陈旻在北极点

地球最北的浮冰之上 她跑完人生中首个全马

重庆陈旻和团队创造最快团队组合的吉尼斯世界纪录 也成为全球首位完成“7+1+1”的华人女性

北极点马拉松赛

在地球最北的尽头，踩在浮冰之上，一次次划破极地的寂静——这是一场没有陆地的马拉松，一次挑战极限的奔跑，也是一位中国女性在世界顶端写下的壮丽一笔。

当地时间7月13日，在被称为“世界最冷酷马拉松”（World's Coolest Marathon）的北极点马拉松赛中，来自重庆的56岁女性陈旻完成了全程42.195公里的比赛，并作为五人团队成员，创造了最快团队组合的吉尼斯世界纪录。至此，她也成为全球首位完成“7+1+1”挑战的华人女性。

冰雪障碍马拉松 奔跑在浮冰之上

“我站在世界的最顶端，脚下是浮冰，身边是茫茫冰原，我能想象冰层下面有游来游去的海洋动物和我们一起在运动。我也能听见自己内心充满喜悦的心跳，就像是生命在呼喊。”完成比赛后，陈旻这样形容这段极寒之旅。

设置在北极点的赛道没有陆地，只有厚约两米、随洋流漂移的浮冰。在这片北冰洋的北极点附近临时设置的赛道上，全球75位跑者踏上了马拉松的冰雪征途。

来自世界各地的参赛者们从挪威斯瓦尔巴群岛的朗伊尔城出发，乘坐破冰船“夏古号”航行近一周，才抵达这块被临时选定为赛道的冰原。为确保冰层完整，主办方甚至出动了直升机多次巡视，才最终选定了一块相对厚实、完整、没有任何裂缝的浮冰作为比赛起点。

但即便如此，这场马拉松依然“步步惊心”。今年夏季北极气温偏高，海冰层变薄，许多区域厚度仅约两米，跑者在跑道上不停地奔跑，将冰层踏出了冰水，让跑道变成了三四十厘米深的水坑，脚踩上去，冰水渗透、浮动不稳。一不小心，就可能踩出冰裂缝或滑倒扭伤。虽说是跑马拉松，但更像在冰原上探险。

“趁着北极的气候赐予的潜在机会，抓紧时间跑一次极地马拉松。当站在简易跑道上的时候，才知道这几乎是一场‘冰雪障碍马拉松’。”陈旻笑着说，“你永远不知道下一步会踩到什么，是结实的冰，还是浮着的水。”她双脚穿着防水越野鞋，裤腿上套着高山专用雪套，全方位的保护让鞋子不进水，“还好提前做好了防护准备工作，不然肯定是冻僵双脚了。”

此外，比赛沿线还需防备野生北极熊的袭击。为此，组委会在赛道四周安排了携带麻醉枪的安保人员，手持望远镜，全程监控冰原动向——这是世界上唯一一个“边跑边提防北极熊”的马拉松。

低温、强风、心理压力，再加上浮冰漂移导致路线不断调整，在冰水混合的极地环境下，任何一个环节的失误都可能造成无法完赛。许多经验丰富的跑者都坦言：“这是我跑过最难的一场马拉松！”

五人组平均年龄61岁 跑出吉尼斯世界纪录

在零下2℃，体感零下11℃的极地环境下，陈旻所在的五人小组穿着救生衣，弹簧绳拴着彼此，在全程冰水中跑完了马拉松，最终以8小时52分完赛，创造了一个新的吉尼斯世界纪录——北极点马拉松最快团队组合的纪录。

这支被称为“最强银发团”的团队，其中两人已过73岁，团队平均年龄61岁，由73岁的“百马王子”励建安院士领衔，成员还包括金恂华、张敏、朱俊松。他们在奔跑中彼此鼓劲、合理分配体能，展现了极强的协作精神。

“经验丰富、稳健引领，励建安院士带着我们全员无伤完赛，真的太不容易了。”陈旻感叹：“在那样的环境下，每一步都是在极限环境中的探险！”

值得一提的是，这是陈旻人生中第一次全程马拉松，在多年来一直保持着有计划的健身训练基础上，她从四月份就开始增加跑步量，每周除了三次10公里的跑山外，还要完成一个连续三小时25公里以上的跑量，同时每周两次到健身房进行肌肉力量锻炼。在重庆近40℃的夏天，她几乎都是在早上五点就外出跑步了。即使是雨天，也不会停止训练计划和内容，保证在健身房里完成。

陈旻所在的五人小组冲过终点

从央企提前内退 只为追寻登山梦

去年10月，55岁的陈旻完成了“七大洲最高峰”登顶挑战，成为中国最年长的女性“七峰勇士”。而在更早之前，她已成功徒步抵达南极点。

如今，她用一场北极马拉松，完成了“7+1+1”的世界级挑战，即七大洲最高峰、南极点徒步、北极点马拉松，成为全球第一位完成此壮举的华人女性。

“其实，这一切并不是我年少时的计划。”陈旻回忆。

认识陈旻的人都亲切地叫她“旻子姐姐”。她是国家一级登山运动员、中国摄影家协会会员、重庆市作家协会会员，还获得过中国“最美妈妈”公益评选大赛全国总决赛亚军和文化大使……

在登山前，她在很多人羡慕的央企工作，有一份稳定的收入。然而，她心里有一个和别人不太一样的梦想。

陈旻的父亲是一名军人，参加过解放战争等。父亲复员后去青海支边，陈旻也在群山之间度过了童年，成长环境和军人父亲的教育造就了她坚毅勇敢、无所畏惧的性格和崇尚自然的品性，也对大山有着天然的亲近感，以及热爱和敬畏。

陈旻完赛后

参加工作后，她曾在青海茫崖花土沟青海油田做过7年新闻宣传，日常工作就是扛着摄像机，在高寒缺氧、沙尘漫天的戈壁险滩之中随车奔波，采访奋战在一线的石油工人。

从此，她的生活与“探险”二字紧紧联系在一起。她曾经3次穿越“死亡之海”罗布泊，穿越阿尔金山、可可西里无人区；5次驾车进藏，也曾在阿里独自搭车跋涉一周。

在无氧攀登海拔7546米的慕士塔格峰时，她经历了严重的高原反应，在两天一夜滴水未进的状态下登顶，回来后“只剩下半条命”，花了一个多月的时间调养身体才恢复过来。

她深受打击，对自己说：“再也不登山了！”此后两年没有提起过“登山”二字。

然而，经历了生死，冒险和登山已成为她最为热爱、难以割舍的事情。在知道自己最想“做怎样的自己”和“实现什么样的目标”后，她决定提前离开工作了近30年的单位，办理了内退手续，重新开始有计划地健身训练，备战攀登珠峰。终于在2021年5月实现了梦想。

从七大高峰到极地两端 她用脚步丈量世界

登顶珠峰后，家人和朋友都以为她会“消停”一阵，没想到陈旻在短暂调整后，又立即开始了新的挑战。

“走得越远，登得越高，越发感觉自我的渺小。”陈旻对准世界七个大洲的最高峰和南北两极目标，用极强的执行力和行动力，一步一步去实现它们。在攀登探险的过程中，也经历了三次生死考验。

非洲最高峰乞力马扎罗（5895米）、南极洲最高峰文森峰（4892米）、南美洲最高峰阿空加瓜（6962米）、北美洲最高峰麦金利（6194米）、欧洲最高峰厄尔布鲁士（5642米）……对于大山的热爱和对挑战不可能的勇气，让她一步步登上了地球的每一个极点。

在极地奔跑、在雪山攀登，陈旻的脚步也踏过了时间的障碍。在她看来，“探险”不仅是体力的挑战，更是智慧的攀登和精神的觉醒。

“在冰雪覆盖的世界顶端，每一次前行都在问自己：你还愿意相信梦想吗？你还想活得热烈吗？”她说，“年龄从来不是界限，心的方向才是。”

正因如此，陈旻才选择不断前行，完成一个个“不可能的任务”。她也鼓励更多女性、尤其是中年女性走出生活的围墙，勇敢地追逐属于自己的“人生马拉松”。

“当脚下不再是坚实的陆地，而是飘移不定的浮冰时，正如人生，没有完全稳妥的道路。但只要敢于迈出勇敢的这一步，就能看到世界最极致的风景。”

陈旻的远方，不止世界尽头。

上游新闻-重庆晨报记者 纪文伶
受访者供图