

# 一城一山 登遍四川 2026 大型城市登山联赛

“登山，我的目标、我的梦想、我毕生的追求，活着就必须攀登！”今年48岁的苏拉王平，从事登山运动已有20余年。这些年，他和他的登山向导团队带领20余万人攀登了数百座雪山。2019年，他带领15人团队成功登顶世界第一高峰——珠穆朗玛峰，完成了一个攀登者的“最高”梦想，这次精彩、惊险的攀登过程被拍成纪录片《珠峰队长》在全国院线公映，苏拉王平也被大家称为“珠峰队长”。

由封面新闻、华西都市报、四川省登山户外运动协会联合主办的2026“一城一山·登遍四川”大型城市登山联赛已正式启动。3月15日，记者对话苏拉王平，听他讲述登山的故事。同时，也为登山爱好者如何攀登“人生第一座雪山”提供指引。

## 人生首峰

四川雪山是攀登者的“训练场”

苏拉王平，1978年出生于四川黑水县，川藏登山队创始人，四川省登山户外运动协会副会长。2000年开始从事高山向导工作，曾登顶世界第八高峰马纳斯鲁峰、非洲最高峰乞力马扎罗峰等，2019年带队登顶世界最高峰珠穆朗玛峰，这次攀登被拍摄制作成电影《珠峰队长》。

苏拉王平介绍，四川拥有丰富的山地资源，是许多登山爱好者“人生第一座雪山”的选



“珠峰队长”苏拉王平。受访者供图

择地。“四川5000米级的入门级雪山有三奥雪山、四姑娘山，以及技术提高级雪山半脊峰、雪宝顶等，6000米级的雪山有田海子山、雀儿山、中山峰等，

7000米级的有贡嘎山，是一名登山爱好者从入门到技术提高的完美攀登场。我在挑战登顶珠峰前，也是按海拔高度、技术难度循序渐进爬四川的雪山来

训练体能、积累经验的。”

谈起攀登四川哪一座雪山最令他难忘，苏拉王平说是邛崃山脉的婆缪峰。2005年，他带领川藏队成功登顶了四姑娘山的一座金字塔山峰——婆缪峰，完成了国人首登的壮举。海拔5413米的婆缪峰是一座由坚硬花岗岩构成的山峰，“婆缪峰有很多大岩壁，几乎与地面垂直，很多地方攀登的技术难度甚至超过珠穆朗玛峰。”苏拉王平说。

彼时的川藏队缺乏资金，买不起专业的登山装备，他和队员们穿着胶鞋，戴着普通的半指手套便开始挑战。“当时没想到七八月份山上还会下大雪，胶鞋防滑但不防水，我们的脚差点被冻坏。由于山体太陡峭了，没有平台可以搭帐篷，晚上特别冷，我们就蹲着、坐着，然后把帐篷外帐盖在身上。”

## 圆梦珠峰

带队全实景拍摄攀登过程

成功登顶婆缪峰后，川藏队开始在户外运动圈愈发受到关注。2006年至2019年间，川藏队先后带领登山爱好者登顶雀儿山主峰、中山峰、慕士塔格峰、马纳斯鲁峰、乞力马扎罗峰等。而作为一名攀登者，苏拉王平渴望能以队长身份，带队登顶海拔8848米的地球最高峰——珠穆朗玛峰。

2019年4月8日，苏拉王平作为队长，带领来自全国各地的8名队员和“川藏队”7名高山向导兼摄影，组成珠峰登山队+珠峰攀登纪录片摄制组，从珠峰南坡攀登，耗时40多天登顶，也

创造了全球首次全程拍摄登顶珠峰过程和航拍珠峰的成就。

在零下数十摄氏度的珠峰完成全实景拍摄，绝非易事。“我们也不确定到底什么机器能在上面发挥得最好，7名高山向导带了各种摄影器材。由于高海拔环境下的极端低温，仅无人机电池我们就带了30多块，而且设备24小时不离身，以防电池失效或机器故障。”苏拉王平说。

## 心中有数

登山绝不是“有腿就行”

苏拉王平的微信签名是“心中有数才出发”，在带队登山中，这一“底线思维”贯穿始终。他强调，登山运动绝不能简单地认为“轻松拿捏”“有腿就行”，而是需要专业的装备和充分的体能准备。身体方面，需要确保健康状况良好，无高血压、心脏病等疾病，他建议提前半个月进行跑步、游泳、爬楼梯等体能训练。装备方面，也需具备专业及功能性，比如防水透气的服装（排汗内衣、抓绒衣裤、冲锋衣裤、羽绒服）、高帮徒步鞋等。

对于登山“小白”，他通常会推荐三奥雪山中的奥大娜和四姑娘山大峰；登上这些“入门级”雪山，再去挑战海拔更高，对体能、技术要求更高的山峰。“‘一城一山·登遍四川’活动，重要意义之一是推动全民健身，让更多人体验攀登乐趣，也可以先通过攀登一些低海拔、低难度的山峰，为未来挑战真正的‘人生第一座雪山’做准备。”

华西都市报·封面新闻记者 叶海燕

# 不止“一季红” 巴中光雾山藏着四季风华

在四川21市州的山川谱系里，每一座地标山峰，都镌刻着一城风骨。巴中南江的光雾山，是四川盆地北缘的生态屏障。它北枕秦岭、南襟巴山，拥有世界地质公园、国家5A级旅游景区两张名片。很多人知道它，是因为秋天那铺天盖地的红叶。但当地人会说：光雾山的好，远不止红叶。

3月，由封面新闻、华西都市报、四川省登山户外运动协会联合主办的2026“一城一山·登遍四川”大型城市登山联赛正式启动。跟着“登超”一起，今天走进巴中的“峰”面——光雾山。

## 光雾山 不止秋色红

春天的光雾山，云雾缭绕峰林，新绿染遍山峦。高山杜鹃开了，粉白嫣红点缀在翠林之间。空气湿润清新，深呼吸一口，满是草木的香气。

“光雾山的山，既有雄奇险峻的风骨，又有清幽温润的气韵。”四川光雾山—诺水河世界地质公园管理中心主任许飞在接受媒体采访时曾这样描述。

作为四川盆地北缘重要的生态屏障，光雾山最高海拔2507.2米，森林覆盖率达97.5%，每立方厘米负氧离子含



春到光雾山。图据光雾山景区

量超3万个，空气质量、地表水质量常年稳居国家一类标准。

“守住这片绿水青山，就是守住光雾山的核心竞争力。”许飞说，这些年景区严控开发边界，坚持生态优先、绿色发展，让原生态山水得以永续留存。

因山奇、石怪、谷幽、水秀、峰险“五绝”闻名，光雾山四季皆有景。盛夏浓荫蔽日、溪水潺潺，平均气温不足25℃，是避暑纳凉的好去处；金秋时节，680平方公里山林层林尽染，3万余亩巴山水青冈漫山红遍，获评“亚洲最大天然红叶观赏区”；冬日雪落，峰林披银、冰挂垂檐，尽显北国风光般的壮阔。

## 打造四级梯度徒步路线 外骨骼助力器让登顶更轻松

为适配全民登山需求，光雾山依托三大核心景区，打造了四级梯度徒步路线。针对老年游客与亲子家庭，焦家河峡谷8公里平缓木栈道堪称“友好款”，沿河谷蜿蜒穿行，太极天坑、龙驾烟云等景致移步换景，沿途休憩亭、观景台一应俱全。大众青睐的燕子岭6.5公里山脊环线，串联云天飞燕、七女峰等核心景点，搭配索道上下山，既能俯瞰米仓云海，又能近距离触摸山林灵气，也是历届光雾山徒步挑战赛的经典赛道。

“我们还推出了智能外骨

骼助力器，能大幅减轻登山体力消耗，让登顶更轻松。”巴中市文旅集团副总经理伏丽琼介绍，景区同步上线离线导览、实时路况指引、红叶花期指数播报等服务，让登山游玩更便捷。

## 体验千年米仓古道 读懂山里的红色故事

“很多游客只知光雾山红叶美，却不知每一座峰林、每一段古道都藏着故事。”当了8年讲解员的何蓉说，景区步道串联着千年米仓古道遗迹，沿途红军旧址、秦汉石刻错落分布。徒步其间，既能赏自然盛景，亦可品读厚重人文。

何蓉春日带团登山，游客最爱听喀斯特峰林的地质故事、米仓古道的千年传奇，还有巴山游击队的红色故事。她在讲解时，会唱一段“巴山背二歌”，游客们听得格外入神，还会跟着哼唱、拍照打卡。如今，何蓉的讲解词不断更新，既保留地质科普、历史典故，也新增文旅新业态、便民服务举措。

## 从“一季红”到四季火 光雾山激活山水经济活力

近年来，巴中依托光雾山优质资源，深耕文旅融合发展，

跳出“一季红叶”的局限，打造四季文旅IP。

春季，举办高山杜鹃花节、全民登高活动，契合巴中“正月十六登高”千年民俗，联动推出非遗展演、草坪音乐会、登山打卡等特色活动；夏季，主打18℃清凉避暑、森林康养核心卖点，推出休闲避暑季，游客可森林徒步、溪谷纳凉、亲子研学、潮玩度假；秋季，依托红叶IP，举办国际红叶节，推出徒步挑战赛、沉浸式夜游《新梦境光雾山》、红叶音乐会等活动；冬季，紧抓冰雪旅游风口，持续多年举办光雾山国际冰雪节，推出冰雪游玩、民俗展演等多元体验。

“光雾山的文旅发展，真正让老百姓吃上了‘旅游饭’。”光雾山镇民宿经营者李国清说。据巴中市政府公开数据，光雾山镇现有农家乐、民宿287家，旅游从业人员超千人，生态“冷资源”正持续转化为文旅“热经济”。2026年春节假期，光雾山景区接待游客5.44万人次，门票收入328.3万元。

从“一季红”到“四季火”，光雾山的生态“冷资源”正持续转化为文旅“热经济”。

华西都市报·封面新闻记者 曾业