



冯静在远征难抵极途中艰难爬升。

# 冯静： 远征“难抵极”的中国姑娘

本报记者 刘 晓

## 从零开始

2014年，冯静的环球旅行接近了终点。身处世界最南的城市、阿根廷小城乌斯怀亚，她原本打算像很多游客一样，在这里搭乘票价大跳水的邮轮，打卡旅程中的最后一站——南极洲。

回顾过往，冯静也说不清远征南极难抵极的念头是如何冒出来的。

“若干起因中最重要的一点是那儿的名称——难以接近之极。”她写道，“这个名字既令人望而生畏，又足以勾魂摄魄。我无法抗拒想要靠近的冲动。”

记忆犹新的反倒是目标锚定时的复杂心情。“那个瞬间的感受好像是着了魔，在亢奋和自我怀疑的持续切换中情绪激动、辗转反侧，不时难以抑制地笑出声，转瞬又被焦虑和恐慌搅得心神不宁。”冯静说。

随后，冯静向一连串地向向导发出了咨询邮件。邮件中，她坦陈了徒步抵极的愿望，以及尚未掌握任何相关技能的现状。

“绝大多数人都回绝了我。”冯静说，事后才了解到，这些向导经常收到像她一样的“小白”发来的邮件，只有10%的人有机会在线下见面、准备，其中又有10%的幸运儿才能踏上远征之旅。

只有一个人，没有直接回答冯静的问题，而是很快发来了回复——“跟我说说你是个什么样的人吧。”

## 先抵南极

那时的冯静刚过30岁。她不会徒步南极必需的越野滑雪技能，对徒步的了解大多来自崇拜的探险家的自传。

在家人和朋友看来，冯静的计划不啻为天方夜谭。每当遇到阻力，她总会搬出《带着世界去南极》一书给自己撑腰——2008年到2009年，英国女性探险家费利西蒂·艾斯顿带领7名女成员，克服种种困难抵达南极点，创造了征服南极的女性传奇。

发来邮件的是国际知名向导、加拿大人保罗·兰德里。针对冯静的情况，经验丰富的保罗直言不讳。

“远征很难，从零开始更难。也许两年，也许五年，也许这件事不属于你，永远不会发生。”保罗说，“需要多少时间取决于你肯付出多大的努力。”

于是，冯静先在国内进行了长达8个月的体能训练，随后在保罗的建议下，到挪威接受专业训练和评估。尽管被保罗称赞为“第一个训练不喊停”的客户，但从零开始的冯静仍未达到他的严苛标准。

“先别想难抵极了，去远征南极点吧。”保罗说，“我认为你再训练一年，是可以完成的。”

“南极点太热闹了，没有让人回味的余韵，我心中的南极不是那样的。”冯静内心虽不情愿，但还是接受了循序渐进的计划。

2018年初，冯静耗时52天、徒步1130公里，抵达南极点。

## 远征之旅

从南极点回来后，每每想到难抵极，冯静总会心神不宁。

“我从来没有将南极点和难抵极视为两个独立的行程，南极点远征是为了实现终极目标。”冯静说，“如果就此止步，等同于半途而废。”

难抵极与南极点不同——抵达南极点已建成商业运营线路，也有常规航线。徒步难抵极却是一条从未有人涉足的险路。此前，仅有8名男性依靠风筝滑雪抵达该点。

在高海拔的难抵极，体感温度可低至零下50摄氏度以下，更何况要在徒步过程中拖着帐篷、食物等70多公斤的生活物资，滑行在漫漫无垠的白



冯静带着北京冬奥会和冬残奥会吉祥物冰墩墩和雪容融来到难抵极。本文照片均由受访者提供

色荒原上。

经历一年多的筹备和训练，2019年11月，冯静踏上了远征难抵极之旅。

几乎从行程开始，病毒感染的症状便缠上了她。头疼、发烧、咳嗽、呕吐……随着海拔不断爬升，她的身体状况到达了极限。行进过程中，拇指脱臼、肩颈劳损的伤痛也提升了任务的难度。

“疼痛是远征中无数困难里最容易忍受的。”冯静说，“没有绝望的处境，只有绝望的人。抱怨是最没用的，出去战斗才有机会。”

远征难抵极，冯静带上了一男一女两名向导。她把远征队命名为“行则将至”，与向导约定，每一天都要尽全力行进，只要脚还走得动就不能停。

“远征中，向导跟我说了一句话：遇到这种情况，多少男人早就放弃了。”冯静说，“那时我已经难受得说不出话，只能点点头。”

## 厘米之战

远征途中，冯静在近3000米的海拔高度遇到了七级大风。

一次次被猛烈的阵风拍倒，一次次站起来望向天边——脚下松软的雪像沼泽，顶住狂风的每一步行进只能

挪动几厘米。

冯静给这一段挑战起了一个名字：“厘米之战”。很多次，她在夜里听着山风的呼啸，盯着帐篷顶上的白霜，有想哭的心情，却没有哭出来的力气。

“你不知道我走了多远的路才来到这里，不管你怎么驱赶，我也绝不会这样回去，绝不！”冯静写道。

成功散落在征途中的每一天、每一步、每一厘米。冯静说，只有连起来的每一步，才是抵达目标的唯一途径。

远征的最后一天，行进的气氛庄严肃穆。冯静无数次设想靠近并踏上难抵极的过程，但当这一刻来临时，她的情绪并没有预想中波动。

2020年1月25日上午，冯静到达难抵极。60多年前，苏联人在这里建

刚发布一个多月，她费了不少劲，才从网上买到了它们。

两个吉祥物严重挤占了冯静的行李空间，为了把冰墩墩和雪容融装入行李箱，冯静额外带了行李捆扎带。没想到远征途中遭遇肩颈劳损时，捆扎带也派上了用场。

远征结束的前一天正好是农历大年三十。扎营之后，冯静把小灯笼雪容融挂在帐篷里，度过了一个颇有仪式感的春节。

如今，冯静已成为北京冬奥会滑雪战队特邀队员，担负如何适应极寒环境的培训工作。

## 勇往直前

“面对困难不会觉得很惶恐，面对压力也不会觉得很局促。”冯静说，这是难抵极之行给自己带来的最大改变。

“这件事情在很大程度上突破了我对困难的认知。人生中的很多事情可以不必那么在意，而那些真正在意的东西，是可以靠一点点微小的努力去实现的。”她说。

在《不可征服》一书中，冯静不仅描写了人们“想象中的远征”，还记述了远征的“B面”。

“真正在远征中发生的事情，远超出训练中所能预料和很多书籍中可以读到的。”她说，真实的南极远征显得复杂而残酷。

在书中，冯静留下了自己的邮箱，希望与读者分享人生中的“难抵极”故事。常常有陌生人发来邮件，跟她倾诉生活中的坎坷，也有很多人说从她的身上汲取了动力。

“并非所有人都要去远征，对抗凡尘琐事同样是一种修行。如果更多人因为我的经历有所触动，一旦确立目标，遇到困难绝不退缩，即便被困难击倒，不管多少次也要爬起来再战，那么将影响这个时代的风貌。”冯静说。

远征难抵极的过程中，冯静时常拿出随身携带的“奢侈品”——《伟大的旅行》。这部由日本探险家关野吉晴创作的纪实作品，讲述了他反向重走人类迁徙之路的伟大旅程。“怀抱着梦想勇往直前”，书中的这句话一直激励着冯静。

“抵达南极、远征难抵极，就像跨越了一道窄门。在那里，能够看到一个更大的世界。”冯静说。

杨琳钰对本文亦有贡献



# 希望

2021·体育记忆

## 希望， 让体育照亮前路

刘 晓

年末岁终，2022年曙光在前，一年的体育故事也将写完最后一笔。

2021年是迟来的体育大年，奥运会、欧洲杯等世界大赛姗姗来迟。由于疫情，我们或许无法亲临现场，领略速度与激情的愉悦；因为社交距离，或许也很难呼朋引伴，聚在一起分享进球、夺冠的巅峰体验，但体育希望之光依旧闪耀。这束光，照进人心、照亮今天，标定人生和历史的坐标，也照亮前路、照向未来，承载着对更好世界的期许。

希望，是扎根沃土开出的花朵。今年的中超赛场，山东泰山队时隔11年再夺联赛冠军，在中国足球遭遇寒冬的当下，深耕青训、稳扎稳打的泰山队高歌奏凯，为中国足球的健康发展指明了方向。纵览中国体育，从夏奥项目到冰雪项目，从台球到F1赛车，年轻“小花”频频绽放于世界体育的舞台上，让人们看到了体育强国建设的累累硕果。

希望，是从脚下开始的征途。今年是“十四五”规划开局之年，全民健身战略迈向新征程。《全民健身计划（2021—2025年）》的推行实施，让每一个中国人的健身和健康生活有迹可循；“双减”的实施和体育中考比重的增加，让孩子们参与体育锻炼的时间更多，让活力青春与运动汗水相伴；冬奥会筹办的推进，让上冰玩雪成为更多人的生活标配。

希望，是一起向未来的美好愿景。今年夏天，东京奥运会的举行“点燃了隧道尽头的光亮”。从夏奥到冬奥，更团结的奥林匹克成为共识，北京冬奥会“一起向未来”的口号，更是向世界发出了象征汇聚、共享和未来的邀请。火种采集、奖牌发布、制服亮相、测试赛和测试活动相继举行——对于中国发出的冰雪邀约，各国运动员翘首以盼，多国政要和奥委会官员表态支持。不到40天后，“双奥之城”将书写更辉煌的体育传奇。

## 在湖北，感受冰雪热情

本报电（林剑、軋学超、邹丽）近日，第八届全国大众冰雪季启动仪式在湖北举行。随着中国冰雪运动“南展西扩东进”，如今冰雪运动在湖北已经不再是稀罕事。在武汉、在恩施、在神农架林区……冰雪热情扑面而来。

素有“火炉”之称、向来缺少冰雪的武汉，如何发展冰雪运动？走进位于武汉经济技术开发区的武汉国际体育文化交流中心，一块1800平方米的冰面令人赞叹。2019年军运会后，武汉将这里改建为华中地区最大的冰上运动中心，满足市民参与冰上运动的需求。自今年5月1日开业以来，冰场大受欢迎，半年下来，已累计接待市民超过3万人次。

不但有冰场，还有雪场。汉阳区四新方岛区域，正在建设一座建筑面积2.1万平方米的室内滑雪场。该雪场将设计一条长度约140米，坡度为8度与11度结合的初中级雪道，一条长度约40米，坡度为6度的练习道，还将设计面积约6500平方米的嬉雪区，建成之后，将成为华中地区最大的室内滑雪场。

统计显示，目前武汉共有室内冰场9片、雪场3座，基本能够满足市民多样化冰雪运动需求，赏冰乐雪举步可就。

对于神农架，很多人的第一印象是神秘。近些年，冰雪运动正在成为这里新标签。2004年，神农架建成了当地第一座滑雪场——神农架国际滑雪场，从第一个冬季仅有3000名游客到2020年平均年接待游客15万人次，神农架国际滑雪场正是神农架冰雪运动发展的缩影。

如今，国际、天燕、中和、龙坪坪4座各具特色的滑雪场构成神农架冰雪运动发展的“四梁八柱”，结合巴桃园、神农顶两个冰雪乐园，一个大九湖雪乡，“冰雪+”已经成长为当地重要的经济增长极。神农架的绿水青山、冰天雪地真正成为了金山银山。2018年，神农架林区正式退出国家级贫困县序列，林区摘掉了几十年的“穷帽子”，在巩固拓展脱贫攻坚成果、全面推进乡村振兴、加快美丽乡村建设的新发展阶段，“冰雪+”大有可为。

绿葱坡滑雪场位于海拔1700米的“鄂西屋脊”湖北省恩施土家族苗族自治州巴东县绿葱坡镇。几年前，这里以煤炭为主导产业，以煤养镇、靠矿吃饭是常态，在新旧动能转换的大背景下，新兴的冰雪旅游产业取代煤炭产业，成为当地经济社会发展的新亮点。

2019年12月，绿葱坡滑雪场正式开门迎客，镇上新开了20多家农家乐、民宿，建起了60多个蔬菜大棚，许多在外打工的人纷纷返乡创业。滑雪场营业以来，旅游直接收入2000余万元，带动全镇综合收入近1亿元；带动周边群众300余人就业，人均月收入超过4000元。滑雪场的落地成为这个高山小镇转型发展的“加速器”，不仅为促进当地人员就近就业、脱贫致富发挥重要作用，还为乡村振兴基础设施建设提供了坚强保障。



小球员在“滑向2022”全国青少年冰球系列赛（武汉站）的比赛中。新华社记者 肖艺九摄