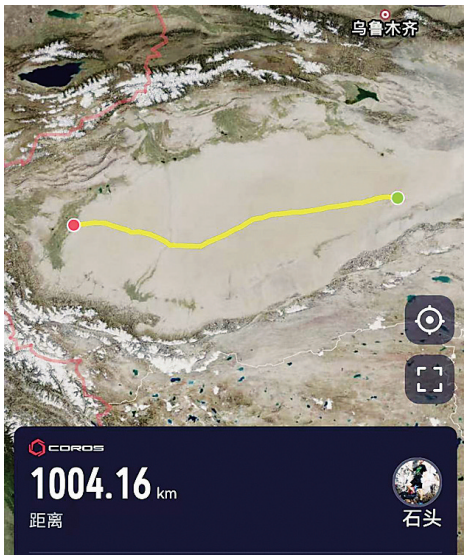


40 天重装无后援徒步 1004 公里

两小伙横穿塔克拉玛干沙漠

户外运动不是“拿生命冒险”



两人此次挑战的路线图

“感谢塔克拉玛干沙漠放过我们！”2025年2月，在重装徒步1004公里横穿塔克拉玛干沙漠之后，周杨在社交媒体上激动地写下了这句话。2024年冬天，中国徒步者周杨与张治国背上近100斤重的背包，进行一场人类历史上罕见的全自助重装徒步横穿塔克拉玛干沙漠行动。

一路上，极寒、酷热、伤病、饥饿、口渴……扑面而来的困难未能将他们击倒，在实际徒步40天后，他们成功在终点迎来鲜花和欢呼声，许多人热烈祝贺他们征服了塔克拉玛干沙漠。

周杨和张治国对记者坦言，他们的内心很清醒，这次挑战之所以能成功，不仅要靠万全的准备，更离不开“幸运”，他们不可能征服大自然，是大自然仁慈地放了他们一马。

在周杨看来，人类追逐梦想的步伐是永不停歇的，而全自助重装徒步横穿塔克拉玛干沙漠正是他7年多前就有的梦想。张治国则是在5年前有了相同目标。

1987年，周杨出生在重庆一个偏远村庄，小时候举着火把走个两三公里上学。2013年，他被电影《转山》中骑行滇藏的壮举震撼，决定走出去看世界。次年，他背着30斤的背包踏上滇藏线，但每走1公里就得休息10分钟，自此他开始刻苦训练。到2017年时，他开始筹划千公里级横断山脉线路和

横穿塔克拉玛干沙漠线路，但直到走完了两次大横断，塔克拉玛干沙漠都未能成行。

2023年冬天，周杨一度想要动身，张治国问他：“你有多少把握？”当时的周杨已有近10年徒步经验，拿到过国内户外最高奖“金犀牛奖”，但他说，只有50%的把握。张治国回应道：“只有50%的把握不能走，我们必须到90%以上的把握才能考虑。”他认为，户外运动不应是“拿生命冒险”，安全是第一要义。

据了解，塔克拉玛干沙漠是中国最大的沙漠，塔克拉玛干

意为“进得去出不来”。从19世纪末开始，穿越这片沙漠便成为无数探险家毕生追求的终极目标。整个沙漠东西长约1000公里，想要全自助、无后援重装徒步横穿，堪称超高难度。

为了安全妥帖地实现梦想，周杨和张治国多次沟通横穿塔克拉玛干沙漠的准备事宜，同时“以走代练”，在穿越太行山脉等千公里级徒步中锻炼体能。周杨还做过体能特训，背着100多斤的水爬106层楼。张治国对记者说，2024年冬天，他们终于觉得“万事俱备只欠东风”了，才正式将行动提上日程。

沙漠徒步实际强度远超预料

2024年12月21日，作好了“万全准备”的周杨和张治国来到塔克拉玛干沙漠台特玛湖，这里将是他们徒步的起点。他们每人都背着近100斤重的背包，背包里有水、食物、露营装备、炊具、服装等，其中一半都是水；还将行程分段，在沙漠的公路服务区和小镇等有人烟的地方，分4次补给食物和水。另外，为确保安全，他们还带了2部卫星电话和1部北斗信使等3部卫星设备，亲友等相关人员密切关注他们的情况。

刚进入沙漠，他们就发现自

己低估了实际强度。“塔克拉玛干沙漠的沙子非常松软，还有较大的坡度爬升，所以一开始走得超乎想象的惨”，周杨对记者介绍说，“刚进入沙漠第二天，腰以下都疼，脚趾、脚底板、膝盖、小腿、大腿、腰、髋关节……所有部位都疼，第三天的时候还低血糖了，完全是靠意志硬撑，后面才逐渐适应。”

由于身体的水分和脂肪消耗大，徒步才开始十几天，周杨的体重就掉了20多斤，张治国也瘦了20多斤。走出沙漠时，他们都变得又黑又瘦。周杨回忆道，

徒步中还遇到-25℃到-50℃的极寒气温，手指、脚趾、鼻子都被冻伤，暴晒和酷热时控制水量更是挑战，如果再酷热几天，他们的挑战可能会失败。

张治国也表示，他在刚进入沙漠时心生顾虑，担心走不完全程，在最后一段约300公里的路程中，脚后跟还磨破了，每走一步都是折磨，好在他们作了大量准备，也在徒步过程中渐入佳境，适应了带着身上的小伤痛行走，最终平均速度为34公里/天，顺利地完成了全程1004公里的挑战。

要“走出来”还要“拍出来”

周杨介绍，超长距离徒步对徒步者内心的考验远大于对身体的折磨，因此，两个人结伴可以互相聊天，减少心理压力，万一其中一人有突发情况，另一人也可以及时帮助。此外，这次他们不仅要“走出来”，还要“拍出来”，两个人举着摄像设备为彼此拍摄。他们总共拍了1.6T的素材，纪录片预计在3月份制作

完成。这将是周杨参与的第四部户外题材纪录片，“我愿意把我所有的汗水、所有的精力都投入到户外徒步的发展上去，这是我最想做的事。”

“我和周杨是非常互补的，兴趣爱好完全不同，他更多专注于行走轨迹，我更多关注动植物和环境状况，”张治国介绍说，“合作很久，我们之间没有一次吵架。”张治国是安徽人，出生于1978年，有15年徒步经验。他性格沉稳，对山脉地貌、动植物分布等等感兴趣，还注意到目前国内鲜少有书籍对山

脉进行完整的综合性研究，很想做一些开创性工作，“我以后肯定是要写一本书的，写下自己走过的路。”

接下来，周杨和张治国计划用四五年时间，走完俗称“大十字”的中国长距离步道。据悉，这是中国版图上由两条超长步道交汇形成的一个“大十字”，其中一条北至大兴安岭、南至高黎贡山的步道全长约8000公里，另一条西起昆仑山、东到大别山的步道全长约6000公里，此前从未有人完成过这项徒步挑战。据《扬子晚报》王夕悦



周杨和张治国挑战成功



两人徒步前后的对比



两人携带的生活必需品