

宽窄巷

宽窄切有度 · 都市慢生活

大邑县鹤鸣山猴子岩，一块高度接近30米的天然岩壁，上面郁郁葱葱的树林，不论是从下往上望还是从上往下看，都有南方山石的秀美。

而这块岩壁，对于成都的户外攀登者来说有着特殊情感。这块岩壁见证了他们从“小白”成长为骨灰级玩家，记录了他们笨拙的第一次蹬腿，到身轻如猴子的蜕变。

户外攀岩，不知不觉火了。成都骨灰级玩家、国内知名的攀登玩家杨小华说，每周固定玩两三次“特粉”大概有300多人，这个人数无法和“人从众”的马拉松相比，但对于这个新兴的、稳定增加的户外运动来说，算是有了星星之火。

攀岩，这两年来悄然火了，它不像马拉松一般火得山呼海啸、轰轰烈烈，但攀岩运动走进了校园，很多中小学生对攀岩的魅力。而在刚刚结束的全运会攀岩项目中，四川选手马自达摘得一枚银牌，这位国家队选手极有可能在三年后的东京奥运会亮相。



2011年12月云南老君山攀岩。



2013年9月法国登Ernan卫峰山脊线。

记录城市的极限

1

游泳、瑜伽、跑步、网球……你爱运动？这些运动都不错，这些常规运动，对你我来说也许足够了，但对真正运动狂人来说，这些，只是开胃小菜，他们要的，是挑战自己的极限。今天，让我们用手中的笔，记录下这个城市的极限生活。

和山有关的一切她都在尝试——高山攀岩、攀冰、高山马拉松

攀岩

在岩壁上 看高山流水



2015年2月四川阿坝双桥沟攀冰。

启蒙 · 跟着小华姐姐去野攀

对于成都的攀岩爱好者来说，没有人不认识小华姐姐。因为，很多人的“第一次”都有小华姐姐的陪伴。

杨小华圈内俗称“小华姐姐”，当然另一个头衔更夸张——攀登大使。

杨小华和攀岩的缘分已近10年。大学时期阴差阳错的缘分，她被教练吊上了12米高的室内攀岩壁，“当时我又哭又叫又下不来，觉得太高了，根本不敢动。”9年后，杨小华说，“现在几百米的高度对我来说没有太大感觉。”

9年时间，她的“游乐场”从室内攀岩到了户外，和山有关的一切她都在尝试——高山攀岩、攀冰、高山马拉松。“在野外攀登的那种感觉让人痴迷，爬得越高看到的风景也不一样，那种感觉很好。”她说。

2015年，杨小华在法国接受了UCPA(法国户外运动联盟)系统的培训，扎实地学习各种户外运动理念，从运动基础知识到户外运动管理、开发。回国后，她决心做一个公益项目——跟着小华姐姐去野攀。

“这个想法一直都有，就是想做一些力所能及的推广和公益活动，让更多的人认识、接触到户外攀岩这项运动，但苦于没有装备、场地和教练。”当场地和装备都解决了，这个活动终于在2016年开启，“原来想的是每个月一次甚至两次，但因为在户外工作、出差，确实没时间，最终到现在只走了15次。”15次，大概有600人跟着小华姐姐在猴子岩迈出了自己小心翼翼的第一步，而手指抓紧岩缝的那一瞬间，似乎感受到了这种快乐。

“很多人会去一次、两次，也是体验好了带着朋友来，或者听说朋友来了，自己也跟着来。”就这样，口耳相传，成都的运动圈子里周末多了一种玩法，也让很多想尝试一直没有机会尝试的人迈出了第一步。

观望 · 安全安全还是安全

户外攀岩，如果只是听这个名字，会立刻觉得很危险。的确，2013年，国家五部委公布的第一批高危运动项目中，攀岩也跟在游泳、滑雪、潜水之后上了“黑名单”。

不过，凡是亲身参与过这项运动的人明白，越是危险的运动安全意识越是到位，出现危险意外事故的可能性其实比较低。

“我很感触的一件事是，有个朋友参与了我们的户外攀岩活动后跟我交流说，其实他自己看这个公号已经关注了三期，他觉得这个活动比较正规、安全后才报名的。他一直在观望，我们让他觉得消除了安全的担忧后，才参与其中。”小华姐姐的内心里来说，比较喜欢这种“胆小”的参与者，因为考虑和担忧得多，自己才会更加重视安全。

另一个让她印象比较深的故事是，一位“闷胆大”教练，“当时在猴子岩玩的人比较多，也没有太多的线路了。我就建议他怎么挂线路，后来他上去了。我一看他这个保护设置完全打得不对，基本常识就是错的，当时我就提出来了。后来我想，他作为一个教练，他的学员肯定不会发现这个错误。不出事就算了，一出事绝对是大事呀。”

常年在户外接受培训，杨小华的感受是，国外的培训理念基本上是“一票否决制”，也就是说，任何实际操作或者理论中有致命的安全隐患，都一票否决，“就没有证书，无法毕业。因为这是对你生命负责，也是对别人生命负责。”

杨小华比较担忧的是，因为攀岩运动的流行，越来越多的人想要从事攀岩有关的职业，但他们的培训是不够扎实的。“很多培训和考试基本上就三五天时间，或者一些教练是从拓展项目转行的，实际操作经验不够，在处理紧急情况时，会不专业。”

当然，目前国内有一些大专院校开设攀岩的课程，杨小华说这也是一个巨大进步，“这项运动我们国家开展得晚，肯定要走一些弯路。”



2013年法国Brian on附近参加高山领队培训。



2016年4月四川鹤鸣山公益攀岩活动。

矛盾 · 开发岩壁还是保护环境

杨小华说自己是一个矛盾体，作为一位酷爱户外、热爱大山的孩子，她对大自然的情感很深厚。另一方面，她也是一位线路开发者，可以说钻进岩壁的每一颗膨胀螺丝都是她犹豫再犹豫，仿佛打在自己身体一般小心翼翼。

“我参与开发的岩壁线路不算多，相比很多品牌开发的线路来说，真的不多。但只要是我开发的线路，都会清理得干干净净。”杨小华开发的每一条线路至今都很难忘，因为每一颗螺丝钉为什么钉在这里、为什么钉在那里，这些问题在她脑子里都像放电影一次次回放过很多遍，还有，从哪些角度爬上去能看到怎样的风景？攀爬过程中可能会出现什么状况等，这些都在她脑海里挥之不去。

“印象很深的是，当时我在法国学习，法国人开发都有一个习惯，就是开发者在打膨胀螺丝时钻孔不能过深，因为膨胀螺丝一旦打入了岩壁就取不出来，那对于岩壁的破坏也是不可逆转的。比较正确的做法是，一旦这个锚点不用了，可以将这个螺丝敲进去，会完全地淹没在岩石里，算是对岩壁的一种保护。”

2013年杨小华在平乐金鸡谷开发了第一条“栈道式”攀登线路，全长300米左右，给很多没有攀岩经验的人有了玩儿的机会。4年过去，杨小华的线路开发经验更丰富了，参与的项目更多了，但也更谨慎了。

如今，她的理念是开发一条线路就要用起来，能开发自然岩壁攀岩的就不用“栈道式”，尽量让岩壁保留天然的环境和痕迹，少一些人工的雕饰和破坏。

“线路开得太难、太简单都没有意义，要玩的人越多越好。”她说。

未来 · 入奥入全让更多人参与

攀岩运动的兴起不算突然，当然，最应该感谢的还是这两年来大红大紫的马拉松运动，群众参与基数较大的路跑活动带动了很多人锻炼。

跑过几次马、玩过铁人三项后，人生的新目标似乎瞄准了“更高、更强”的户外运动。“很多来参加我们活动的人，都是跑步的或者玩铁人三项的，或者玩越野跑的。”总之，大家都有一定的运动基础，“在报名的时候我也会让大家填，主要是考察他们的运动能力，是否有运动基础、体能基础，这个对于安全地开展运动很重要。”

除了户外攀岩，成都一些大型综合体陆续开了室内攀岩馆，这也让很多人认识了攀岩。早些年，成都的攀岩馆数量连一只手都数得完，这些年几乎每一个大型商业综合体都会“配备”攀岩馆。

记者在走访时发现，很多综合体里的攀岩馆也不算冷清，除了小朋友们在练习抱石，还有一些成人来体验。很多攀岩馆还开设攀岩课程，针对成人和小朋友的都有，费用千元左右十节课，算是入门基础。多年前，想要在成都玩攀岩，连装备在哪儿买都不知道，这些年除了有万能的网购，一些大型体育用品超市也开设了专门的攀岩区。这些入门装备购买起来方便又实惠。

“很多学校开设了攀岩课程，有一些学校里还有人工岩壁，现在，玩攀岩的人越来越多了。”在国内，杨小华可以感受到另一个刺激点是攀岩项目进入了全运会及2020年东京奥运会。“我觉得这个很重要，也有很大的促进作用，不是说这个项目进入了全运会、奥运会就有多人去比赛，但对于很多家长来说，这个项目进入了全运会、奥运会，至少他们的理念中，攀岩也和游泳、乒乓球一样算是个正规的项目了。”

□小贴士

从零开始 户外攀岩有啥讲究？

- 1.了解这个活动采用的装备是否得到认证、场地是不是正规、教练有没有专业的资质。
- 2.确认一定有购买高风险户外活动的保险。(买保险肯定需要身份证，如果活动主办方没有找参与者索要身份证号码，那肯定没有购买保险。)
- 3.了解活动的内容，自己的体能、身体状况是不是能够匹配，是不是超出了自己的能力、体力范围。
- 4.了解活动场地的基本环境状况，比如哪里有吃饭的地方、哪里有水、哪里有厕所、哪里有超市、最近的医院、加油站等等。
- 5.了解天气的变化，带够衣服，户外天气多变，雷暴雨等极端天气一定不要攀岩。
- 6.活动前要告知家人自己的行踪，或者把主办方、教练的联系方式给家人。
- 7.要有环保意识，在户外攀岩享受了大自然的美好，也要爱护这一切，不乱摘花草乱扔垃圾这是最基本的。
- 8.要有自我保护意识，比如落石区要头盔、任何身体不适都马上停止，不要逞强。

华西都市报·封面新闻记者 陈甘露

蓬安县国土资源局国有建设用地使用权拍卖出让公告

蓬国土告字〔2017〕第10号

根据国家和四川省有关法律政策规定，经蓬安县人民政府批准，蓬安县国土资源局决定以拍卖方式出让1幅国有建设用地使用权，现将有关事项公告如下。

一、拍卖出让地块的基本情况和规划指标要求

宗地编号	宗地位置	出让面积	土地用途	容积率	建筑密度	绿地率	出让年限	竞买保证金	起叫价
2017年2号地块	相如镇凤凰大道一段	60158.14m ² (约90.23亩)	商住用地(商业占总计容积率≤10%)	≤2.0	≤30%	≥30%	商业40年住宅70年	2000万元	108万元/亩

地块规划详细情况：见蓬安县住房和城乡建设局建设项目规划条件通知书。

- 二、本次出让宗地面积若有误差，以交地实测为准。
- 三、中华人民共和国境外的法人、自然人和其他经济组织，无欠缴土地出让金、闲置土地及违法、违规、违约等不良记录的，均可申请参加竞买(法律法规另有规定者除外)，只接受中文书面申请、竞买。申请人可以单独申请，也可以联合申请。申请人属联合竞买的，必须出具联合各方共同签署的合作协议。
- 四、本次国有建设用地使用权拍卖出让采用有底价增价方式，按照报价最高且不低于底价的原则确定竞得人。
- 五、本次拍卖出让的详细资料和要求，见宗地拍卖出让文件。申请人可于2017年9月8日至2017年9月28日18:30(工作日08:30-12:00, 15:00-18:30)到蓬安县土地储备交易中心获取拍卖出让文件并提交书面申请。
- 六、交纳竞买保证金的截止时间为2017年9月28日12:00(缴款时请咨询联系电话)。经审查，申请人按规定交纳竞买保证金，具备申请条件的，我局将在2017年9月28日18:00前确认其竞买资格。
- 七、本次国有建设用地使用权拍卖活动定于2017年9月29日9:30，拍卖地点另行通知。
- 八、其他需要公告的事项
- 1.有意参加竞买者，报名时须提供下列资料：①企业法人营业执照、组织机构代码证、法定代表人身份证及复印件；②法人委托书(原件)、委托代理人身份证及复印件；③自然人身份证或户口簿及复印件；④竞买保证金交纳凭证；⑤竞买保证金不属于银行贷款、股东借款、转贷和募集资金的承诺函。
- 2.竞买人在交纳竞买保证金并通过资格审查取得竞买资格后方可参加拍卖活动。拍卖出让竞买保证金进账人必须是竞买人，不受理非竞买人代缴保证金。因银行票据交换有时间差，请竞买人提前进账，款到相关账户后，方可取得报名资格。

九、联系方式
联系地址：蓬安县相如镇相如大道1号
联系人：邓先生 肖先生 联系电话：0817-8630799 18681751617

蓬安县国土资源局
2017年9月8日