

# 强驴找北 夜宿高山把酒当歌

文\海南日报记者 陈超



搭起帐篷露宿旷野



丛林穿越经常要跋山涉水

出发吧  
有多远 走多远  
梦中的仙境  
在前方

要说“徒步”是一项深入人心的运动,也不算太夸张,《西游记》里唐僧师徒四人一路西行,走的就是徒步的路线。

站在都市街头,匆匆而过的人群里,有多少是徒步爱好者,或者是心中揣着“有多远走多远”信念的人?徒步,这项背起背包就出发的运动,踏上,是通往梦想的路,目标清晰或不清晰不重要的,因为风景,一直在路上。这是找北最深的感受。

球,2004年在天涯社区的探险旅游版块找到组织后,从此迷上徒步,当年,就跻身天涯徒步的领队行列。“现在不踢球了,踢球容易受伤,受伤就不能徒步了。”这些年来,找北走遍了全省除乐东外其余市县的所有乡镇。

“徒步基本上分成两种玩法,一种是自虐型,一种是腐败型,腐败徒步的目的是为了找些美食或者泡温泉这样的享受。我们属于喜欢自虐类型的,以走路居多,吃的住的都是

睡在帐篷里,呼出的气都凝成水珠滴下来。”篝火早已熄灭,有人冷得受不了,只得爬起来跑步取暖。

大家都没睡好,终于捱到天明,爬出帐篷,放眼望去,远处的山林经过一夜冷空气的浸染,在树梢透出冬季特有的枯红,太阳渐渐升起,万物都被抹上了明亮温暖的颜色,找北说,那个清晨,给大家留下了冬日暖阳别样的体味。

## 背着文具爬深山

徒步这些年,让找北印象最深的当属白沙高峰之行了。

2005年国庆和今年国庆,找北的团队两进白沙黎族自治县南开乡的高峰村。高峰村是国家级贫困县,白沙黎族自治县海拔最高,最偏远的山村,也被称为海南母亲河南渡江上游第一村。找北说,之所以对这样的山村予以更多关注,是因为很少有人到这些地方去,这里人们的生活状况,尤其是孩子的上学情况,很艰难,找北他们希望用自己的方式给山村带来一些改变。

今年国庆时,找北一行在高峰徒步遇到“海高斯”台风登陆。出山途中,找北一行遇到了村里外出上学的孩子们。

山洪使村口小河里的水涨到了成年人的腰那么深,上学的孩子们穿着拖鞋,在大人的搀扶下从河里蹚过。要到南开小学需要走八公里山道,蹚三条河。孩子们每次出山上学都要走七八小时的山路,而且一路上没吃没喝。这些孩子家境都比较穷,带着米来上学,买菜要自己解决,下课后第一件事就是摘野菜和下河摸鱼、蟹,就着盐煮送饭。这都给找北很深的人生感悟。

找北说:“我们也就几年来走这么一次,孩子们每星期往返学校都要走这么远。我们也没有太多力量,只是每次进到这些地方,就号召大家力所能及的多背些文具给孩子们。”

## 400米走了2小时

在海南徒步,最常遇到的是暴雨倾盆、身陷泥泞的场景。就是在白沙的高峰,找北经历了难忘的“400米”。前年国庆,找北他们徒步进山的第3天,到了下午,天色渐暗,路边河水里的树叶多了起来,有经验的队员说,要下大雨了。就在大家稍事休息的当儿,炸雷就携着暴雨来了。

大家担心暴雨冲坏了路,进退两难,这时向导说,只有400米就到村子。队伍钻出树林后,大家暴露在山腰,不时响起的炸雷,对于这群身处半山腰的人来说,都能感觉到身边空气的震颤。走了近两个小时,这“400米”山路终于把找北一行人送到村子。事后大家估测,这段路至少应该有二、三公里。

第二天出山时,找北他们虽然脚步蹒跚,但潮湿的空气中,泥土、雨水和草木的清香扑面而来,大家远眺着脚下连绵的群山,蜿蜒的南开河,更有山水交汇处,梯田层叠,宛如世外桃源的仙境,心潮澎湃。找北说,风景因我而美,只有徒步的人才能真切的体会到。

到县城后,看到闪烁的路灯和路上的车灯,女队员激动得大叫起来,找北说,那一刻,真是感觉重回人间一样美好。



↑行进在深山老林

## 露宿鸡咀岭跑步取暖

找北,是一个网名。在一个下着细雨的降温夜,天涯社区上户外运动版斑竹找北出现在海南日报记者面前。找北真名黎永川,1974年生人,老家三亚,长于五指山脚下,黑且精瘦,很典型的南方人长相,混迹在众人中并不显眼,但一件都市里不多见的风雨冲锋衣,暴露了这个男人的另一个身份。

以前找北喜欢踢球

最简单的,能看到不一般的风景就达到了。”

“每次徒步都会看到不同的景色,收获不同的感受。”找北说,现在他们每个月都会徒步二三次,根据时间的长短来设计徒步路线,一天时间可以到文昌或临高的海边走走,两天的话,就可以去交通比较便利的山区,露营一夜。

找北一般提前一个多星期在网上发帖子,告之活动线路、行程安排、对队员的要求,大家自动报名。“我们的团队里面有不少是事业成功人士,也有车,但参加徒步活动,大家习惯背着包到车站搭车。很多山,车进不去,最多只能坐金鹿拖拉机或者摩托车到路口,基本上要靠走。可越是这种辛苦路线,才藏着更多平时见不到的美丽风景。”

2007年元旦,找北他们到屯昌县的鸡咀岭徒步。这里有一大片高山草甸,景色与海南常见的热带丛林迥异,青山白云间,是满眼翠绿绵延的草地,视野非常开阔。当晚,找北和同伴们燃起篝火,把酒当歌,谁料半夜突然冷空气南下,气温一下子骤降到3度,“那是最冷的一次徒步了,人



又发现一处仙境

本版图片由找北提供

## 徒步要注意节奏

徒步,不是散步,也不是竞走,而是指有目的的在城市、郊区、农村、山野间进行中长距离的走路锻炼,徒步也是户外运动中最为典型和最为普遍的一种。

徒步行走不单是腿部运动,而是种全身运动,注意通过摆臂来平衡身体、调整步伐。控制节奏,最好的行走速度是走而不喘,脉搏尽量不要超过120次/分钟,背部肩沉背挺,用腹部深呼吸,全脚掌触地,从脚跟到脚尖位移,什么时候都要按自己的行走节奏去走,不要时快时慢,时跑时停,尽量保持匀速。

在进行中长距离的徒步活动时,通常要穿专门的徒步鞋,部分强调体能训练的徒步活动还要求徒步者负重10~15公斤的物质。

刚开始徒步可以放缓一点,让身体各部分先预热,5-10分钟后才加快步伐,行走中从安全角度出发,队员之间应该保持一个合理的距离,一般为2-3米,这样可以避免有人因各种原因暂停时,如系鞋带、脱衣服、喝水等等,与前进队伍撞击影响。暂停人员与队伍的安全距离一般在白天不能超过10分钟或者200米以内,夜晚必须在5分钟或者20米以内。(编辑)

## 徒步分类

徒步,根据挑战环境的难度和消耗体力的强度分为徒步穿越、郊野徒步和暴走。

其中穿越又分为山地丛林穿越,峡谷穿越,山岭穿越,草地穿越甚至还有沙漠荒原穿越,雪原冰川穿越等。穿越前需搜集大量资料,确定详细的路线,最好有向导,穿越,更可领略到大自然的千姿百态,感受更多探险的刺激和喜悦。

郊野徒步分为古道徒步,江河徒步,平原徒步,环湖徒步等,这类型的徒步具有更多人文气息,能了解不同地区的风俗,寻找一些有古镇、遗址的线路。

暴走一般在都市进行,最为简单易行。适用于受客观因素制约,没有更多时间和精力去从事过于复杂运动的人群。它的最低限度只需要一双好鞋和一瓶水,外加一点干粮就可以成行了。(编辑)

## 小贴士

若有兴趣参加集体徒步活动,可以登录海南在线天涯社区户外运动版。那里每周都有驴友们自发组织的徒步活动。(编辑)