

岩壁之上展雪域风采

2025 西藏攀岩自然岩壁公开赛圆满落幕

11月30日,2025西藏攀岩自然岩壁公开赛在拉萨圆满落幕。这项连续举办三年的赛事,以“体育+文旅”为纽带,汇聚全国70名选手竞技高原岩壁,既展现了西藏户外资源魅力,更让“冬游西藏”焕发新活力。赛场内外,藏北姐妹花旦增拉珍与白玛曲措的逐梦故事感人至深,从牧区走向全国赛场的成长轨迹,正是西藏攀岩运动“体教融合”培养模式的生动缩影。自队伍成立以来,西藏攀岩搭建人才梯队,通过赛事赋能、校队联动,让越来越多雪域少年在岩壁上追逐梦想,也让高原赛事成为展示西藏发展活力的亮眼名片。

文/记者 德吉曲珍 次吉 图/记者 阿旺尼玛 桑旦欧珠

以赛为媒 高原赛事成户外文旅新名片

11月30日,随着选手向红春的顺利完赛,2025西藏攀岩自然岩壁公开赛在拉萨市城关区夺底街道吉仓自然岩壁场地圆满落下帷幕。这项连续举办三年的高原赛事,如今已从区域级竞技活动成长为汇聚全国攀岩力量、展示西藏户外独特魅力的重要平台,更成为推动“体育+文旅”深度融合的亮眼名片,让“冬游西藏”焕发别样生机。

本届赛事吸引力十足,不仅有来自香港特别行政区及四川、云南、江西等10余个省市区的专业选手,更汇聚了西藏本土深耕攀岩运动的爱好者,70名选手涵盖不同年龄层与技术水平,共同在高原岩壁上展现竞技风采。赛事设置科学多元,同时增设群众体验组,让普通户外爱好者也能亲身感受攀岩运动的乐趣,实现了专业竞技与全民健身的双向赋能、同频共振。

与平原地区赛事相比,西藏攀岩自然岩壁公开赛的高原属性极具辨识度。赛事举办地拉萨市城关区夺底街道吉仓自然岩壁场地海拔超3600米,空气稀薄、氧气含量较低的环境,对选手的体能分配、心肺功能和技术稳定性提出了远超常规的严苛考验。

作为赛事主办方,西藏自治区体育局多年来始终以赛事为抓手,持续完善户外赛事全链条服务体系。从岩壁安全检测、赛事组织协调到后勤保障、医疗应急,每一个环节都精益求精,累计投入资源优化赛道设施、提升服务质量,为参赛选手和游客提供全方位保障。如今,该赛事已成为集中展示西藏户外资源优势的重要窗口,不仅让攀岩文化在高原大地上落地生根、蓬勃发展,更以“体育搭台、文旅融合”的发展理念,为“冬游西藏”注入强劲活力。

赛场之外,赛事的辐射效应持续释放。来自各地的选手和游客在参赛之余,走进拉萨古城、探访布达拉宫,感受西藏文化的深厚底蕴,体验高原独特的民俗风情。

42岁本土选手旦增感慨:“看着越来越多外地人来自西藏参赛、旅游,既为咱们的户外资源自豪,也希望通过赛事让更多人了解真实的西藏。”从专业选手到普通游客,越来越多人通过赛事与西藏结缘,感受“户外西藏·美丽天堂”的独特魅力,而赛事也成为连接体育竞技、文化传播与旅游发展的纽带,助力西藏加快建设户外运动大区,让高原文旅名片更加闪亮。

岩壁姐妹花 从藏北牧区攀登向全国赛场

竞技场上,亲姐妹并肩逐梦却分战不同项目的场景实属罕见,来自那曲市比如县的旦增拉珍与白玛曲措便是这般特别的存在。虽各自驰骋专属赛道,二人却以同样的执着与热血奔赴目标。15岁的姐姐在岩壁上动作舒展坚定;10岁的妹妹初登赛场毫不怯场。

姐姐旦增拉珍与攀岩的结缘始于2021年。进入那曲市业余体校后,一次偶然的让她被攀岩魅力吸引。从最初面对岩壁的恐惧、发力不得法的挫败,到在教练指导下逐渐找到手感,她在日复一日的训练中爱上了向上攀爬的快感。2023年,旦增拉珍顺利进入西藏攀岩队,开启专业训练之路,每周固定训练与文化课交替进行,冬训赴林芝、夏训去四川,多样化的训练环境让她的技术日益全面。

2025年第十五届全国运动会攀岩项目资格赛中,旦增拉珍首次站上全运会赛场,凭借扎实功底在两项全能比赛中成功拿到决赛入场券。“首次参加全运会就能与奥运冠军同台竞技,是难得的学习机会。”她坦言当时仅希望发挥出最佳水平、向对手取经。尽管最终未能站上领奖台,但这次经历让她清晰看到

差距,也积累了宝贵的赛事技巧与心态调整经验。“教练让我们以赛代练,下一届全运会,我一定会冲击奖牌。”旦增拉珍语气坚定。

妹妹白玛曲措的攀岩之路,源于对姐姐的崇拜。“看到姐姐练攀岩特别酷,我试着抓了下岩点,觉得好玩就爱上了这项运动。”2024年,她被那曲市业余体校选中,或许是天赋加持,或许是姐姐的言传身教,她也毅然选择了攀岩。本届赛事是她的正式亮相,对于第六名的成绩,白玛曲措满心欢喜:“每抓住一个岩点向上爬,都能感受到满满的成就感。”尽管年纪尚幼,但她目标明确,她说:“要像姐姐一样站上全运会赛场,长大后更想成为攀岩教练,让更多人爱上这项运动。”

赛场上姐妹奋力攀登,赛场之下牵挂从未远离。比赛期间,父母专程从老家赶来观赛,两天里全程紧盯女儿们的每一个动作,眼神中满是骄傲与担忧。“看到孩子努力向上的样子,既欣慰又心疼。”母亲红着眼眶的话语,道出了所有体育生家庭的心声。而家乡走出的滑雪名将次仁占堆、索朗曲珍,也一直激励着这对藏北姐妹。

体教融合育新苗 雪域攀岩人才梯队渐成型

自2006年西藏攀岩运动队成立以来,这项运动已逐渐成为西藏竞技体育的重要突破口。从仁青拉姆斩获2013年亚洲攀岩锦标赛女子难度赛、攀岩赛双冠军,创造中国女子攀岩亚洲赛事最佳战绩,到多位选手在全国锦标赛、亚洲杯摘金夺银,西藏攀岩队不断填补空白,实现历史性突破。

“西藏被誉为‘户外天堂’,丰富的自然岩壁资源是发展攀岩运动的天然优势。”西藏自治区攀岩队教练索朗加措表示,依托得天独厚的资源条件,队伍坚持“体教融合”培养模式,既狠抓专业训练,也重视文化课学习与综合素质提升。如今的西藏攀岩队不仅邀请外教指导技术动作与英语学习,还强化运动员的表达能力训练,坚持“文化水平与竞技实力并重”,让运动员既能在赛场上拼搏,也能在学业上收获成长。

众所周知,人才选拔与培养是发展的核心。那曲市业余体校作为西藏攀岩人才的重要输送基地,近年来在培养输送方面位居全区前列。那曲市业余体校教练达瓦扎巴介绍,学校每个班级约30名学生,其中50%-80%能考上自治区体校。并且教练团队也会深入那曲各县乡牧区,发掘有运动天赋的孩子。“我校输送的次仁占堆、索朗曲珍如今已成为优秀运动员,为自治区冰雪运动发展注入鲜活力量,学校会继续挖掘和培养好苗子,助力西藏体育事业发展。”达瓦扎巴说。

“现在西藏攀岩运动的群众基础还相对薄弱,但我们有信心让它越来越好。”索朗加措表示,随着人才培养体系的不断完善,赛事影响力的持续扩大,未来将有更多来自雪域高原的攀岩人才,在国内外赛场上绽放光彩,让高原岩壁成为孕育梦想的沃土。

