



周边户外徒步正在成为青年度过闲暇时光的一种重要方式。本版均为受访者供图

# 走，到户外徒步去！

## 年轻人热捧徒步旅行 专家：享受野趣也需提防风险

### 看山听风遇人 青年热衷户外徒步

虽然回到上海有几天了，晓敏现在一闭上眼睛，耳旁仍会有“飞龙瀑布”那飞流直下的澎湃声响。做新媒体运营的90后晓敏说自己是一个内向的人，平时少言寡语，经常把自己封闭起来。而似乎也只有周边户外徒步的时候，看到那青山绿水，触摸那鸟语花香，她才能够敞开心扉。所以她成了一个户外徒步爱好者。

在刚刚过去的“五一”长假，周边徒步成为上海的青年人最热衷的度假方式。据马蜂窝大数据显示，徒步登山成为2024“五一”假期“最受欢迎”户外玩法Top1。对于这一点，晓敏一点都不感到意外，因为就在她的身边，有太多的年轻人正在加入这项运动。

晓敏和伙伴们这次走的是位于浙江绍兴的安山古道。古道一般都在山里，和那些名山大川相比，古道的山都不高，也不太出名，但是对于当地人来说却很重要，是他们过去与外界交流的生命线。

这次是晓敏第三次参加户外徒步了。在团里她新结识了小伙伴天扬，天扬是湖州人，在上海一家互联网公司已经工作了两年。晓敏觉得自己的气场和天扬很契合，因为他们都喜欢“散步式徒步”。天扬说，原本他是准备“五一”回老家一趟的，但是没有买到车票，索性就来徒步了。而“散步式徒步”追求的就是闲适了，不带那些沉重的装备，看到美景就坐下来欣赏，遇到农户就敲门进去讨口水喝。

晓敏和天扬这次在路上就遇到了一些背着垃圾下山的山民，这些垃圾都是之前徒步者一路留下的。山民背着沉重的垃圾行路，喘着气擦着汗，这也让晓敏和天扬感到了环保的紧迫。“我们在此行路，可千万不要打扰了当地山民的生活啊！”

### 青年发现



如果你不知道如何度过假期，那就去户外徒步吧。周边户外徒步正在成为青年度过闲暇时光的一种重要方式。青年报记者了解到，目前户外俱乐部招募仍是人们参与徒步的重要方式，这在一定程度上提高了户外徒步的安全性。但是徒步线路冷门化、小众化的趋势也很明显，户外徒步的安全意识依然有待提高。

青年报记者 邵亮 实习生 朱彬



### 安全小贴士

- 提前了解路线规划，查看天气；
- 雨季不要走峡谷；
- 野外水源不能喝，可能有寄生虫和细菌；
- 迷路时保持冷静并保存体能，原路返回并做好标记；
- 常备急救包（创可贴和酒精湿巾）；
- 少食多餐，切勿食至饱腹为运动带来负担。



### 最近一两年户外徒步活动愈发火爆

周边户外徒步正在成为青年人度过闲暇时光的一种重要方式。其实户外徒步十几年前便有，当时最热门的是徽杭古道和茶马古道。只是最近一两年，随着城市人拥抱自然更为热切，户外徒步变得更为火爆，而且，青年人成为徒步大军的主力。

“户外徒步本身是一种保持健康的运动方式，也可以在工作之余帮助缓解自身的压力。另外，相较于长时间的旅行，户外徒步提供的短程旅游体验更适合我们这些只有短暂假期的上班族。”天扬对记者说。

据了解，目前青年人组织户外徒步一般有两种形式，一种就是跟着户外俱乐部来行进。这些户外徒步俱乐部一般会在网络平台上进行招募。上海鹰野、追枫、空心和华东等都是有一些有名的户外俱乐部，他们负责策划徒步计划，基本上以古道为主，包括安山古道、

九溪十八涧、茶马古道、霞幕山古道、章里古道等地。

另一种形式自然就是户外徒步者的独来独往了。这种形式现在还是受到一些争议，因为徒步者的户外经验各不相同，对于徒步线路也缺少一个全局性的了解，很多安全事件大多因此发生。

上海鹰野户外总领队安妮告诉记者，他们组织青年人进行徒步，大多都会提前对线路进行踩点，以确保安全。比如这次安山古道的徒步，整个过程大约四个小时，徒步者早上搭车前往，傍晚时分就能回到上海。

“之所以选择报团，一是当天往返，不用考虑住宿问题，二是报团会安排大巴，不用自己抢车票，交通比较方便。三是报团有熟悉徒步路线的领队，不用担心迷路。”晓敏对记者表示，和俱乐部出行是目前户外徒步最为稳妥的方式。

### 户外徒步的安全意识依然有待提高

虽然网上的户外徒步俱乐部的招募风生水起，也得到了不少青年人的认可，但这不代表没有风险。有一位95后的徒步者告诉记者，有一次她参加一个俱乐部的户外徒步，去的时候因为路堵，领队临时调整了路线，选择了一条冷门险峻的线路，大巴在山路上行驶，每个人都心惊肉跳。最后大家一致决定，所有人都下车，等司机安全驶过危险区域后再上车。

记者注意到，现在户外徒步的线路有冷门化、小众化的趋势。不久前，千瓜数据发布《2024十大生活趋势洞察报告——小红书平台》显示，在年度笔记内容中，小众旅行地浏览量超8亿，治愈系风景的浏览量超1亿。小众的户外徒步项目已成为年轻群体的放松方式之一。

小众化的线路固然可以给人带来惊喜，但也因为开发不够成熟，会随之增加风险。一些户外

俱乐部负责人对记者表示，报团也不能保证每一位驴友的绝对安全。由于户外徒步路线偏僻、人烟稀少、山野信号弱等原因，一些突发事件也时有发生。“在一次休闲赏花路线的带队过程中，我有一个队员就踩空受伤了。”鹰野领队山竹告诉记者。

户外徒步团基本上会为每一位报名的队员购买意外险。鹰野客服介绍，“报名费用中包含保险费和车费在内。最高保额达60万元。”虽然有保险减轻发生意外时的经济负担，不过领队山竹仍坚持认为大家的安全最重要。

行车过程中，记者发现，为了防止大家迷路，俱乐部领队会给每一位队员发放路标带。领队们会给队员提示注意事项，“注意防滑，拍照不走路，走路不拍照。除了迷路和失足之外，不久前恒山山体滑坡这一类自然灾害也可能在徒步时发生。大家千万注意安全。”