,大家热烈地交流着攀登途中的点点滴滴。

一位山友激动地分享道:“这次攀登充满挑战,尤其

是粉雪路段和暗冰,让我一度心生紧张。但有专业的教练和后勤保障,我心里就有了底。一步步坚持下来,最终成功登顶,这种成就感难以言表!”

大家在欢声笑语中,接过那沉甸甸的登高证书,那不仅是一份荣誉,更是他们对户外活动热爱的象征。“攀登的过程虽然艰辛,可当站在山顶俯瞰壮丽的景色时,一切的付出都值了。这份登高证书不仅是对我能力的认可,更是我这段难忘经历的见证。”一位山友说。

中国西藏登山大会已成功举办二十届,经过多年发展,已成为集多种户外运动项目、户外文化体验、户外技能培训于一体的综合性登山大会,被评为“体育旅游精品赛事”“国家体育产业示范项目”,在国内登山界和户外运动界树立了良好的口碑。

此次洛堆峰登山探险活动教练阿旺介绍,此次攀登的路线是洛堆峰传统登山路线,但因近期降雪天气原因,登顶过程不免有些吃力。不过,洛堆峰以其适宜的攀登难度和壮丽的自然风光,多年来,吸引了无数山友的关注。

此次洛堆峰登山探险活动作为2025第二十二届中国西藏登山大会的系列活动,不仅为山友们提供了挑战自我、超越极限的机会,也进一步推动了西藏登山运动的发展。

至此,2025第二十二届中国西藏登山大会系列活动洛堆峰登山探险活动圆满结束。

