

舟山“胖妞”成功挑战人生首场40公里越野赛

她也是越野东海赛事补给的总监，成就了一场场“好吃”的越野赛

□记者 朱蔚 整理

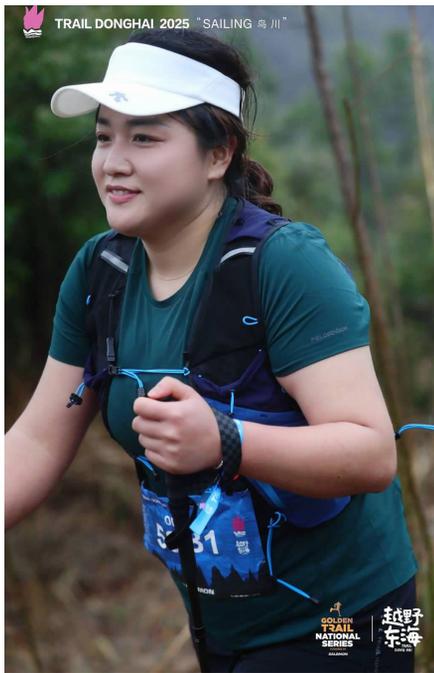
倾诉人：胖妞

倾诉地点：四季宴餐厅
(青年广场店)

风风火火地落座四季宴餐厅二楼的卡座，趁着倾诉的时间，胖妞难得可以悠闲地坐一会儿，喝个下午茶。晚报的老读者都从报纸上“见”过她：本名岳云萍，出生于1991年，今年是她从安徽来舟山的第15年，凭借身上一股子不服输的劲和手脚勤快、肯吃苦的精神，她已是舟山食堂界的黑马，现在承包着10家食堂。

与此同时，她还是越野东海赛事补给总监，在刚落幕的越野赛中，她为参赛的三千多位选手准备的近百种终点补给堪比自助餐，选手们吃得开心，赞颂“值了”的同时，纷纷发上朋友圈和小红书，好好地“表扬”了一番。

2025越野东海，胖妞一边要做好赛事补给，不让选手们失望，一边还要抽空上场，完成去年立下的Flag：挑战人生第一场四十公里越野赛。对于体重约85公斤、赛前几乎零跑量又天天熬夜到凌晨捣鼓补给的胖妞来说，几乎是不可能完成的任务。



照片由受访者提供

夸下的海口总要去酒吧

比赛前一天晚上，我们才和电工对接上，还在调试现场的设备和灶头。回到家已经12点半了，几乎没合眼，我凌晨2点就出门了，先去单位熬粥。熬完十几桶粥，一一搬到车上，再开车来到主会场，此时大概不到7点。现场各种准备完，几乎是掐着点，一环扣着一环，根本没有时间换衣服。还好我提前做好准备，眼看着快到7点半的鸣枪时间，我火速把厨房的衣服一脱，里面就是比赛的短袖短裤。

这天的天气非常不好，又是风又是雨。我对自己的期待其实不大，比赛前我有过三次短途的拉练，但这个跑量和40公里的越野相比，几乎为零。前两年，我也有过跑步加私教的运动史，体重从85公斤减到了60多公斤，之后不运动了又反弹了。做餐饮做食堂，平时还是太忙。像这次，比赛前一段时间，就开始为这次赛事的补给忙碌着，饺子、小笼包都要提前一个月包起来冻起来，不然来不及。比赛前一周，开始腌小咸菜之类，到时给运动员们补充盐分。每天晚上都是忙到12点钟，早上4点半又要起来去菜市场买菜，累得我两眼发昏。

忙归忙，但夸下的海口，总要去酒吧，我想我肯定跑不完全程，小伙伴们也不抱期望，让我跑5公里就可以退赛了。我想最差也要跑过CP1吧，不然面子上也说不过去。

出乎预料竟然跑到了CP3

开始跑起来，身边“胖妞”“胖妞”的加油声不断，我是第四次参加越野东海的补给，赛事的许多工作人员也都认识我了。被这些加油声推动着，我竟然一鼓作气跑到了CP1——南中山。松了一口气后，困意开始袭来，脑袋发胀，瞌睡到眼泪都流出来了。还好碰上了工作人员牛哥，给我手冲了咖啡。喝完咖啡倒是不困了，身体也吃得消，身边还有闺蜜“阿丑”一直陪着我跑，我们相互打着气，一直往前“冲”到了CP2。

比赛前，我想着能到CP1就行，要是到了CP2，就是血赚，再以后都没有想过。已经坚持到CP2了，身边的小伙伴竖起大拇指的同时开始劝我，“很好了，你可以撤了。”他们说得很诚恳，接下去的龙王山坡度有80度，到时万一卡在上面，上不去下不来也是麻烦。

我看了下时间，按现在的进度，如果继续跑，到终点应该还在关门时间里。我在补给点啃完了两只肉包子，感觉体力正在恢复，要不还是冲一把？

天气愈加恶劣，山上风大雨大，烂泥土路被越踩越滑，我看到好些选手摔了，登山杖都摔断了两根。好多人还是坚持着，也有好多人退了赛。在那个点你很难跑起来，山路难走，大家都走不快。“阿丑”人瘦小，我感觉她都要被风吹走了，为了陪我真心不容易。还好我人长得结实，落地非常稳，没有摔跤。就这样，我们真的跑到了CP3。

冲线的那一刻百感交集

CP3晓辉岭点位，进去容易出去难。这个点位需要强制装备：头灯。我和“阿丑”从没想到能跑到这里，什么都没有准备，被工作人员卡在站点，不让出去。只能赶紧打电话“摇人”，联系已经完赛的选手，借了两个头灯，让他们送过来，才能走出CP3，完成未完的比赛。

听他们说，CP3以后，还剩下最后一个坡。我到底还是没有越野经验，想着这还不简单。没想到上山相对容易，下山的时候天已经完全黑了，头灯照亮的也只有眼前小片的区域，只能蜗行般小心地往下走。

好不容易走下山，沿着螺塘线的最美海岸线跑向终点莲花岛，整个人轻松了不少。在28公里以后，开始有种走一步就少一步的感觉。最难的路线已经过去，剩下的只需要坚持，曙光就在前方。

就这样，我居然一路“杀”到了终点！当我冲线那一刻，真是百感交集，

有苦尽甘来的畅快，也有不敢相信的恍惚。我和“阿丑”相视一笑，我们可真太牛啦！去年我就说了想跑，因为要忙于补给没有赶上。这天的越野跑结束后，我又回到补给站，第二天还有25公里越野赛的补给要准备。

比赛结束后眼睛肿大腿酸

当天晚上，我10点多回家，奇怪了，居然没有觉得累，还兴奋得睡不着。为了不耽误第二天的早起，我吃了颗褪黑素，帮助快点入眠，我们第一天的比赛大约有一千位选手，第二天的比赛可有两千多位呢。

第二天凌晨4点不到，我就驱车来到补给站准备当天的工作。现场有许多人和我打招呼，问我昨天跑完今天还要来做补给，累不累啊。我说不累，是真不累，也许那时候活还没干完，人还兴奋着呢。

直到当天下午4点，这个时间距离2点的关门时间已经过了两个小时，但还有人在路上，我便守着收尾。那个时间点，才感觉到人已经动弹不了了，也许是心里的石头落了地，整个人就像散了架，一堆需要收拾的装备，都搬不动了，还是叫了货拉拉过来运走。

身上的疲倦在第三天才显现出来，眼睛肿得跟核桃一样，喉咙疼，大腿开始酸了，楼梯也走不了，得扶着栏杆才能慢慢地往下挪。

要做一场场“好吃”的越野赛

我觉得下次还可以继续参加越野比赛，目前来看，越野东海往后的每一年我肯定都会做补给，如果去参加别的比赛，兼顾两头太累了。

今年是我做越野东海补给的第四年，第一年来的时候，正好拔了智齿，疼得脸都肿了。当时参赛的选手也不多，我一个人做四百人的补给，把电饭煲、卡士炉都搬过去了，做的茶叶蛋、烧卖都是热的，当时天气冷，有热乎乎的补给，选手们也吃得开心。

哪料第二年比赛因为疫情延到了5月，比赛时太阳好晒，选手们都热爆了，也吃不下火热的补给。我只想着做点舟山特色的熏鱼、食饼筒给大家，绿豆汤也是热的，没想过气温的问题，好些补给运上去后都“等”得变了质。还好临时改变策略，去奶茶店买来冰块，给绿豆汤和粥降温，又拉来了很多啤酒，加上小龙虾，大家也吃得很开心。

去年比赛时，我累积了前两次的经验，提前预判了天气，结合大家的意见，准备了50多种补给。不过还是今年的补给最丰富，有近百种，光是汤羹类就有虫草花乌鸡汤、肉丝糊辣汤、牛奶皂角桃胶炖雪燕、腌笃鲜等。

有选手前两年参赛时加了我，每次来比赛前也都会问我，“胖妞，今年还是你做补给吗？”有那么多的期待，我怎么能让大家失望，一定会让越野东海成为“好吃”的越野比赛。

情感的流露

心灵的抚慰

听你倾诉 陪你改变

你可以拨打我们的

情感热线：

13867225000

QQ:942157858

(请注明“我要倾诉”)

也可以发E-mail:

zswb05@zsnews.com

地址：

舟山市新城长升路30号

舟山晚报编辑部

“倾诉吧”编辑收

邮编：316021