

# 澳洲幸运10稳赢图全天计划系统

EMCm7DuGMf9IBRLV

澳洲幸运10稳赢图全天计划系统男子回应两天之内爬完五岳：我耐力好 全程坐高铁

近日，安徽的葛先生（网名：不会飞的鸽子）在小红书发布笔记称，他在两天内完成了登泰山、恒山、华山、嵩山、衡山五岳大挑战。此事引发了网友热议，有人质疑：“两天之内爬完五岳，时间上来不及吧？”有人不解：“走马观花，意义在哪儿？”也有人感叹：“大神啊，我爬嵩山都用了7小时。”4月23日，上游新闻（报料邮箱baoliaosy@163.com）记者采访了葛先生及其朋友，他们详细介绍了本次挑战的过程。

AI曾提醒“活着回来更重要”

据葛先生透露，他是一名耐力运动爱好者，多次参加马拉松、百公里越野跑、铁人三项等高耐力运动，目前担任安徽省户外运动协会副会长、合肥市铁人三项运动协会会长等职务。“我是从五岳联盟每年组织的‘五岳特种兵’挑战活动了解到速爬五岳这种形式的，本身我是马拉松、铁人三项和越野跑的爱好者，也想挑战一下自己的极限。”葛先生表示。

葛先生发布笔记称两天完成爬五岳挑战。网络截图

葛先生介绍，原本他计划是4月初挑战速爬五岳，但当时刚好国内遭遇了大风天气，考虑到五一节五岳景区可能会人多，本周又是单休（4月27日要正常上班），所以他把挑战时间定在了4月18日和19日。

4月14日，葛先生开始制订两天徒步爬五岳的行程攻略，当时他求助了最近爆火的AI软件DeepSeek，没想到DeepSeek给出了携带卫星电话求救、静脉注射代餐代替进食等建议，还特别提醒：“此方案已突破常规旅游逻辑，本质是‘用金钱购买时间’+‘用生命对抗物理规则’。如需执行，建议购买高额户外保险，并雇用专业向导团队全程控场。最后提醒：活着回来比集齐五岳更重要！”

葛先生“两天爬五岳”挑战打卡照。受访者供图

葛先生有着丰富的各地参赛经验，因此他没有采纳AI的建议，而是提前订好高铁票并安排了当地的交通事宜。“我提前联系了泰安、大同、西安的好友准备好车，让我可以在高铁站到景区之间往返。没有中国高铁的惊人速度和朋友的大力支持，我是完不成这次挑战的！所以我想对高铁的准时、朋友不计报酬的帮助表达感谢。”葛先生说道。

自称两天之内爬完五岳

据多家媒体报道，近年来，有多人完成“5天内爬完五岳”挑战。

两天之内爬完五岳，在时间安排上真的来得及？是否有些夸张？面对不少网友的质疑，葛先生详细介绍了他的挑战过程：4月17日下午，他从安徽合肥乘高铁前往了山东泰安；4月18日凌晨0点正式开启挑战，第一站是夜爬东岳泰山，用时2小时5分；4月18日15点35分挑战北岳恒山，用时31分钟；4月19日凌晨1点57分夜爬西岳华山，用时2小时21分；4月19日11点49分挑战中岳嵩山，用时1小时09分；最后是4月19日21点33分挑战南岳衡山，用时2小时（以上均是爬山用时，不包含下山）。上游新闻记者注意到，从开始攀登第一座山到完成第五座山的攀登，葛先生共用时约47.5小时，而在这2天里，他真正用于爬山的时间约为8小时。

此外，记者从葛先生发来的行程时间表上看到，葛先生在挑战完恒山和华山后，分别乘坐了索道和缆车下山。他表示：“这是第一次到五岳，如果还有下次，路线熟悉了，有望在40个小时完成挑战。”

葛先生攀登南岳衡山的轨迹。软件截图

回顾挑战过程中的难点，葛先生表示：“最大的难点是路上如何保证睡眠，坐车的时候还好，高铁上睡觉容易被报站声吵醒。其次是攻略也比较难做，因为五岳之间距离不近，中转时错过高铁就不好办了。我记得我爬嵩山时就挺赶的，因为全程必须在2小时40分内完成，我上山连手机都没看，全程都在爬坡，1个多小时完成挑战后，下山才拍照。”

葛先生的好友王先生和董先生，不仅开车送他去华山、嵩山和郑州东站，还准备了西安美食在车上请他品尝。王先生表示：“能够送他（葛先生）完成华山和嵩山的挑战，我们很开心，这是一段难忘的经历。”为了感谢两位好友的支持，葛先生也将挑战过程中购买的华山特色冰箱贴等小礼物送给两人留作纪念。

专业人士：不建议普通人挑战

葛先生在社交媒体发布了自己两天完成五岳挑战的笔记之后，部分网友提出了质疑，认为这么短时间常人根本办不到，葛先生回应称：“我不是普通游客，而是耐力运动爱好者，我全马成绩在3小时以内，还曾在2天内完成大铁（超长距离铁人三项，全程226公里）和标铁（奥运标准铁人三项，全程51.5公里），我现在的成绩对于圈内人来说很简单。”

葛先生全程马拉松成绩在3小时以内。受访者供图

至于网友质疑“走马观花，意义在哪儿”，葛先生表示：“每个人对意义的认定不同，有人认为5天爬五岳合适，有的人认为1个月合适，我觉得量力而行就好了。对我来说我宁愿2天爬完3天休息，我喜欢有难度挑战的活动。”

对于葛先生两天爬五岳的挑战，记者采访了中国登山协会户外指导员“老米”，他多次担任户外赛事的裁判，他认为：“葛先生之前有这么多户外运动参赛经验，有氧耐力好是毋庸置疑的。很多运动员背靠背跑100公里越野跑都没问题，所以短时间内完成五岳挑战也没什么难度。据我所知去年泰山国际登山赛上，李子成59分45秒就完成了登顶，所以长期从事耐力运动的人和普通人的登山速度不在一个维度。”

4月17日，葛先生从合肥出发前往泰安进行挑战。受访者供图

葛先生发布笔记之后，不少户外运动爱好者也想效仿，对此他回应：“走出家门走进名山大川，到户外锻炼身体挺好的，但是一定要注意安全。遇到山路狭窄人多就慢一点，遇到台阶短滑，就一定小心再小心。‘特种兵’旅游不是一般人能承受的，平时缺乏锻炼的人最好不要效仿。”

“老米”也特别提醒：“他（葛先生）是有长期有氧训练基础的人，没经过训练的人进行长距离爬山挑战是容易出危险的，甚至会有猝死风险，所以我建议普通人在做长距离挑战前最好到医院进行体检，并提前进行耐力训练做好攻略，避免仓促行动危及生命。”

上游新闻记者 赵映骥

不怕连挂的倍投方案

财富网超级中特中奖

澳洲10开奖结果官方

澳洲幸运5官方开奖官网

168全国统一开奖官网直播

澳洲五分彩历史开奖号码

9码雪球一个月60万表图片

澳洲幸运10是不是可以控制的

澳洲10在线计划

众赢永久免费计划版

168幸运澳洲10开奖结果历史

快3大小单双平台赚钱

澳洲幸运10是官方彩吗

澳洲幸运5官方开奖直播官方app介绍

2023澳洲幸运5开奖直播

澳洲5分开奖官网开奖

网上番摊1234预测码

全天飞艇免费计划官方版

名爵168澳洲幸运10官网