



金恬接受记者采访，并展示他的登顶装备。

记者 张海玉 摄

## 宁波人金恬成功登顶珠穆朗玛峰！

# 他在珠峰之巅 祝福宁波人民

“在登顶珠峰后脱口而出的那句‘祝我们伟大的祖国繁荣富强’是当下最真实的反应！”

“带着‘祝宁波人民平安幸福’的横幅是为致敬之前登顶珠峰成功的宁波前辈。”

5月28日，是金恬从拉萨返回宁波的第二天。

作为第5个成功登顶珠穆朗玛峰的宁波人、首个成功登顶珠穆朗玛峰的宁海人，这两天，金恬登顶成功的视频在朋友圈广泛传播。

### 一次次拉练增加强度 等候冲顶时刻

“收到了很多朋友的祝贺，没想到受到这么多的关注。”顶着一脸被高山紫外线杀伤的高原红，金恬笑着向记者讲起了这次登顶的过程。

“从4月10日在拉萨集结，到登顶成功下撤到拉萨，整个周期50天左右，下撤回来发现瘦了5公斤。”金恬说，这并不是登山队的最高纪录，“有队友最多瘦了10公斤。”距离成功登顶已经一周，但说起过去的这50天，他清晰地记得每个节点。

“很多人会好奇为什么登一座山需要这么长的时间，其实它是一个循序渐进的过程。”金恬说，比如在程序上，到拉萨之后，要先体检，对身体的各项机能做出一个准确的评估，看是否能够完成这样一个高海拔的攀登。

之后，大家还要检查装备，确认各项专业装备符合超高海拔攀登的要求。再者，要进行各种拉练，行进到不同海拔的营地，让身体适应在高海拔低氧、无氧的环境下完成攀爬。

他们不断进行着系统的高海拔适应训练，包括体能锻炼、心理辅导和必要的装备使用，以确保能够顺利应对即将到来的高海拔挑战。

从海拔4200米的初次拉练，到进驻海拔5200米的专业登山队大本营；

再到登上海拔5800米的“前进营地”，之后到达海拔6500米的珠峰著名的“魔鬼营地”完成第一次拉练；

再一步步行进到海拔7028米的北



艰难的登顶之旅。

坳冰壁后下撤，完成第二次拉练……

队员们需要背负10公斤到15公斤的装备，一次次增强强度、不断适应高海拔的同时，登山队也在等候最适合冲顶的时刻。



在珠峰之巅祝福宁波人民。受访者供图

### 2 开始冲顶之旅 征服地球之巅

5月16日，经大本营指挥部综合分析多个国家和机构的气象信息，适合冲顶的窗口期将在5月21日至5月25日到来，登山队正式向珠峰顶端进发。

5月22日凌晨2点04分，全队在漆黑的夜色中，开始了最后的冲顶之旅。

5月22日8点23分，金恬站在海拔8848.86米的珠穆朗玛峰，完成规定的报告程序后，激动地喊下那句“祝我们伟大的祖国繁荣富强，祝我们的人民平安幸福！”

“当时在峰顶停留了20多分钟，看到无比壮丽震撼的景色，最大的感触就是，我这么一个普通人，竟然能够成为距离太阳最

近的人，真的要感谢祖国的强大，因为祖国的繁荣富强和稳定，普通人才能有机会去实现自己的梦想，才能得偿所愿，才能够让我这样的普通人有机会站在珠峰的顶端。”

金恬说，当他置身于地球之巅，向大本营的桑珠总指挥报告自己登顶的情况时，想到大本营指挥部全体人员在登山队登顶背后作出的努力；想到国家体育总局领导和西藏自治区体育部门领导在大本营直接参与指挥冲顶；想到曾架设在珠峰第二台阶的中国梯；想到一代代登山勇士们不惧风雪、不懈攀登的精神，那句对祖国和人民的祝福不由脱口而出。

### 3 珠峰上拉起横幅“祝宁波人民平安幸福”

“完全是当时内心最真实的一种感受。”对于提前准备的“祝宁波人民平安幸福”和“祝宁海人民幸福平安”的横幅，他笑着说这是一种致敬。

他说：“之前李惠利医院的李宏医生在登顶成功时就用了这样的横幅，我也是同样想表达对家乡人民的祝福，同时也是向登山前辈致敬。”

今年已经48岁的金恬，本职是一名律师。从2018年开始踏上登山之旅，他已经积累了多座高山的攀登经验。

他说，每个登山的人都愿意去挑战自己，去实现更高的一个愿景。

他认为，想要去攀登高峰必

须具备四个条件，第一是爱好，要喜爱这项运动。

其次是时间，超高海拔的登山客观上需要一个长周期，这是高风险运动的客观规律。必须有充分的时间，不能急于求成，像这次登顶前后就花费了50天左右的时间。

第三是能力，这里的能力是一种缩限的概念，包括技术和体能等身体条件。

第四要有资金支持，超高海拔的登山客观上需要高昂的资金支持。坦率地讲，高风险的极限运动需要投入大量的资金以最大可能降低面临的安全风险，这也是现实的规律，无法回避。

### 4 愿意为全民健身 贡献一份力量

回到宁波，金恬重新回归平常的生活。

“你问我未来的攀登计划，说实话我现在暂时还没有。我不是一个特别有计划的人，包括我登顶珠峰都不是很早之前的计划，等时机成熟了，我做好准备，那就去下一座山。”他说。

金恬说，登山圈里有个不成文的规矩，不劝人，不邀人，因为这是一项极具危险性的运动，是纯粹的个人行为。

但作为一名宁海人，他愿意为全民健身贡献一份力量。

“我是宁海跃龙街道的，宁海是一座户外运动名城，这里有500公里的国家登山健身步道，

不夸张地讲，在全国的户外圈都是耳熟能详的，每年有很多项成熟的赛事在这里举行，其中就有国际认可的越野赛。”金恬说。

金恬说：“如果我没记错，2023的UTNH，是2023年全国唯一能获取UTMB积分的赛事。我参加过宁海体育局举办的两次‘千里走宁海’登山步道徒步活动，全民健身的氛围非常好，我们登山必不可少的登山杖，据说全球一半以上的产能在宁海。”

他说：“我不会鼓动大家爬雪山，毕竟这是一项高风险的运动，但如果需要，我愿意为全民健身尽一份绵薄之力。”

记者 张海玉