

健步如飞？制霸户外？拉爆年轻人？ 冲上热搜的“老年徒步团”啥样

最近，“老年徒步团”突然冲上热搜。有媒体引用受访者的说法，称“第一批混进老年徒步团的年轻人，已经进骨科了”。六七十岁的老年人，在高山上健步如飞，在旷野中制霸户外，以“钢铁之躯”拉爆年轻人，仿佛都市传说。与此同时，又不断有老年人登山徒步时受困京郊的新闻。

“老年徒步团”究竟是什么样？记者为您揭开真相。

收获

健身之外还有情绪价值

老人居多的微信群，打开方式通常是这样的：“今天是5月17日，农历四月二十……幸福在当下，快乐每一天。”

老年徒步登山群，确实有些不一样。“这周有人组织吗？”“西山的活动是哪天？”“刚才看到有人发神堂峪的通知，哪去了？”

在北京，有很多自发组织起来的徒步登山群，他们是老年徒步团的线上家园。在社交平台，还能看到许多以老年人为客户目标的登山群招揽广告。

“我们都是爬山过程中加微信，然后再进群。有很多登山群，但一般加那么三四个就足够了。”退休教师张老师，以一周两三次的频率参加徒步登山活动，“如果不爬山，就到附近的公园走走，基本上保证每天都有户外活动，一天一万多步没问题。”

工作的时候，张老师有咽喉炎、鼻炎，“一犯病就是三五个月，很难受”。她尝试通过踢毽子来调节身体状态，收效不错。“可一退休吧，突然没了组

织，心里没着没落的。”

像很多老人一样，张老师在退休后，遭遇心理落差，“说心里话，过得有点压抑”。因为家住门头沟，她很自然地想到去爬山，时间一长，就认识了三五好友。再后来，就进了群。

“认识的人越多，就越有意思。”每次徒步，都是一次社交活动，一路说说笑笑。“其实谁家没有鸡毛蒜皮的事？但是爬山的时候，就不说这些了，净说开心事。”

鼻炎咽炎明显改观，身心状态日渐愉悦，徒步给自己带来的变化很明显。网上年轻人那些关于“老年徒步团”的讨论，张老师并不知情，她也没觉得能“制霸”户外，倒是很喜欢跟年轻人同行。

“我们周末的户外活动会有年轻人参加，平时他们工作忙，我们都喜欢跟年轻人聊天，还喜欢找年轻人合影。”跟年轻人一样，张老师也爱拍照、拍视频、打卡、发社交平台。这时候就需要登山“搭子”。

登山路线长，队伍绵延几百上千米，如果没有朋友相伴左右，既缺少乐趣也不安全。所以每次看到群里的通知，张老师都会问问好友。“姐，你这周去吗，咱一块儿啊。”“哥，这周带带我。”有个伴儿，有个照应，拍照是小事，安全是大事。

为了安全，张老师早就装备齐全了登山鞋、登山杖、背包等。“这些东西都是必备的，还有注意带点糖果、肉干，补充体力。”



张老师从徒步中收获健康、愉悦。

准则

追求安全不追求“奇险峻”

安全，也是阿任一直强调的准则。作为京西乐跑登山队的队长，他现在管理着一个四百多人的群，每周一、三组织两次徒步登山活动，每次活动的通知大致是这样的：“明天5月14日周三，早上7点30分东山车站集合。东山梨园、京西古道东山段……12公里穿越累计爬升500米。简单、带水、带零食。”

每次徒步路线，阿任都会打上难易度标签，在他户外软件的账号里，今年以来的所有路线，几乎都是“简单”。一般15公里以上，爬升1000米以上，阿任称之为困难。

“我们队里主要是退休人员，所以路线都选择京西这一片的成熟路线，以健康走为目的。”63岁的阿任，前不久刚在天津东丽湖半程马拉松上创造了1小时59分33秒的PB（个人最好成绩），也是他第一次跑半程马拉松比赛中，第一次跑进2小时。阿任每个月的活动量是100公里以上，徒步登山也达到100公里以上。

他不知道网上的年轻人

称“老年徒步团”为钢铁之躯，他是两次患癌的抗癌斗士。“第一次手术到现在整10年了，我感觉还可以。”

阿任出生在门头沟区百花山脚下，打小就热爱大自然。考学、上班，离开大山后，还时常回想起儿时自由驰骋的山野。2015年，阿任被查出直肠癌，接受手术。2016年，又发现肿瘤转移到肝，第二次接受手术。

“那时候身体反应比较大，内心呢，又有点不甘心，就一点点开始跑步，从1公里慢跑起步。”2017年，阿任开始尝试徒步登山，并且接触到京西乐跑登山队。有了组织，阿任感觉踏实了很多。

现在作为队长，他每次发起活动前，都对路线考虑再三。京西适合老年人徒步的路线，他不断排列组合。“我们不挑战极限、不追求奇险峻，就是健康走。跟那些‘跑山’（越野跑）的人，还是有区别。”

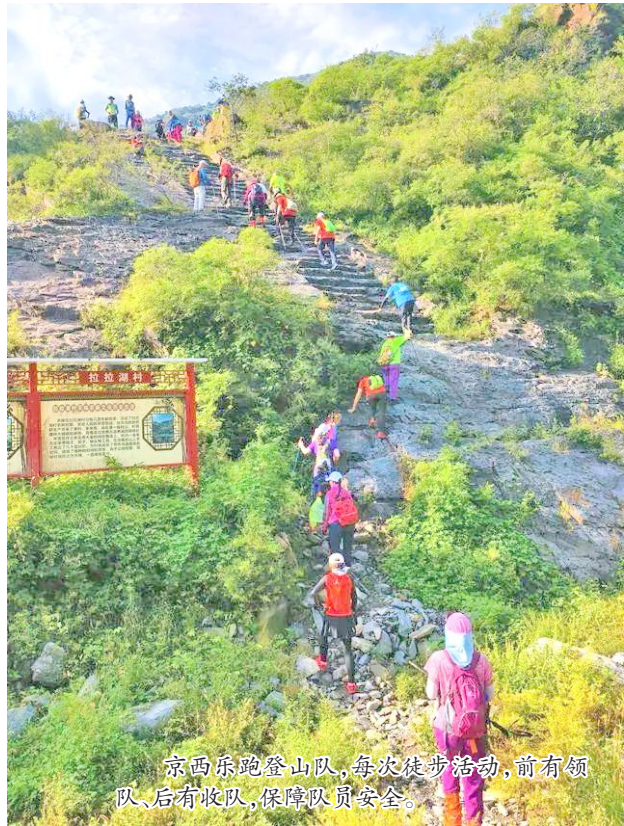
每次活动，都要带足对



阿任现在是京西乐跑登山队的队长。

讲机，“一共配了11台。”队伍有领头探路的，也有殿后收尾的，尤其是收尾，一般都安排能力最强的队员。“前些日子，有一个队友中途被石头砸到脚，没法继续徒步。我们就安排两个人护送他下山，确认问题不大后，帮他打车回家。”

活动过程中，还会设置几个集结打卡点。“就是为了在每个打卡点，清点一下人数，保证所有人都安全，没有遗漏。”



队规

活动低于5人参与就“熔断”

5月1日，北京一名男子独自在门头沟一处野山徒步时摔伤，被消防救援人员救助下山。消防救援部门也提示，登山要合理规划路线，时刻注意脚下安全。如遇危险，及时报警求助。

张老师极力避免独自上山，她形容落单时的心情：“特别紧张。”而阿任作为组织者，则明确了队规：“活动低于5人就‘熔断’，独自一人不上山。”

阿任会在群里发布“免责声明”：“本群每次爬山活动都是遵循‘自助出行，自愿参加，风险自担’的原则。出现任何意外，组织者和参与者有义务积极救助，如造成不可逆后果，组织者和参与者不承担任何法律责任和经济责任。”

北京真佳律师事务所范晓红律师告诉记者，根据《民法典》第一千一百七十六条，自愿参加具有一定风险的文体活动，参与者原则上应自担风险。因其他参加者的行为受到损害的，受害人不得请求其他参加者承担侵权责任；但是，如果其他参加者存在故意推搡或者重大过失的行为，则其他参加者应该承担责任。根据《民法典》第一千一百九十八条，群众性活动的组织者负有安全保障义务。组织者未尽到安全保障义务，造成他人损害的，应当

承担侵权责任。

“可见，对于参加者来说，除非有故意或重大过失，否则不承担责任。而组织者则需尽到安全保障义务。”范晓红列举，以下行为可能被法院认定为组织者：主动发起活动并制定具体行程，如创建微信群，订立活动路线；实际管理活动，如宣传活动信息、制作活动内容、联系对接车辆、住宿、带队开展活动等；通过活动获取经济利益，如收取活动费用、对账结算等。

组织者可从下面几方面履行安全保障义务：活动前，书面告知活动风险、核查评估参与者健康状况、选择安全路线、制定安全制度和风险防范方案、提醒各位参加者自行购买保险；活动中，对团员危险行为进行充分有效的提醒或劝阻；意外发生后，及时呼救、保留证据、妥善安置。

国家体育总局体育医院运动医学专家李方祥建议喜欢徒步登山的老年人，在心理和身体上都做好准备。“根据自身条件，选择难易度合适的路线。身体上，充分热身，特别是下肢关节。原先有关节不稳定问题的，使用绷带等进行固定。但是要注意，登山结束后，把这些绷带拿掉。下山的时候，特别注意防范摔倒，避免‘人生中最后一次骨折’。活动结束后，也可以多做拉伸、按摩，帮助堆积的乳酸代谢走。”

（北京晚报）