

大四女生五天登五岳：曾单人18天骑行1200公里

22岁的大四女生赵程楠，用五天时间登顶了五岳。此前，她并没有连续多天登山的经历，甚至连爬山的经验都少得可怜。

赵程楠最“正经”的一次登山，是在2024年1月份。那时，她从湖南岳阳骑单车至广东珠海。途经江西时，她停下脚步，完整地登了一次武功山。此外，这趟单车骑行总行程为1200公里，也是她首次长途户外骑行。

5月5日下午，讲到自己这几天的登山经历，赵程楠说，作为一名体育生，她并没有觉得体能受限。她所困扰的只是每天时间都很赶，需要花心思买票确保能提前抵达下一站。

五天登五岳，难在合理安排时间

赵程楠就读于湖南理工学院，该校位于岳阳，她是社会体育指导与管理专业的一名体育生。最初有登顶“五岳”的想法，源于她在网上看到的他人五天登五岳的视频。今年4月，一个跟其他朋友一起出行的旅行计划因时间原因搁浅。赵程楠想挑战一下自己，决定开始她挑战五岳的计划。挑战原因还有一个，那就是她马上22岁生日了。她想给自己一个不一样的生日。

大概在赵程楠出发前的一周，室友李冰杉得知了这个计划。“我们觉得她疯了。”李冰杉和其他室友刚开始不太相信，当确认赵程楠已经作出决定后，大家只能提醒她尽力而为，不要受伤就好。4月24日晚上，赵程楠坐上了从长沙到华山的硬卧火车。第二天早晨抵达华山后，她9点上山，一路没怎么停，下午1点登顶东峰。按照一般游客可能需要六七个小时登顶的时间，赵程楠给自己预留了7个小时，但最后只花了4个小时。

到西峰经索道下山后，赵程楠

在当天下午登上了前往洛阳的列车，当晚抵达嵩山。“我的安排就是白天爬山，晚上休息。”根据赵程楠的计划，她白天上下山，下午到晚饭的时间都在车上，夜间抵达下一座山。休息一晚后，第二天一早再开始上山。休息这一晚，她需要充足的睡眠。

4月28日，是赵程楠22岁的生日。这一天，她在山西大同登上了北岳恒山。4月29日，从南岳衡山下来后，她在深夜回到了湖南岳阳。几天的登山过程中，赵程楠出现了肌肉酸痛的情况，但她并没有觉得特别累。五岳山，登顶难度华山和泰山相对较大，但她最后登的衡山却耗时最长。“不是因为难爬，而是因为最后一座山，身体可能有些疲劳，加上阴雨天的影响。”对她来说，这次登山身体不是问题，最大的困难是交通方面的安排和对接。每天都需要提前定好第二天的大巴车票、火车票。还得无缝对接，并确保自己抵达目的地后的休息时间。如果时间紧，登山就得加快速度。

挑战“三山”成为新的目标

在此次行程之前，赵程楠最重要的一次户外运动是上学期寒假的一次骑行。今年1月份，赵程楠专门购买了一辆自行车，从学校所在地岳阳出发，独自一人骑行南下，与在珠海的哥哥会合。这次骑行历时18天，总里程1287公里。首次长途骑行，感觉并不轻松，好在她有足够的时间能够合理分配体力：累的话一天骑四五十公里，状态好一天骑一百公里。白天骑行，晚上在当地的酒店住宿。骑行过程中，赵程楠爬了趟武功山，爬完之后，并没有感觉特别累。“当时就觉得，网络上有些人五天登五岳，自己拼一把也能完成。”2月份，哥哥和赵程楠在珠海见面后，两人一起回到老家温州过春节。在哥

哥眼里，妹妹从小就是一个短跑“运动员”，小学到中学就在市里拿了很多奖，一直都是走的体育这条路，所以身体素质很不错，“比哥哥我强”。对妹妹的户外运动，家里人都很支持。一个女孩子能短时间内挑战五岳，哥哥觉得不容易。

在室友李冰杉的眼里，赵程楠是个全能的闺蜜，武术专项的她喜欢画画、唱歌、弹钢琴，善于挑战，执行力强，想做的事情一定会去完成。

“五天五岳是我之前定的基本目标，如果爬哪一座山太累，或者买不到车票等原因，我随时都准备停下来修整一两天，不会强求自己。”赵程楠说，她在爬山之前，也会跟很多人一样提前做好攻略。如果有朋友想试试，可以先爬一座山，感受一下，如果没问题，再继续下一座。

登完五岳，赵程楠接下来给自己定了新的目标，征服“三山”——黄山、庐山和雁荡山。

当事人揭秘

赵同学晒出了一份手写版的5天爬五岳详细攻略。这份事无巨细的攻略里，涵盖了衣食住行，具体到每一天搭乘什么车，登顶时长，如何赶到下一站……而最开始，赵同学拥有的只是一个简易版的大概计划。“我和同学约好了去玩，因为一些原因搁置了。临近五一，又恰逢自己22岁的生日，于是决定来一场说走就走的冒险。”赵同学平时喜欢运动，初中开始练田径，骑行、登山更是不在话下。

赵同学向家人说出了自己的想法，在获得一致支持后，背着她的背包出发了。第一步，拿下华山。“从长沙出发，坐了20个小时的火车硬卧。4月25日早上，简单吃过早饭后，从8点54分开始徒步登山，4个小时爬到东峰。”一定防晒帽、一套冲锋衣、一个背包、一根登

山杖，赵同学的登山装备简单又实用，她表示，“最喜欢华山的云梯，爬华山一定要戴手套，大部分需要拉着铁链走。”

嵩山没有下山索道，衡山恰逢索道停运，除此之外，另外三座山她都选择了步行上山，坐索道或大巴下山。“一方面是为了节省时间，我的爬山速度快，几乎很少坐下来点餐，要赶车去下一站。另一方面也是节省体力。”爬完华山后，赵同学搭乘高铁前往洛阳龙门，打车前往嵩山，准备夜爬嵩山。1点12分开始登山，一直匀速爬山，中途没有休息，2个小时20分钟后，赵同学成功拿下嵩山。赵同学在嵩山看到了日出。赵同学发出一张印有水渍的地板照片。她笑道，“当时短袖全湿透了，把唯一的两件防晒外套穿上，还是一个屁股印。好在，日出的时候，所有的冷意都没了……”

一轮圆日的太阳，从一个小光点，缓缓冲破云层，染红了远处泛白的天空。很欣喜，那一刻，伸出手，太阳也变得触手可及了。

4月26日傍晚搭乘高铁到达泰安，休息一晚后次日早上开始爬泰山，当晚坐高铁前往山西大同，4月28日上午爬恒山。“我恰巧有个阿姨在大同，因为阿姨接送，是这几天过得最舒服的，也终于可以坐下来好好吃一顿饭了。”恒山目前只有前山开放，登山难度小，她仅花费1小时45分便完成了上山下山。

“对我来说，最难的就是最后一站衡山了，此时体能也已经快到达极限了。”赵同学坐上火车卧铺，在4月29日早上8点15分到达衡阳，坐上火车的那一刻是格外轻松的，可以好好放松休息。4月29日上午10点48分，赵同学从胜利坊出发，15点11分登顶祝融峰，之后回到南天门搭乘大巴下山，马不停蹄回到了位于岳阳的学校。

“我很幸运。”回想着自己的登山之旅，赵同学感慨道，“因为临近假期，我最担心的就是抢不到票，只能停下来在当地玩一玩，结果一切都很顺利。最后一天，天气预报衡山会有雷暴雨，我一路上胆战心惊，直到我回到学校，那场雨才哗啦啦一下落了下来。”

赵同学在社交平台上，写下了这样一段话：在2024年4月28日，正式步入22岁的我，一个人一个包，完成了5天五岳的小成就。我喜欢一个人在路上的感觉，那是对未来一切充满期待，在独自前往任何一个地方，我要做的就是相信自己拥有无限的勇气和信心，剩下的就是放松去感受每一个瞬间。站在山顶，仿佛伸手就能碰到天空。

“妈妈一直是最支持我的人。”赵同学有许多的想法，妈妈永远会鼓励她，并叮嘱她注意安全。赵同学用一张张发到家族群里的照片，报平安，也展现着她的快乐。而她永远能得到家人正向的情绪支持，他们总是会第一时间告诉她“你很棒”。

爬山的过程，赵同学遇到了不少背包登山客。“他们有时会说，你一个小姑娘来徒步登山，真厉害，但是他们不知道，我不是爬一座山，是五座。”赵同学说，她喜欢挑战。“更多时候，我不会去想爬山也多辛苦，身体有多累，反而会因为我即将到来的新的挑战感到兴奋，并且精神昂扬。”





Perrie Z. (RM/IB) Caltech
Naomi C. (River Hill) Naval Academy
Abhinav K. (Broad Run) UVA, Georgia Tech, ...
Rajit M. (Blair) UMD Honors Engineering-CS Dual
Shreya V. (Centennial) UVA Engineering
Quang N. (Damascus) John Hopkins Bioengineering and more

李博士 大学入学 规划 \ 指导 \ 咨询

★ 新增高中十年级学生大学入学提早规划 ★

- ★ Early Decision to Dream Schools, Competitive College Admissions for Rising Seniors
Early Decision (ED) program applications are due by October and provide applicants with admissions decisions by December. Multiple skewed benefits exist from such programs that heavily benefit early applicants.
- ★ An admissions boost of +10-70% is given to Early Decision applicants. Yes, you read that correctly. Applicants willing to enter into a legally binding commitment to a school are offered an extreme admissions boost. If accepted, an applicant must attend unless financial hardship is demonstrated. More on this later.

李博士 马州 写作/阅读/数学 夏令营

M & E Academy

Email: DL@MathEnglish.com 网上报名: www.MathEnglish.com

SAT 金榜

A. S. 1600 RM	J. H. 1590 SP HS	W. W. 1580 Blair HS
G. W. 1580 TJ	O. W. 1580 TJ	K. B. 1580 Centennial HS

贺众多学生上榜 资优GT高中、初中、小学请上网查看 上榜心得分享

Early Bird Special : 免费午餐/免费课前课后照护			
第 1 期	6/17 - 6/28	第 4 期	7/29 - 8/9
第 2 期	7/1 - 7/12	第 5 期	8/12 - 8/23
第 3 期	7/15 - 7/26		

PSAT/SAT Prep 9-12 年级	Math/Reading/Writing/Grammar
Blair/IB/Poolsville 资优高中: 8 年级	<p>Math/Reading/Writing/Public Speaking</p> <ul style="list-style-type: none"> * 每期教材内容不同, 学生可选择参加多期课程 * 英文教学包括 Vocab, Grammar, Reading, Writing Skill. * 反机械式操作的数学教学, 重 Problem Solving * 英文授课, 英文将义。上课费用包括所有教材。 * 年级以秋后开学为准。 * 提供免费午餐, 课前课后免费照护。
TJ Prep: 8 年级	
Magnet 资优中学: 5 年级	
Magnet 资优小学: 3 年级	
MAP 3/4/5/6/7/8 年级	
MAP 1/2 年级	

Early Bird 报名可享受折扣 + 免费英数评鉴测验 电话: 301-251-7014

Digital SAT 3月/6月考前冲刺班	暑期 Digital SAT 晚上班	暑期 Digital SAT 周末班
<ul style="list-style-type: none"> * Vocabulary * Critical reading * Grammar * Writing * Math <p>开课日期: 2/10, 5/4</p>	<p>上课日期: 7/22-8/16</p> <p>上课时间: 7:00-8:30</p> <p style="text-align: center;">Math: Tue/Thurs</p> <p style="text-align: center;">Verbal: Mon/Wed/Fri</p>	<p>上课日期: 7/6-8/22</p> <p style="text-align: center;">上课时间: Sat</p> <p style="text-align: center;">1:00-4:00 or 9:00-4:00</p>

资优课后
数学/阅读/写作

	Mon	Tues	Wed	Thurs	Fri
Gr1			R		M
Gr2			R		M
Gr3	R	M		W	
Gr4	R	W			M
Gr5			M	R	W
Gr6	M	R	W		
Gr7		R	W	M	
Gr8		R	W	M	

李博士
MAP 英数
写作教材

AP Exam Prep

AP/Honors
Tutoring

Online Writing
Center