



张根深

龙岗两勇士登顶珠峰



刘永忠

坂田张根深成今年首位登顶珠峰深圳人

龙岗融媒记者 李虹莹

北京时间5月19日7时25分,龙岗区坂田街道杨美社区居民张根深和他的团队伙伴成功从南坡登顶世界第一高峰——珠穆朗玛峰。从接触登山到登顶世界第一高峰,张根深作为户外资深运动达人,已和登山相伴16年之久。这一次,张根深不仅是人生中第一次成功登顶珠峰,也是今年首位登顶珠峰的深圳人。

“水到渠成”的缘分

张根深是坂田街道登山户外运动协会副会长,也是一家电子公司的联合创始人,他给自己取名“老船长”。张根深说,他喜欢当自己生活的掌舵人,一旦对什么感兴趣,就全身心地投入,登山就是如此。

2008年,张根深便开始了攀登雪山的征程,曾征服四川半脊峰、西藏启孜峰、青海玉珠峰、新疆慕士塔格峰等多座海拔5000米以上的山峰,积累了丰富的登山经验。除了勤于训练,张根深平时也喜欢组织居民或山友在深圳及周边进行登山徒步活动或体能训练,慢慢积累了一些教学经验。

2024年春节后,一次张根深和团队朋友聊起登山时,不约而同地提到珠穆朗玛峰。“以前一直觉得以后有机会,后来总因为各种原因搁置,所以一直没去登过。”张根深说,每年4月—5月是珠峰登山季,这次一股子“冲劲儿”来了,就决定启程了。“今年我50多岁,一想到往后每一年的体能可能都不如前一年,我就想去尝试做这件一直没挑战过的事。”张根深笑称,出发前他已经写好遗嘱,没想到过程十分顺利,没有恶劣的天气,加上足够的经验,让他拥抱到属于自己的登顶“缘分”。

那一刻情绪得到释放

今年4月中旬,张根深跟随凯途珠峰登山队前往尼泊尔珠峰大本营拉练,逐步适应当地环境和高原反应。当地时间5月14日凌晨1点,张根深与队友等来合适时机,从大本营出发,踏上冲顶之旅,于5月19日成功登顶。

“夜晚登山时,会不自觉有一种人与自然融合在一起的状态,周围只有漫天的星星和眼前皑皑的雪山。”虽然已经顺利从珠峰撤下回到深圳,但回想起登顶过程和经历,张根深仍忍不住心中的激动与喜悦。“我登顶那一刻,第一反应就是抱着我的夏尔巴向导嚎啕大哭,好像此前生活经历的所有事情,情绪在那一刻得到了释放。”

“8848”是顶点也是原点

张根深喜欢登山,但他对登顶珠峰没有执念。“只是每次给学员培训时,讲到关于8000米以上海拔,只能转述他人登顶的故事和感受。”张根深说,成功登顶后,他心态很平和,对他而言,到达海拔8848米的顶峰,是对他登山经验的肯定。“登山方面,我已经满足了,希望从此以后,给学员们讲我的经验和故事时,能把登雪山的过程讲得更有宽度和厚度。”

作为登顶的“过来人”,在登山过程中,张根深经常能遇到年轻人,他寄语年轻人:生活的过程和登山一样,时不时有困难,但不要急,一步一个脚印,踏实向前走,完成目标的同时,充盈自己的内心。

平湖刘永忠刷新深圳个人登顶珠峰次数

龙岗融媒记者 关燕妮

北京时间5月21日8点1分,龙岗区平湖街道登山勇士刘永忠,在经历一场艰苦卓绝的攀登后,成功从珠穆朗玛峰南坡尼泊尔一侧登顶,刷新深圳个人登顶珠峰次数最多的纪录。这是刘永忠第三次站在世界之巅,展现出非凡的勇气和毅力。

为了此次攀登,4月17日刘永忠从广州出发,飞往尼泊尔加德满都,经过一段时间的适应性训练和拉练,于5月16日从最后一个营地发起对珠穆朗玛峰的冲刺,最终在5月21日清晨成功登顶。

刘永忠的户外之路始于少年时期,他对自然的向往和对未知的探索欲望,驱使他不断挑战自我。从自驾越野、短途登山到自由潜水,再到高海拔攀登,刘永忠的足迹遍布世界各地。2004年,他成功登顶昆仑山玉珠峰,开启高海拔攀登生涯。

在随后的十余年间,刘永忠以惊人的速度完成世界14座海拔8000米高山及七大洲最高峰的攀登,先后于2009年、2019年从北坡、南坡登顶珠穆朗玛峰,成为国内首批完成该壮举的民间高海拔登山爱好者。刘永忠的成就不仅赢得业界广泛赞誉,也激励无数户外爱好者追求自己的梦想。

然而,刘永忠的攀登之路并非一帆风顺。2017年在攀登世界第九高峰南迦·帕尔巴特峰时,刘永忠和队友在距离峰顶仅剩200余米时遭遇恶劣天气和供氧不足等困难,面临生死抉择,他果断决定下撤。这次经历让刘永忠深刻认识到,准确、理智的判断力对于户外运动至关重要。

除了攀登高峰,刘永忠还热衷于骑行运动,2023年底,他完成环绕全国3万公里的骑行壮举。从深圳平湖出发,刘永忠与同行者按逆时针方向绕中国边境线骑行,经历各种恶劣天气和路况的考验,尽管路途艰难,但沿途的绝美风光和风土人情给他带来无尽的快乐和满足。

值得一提的是,作为一名有着22年经验的资深户外达人,刘永忠不仅自己热爱户外运动,他还发起并组织龙岗民间自行车、跑山、铁人三项、定向越野等7项群众体育赛事活动,其中平湖自行车公开赛已成为珠三角地区自行车运动品牌赛事。这些活动不仅丰富市民的文体生活,也推动平湖乃至周边地区全民健身运动的发展。



2017年,刘永忠登顶世界第二高峰乔戈里峰。本版图片均由受访者提供