



赵程楠在恒山留影。

# 22岁大四女生五天爬完五岳

## 从小喜欢运动的她完成挑战后还说“不是特别累”

22岁大四女生赵程楠，在五一假期前，独自完成了五天爬完五岳的挑战。她将自己的经历和攻略发到社交平台上后，不少网友直呼：“好小众的几个字！”从小喜欢运动，现在又是一名体育生的赵程楠说，“五天五岳”结束后并没有很累。她觉得一个人的旅行自由自在，她喜欢这种感觉，未来她会迎接更多挑战。

陈晨 冯沛然 实习生 李泳锐  
济南报道

### 从小喜欢运动，曾独自骑行18天

很早之前，在湖南理工学院学习社会体育指导与管理专业的赵程楠，就在网上看到过有人五天爬完五岳的视频，“我当时就想，如果有机会有时间的话，我也想去挑战一下”。

赵程楠从小就喜欢运动，从初中就开始练体育，一直以来都很喜欢挑战。

决定要去爬五岳后，赵程楠把这个想法告诉了父母，“我只跟他们说我要去爬山，一开始他们并不知道我要连续爬山。”赵程楠说，在后来的爬山过程中，她每天会在家庭群里发照片。

“他们叮嘱我如果觉得疲劳就休息一天。”赵程楠说，父母虽然担心，但依旧支持，因为她之前有过独自长途骑行的经历。

今年1月，赵程楠买了一辆自行车，并独自从学校所在地岳阳出发，历时18天，1287公里，一路骑行至珠海。这给赵程楠此次“五天五岳”的挑战增添了不少信心。

实际上从决定挑战五岳到正式出发，中间只隔了几天时间。

“原本计划五一假期跟同学出去玩，后来计划有变，我就想，要是能抢到票我就出发。”4月22日，赵程楠顺利抢到了去华山的火车票，她制定了一份“五天五岳”的大致路线和时间规划，列了一份所需物品的清单，4月24日中午，“我就出发了”。

### “五天五岳”挑战成功

“（4月）25号爬的华山，26号凌晨夜爬嵩山，27号爬的泰山，28号是北岳恒山，29

号是南岳衡山，29号晚上就回学校了。”赵程楠说，4月24日，她坐上了从长沙站到孟源站的卧铺火车，中间从郑州站换乘，经过20多个小时，于4月25日上午9点左右到达华山脚下。

登顶华山用了约4小时，随后坐索道下山，总用时约7小时。

4月25日当天，赵程楠买到了下午5点多到洛阳的高铁。她临时决定，夜爬嵩山。

其实在赵程楠原本的计划里，她要夜爬的是泰山。但从网上看到泰山晚上比较冷，而她的衣服没带够，临时改变了计划。

“我并没有完全按照原来的计划进行。”赵程楠说，她会根据时间和情况，随时调整计划。

4月26日凌晨1点多，赵程楠开始夜爬嵩山，用时2小时20分登顶。中途赵程楠基本没有停下来休息，一直匀速前行。

赵程楠发现，嵩山下山没有索道，她是徒步下山的。五岳中，除了嵩山和恒山，其余三座山，赵程楠都选择了坐索道下山。

4月26日下午，赵程楠坐高铁抵达泰安。这天晚上，她住在了泰山脚下。第二天早上9点多，她用时3小时登顶泰山。

赵程楠说，泰山有很长的阶梯。她的经验是，爬山的过程要匀速，不要突然冲刺再休息很久。如果累了可以休息一两分钟再继续爬，不要有长时间的休息，“这样爬起来会舒服一点”。

因为是独自爬山，赵程楠曾求助陌生人帮自己拍照。她发现，大家都很有热心，在自己有需要的时候都很乐意帮忙。

4月27日下午，赵程楠坐上了离开泰安的高铁，并于当晚赶到大同。

因为有熟悉的阿姨住在大同，赵程楠在这里的食宿和交通，都有了“依靠”。

4月28日10点40分左右，赵程楠开始爬恒山，用时50分钟成功登顶，后徒步下

山。整个过程用时不到两个小时。

当天下午，赵程楠从大同坐动车到郑州，接着坐了一晚上的硬卧火车，于4月29日上午抵达衡阳。

用时4个多小时，赵程楠登顶衡山，随后坐大巴下山，紧接着赶到高铁站，于当晚回到了在岳阳的学校。

### “不是特别累”

“五天五岳”的挑战顺利完成，赵程楠将自己的经历发到了社交平台上，引发不小的关注，甚至登上了热搜。

不少网友看到“五天五岳”后，直呼：“好小众的几个字！”

赵程楠坦言，实际上自己并没有觉得有多累，“肌肉肯定会有点酸痛，但不是特别累”。

如果要问过程中哪座山最难“征服”，赵程楠的答案是“最后一座”，毕竟前四天已经连续爬了四座山，“最后一天身体也有些疲累了”。

此外赵程楠还提到，在爬衡山的过程中，自己一直“提心吊胆”，因为天气预报说4月29日当天有雷雨，好在她爬山过程中滴雨未下，甚至当天赶回学校时也没有下雨，“我觉得蛮幸运的”。

除了天公作美，还有让赵程楠觉得幸运的一点是，在这五天中，每次都能抢到火车票，保证顺利到达下一站。

五天下来，赵程楠一共花费了3308元，其中路费花了1946元。

“成就感还蛮高的，对自己更肯定了。”赵程楠说，现在不少同学和网友都在跟她要攻略，甚至还有老师给她的朋友圈评论：年轻真好。

一个人的旅行，让赵程楠觉得自由和自在。接下来，她想完成更多的挑战。



赵程楠在华山留影。本版图片均为受访者提供

编辑：马纯潇 美编：刘燕 组版：刘淼

qilu 齐鲁农超 农超优选

## 威海刺参

2980元一斤70头

### 买4斤送1斤

活动时间：2024年5月1日—5月30日

电话：13306408866

地址：大众传媒大厦3楼齐鲁农超

喜糖「纸」记美好

订版电话：0531-85196204

婚礼钟声敲响，幸福从此启航！

♥ 结婚启事 ♥

李帆先生与魏璐女士于公历2024年5月12日正式结为夫妻。红烛映照双喜临，琴瑟和鸣共此心，洁白的婚纱映照着新娘娇媚的脸，笔挺的西服衬托着新郎幸福的甜，灿烂的阳光装饰着今日吉祥的天，愿我们在人生的旅途中相依相伴，牵手到永远！白头偕老，永结同心！特此登报，敬告亲友，亦作留念。

## 结婚启事

2024年5月19日星期日 农历甲辰年四月十二

新郎 路绪豪 新娘 郭文谦

于公历2024年5月19日正式结为夫妇。特此公告，敬告亲友，亦作留念。

喜结良缘 同喜同贺

江铃宝典 8.28万元

现金优惠 9000元

助力创业者的超省之选

江铃汽车 山东江铃全顺汽车销售服务有限公司

大道 追光者

现金优惠 5000元

六大尊享权益

江铃汽车

江铃域虎7 国际动力高品质皮卡

AT车型现金优惠5000元

MT车型现金优惠2000元

全球品质 国际动力

江铃汽车