

珠峰上跑马拉松 越野跑冠军也望而却步

珠峰马拉松 总费用超过2万元

近日,有户外博主在社交媒体发文称,2025珠峰马拉松开始报名了,从2024年11月14日—2025年3月15日,可以报名参加定于明年5月29日举行的珠峰马拉松比赛。比赛分为半马(21公里)、全马(42.195公里)、超马(70公里)三个组别。

珠峰马拉松是什么样的比赛?报名有哪些要求?参赛有什么注意事项?12月1日,记者采访了国内知名越野跑选手郑钧月、曾参加过2023珠峰马拉松的户外摄影师李帅鹏以及相关户外爱好者。

珠峰马拉松全名是“丹增-希拉里珠穆朗玛峰马拉松”,是一项尼泊尔举办的国际性马拉松赛事。据央广网报道,1953年5月29日,新西兰人埃德蒙·希拉里及其尼泊尔向导丹增·诺尔盖成功登顶珠穆朗玛峰,被认为是人类首次站上世界之巅。2003年,为纪念丹增·诺尔盖和埃德蒙·希拉里登顶珠峰50年,尼泊尔首次设立了珠峰马拉松赛,此后每年一届,被吉尼斯世界纪录认定为“全球最高马拉松”。

记者采访了长期参加越野赛事的户外运动达人姚先生,他表示:“国内去珠峰马拉松参赛的人不多,首先这项赛事是高海拔,光

是走平路都气喘,何况还有爬升路段;其次这项赛事的参赛费用轻松破万元,还不如在国内参加八百流沙极限赛这样的比赛。”曾参加了2023珠峰马拉松全马比赛的李帅鹏告诉记者,2023珠峰马拉松全马只有近两百人参赛,最后他顺利完成,成绩为8小时54分14秒。

为啥要挑战珠峰马拉松?李帅鹏坦言是恰逢其时:“2023年5月,我跟随几个朋友去了位于尼泊尔的珠峰南坡大本营,拍摄好友李生涛用单人无动力滑翔伞飞跃珠峰的挑战。当时想着来一趟不容易,就顺便报名了2023年5月29日的珠峰马拉松。”

作为全球海拔最高的马拉松

赛事,参赛费用自然不便宜。记者查询了曾帮助李帅鹏报名的赛事公司官网,发现果然有2025珠峰马拉松的报名帖,显示全马的起点是海拔5364米的珠峰南坡大本营,终点是海拔3440米的南池。

2025年参赛费用有所提高,2024年最低参赛费为9599元,2025年最低参赛费为10999元;2024年最高参赛费为29999元,2025年最高参赛费为36999元。李帅鹏告诉记者:“当时我选择了自行前往珠峰大本营参加比赛,这个方案已经是最低费用,但一趟下来机票、住宿、餐饮、装备、赛事报名等,总费用两万多元。”

高海拔参赛 需要提前适应准备

在赛事公司发布的2025珠峰马拉松报名帖中,并未提出明确的身体要求,李帅鹏表示:“肯定是平时有运动习惯的人才会参加这种极限的比赛,一般小白可能路上徒步阶段就被刷下去了。”李帅鹏所说的徒步阶段,指的是在5月29日比赛之前,参赛选手由卢卡拉机场走到珠峰南坡大本营的EBC徒步路线,一般需要7—10天行程。“一般选手会在5月27日抵达大本营,住两天

适应高海拔。2023年我参赛的时候,就看到两名选手因严重高反被送下山,所以对于非专业选手来说,能够坚持到参赛已经是胜利。”他补充道。

当记者询问珠峰马拉松的参赛建议时,李帅鹏认为最重要的就是提前适应场地。珠峰马拉松的难点不仅是高海拔带来的高山反应,还有昼夜温差、多变的气候、复杂的路况等,整个赛道都是土路和石头路,路上有上坡、

下坡,碎石头和大块不规则的石头特别多,不小心就会摔倒或者崴脚,因此必须提前准备。

当年为了充分熟悉路段,即便有环四姑娘山超级越野跑等高海拔越野的经验,李帅鹏仍提前一周完成了两次拉练:一次是从珠峰南坡大本营到赛道的一个重要点位后返回;另一次则是通过这个重要点位,爬升到海拔5600米左右的观景台,全程约14公里。

越野跑冠军选手 因严重高反望而却步

国内知名越野跑选手郑钧月曾多次高海拔参赛经验,特别是今年10月的八百流沙极限赛(400公里),这项赛事有部分区域海拔超过了3300米,她仍击败国外选手夺冠,还以79小时43分19秒的惊人成绩,打破了95小时的该赛事女子纪录。不过当记者向郑钧月提起珠峰马拉松,她却表示:“这是我一直向往但没有勇气参加的比赛。虽然我参加过贡嘎山、梅里

雪山、四姑娘山等高海拔越野跑赛事,但这些比赛我每次都会因为高反成绩不理想,感觉我过了海拔3500米,就会出现明显的不适。”

对于部分想挑战珠峰马拉松的户外爱好者,郑钧月认为要量力而行,没参加过类似比赛的不建议报名。据她了解,部分参加过珠峰马拉松的好友都会提前很多天到大本营去适应这个5000多米的海拔,这样的海拔走

路都费劲。就具体的参赛建议,郑钧月表示:“国内的高海拔马拉松赛事,报名时大多要求有高海拔参赛经验。国外赛事虽然没有这方面的要求,但选手应该提前练习,比如先去跑跑丽江马拉松、兰州马拉松、拉萨马拉松等国内高海拔比赛。其次参加高海拔比赛如果出现高反,就要多喝水、放慢脚步了。如果症状没有缓解,就要及时下撤到低海拔地区。”(上游 赵映骥)



李帅鹏透露,珠峰马拉松赛道上有很多碎石。



2023年,李帅鹏曾参加珠峰马拉松并顺利完赛。

13岁男孩疑似景区内练喷火被烧伤

11月28日,一家长在社交平台发视频称,其13岁的孩子在河南开封万岁山武侠城景区内练习喷火表演时,面部不幸被烧伤。

11月29日,景区工作人员告诉记者,男孩并非景区工作人员,“是游客使用年卡独自入园,自行喷火,操作不当导致面部烧伤。目前已报警,安抚游客情绪中,后续将介入司法途径”。

11月28日,一位家长在社交平台发文称,其13岁的孩子在河南开封万岁山武侠城景区内练习喷火表演时,面部不幸被烧伤。

该家长还在评论区补充,“工作人员让孩子在非表演区域慢慢练习喷火,练习会了再表演”“景区滥用13岁未成年人,现在景区不承认,不负责”。

该家长还提到,其孩子练喷火时,身旁并未有专业人员指导,景区第一时间没有打“120”,也未及时通知家属。

11月29日,记者就此事联系万岁山武侠城景区,工作人员回复:13岁男孩袁某是游客,非景区工作人员,火源液体也是男孩自行点燃。

“据景区监控显示,该男孩于11月26日19时47分,在景区中门使用

景区年卡人像识别独自入园,20时47分在景区东区北街街道从兜里掏出无色液体,并于北街街道自行进行喷火操作,造成面部烧伤。”景区工作人员说。

11月28日,该家长在上述动态中补充认为,无论是游客或是员工,在景区烧伤,景区应承担相应责任。

对于家长自述景区没有辅助男孩送医,该工作人员解释:“男孩受伤后未及时联系工作人员,自行离去,据家长描述,他骑车至开封安远门外警亭处,联系警亭内警察,随后‘120’救治

处理。”

景区工作人员表示:“受伤处理专员第一时间对家长做出慰问等工作,也表示有需要或问题可联系景区协商。但因与家长不合理的要求未达成一致,协商未果。”

该工作人员称当日已安抚对方家属情绪,“后续会走司法程序解决此事,保障游客和景区双方的权益”。

11月29日,景区工作人员告诉记者,景区入口确实没有安检程序,男孩烧伤过程景区有相关监控记录,“门口都有摄像头”。(九派)