慢生活

宁波媒体人花18天走完“世界最著名的徒步线路”

徒步是一项综合考验

宁波人游宁波 Ninglo Travel 宁波市旅游发展委员会主办

尘如今年已经40多岁了，作为一名宁波的媒体工作者已经在一线奋斗了20多年。平时她是一个运动爱好者，跑马拉松、山间徒步都是她业余放松的方式。9月中旬，她刚刚和几个伙伴一起在美国花了18天时间，徒步近400公里，走完了JMT（约翰·穆尔步道）全程，成为宁波第一个完成这一壮举的女性。

JMT到底是什么

JMT，全称John Muir Trail（约翰·穆尔步道），由荒野探险者约翰·穆尔得名。它从优胜美地峡谷中的半穹峰山脚，延伸到海拔4400多米的惠特尼峰山顶，通过安塞尔·亚当斯荒野、红杉国家公园、国王峡谷国家公园，全长约356公里。由北至南而行，穿越整个步道约需3个星期。

作为全世界最著名的徒步线路，这条融合了山峰、峡谷、森林、荒原等众多地貌特征的路线吸引了无数户外徒步爱好者的目光。据了解，能徒步全程走完JMT的主要是欧美的户外探险者和爱好者，中国大陆地区的爱好者能全程走下来的并不多。

由于其独特的复杂性、困难性以及沿途风光的秀丽奇绝，JMT已经成为广大户外徒步爱好者心目中必须要完成的一个壮举。在北京、上海、广州等一线城市的户外圈里，如果有人能够在规定时间内完成JMT的全程挑战，必然会获得很多人的羡慕和称赞，那种获得感和荣誉感是非常强烈的。因此完成JMT也被圈内人士称为“朝圣之旅”或者“圆梦之旅”，它几乎是每个户外徒步爱好者都想完成的挑战。

沿途风景让人沉醉

和所有的户外徒步爱好者一样，最吸引尘如的是途中那些壮丽的风景，“很多风景真的只有在徒步中才可以体会，你乘坐其他交通工具是根本无法感受到那种美丽和壮阔的！”

尘如告诉记者，第一天从洛杉矶出发，到最后一天到达优胜美地国家公园，18天里每天都能体验到大自然的神奇和壮美。

在攀登惠特尼峰的途中，几乎都是碎沙石路面，鞋和裤腿都蒙上了厚厚一层灰，整个人好像从灰堆里爬出来一样。但是在海拔3500米左右的地方，看到那些裸露与枯朽的树木，会让人产生对生命的敬畏之情。而拐过下一个山口，看到山谷间溪流潺潺，偶有野鹿悠然淡定地散步，又让人感受到大自然的和谐之美。

在孤松镇，一路上看到的景色既陌生又熟悉。熟悉是因为平时美剧看多了，而这个小镇又是西部片导演最喜欢的取景地，所以她的脑海里会浮现出死亡、阴冷、荒凉、穿越等这样的词汇。而在著名的过“熊脊”，传说中的六十道弯全都是下坡路。在一位队友的感染下，尘如和其他人小跑着冲向山谷，仿佛一群快乐的孩子。他们还发现谷底有片白桦林，有几棵树上居然被刻上了表白之类的爱心图案。

而第十天他们路过了约翰穆尔小屋，整个氛围被蓝宝石湖渲染得像一尘不染的仙境，不远处的进化谷、演化盆地，感觉像是行走在外星球上。这样的切身体会，没有亲自用脚步丈量，是根本无法体会的。

与自然和谐相处最要紧

除了旅途的艰辛，途中遇到的那些人和事更让人体会到徒步旅行的意义。

尘如告诉记者，在露营地，她遇到一位边扎帐篷边给自己拍视频的美国老太太，76岁的老人家为了给本次徒步旅行筹集费用，整整打工三个月。

途中，他们还遇到了四位美籍华人，他们中有七十多岁的长者、五十岁的中年人，外貌都比实际年龄年轻，运动加良好的心态与保持对外界的好奇，能令人更有质量地生活。

在攀登半穹顶的时候，同行的一个小伙子虽然平时也喜欢踢足球等运动，但是长距离徒步对他来说还是第一次，因此在极度的疲劳影响下，他的情绪有些低落。这个时候，尘如和领队开玩笑地鼓励他：如果你放弃，我们会鄙视你一辈子。在大家的鼓励和帮助下，最终他顺利完成了人生的第一次登顶。

“所以，年龄真不是束缚我们追求美丽和自由的锁链，只有相信自己，积极锻炼，才是正确的生活方式。”尘如坦言。

户外途中，每天都要搭帐篷在野外露营。这个时候就需要一个特殊的设备——熊罐。睡前把食物放桶里，然后把桶放到远离营地的地方。夜里即使熊被食物味道引来了，罐子上有个小开关，人能打开，熊却打不开桶。刚开始他们还不知道怎么使用，在有经验的同伴帮助下，才能睡得安稳。

而最让尘如和同伴感到吃惊的是，一路上几百公里的旅途，除了动物粪便和落叶之外没看到过人工垃圾。“在这点上，国内的徒步环境和人文素养与发达国家相比，确实有着巨大的差距，是最值得我们学习的。”

尘如觉得，徒步的目的是为了更好地接近和了解大自然，不应该给环境造成压力，所以每到一地，他们都会仔细地打包所产生的垃圾，到了指定地点再集中投放。那些人和自然和谐相处的画面，让她久久难忘。

徒步是一项综合考验

尘如告诉记者，之所以要走这条路，主要是为了满足自己对于大自然的向往和考验一下自己的耐受程度。由于常年坚持运动，尘如已经参加了国内外几十个全程马拉松比赛，而且全部完赛，即使成绩不是那么理想，但是每次完赛都会增强她对于运动的热爱。她说，每一项运动所锻炼的身体部位不同，如果想愉快地完成长距离徒步，事先有针对性的训练是必修课。

“新闻工作不但需要敏锐的观察力，更需要强健的身体，没有好的体力储备，很多工作都无法胜任。”作为一个专业的体育采访记者，尘如一直用这个信念激励自己。

随着户外活动经验的增长，她开始不仅仅满足于国内的线路，从去年起就尝试出国徒步。去年的阿尔卑斯山脉徒步，让她开阔了眼界，也认识了很多新朋友，于是大家决定，今年去走JMT！当然，全程走JMT，除了要有充沛的体力储备和户外运动经验以外，还需要很多的事前准备。为此，他们准备了好几个月，查阅资料，研究线路，分析可能遇到的困难，尽量做到万无一失。

比如，想在JMT徒步过程中点篝火，必须事先到JMT指定官方网站上申请营火证，否则属违法，要被处罚甚至列入黑名单。而由于路途漫长，途中必定需要补给，徒步者不可能全程背着沉重的补给品，这个时候就要提早把食物和饮用水邮寄到指定的补给点，才能最大限度地减轻负担。还有，每天登半穹顶的人数有限制，需要提前申请获得许可，到时在穹顶入口有工作人员检查。尘如和队友因为事先交了20美金，申请了JMT徒步许可证，所以沿途的几个国家公园和惠特尼峰、半穹顶都享受免费。这个攻略做好了，不仅可以省下一笔费用，也会让人心情大好。

通过这次全程走完JMT，尘如觉得自己的能力和经验又进步了不少，为接下来冲击更有难度的路线加油打气。明年，她打算和伙伴们一起去挑战秘鲁、智利、阿根廷的徒步线路，那将会是另一段奇妙的旅程吧！

记者 毛雷君/文

图为尘如此次徒步中拍摄的美景。 由被采访者供图

游

更多美景
请关注本报
“宁波乡村旅游”
微信公众号

社址/宁波市宁东路901号 广告部电话/87348429 发行咨询电话/87685669 87682340 定价/每月30元 零售/每份1元 邮发代号/31—84
印刷/宁波报业印刷发展有限公司 法律顾问/素豪律师事务所罗杰律师、胡力明律师 地址/光华路299弄研发园区C12四楼 电话/87298700 宁报集团职业道德投诉/87654321