

168km, 中途还要穿越20多座高山, 普通人走完全程可能需要几天, 但他跑下来用了不到48小时。3月15日, 2024黄山黟县西宏168国际超级越野赛在安徽黄山举行, 来自潍坊寿光的越野跑达人田瑞先以47小时47分的成绩获得第59名。与马拉松运动相比, 越野跑虽是小众项目, 但它极其考验身体素质, 参赛选手需要在自然环境下完成比赛, 中途还可能会遇到高山、溪流等障碍。越野跑让人们在奔跑中感受到大自然的美, 吸引了越来越多的人参与。

田瑞先

越野跑对参赛选手要求高 极大考验体力和意志力

3月15日至17日举行的2024黄山黟县西宏168国际超级越野赛共吸引了2621名越野跑爱好者参加。田瑞先告诉记者, 本次赛事设置6km组、28km组、45km组、60km组、100km组、168km组、200km测试赛组七大组别。

“这是我首次参加168km的越野跑比赛, 25km、45km、60km、100km的比赛我之前都参加过, 这次是一次全新的挑战。”田瑞先说, 越野跑不同于马拉松比赛, 越野跑是在野外自然环境中进行的中长距离的赛跑, 参赛过程中需要边寻找路边完成赛事, 在2024黄山黟县西宏168国际超级越野赛中, 他翻越了20多座高山, 累计爬行超过3.5km, 参赛选手每到达一处补给点都有时间记录, 漫长的赛程对于参赛选手的体力和意志力都是巨大的考验。

本次越野跑比赛, 田瑞先几乎两天两夜没睡觉, 完赛用了47小时47分。田瑞先说, 40多个小时的连续奔跑, 体力和精力的透支还不是最难克服的, 他独自一人在荒山野岭中负重十几公斤的装备、寻找正确路线完成比赛才是最大的挑战。“比赛后期由于体力透支和精神高度集中, 我出现了好几次幻觉, 好在凭借经验及时进行了调整, 最终顺利完赛。”田瑞先说。

“跑步对我来说, 是件特别有仪式感的事情, 因为跑过的每一步都算数。”今年45岁的田瑞先自从2015年加入跑步大军后, 就停不下来了, 从最初参加马拉松赛事, 到如今喜欢到全国乃至国际上参与越野跑, 他的状态越来越好。

谈及第一次参加越野跑, 田瑞先笑言, 自己当时不太专业。“别人都身穿专业服装, 手持登山杖, 我穿着短裤短袖就去了, 中间还因为没有找到树上挂的方向布条, 往返跑, 浪费了十几分钟。”可从那以后, 田瑞先觉得自己还是有点跑步天赋的, 也彻底喜欢上了越野跑。

越野跑过程中, 为了保证在自然环境下的安全, 参赛选手还要学会与他人协作。“越野跑其实更像一个团队的比赛。”田瑞先说, 比如在一公里之内, 要尽量保证前后都有人, “尤其在晚上奔跑时, 找不到路标甚至跑错路线, 都会给参赛选手带来巨大的心理压力”。所以, 帮助别人建立安全感, 有时候也是给自己建立安全感。

对田瑞先来说, 越野跑太有魅力了, 因为除了可以在群山间、戈壁上奔跑, 呼吸到大自然的味道, 也让他觉得奔跑中的自己更有活力。

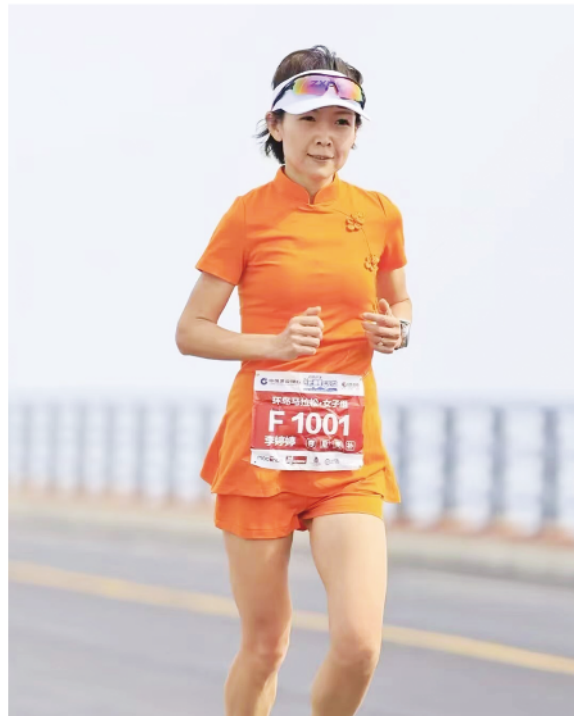
“我把参加越野跑当成探索这个世界的一部分, 每去到一个城市, 每参加一场比赛, 都会有很多收获。会遇到不同地方的人, 结交各行各业的朋友。我结交过厨师、动物保护者等, 从他们那听到了很多故事。越野跑让我在探索到更多未知的同时也对这个世界充满了敬畏”。



田瑞先

春风十里 奔跑追风去

□文/潍坊日报社全媒体记者 付东升
图/受访者提供



李婷婷

李婷婷

运动是稀释疲惫的最好方式 坚持跑步可以成为更好的自己

如果你是第一次见到李婷婷, 一定猜不准她的年龄, 43岁的她精神状态和体态看上去更像30岁的人。当你看到她满满的行程安排时, 会表示惊叹——2024第十二届大连100越野赛、青岛·崂山100公里山地国际越野赛、2024无锡马拉松、2024郑开马拉松、2024青岛马拉松。今年上半年, 10多场越野跑和马拉松赛事等着李婷婷去征服。

作为一名运动健身博主, 李婷婷从2000年开始接触户外运动, 2015年开始参加马拉松比赛。2021年, 李婷婷完成了自己的第一个越野赛——2021江南百英里雪窦山越野赛168km的挑战。

在李婷婷看来, 越野跑不像其他运动, 需要进行长期高强度专业性很强的持续训练。对于越野跑, 她有自己的锻炼秘诀: “主要靠平时的积累, 养成坚持跑步的习惯, 还要保持好的心态。最重要的是选择一双舒服的跑鞋, 穿上跑步时会让你觉得很轻松; 穿一件舒适的衣服也能给身体清爽的感觉。”

2023年, 李婷婷参加了20多场全程马拉松赛事。她说, 参加这些比赛是为挑战难度更高的越野赛做准备。参加越野跑赛事中, 李婷婷也遭遇过不少困难, 甚至曾经不止一次地想要放弃, 但最终都坚持了下来。“2021年参加江南百英里雪窦山越野赛时遇到了雨天, 由于没有带备用鞋, 比赛还未过半, 我的鞋袜就全湿了, 导致跟腱处被磨破, 每走一步都很疼。”李婷婷说, 比赛中遇到困难时负能量涌上心头的滋味并不好受, 但当从黑夜的疲劳走向黎明中的大山, 看到满山遍野的花花草草, 自己又有了坚持下去的勇气。

“刚参加越野跑时, 到比赛后期都会感到疲惫, 我也会问自己, 为什么要出来遭罪, 在家歇着不好么? 那会自己在山上又乏又累, 进退两难。但当我跑完较难的路段, 继续比赛的动力又回来了。当我成功到达终点, 觉得这一切都是值得的。”李婷婷回忆道。

作为一名运动健身博主, 李婷婷现在每天都会在网络直播间与粉丝互动交流, 解答一些健身以及长跑方面的问题。当直播间里的粉丝咨询她如何克服自己身上的惰性, 保持运动的习惯时, 李婷婷这样回复: “坚持每天运动很难, 但是养成习惯之后, 如果连续几天没有继续, 就会觉得浑身难受。每天下班后跑跑步, 或者进行一些力量训练, 负荷其实并不大, 这种感觉能让人很舒服, 工作一天的疲惫都会在汗水中被稀释掉。”

时至今日, 李婷婷依然坚持体育运动。“我在没有运动之前, 身体抵抗力很差, 经常生病。但是我坚持运动之后, 这些问题出现的几率就变得很低, 而且运动后的精气神更好。有些人认为, 上班都已经很累了, 下班后跑步会更累。其实不然, 今天运动了, 明天才会更有活力和精神做事。这些只有亲身经历了才能感受到。”李婷婷说。

采访最后, 李婷婷说自己不会停下脚步, 因为更好的自己就在不远的前方。

