

一家出了俩运动小达人

12岁的姜炳汛连续刷新中国登山少儿纪录，弟弟姜竣译堪称跳绳“神童”



□半岛全媒体首席记者 杜金城

6月下旬，青岛12岁的小学生姜炳汛成功登上海拔5526米的乌库楚峰的消息在中国登山圈传开，姜炳汛成为儿童登顶该峰的第一人。在此之前，小家伙已经创造了很多属于中国登山人的荣耀——9岁那年，他就曾登上了海拔5200米的奥太娜峰，刷新了登顶奥太娜峰的最小年龄纪录。有趣的是，这个登山小勇士可不是他们家唯一的运动达人，他的弟弟姜竣译刚上小学二年级，在今年夏天已经接到了“全国跳绳高精技术集训营”的通知，半分钟跳绳160次的水平在同年龄段堪称“神童”级别。一个普通家庭培养出了两位“运动小达人”，他们的成长故事值得玩味。

“旅游”出来的登山天赋

刚满12岁的姜炳汛在中国登山界甚至世界登山舞台上都已经小有名气——9岁登上5200米的奥太娜峰，刷新登顶奥太娜峰的最小年龄纪录，去年成功登顶6178米的玉珠峰。上个月又成功登顶5526米的乌库楚峰，成为登顶这座山峰的儿童第一人。而这一切成绩的取得离不开姜炳汛的坚韧与坚持。当然，作为父亲的姜卓在儿子登山路上起到的作用至关重要。

42岁的姜卓老家在吉林，有过20多年的军旅经历。因为曾在新疆驻守，对于雪域高原有着深厚且特别的感情。退役来到青岛后，姜卓没有忘记自己曾经战斗过的地方，他时常带着家人回到新疆。一来为了找寻曾经美好的回忆，更为了让儿子领略祖国大好河山的壮美景色。

可就在不经意的游玩与怀旧之旅中，大儿子姜炳汛的一些爱好与特长引起了姜卓的注意。“首先这孩子对于探险很有兴趣，他5岁的时候，我第一次带着他到了可可西里，看到藏羚羊、鹰、土拨鼠，看得出他非常喜欢大自然；再就是在高原游玩的过程中，他很少出现高原反应，有时候徒步前进的速度比我都快，当时同行的哥们就和我讲，‘老姜啊，别看咱儿子跑不快、跳不高，但是个登山的好材料啊’。也就是从那时候开始，我带着他走南闯北，也特意对他进行锻炼。”姜卓说道。

模仿哥哥的无心插柳

如果说大儿子姜炳汛的登山特长是在游玩与旅行间发现的，那小儿子姜竣译在跳绳项目上取得的成绩则更是“无心插柳”。姜卓回忆，当初自己是为了提高大儿子姜炳汛的无氧能力以及锻炼腿部力量，找到了专业体能教练刘鸿元。“那时候姜竣译就是他哥哥身后的‘跟屁虫’，他哥哥练啥他就在后面跟着模仿，刘教练当时给老大设计了一些课程，其中

就包括速度跳绳，两兄弟就一起跳，没想到小家伙对跳绳特别感兴趣，也的确有些天赋，2020年开始，他就开始主攻这个项目了，刘教练也是看中了他这方面的特长，告诉我们可以特意去培养一下，没想到慢慢地还真跳出了一些小名堂。”

2021年年底到2022年年初，6岁的姜竣译接连参加了青岛市第二届全民线上跳绳大赛以及江苏省儿童跳绳公益线上挑战赛。除了斩获两个30秒单摇项目的一等奖外，还斩获了青岛市全民线上跳绳大赛三分钟单脚轮换跳二等奖。目前姜竣译30秒单摇项目的成绩已经达到了160次左右。

今年3月姜竣译正式参加儿童甲组比赛，尽管是本组别年龄最小的一个，但面对比自己大三岁的对手，仍拿到了“跃动之星”运动嘉年华跳绳联赛线上速度预选赛儿童甲组30秒间隔交叉跳第三名及2022年山东省第一届中小小学生春季线上跳绳挑战赛一等奖。今年7月，经教练刘鸿元推荐，姜竣译入选“全国跳绳高精技术集训营”，这可是相当于准国家队集训营。未来，跳绳国字号队伍中很可能就会有咱青岛小朋友的身影。

尊重并且引导孩子

姜炳汛能够在登山方面取得不俗成绩，离不开父亲姜卓本身就是登山爱好者；姜竣译的跳绳出彩，则源于哥哥无意间的引领。这对运动小达人的成功看似有些“无心插柳”，实则少不了家长的尊重与支持，更少不了孩子的付出与坚持。

“我始终告诉孩子，登山的终极目标在于登顶，但并非登顶才是唯一的成功，你努力付出跋涉艰险的过程就是一种成功。”姜卓说，每次登山前都是他亲力亲为帮儿子做训练计划，每天陪着姜炳汛锻炼五个小时以上。跑步、爬坡、力量提升、肺活量训练占满了课堂后的自由时间，这样的训练内容要在攀登高峰前持续足足两个月。拿这次登顶海拔5526米的乌库楚峰来说，姜卓是在充分征求了儿子姜炳汛的意见后才决定行动的。“他快过12岁生日了，是他主动提出要用攀登这座山峰来为自己少年儿童时光画个句号。说实话，这座山峰攀登难度太大了，我们之前也没想到，孩子最后能成功登顶，我们是替他骄傲的，这些成绩也是他骄傲的资本。”

今年7月22日就要年满12岁的姜炳汛已经从崂山第二实验小学毕业，成功拿到了青岛六十五中学的录取通知书。登山磨练了他的性格，让他懂得了坚持、专注与勇敢的意义。他说，自己未来还要和爸爸一起去征服更多山峰，最好很快就能有弟弟的陪伴。因为他在弟弟这个年纪已经开始对登山有了浓厚的兴趣。



哥哥姜炳汛

弟弟姜竣译

天下第一庄台儿庄+微山湖豪华3日游，夫妻同行仅需199元

青岛瑞声国旅为答谢新老顾客特推出至尊豪华3天2夜旅游新线路，深度游“天下第一庄”之称的台儿庄古城，内有11个功能分区、8大景区和29个景点，是中国规模最大的古城。AAAAA级旅游景区，有“中国最美水乡”之誉。被世界旅游组织称为“活着的古运河”、“京杭运河仅存的遗产村庄”。台儿庄运河两岸灯火绚丽，独具水乡特色的体验，景区内内河的点缀，每一个码头、每一条航道都被炫彩的灯光装饰得熠熠生辉。站在桥上眺望，将古城的美景尽收眼底，不管是什

么情绪，都能在温柔的轻风吹拂下，消失殆尽，仿佛进入了梦里水乡。在炫彩霓虹中尽享运河水乡的独特魅力，感受中华古城歌声十里的繁华盛景，平整的石板路在脚下自由伸展，曼妙的小曲悄然萦绕耳畔，大运河的千年古道，光影温静，五颜六色，像蝶变而来的东方丽人，在等待一个千年约定。让漫步在夜色中的游客度过了如梦如幻的美妙时光。游览被誉为“中国荷都、北方水乡、铁道游击队故乡”之称，名列“中国十大魅力湿地”的微山湖国家湿地公园，接天莲叶无

穷碧，映日荷花别样红，盛夏一碧万顷，红荷映天日；芦苇济济，似笛悠扬；湖面上万亩荷花，接天连壤，蔚为壮观！感受抗日战争期间，英勇的铁道游击队，凭借百里微山湖、千顷芦苇荡，开展机动灵活的游击战争，开辟和保护了湖上秘密交通线，趟出了通往延安的坦途。

本次活动详情如下

1.凡60岁以上夫妻均可报名，3天2夜，每对夫妻仅收取199元的来回豪华大巴包车费用，退伍军人凭证再减免50

元，仅限30人。名额有限，需电话预约后方可报名，

郑重承诺：全程零自费景点，含准四星高档住宿，含四正两早高标准特色餐，无任何强制消费。

发车时间地点：

7月11日(星期一)
1、(早上7:10)海慈医院门口
2、(早上7:50)李村东李鞋城
报名电话:0532-80910616
18366278439