

复旦心聚劲情， 翻山越岭同学情

——复旦大学管理学院2025级MBA 宝蓝5班聚劲周天目湖户外活动



金秋时节，25级宝蓝5班的35位同学去到天目湖畔的苏皖国家登山步道，在专业户外人员的带领下，准备开始一场“意料之外”的徒步登山活动，拉开属于他们的“聚劲周”大幕！

“攀登者”卧虎藏龙

这批同学有着不同的教育背景和成长环境。但就在3个月前，他们因为缘分走到了一起，拥有了同一个称号“宝蓝5班”。亮蓝的班徽闪耀在他们青春的脸庞上，这批徒步的同学中，最小的2000年出生，最大的1983年出生，17年的差距并没有阻挡他们之间的同学情。他们来自于不同行业，有医药、旅游、快消、IT、人力资源、金属材料等多个领域，都是各行业中的年轻

精英。用班级主理人Annie的话来说：宝蓝5班真是藏龙卧虎啊！

他们所要探寻的对象是仙山头。起点位于江苏省溧阳市境内，徒步穿行苏皖国家登山步道中小环线段，海拔最高处为477米，总长度约4公里。这条步道在户外圈颇有名气，是一条成熟的登山步道，景色秀美，难度适中，是徒步登山者入门的理想选择。

对于宝蓝5班的同学们来说，徒步登山是一件未知的事情。他们不知道接下去两个多小时将要面对的是平坦的木栈道抑或是山林间的崎岖小径。所以大家在徒步前都有些忐忑，好在专业户外人员的帮助让他们悬着的心逐渐放松。因为未知，所以要去挑战！这和大家考研前的心情是一样的。抱着

这样的心态，同学们的热身动作都做得很认真。曾经做过导演的楼帅同学每一个热身动作都认真到位，处处透露着一股子复旦学子应有的精气神。

待起点的照片拍完，真正的挑战立即开始！这个时候，所有的口号、誓言全都是过眼云烟。一段段的山路，一级级的台阶横亘在这群精英面前。他们所要做的，就是去不断地跨步，去迈过它！一声声的喘气从轻到重，伴随着一声声的加油声又再次循环往复。才刚开始，同学们就体验到了仙山头的三板斧，是放弃？是坚持？这像极了一年前备考时的心态，但今天站在这里的，全部都是那场战役的胜利者！这个时候，同学间的一次借力，一张纸巾、一声“坚持住”、一句“马上到了”都成了最宝贵的存在。很快队伍分成了前中后三个方阵，路途的难度远超同学们的想象。“教练真的没有带错路吗？”从事海外医疗行业的文静不断问道。和大多数同学感觉一样，手脚并用的时候真感觉脚下的山路完全不能用“路”来形容。第一方阵的同学没有因为走得快而忘记后面的同学，提前一天来打前站的祖勤做起了清道夫，把前行道路上的大树枝都挪开，不断提醒大家注意安全。这个时候，他不知道的是，在第三方阵的Sanki同学早已在咬牙坚持，热爱旅行的她坚持自己完成MBA生涯的第一次徒步登山活动，誓言在顶峰与同学们会师。一个小时过去了，三个方阵陆续到达了顶峰，喜爱打网球的月月仿佛只是刚刚热身，摆出各种造型自信



地与群山合影。爱好摄影的妙音拿着单反记录着山顶的美景，体验着登顶的痛快。群山环绕，蓝天白云，这与我们半年前拿到录取通知书的那一刻如出一辙，仿佛天为我而蓝，风与我同呼吸，万物与我共升华。处于山顶的宝蓝5班是最亮丽的队伍，当拿出班旗拍照的刹那，许多游客纷纷投来羡慕的眼光，也举起相机为他们摄影。不时听到人群里感叹：复旦的啊，真厉害！还是MBA啊！

征服山峦放声歌唱

每个人都带着欢声笑语进入到下撤的道路，他们不知道的是，难点即将开始。刚刚的喧嚣突然归于宁静，每个人都关注于自己脚下的道路，小心翼翼地踩着每一块石头，时刻调整重心保持平衡。路过竹林段时，一棵棵大竹子仿佛就是救命稻草，陡峭的斜坡，石粒交错纵横的道路让每一次移动都显得异常艰难。有用登山杖缓行的，有手拉手前进的，有抱着竹子借力的，各显神通，完全没有了山顶拍照时的神采奕奕。回想我们刚刚考完的课目，这过了山顶后的道路不正像开学后上课时的眉头紧锁，备考时的挑灯夜战吗？！但我们坚信，复旦人、管院人、宝蓝5班人一定会通过自己的努力，取得最终的成功！

成功终究会到来！第一方阵突出重围到达终点的时候，不约而同地喊出了那句经典语录：我们还活着！而他们并没有因为自己率先到达提前庆祝，他们深知宝蓝5班是一个整体。

纷纷回望来时路，哪怕有一个小点的移动都会大叫：“来了来了！”希望看到同伴身影的同时，更期盼他们安全到达，共同为他们庆功，为他们喝彩！

当所有人都走上大巴结束登山，他们完成的是一次诺言，是一次以班级之名对自我的挑战，战胜的是艰难困苦，是看似不可能突破的高山险阻。晚上的篝火晚会，尽管室外寒冷，但一堆篝火足以让同学们心连心，见真情！当全场用仙女棒在空中画圈的时候，5班歌王——来自于内蒙古的刘涛同学是当之无愧的明星，一曲曲动人的歌曲飘荡在晚会上空。当他唱起班歌的时候，那句全场共鸣的“5班5班”唱出了全场的心声。5班传承人之一Summer也感叹：“5班的氛围真是太好了！”“走，放烟花去！”Sho的一句招呼把气氛推向高潮！随着巨大的烟花闪耀，一声声巨响划过天际，绚烂的烟火在空中肆意舞动，这是青春的旋律，是传奇的华章，更是每一位复旦人奏响的最强音！

若干年后，当我们回望这段徒步登山经历，每个人都有自己不同的深刻印记，有的会想起徒步时的酸楚，有的会想起烟花的绚烂，有的会想起摔倒时的模样。但有一点是相同的，那就是宝蓝5班首次活动的成功，是所有同学心连心的感动！“我们5班是最棒的！”班主任贺婧老师的话仿佛在每个同学的耳边萦绕。

（谨以此文预祝宝蓝5班所有同学生活事事如意，学习收获满满，工作勇攀高峰！）

探索户外，挑战自我 上登协户外技能体验活动圆满结束

11月27日-29日，2025年上海城市业余联赛上海市户外技能嘉年华活动暨2025上海市青少年户外技能挑战赛在上海世博展览馆拉开帷幕。

本次活动由上海城市业余联赛组委会作为指导单位，上海市登山户外运动协会主办，上海东浩兰生会展（集团）有限公司承办，兴业银行股份有限公司上海分行、上海市体育发展基金会作为支持单位。

作为此次活动中的一大亮点，协会将一座高4500毫米雪山的攀登实景复刻到了展馆现场，精心打造了时下流行的阿式攀登区。让观众不用远赴高山，就能沉浸式解锁“轻量、快速、自主”的攀登哲学。



在上海市登山户外运动协会秘书长黄泓清看来，上海作为户外运动的人员输出大省，需要向户外爱好者传授正确的户外知识以及基础的户外技能，来避免因为盲目探险而造成不必要的伤害。

此外，面向广大户外爱好者的“上海市户外技能挑战赛”，鼓励选手在模拟环境中灵活运用所学技能，全面检验实战能力；而“智备山程，户外运动计划创想赛”则引导参赛者在模拟情境中共同规划路线、评估风险，体会攀登的智慧。“上海市青少年户外技能挑战赛”则聚焦青少年户外实践能力的培养，为这场融合竞技、创意与体验的“体博之旅”画上圆满句号。

以“科技焕新体育 户外聚力未来”为主题的2025年上海体育产业交流大会，近日在上海世博展览馆举行。来自长三角沪苏浙皖三省一市的体育主管部门、行业协会及企业代表近250人齐聚一堂，共同探讨体育产业高质量发展的新路径。“长三角户外运动产业联盟”的正式倡议成立无疑是一大亮点。

国家体育总局装备中心副主任王平出席大会并致辞，深入解读了国家体育产业发展的战略导向。他既多次提及长三角地区体育产业发展的示范案例和优秀成果，也为长三角体育产业的协同创新注入强劲动力。上海市体育局副局长许琦在致辞中表示，上海将坚定不移地推动人工智能、大数据、体育装备、赛事服务、健身休闲的深度融合，培育特色创新业态。上海市体育局规划产业处处长余诗平在主旨演讲中，以“十五五”规划下体育产业高质量发展的政策导向与上海实践路径》为题，进行了系统而深入地解读。他从顶层设计到具体举措，为上海体育产业的未来发展勾勒了清晰蓝图，为业界提供了宝贵的实践参考。

此外，得物运动户外行业负责人哈娜现场发布了《得物户外运动白皮书》，通过详实的数据深度洞察当下户外体育消费的新趋势与新需求，为行业精准布局与发展提供了重要决策依

科技焕新体育 户外聚力未来 ——畅谈上海体育产业新机遇



据。

大会的核心亮点之一，是“长三角户外运动产业联盟”的正式倡议成立。该联盟的成立深入贯彻落实长三角一体化发展战略，积极响应国家体育总局等八部门《关于加快建设高质量户外运动目的地的指导意见》要求，旨在推动区域户外运动产业实现高质量、协同发展。联盟由长三角沪苏浙皖三省一市登山协会共同发起，广泛吸纳政府部门、行业协会、户外企业、景区营地、高校智库等多方力量参与，致力于将长三角建设成为全国领先、世界知名的高质量户

外运动目的地集群。

随后举办的长三角户外运动产业论坛上，来自三省一市的行业协会负责人、城市规划专家等嘉宾，围绕“赋能长三角高质量户外运动目的地，商文体旅融合破局与共生”的核心主题展开深度研讨。

上海市登山户外运动协会秘书长黄泓清表示：将以长三角户外运动产业联盟成立为契机，以引进来走出去的方式加强互联互通，深入贯彻长三角一体化战略，打造以户外运动为核心的商文体旅产品，成为促消费工作新的增长亮点。