

越野跑者：“面對山”的人如何面對自己

5月22日下午1時48分，梁晶的GPS軌迹停止了。幾個小時後，他的遺體被發現，膝蓋磨損非常嚴重，地上有膝蓋留下的深深凹陷和血迹，以及半袋還沒吃完的能量膠。熟悉他的跑友說，因強烈的求生欲，梁晶大約跪着爬行了許久，直到最後。

距離他的GPS軌迹停止的地方不遠，是黃印斌倒下的地方。下午2時03分，黃印斌的運動手表監測到，他的心率在幾次上升下降之後，落到了零。見到他的時候，妹妹發現，黃印斌泥眼縫裏都是土，雙手緊緊攥着泥土和草，掰不開，祇好一根根抽走。

梁晶、黃印斌以及另一名選手曹朋飛，是在白銀黃河石林越野跑賽事中一馬當先的前三名選手，被稱為“第一軍團”，他們也是中國馬拉鬆和越野跑界的頂尖選手。172名參賽者從全國各地趕來，有的人想衝擊領獎臺、期待破紀錄，有的人則想完成自己首個百公裏越野跑。

每周末，多個越野跑賽事在中國的不同城市同時發槍，這個本應是小眾的領域，因風景之美、挑戰之大、獎金之豐厚，涌入了越來越多的跑友。全球頂級越野跑賽事UTMB（環保朗峰越野賽）選擇中國作為第一個海外越野跑賽事的舉辦地，創始人兼CEO凱瑟琳說，UTMB從未見過哪個國家的運動員人數增長得如此之快。

中國正處在馬拉鬆、越野跑的急速發展期。美國權威跑步媒體《Runner's World》曾在2018年刊登一篇題為《中國痴迷跑步——這種趨勢正在改變中國》的長文，作者維爾·福特親歷了四川一場春季越野賽的開場，覺得起點像是鬧哄哄、人擠人的舞池派對。他說，外國精英選手受邀而來，很難不愛上這種跑步氛圍，不斷涌入跑圈的新鮮面孔、每周數場比賽的頻密度以及賽道中的活力，都很有感染力。

許多中國高手都是單打獨鬥神話、奇迹、跑神，媒體一股腦地將美好的詞堆疊在梁晶身上，在梁晶遇難的這天，許多中國人第一次知曉這位在ITRA（國際越野跑協會）世界選手排名中，排在亞洲第一、世界第八的選手。

如果没有遇見跑步，梁晶是一個再普通不過的小城青年。他出生在安徽池州的農村家庭，大學在省內讀的三本，畢業後送過外賣，給奶制品公司當過技工。22歲那年，在體育館跑圈時被合肥馬拉鬆界的前輩魏普龍看中，收為徒弟。從没有任何專業訓練基礎的梁晶，生生為自己闖出另一條路來。

2014年，合肥馬拉鬆賽場上，梁晶參加全馬，跑了第四名，是橫空出世的新星。組委會發了六七千塊錢的獎金給他。當時的梁晶還在工廠做着三班倒的工作，他捧着獎金給魏普龍看，手在發抖。魏普龍覺得，大概就是在這次，梁晶體會到了馬拉鬆的魅力。梁晶辭了職，開始全職跑步，並成為圈內傳奇。

跑步給了他體面的生活，朋友“莫名其妙”稱他為賞金獵人。隨着中國馬拉鬆、越野跑賽事的逐漸增多，梁晶每個月至少參加四次比賽，多的時候一周三賽，其中兩次百公裏，周六周日异地參賽連軸轉。他說，“小孩祇有三歲，我也沒別的本事，就祇能跑，我總要給孩子掙點奶粉錢”。有人算過，僅是賽事獎金，作為頂級選手，梁晶一年可以拿幾十萬元。

國際上的頂級越野跑職業選手，没有誰參賽密度像梁晶這麼高。幾年前，當時在全球越野跑排行榜當中排前三的選手Dakota來華時透露，自己每年祇比賽五到六場，一半是參加過的，一半是感興趣但從未參加過的。他說這是自己的原則，跑步不能每個月都來一場百公裏。著名跑者Ryan Sandes也在去年接受媒體採訪時說，如果越野賽路程超過50公裏，自己會在幾天後才恢復訓練。如果是168公裏的比賽，可能需要兩到三周才能全面恢復訓練。

從容的賽事選擇的背後，是更專業完善的競技體育環境。頂尖職業選手們有自己的簽約俱樂部，如越野跑界的傳奇人物Kilian Jornet，與某運動裝備品牌的俱樂部簽約十餘年，日常生活無憂，團隊裏教練、配速員、營養師等俱全。他的配速員回憶說，Kilian的裝備，無一不是裝備商專門為其研發的，“每次看Kilian的裝備，都像提前幾年了解未來運動裝備的流行趨勢”。

曾在中國生活過多年的美國越野跑選手Justin Andrews說，美國頂級越野跑選手幾乎都是全職選手，且分屬不同品牌的團隊。品牌會為他們提供能覆蓋生活開銷的贊助金，團隊則會建議訓練及參賽計劃。UTMB創始人兼CEO凱瑟琳也說，歐洲的品牌商們習慣在賽事中發掘新人、為其組建團隊。因此，歐洲的越野跑領域高手，最後都會從個體變成團隊支撐。而在中國，許多高手都是單打獨鬥的。

中國在越野跑領域的俱樂部氛圍正在形成。中國越野跑女王東麗說，幾年前，自己曾被某個國際知名裝備品牌簽約進精英訓練營。不過，訓練營贊助給中國選手的，一般是該品牌的越野跑裝備，并非資金。她當時每年會在國內和歐洲參加該品牌越野跑領域的精英聚會，頂尖選手們交流觀點、吸收彼此的經驗。但是，國內被簽約的精英選手并無固定教練，有一位國際教練會根據精英選手的身體素質、訓練特點，給出賽事選擇的建議，訓練仍然要靠自己在國內進行。另外，營養師等團隊配置，她祇有在參加國際賽事、與該品牌國際團隊相遇時，才可享受這一待遇。

梁晶成名之後，也與某裝備品牌簽約。外人難以獲知其具體的簽約方式，不過，與東麗所經歷的有所區別，該品牌的精英運動員團隊有主教練，也會與旗下選手溝通發展方向。為了備戰大賽，全隊會舉辦訓練營，訓練隊員的山地越野跑能力、高海拔登山能力，并指導個人的技術拔升、補給計劃。

2018年，越野賽在中國大規模發展不久，中國選手開始在國際頂級越野賽事中嶄露頭角。比如UTMB，賈俄仁加獲OTC組（56公裏）冠軍；祁敏、姚妙這對情侶跑者獲得CCC組（101公裏）比賽男子亞軍、女子冠軍。三人均開國內選手在此項賽事成績之先河。

根據今年ITRA最新積分排名，亞洲男子排名前十中，中國選手占據九人，第一是梁晶；亞洲女子排名前十中，中國選手占據六人，第一是姚妙。31歲的梁晶，正處在體力、技術的巔峰時期。別人都覺得不可思議，他密集參賽了九年，成績却始終耀眼。魏普彪曾勸梁晶，他太疲憊，該休息了，自己想成立一個體育公司，梁晶做馬拉鬆教練。梁晶說，自己還想再跑兩年，直到跑不動為止。

梁晶的職業生涯本還能再延續十年，馬拉鬆、越野跑圈一家垂直媒體的創始人孫瑤一直在近幾年多次跟拍、採訪梁晶，他說，與看重爆發力的短距離跑步賽事不同，越野跑還依賴經驗、技術。2018年舉行的UTMB賽事中，前三名女子的年齡都超過了40歲，排名前五的男性中有兩名年齡超過40歲。不會有人想到，梁晶的人生會在這場中低難度的越野賽戛然而止。跑友們後來復盤，9點發槍，1小時44分鐘後，梁晶已跑過24公裏，打卡CP2，而速度慢的參賽者，此時剛打卡CP1。梁晶跑得很快，大風大雨來襲時，他處在賽上不去、下不來的地方。往上走，賽事方在CP3没有設任何補給；往下撤，距離CP2已遠，風裏下撤也有危險。中國最頂尖的越野跑者，倒在了光禿禿的石林之中。

“這孩子，爲了幾千塊，往死裏跑”

去白銀參賽的一周前，聾啞人黃關軍曾在四川綿陽組織的殘疾

人招聘會上應聘。再早幾個月，他曾給綿陽市聾人協會的主席周建國發去微信，希望能通過他找體育老師的工作，“我有技術、專業、經驗……我不在乎工資。

同樣是靠參加馬拉鬆、越野賽事賺獎金，黃關軍已開始考慮自己的退路。出生在四川綿陽農家家庭的他并非天生聾啞，一歲時因打針失誤，變成了聾啞人。初二輟學後，黃關軍靠四處打零工養活自己。今年年初，他在飯店當服務員，一天掙不到100元。他還送過外賣，跑一天掙七八十元。跑步拿獎金，是他唯一熱愛并擅長的事。

黃關軍有跑步天賦。小時候，他內向孤獨，因為跟不上學習進度，每晚大哭。老師鼓勵他參加學校裏的跑步賽事，他常拿第一，同學們幹脆就叫他“冠軍”。後來，他拿到了全國殘疾人田徑錦標賽萬米長跑項目冠軍。但這份天賦又很有限，并没有把他變成跑步奇才。黃關軍的馬拉鬆最好成績是2小時38分鐘，他清楚地知道，祇有跑進2小時30分鐘，才有希望加入國家隊，得到更專業的訓練。

黃關軍祇得奔波于不同賽事之間，靠獎金獎品過活。在到白銀參賽前，黃關軍參加的最後一個比賽在綿陽當地，得到的獎品是一瓶白酒、幾袋洗衣液和辣椒醬。他的生活始終困頓，獎金祇够温飽，訓練時，靠吃泡面補充能量。34歲了，他必須考慮更實際的生活。

被稱為“50公裏越野跑冠軍收割機”的黃印斌，同樣在參賽前考慮過找工作的事。黃印斌是典型的體育生，老家在青海農村，出身窮苦。他每天四點起床，一個人去訓練，訓練刻苦。他的舅舅說，在西安體育學院上學時，黃印斌就開始在外跑賽掙錢，從沒向家裏要過一分錢，甚至還能補貼給家裏一點。也因此，他很少回家，總是在外訓練奔波。他的母親常對家裏親戚說，“這孩子，爲了幾千塊，往死裏跑”。

但競技運動的殘酷之處在于，在一堆頂尖運動員中，黃印斌囿于天賦，好友一邊喝酒一邊數落他，“比誰都努力，但每次都因各種意外把冠軍弄丟，不是最後幾公裏吐了，就是抽筋。”黃印斌曾在今年5月和朋友說，行業幹不下去了，腸胃也不好，他要結束職業生涯。

越野跑圈，出現了越來越多的體育生、退役運動員。體育生出身的東麗說，不少體育生畢業後出路難尋，跑賽掙錢是這幾年興起的路徑。“莫名其妙”也說，她在廣東的賽事中常遇見一個體育生，對方當時還在念書，跑半程馬拉鬆賽道，且祇跑半馬，因為恢復快，對身體的損傷小。

完賽過數個百公裏越野跑的中登協戶外指導員馬新蕾說，她的身邊不乏國家隊、省隊的路跑退役運動員，退役後發現自己還可以跑不在全運會、奧運會賽事體系中的越野跑，且能取得不錯的成績、拿獎金，于是轉型練越野跑。ITRA積分排名中國第五的申加升是典型例子，在省隊時，他的成績祇能算二流。切換到越野跑賽道，他如魚得水，一年拿了19個賽事冠軍，當時被媒體稱為“越野新霸主”。

事實上，在東麗剛參賽的那幾年，并没有人通過跑賽掙錢。後來，國內的越野跑賽事遍地開花，每周都有不同城市同時發槍，獎金也越設越高，才有了這個群體。而這種情況，國際上也正在發生。Justin Andrews說，他身邊就有這樣一位朋友，幾乎每周都參加一場10公裏的越野跑，發揮好的話，一場賽事可以拿到5000美元的獎金。朋友說，這個距離的越野跑，方便身體恢復，獎金則可以幫助他養家。

作為全球頂級賽事，UTMB在開賽多年後的2018年首次設立獎金，商業化的決心明確顯露，遭全球熱議。不客氣地指出，戲局中最大的贏家却堅稱自己是這項業餘運動的捍衛者。創始人兼CEO凱

瑟琳說，談論金錢是很難的，“我創造利潤，但那不是我的目標，否則我會讓它完全商業化，我希望頂級運動員能獲得足夠的錢來過上美好的生活。”

事實上，UTMB商業化很早且很成功。2013年，中國還沒有幾個越野賽事時，UTMB的贊助商合作伙伴已有64個。而這樣一項賽事，直到2018年才設立獎金。同年的中國，雖然賽事剛起步不久，但已普遍開出一兩萬元的冠軍獎金，并以此作為賽事宣傳點。今年，UTMB賽事落地中國的賽事已開出了百英裏冠軍6萬元的高額獎金。美國科羅拉多州一位賽事總監在自己的個人網站發文說，同仁曾告訴他，爲了讓我們的運動發展，我們需要獎金。但因為獎金，他們開始組織興奮劑檢測，媒體的注意力也重點放在前十名上，越野賽本應有的題中之意“我面對山、面對自己”，變成了“我面對對手”。

商業化的爭論始終伴隨着競技體育的發展。在國內越野跑飛速發展的幾年裏，一批熱愛且擅長跑步的人穿梭在馬拉鬆和越野跑的賽事中，為自己掙生活費。疫情之後，這一局面又起了變化。“莫名其妙”說，此前國內的大型馬拉鬆賽事，前幾名經常由黑人選手包攬，許多人祇能去規模較小的路跑賽事拿獎金。基本祇有中國選手參賽，拿獎會稍容易一些。此次事件遇難者曹朋飛，正是在2020年辭職、以跑步爲生，媒體報道，上述變化正是他考慮辭職的原因之一。

白銀石林越野賽的獎金很吸引人，第一名可以拿15000元。没有名次也不要緊，所有完賽選手都能拿1600元，而報名費祇有1000元。黃關軍和黃印斌都是在賽事截止報名後，又找人補交的報名費。這群在大眾跑友中速度明顯更快的選手，緊跟在梁晶之後，懷揣着拿獎或完賽的信念，同樣經歷了最强的風雨，殞命于石林中。

當衆多普通人涌入越野跑圈剛過完40歲生日的黃睿是雲南跑圈裏的名人。他是當地較早接觸馬拉鬆和越野賽的人之一，從2009年開始跑馬拉鬆，參加了88場馬拉鬆比賽、7場百公裏越野跑比賽。

決定跑步，是爲了孩子。結婚後，考慮到未來孩子的健康，黃睿戒烟，并開始跑步，鍛煉自己的意志。家裏就此擺滿了大大小小的獎杯和獎牌，黃睿也因此有了個在當地跑圈非常響亮的外號，雙龍。後來，兩個兒子長大了點，他就帶着兒子一起參加戶外運動。他的妻子說，黃睿曾立誓，打卡國內各大百公裏賽事，并且還憧憬着去美國參加比賽。

如果要爲國內越野賽的參賽選手做個畫像，黃睿是其中十分典型的一員。上海體育學院的陳國強副教授和碩士畢業生于豐源曾各自對國內一部分越野跑參與人群做過問卷調查，得出的結論部分相似。越野跑者中有七八成是男性，七成人群年齡在30到50歲之間，八成左右跑者有大專及以上學歷文憑，六七成在企业單位內工作。

就是這樣一群有着不錯的工作、取得過略高于社會平均學歷的中青年，成爲越野跑的擁躉。最極致的例子是舉辦了十六屆的戈壁越野賽。2006年，比賽由長江商學院、北大光華管理學院、復旦大學管理學院等商學院EMBA發起，路位于甘肅和新疆交界的被喻爲“八百裏流沙”的莫賀延磧沙漠，參賽隊需在4天時間內完成112公裏的徒步路程。商學院學員都是企業家或高管。爲中山大學等高校商學院做教練的馬金國說，爲了備戰戈壁越野賽，選手們往往提前數個月甚至一年開始練習，聘請的團隊非常齊備，包括教練、隊醫、營養師等等。到了賽場上，選手們往往已經熟知線路的細節，甚至連一個拐點如何落腳都很明確，配速如何、幾公裏

時吃能量膠，皆是事先確定好的。

相比之下，在全國不同地形地貌的山林間開展的山地越野跑賽事，則無法進行這樣的訓練。有人認爲，這種不確定性，正是越野跑的魅力之所在。法國的越野跑教父Gregory Vollet曾是山地自行車的世界冠軍，但當這項運動商業化、并變成奧運項目之後，Gregory認爲，運動的自由度下降，變成車手在同樣一個綫路轉八圈，失去了山地車本來的文化精神、核心價值。因此，他轉投了更加自由奔放的越野跑。

ITRA主席米歇爾也曾說，越野跑還遠遠沒有達到像競技體育一樣的標準化模式，選手們可以有自己的想法與嘗試。但當衆多小白涌入越野跑圈，這份自由度就不僅僅關乎技術了，更關乎安全。意大利332公裏“巨人之旅”的首位中國完賽者曾華鋒說，自己參加越野跑大概在2004年，那會兒互聯網不發達，也没有任何圖書講解關於越野跑的技巧，祇能自己將路跑和戶外知識結合起來，在實戰中摸索。

哪怕到今天，跑團在各縣市濫觴，小白們入團，也祇能聽到資深跑友講授個人實戰經驗，并無統一觀點。馬新蕾說，自己會在跑團裏分享路跑和越野跑的裝備、配速區別，尤其是上下坡技巧、使用手杖的方法等，并且不建議普通人總是衝擊超長距離、挑戰人體極限的賽事。而與她觀點不同的大有人在。

不親自站在賽道上，許多人意識不到這項運動到底有多危險。曾華鋒參加巨人之旅那年，另一名中國選手殞命賽場。這是他第一次認知到，原來越野跑會有死亡。李樂（化名）是商學院的資深跑友，聽說了百公裏越野跑之後，他瘋狂參加了六十多場百公裏賽事。然而，他說，參賽第二個月，他就遇險了。當時，他在五臺山跑百公裏越野賽。晚上7點，他抵達一個路段，全程18公裏，垂直距離1200米，全是下山路，沒設任何補給點。當天因爲山上下了雨雪，李樂全身濕透。毫無經驗的他，將乾淨衣服全部放在不防水的包裹，沒法換。這是最接近失温的一次。

中國大量的普通跑友都是這樣，一邊依附着跑團，一邊在實戰中摸索着成熟。相較而言，因過往訓練、賽事經驗更豐富的歐美選手，會更看重安全性。凱瑟琳說，在中國，很多人認爲馬拉鬆之後是越野跑，然而在歐洲并非如此。很多人是從鐵人三項、滑雪等山地運動轉型到越野跑。不可否認，後者天然就更有對山的敬畏與技術。

從小的積累是中外之間另一個顯著差別。北京體育學院體育與藝術教育學院副院長潘建芬說，自己女兒在美國讀中學，而越野跑是當地中學生開展最爲廣泛的一項運動之一。雖然此野非彼野，中學生主要在草地、泥地路面進行越野跑，而非高難度的山地。上六年級之後，祇要沒有特殊安排，每天放學後，加入賽季的小運動員們都會在學校進行90分鐘的訓練。技術、策略、安全，是教練們的講授重點。英國的情況也很類似，英國17歲以下男子的越野跑賽事已進行了70多年，17歲以下女子的越野跑賽略晚一些開始，進行了30年。

中國在這方面的積累顯然是薄弱的。無論是此次事件，還是這些年來不絕于耳的極限運動遇難事件中，遇難者究竟是挑戰極限還是以身犯險，總是爭議的焦點。“我國開展越野跑運動的時間太短，不像國外越野跑發源地，不少國際選手都了解曾經發生過的慘痛經驗和教訓，也系統地學習過安全知识，每參加一個賽事，都會仔細閱讀賽事的安全手冊和條例，花精力了解賽事的救援機制、物資排布。”國內一項著名越野賽事的賽事總監王鵬（化名）指出，對越野跑者來說，首先是保證安全，其次是享受越野和拿到好成績。業內也普遍認爲，中國越野跑者安全意識的提升，不能總是通過一次次血的教訓。