

38岁，从骑行到跑百公里 他把舟山的山海“装”进越野梦

□记者 朱蔚

大海是一位出生于1988年的舟山小伙子，2024年，他还在骑行环岛，2025年一脚踏入越野跑的“坑”，再也无法回头。他的越野赛首场正式比赛充满戏剧性，髌胫束综合征让他单腿跳完最后15公里，这次“惨痛”经历没有击退他，反而点燃了他对这项极限运动的热爱。

3月28日，他即将参加四川蜀道山越野赛，迎来人生首个百公里。从一个人孤独夜爬庐山适应黑暗，到立志打造舟山本土越野跑俱乐部，大海正一步步践行着他的越野人生，也渴望有朝一日站上UTMB的起跑线。



第一次正式比赛 最后凭毅力单腿跳了15公里

说起我和越野跑的缘分，还得从2025年初说起。那时候我刚入“坑”，参加了舟山“痴迷到底”越野赛，那次比赛痛并快乐地点燃了我对越野跑的热情。

2024年，我一直都在骑行，几乎骑遍了舟山本岛，有些地方，不骑自行车我可能永远不会到达。但越野跑能够更进一步，有些山，不爬上去，你永远看不到那些藏在深山里的风景，每一处都让我惊叹：“原来舟山还有这样的地方。”

我第一次正式参加越野赛，是2025越野东海。比赛进行到9公里时，我的髌胫束突然犯了病，就是那种膝盖外侧疼得要命，腿完全不能弯曲的感觉。当时我脑子里只有一个念头：第一场比赛就要退赛吗？不行，必须坚持到底！

所以后面的15公里，我是拄着双杖一只脚跳着完成的。落地没问题，但膝盖不能弯曲。当我终于跳到了终点线，拿到那块奖牌的时候，真的快哭了。

那场比赛后，我开始认真思考，怎么才能把这个问题解决掉？我开始疯狂查资料，研究髌胫束综合征的成因、预防和康复方法。慢慢地，我了解到要训练哪些肌肉、要用哪些动作。

后来听说杭州有个百公里训练营，我立马就报名了。那是从6月到9月的训练，每周五开车去杭州，周末全天训练。在“助力首百”的训练营上，还会请来国内顶尖的精英运动员来指导。

系统训练 从“盲跑”到科学备战

第一堂肌理课就让我大开眼界，讲的是百公里要消耗多少电解质、多少卡路里；要怎么补充；人体要走多少步，骨骼要承受多少次冲击，涉及哪些肌肉……我才意识到，原来越野跑不是光靠意志就能完成的，它是一项极限运动，需要系统的训练和科学的补给。

整个训练营的安排也非常充实：上午进山，练爬坡、下坡，学用登山杖；下午太热，就在室内上游泳课、体能课。每周都有不同的精英运动员来分享他们在长距离越野赛中的经验和故事。最让我印象深刻的是，训练第一天就遇上瓢泼大雨，整个山路变成了小溪。教练给我们发雨衣，出发时却没人穿，早就撕掉开始“撒欢”了。那天的场景至今难忘：好多人摔跤，有人崴脚，我们舟山同去的三个学员中，有一个直接摔断了筋，休息了三个月。

但正是这种“虐”，让我真正爱上了这项运动。今年开年的第一场越野赛，我已经完赛了，那是2026广州100越野赛的60公里组别，虽然不是那么顺利。那场比赛中，我的两只脚都崴了，整个大腿和屁股全磨烂了。广州太热，汗水蒸发后，裤子上结满了盐巴。盐巴和皮肤不断摩擦，皮肤受损，偏偏那天我忘了带凡士林，到酒店一看，血淋淋一片。

希望自己安全完赛 备战百公里越野赛

但比起我认识的一个跑友，这都不算什么。他从40公里开始，之后每周一场百公里，甚至168公里，全都完赛了。但有场比赛，他跑完尿出来是黑色的，严重脱水导致的肾损伤。组委会都吓坏了，医生说再晚一两个小时，肾功能就衰竭了。

现在他也开始有计划地训练，成绩越来越好。但对我来说，这不是激励，而是警示。我希望自己完赛，是安全地、以好的姿态冲线，而不是冲

完线要躺两三天才能回家。

我也憧憬着，什么时候能够完成我的首次百公里。在越野圈里，完成百公里是一个里程碑。百公里比赛会有换装点，大概率还要经历一整个夜晚。除了精英运动员，大部分人都是天黑后还在山上。

越野赛出事故最多的其实是迷路，三四十公里后，前后基本看不到人，就自己一个人在战斗。天地间仿佛只剩你一人，在自己与自己的对话中，告诉自己怎样才能到达终点。

为了适应夜跑，我特意一个人去爬庐山。从下午开始，带着头灯和备用电池，计划晚上10点、11点下山。山上动物很多，像猴子、猫头鹰，我能听到它们的声音。说实话，一点不怕是假的，但我会给自己打气，想象它们在给我加油。经历过那个夜晚，我觉得跑百公里不会那么害怕了。

我的百公里梦想UTMB 那是越野跑的奥运会

事实上，真正点燃我对百公里渴望的，是看了UTMB（环勃朗峰超级越野赛）的总决赛。那是越野圈的奥运会，最经典的组别是172公里，爬升1万米。全世界的精英都会去。看着那些选手奔跑在绝美的山脊上，我热血沸腾。总有一天，我也要参加。

下个月的28日，我就要去参加四川成都的蜀道山百公里了。这是我第一个百公里，我对此充满期待，也有点紧张。我知道，百公里后还有168公里、330公里，甚至800多公里的比赛。但至少现在，这是我给自己定的目标。

对越野跑的热爱越来越深，我也萌生了一个想法，打造一个舟山的越野跑俱乐部。外面上海、杭州其实很多，我们有这么美的山海赛道，那为什么不自己试一试？

我和朋友跑遍东港、新城、定海，甚至马目、展茅路下徐，最后选了小干岛东侧的建筑，作为户外运动的复合空间。选择在这个位置，是因为交通方便，外地朋友过来容易，旁边未来也有酒店，可以合作。而且在小干岛骑行方便，风景也好，是个可以静下来喝咖啡、聊天的地儿。

为了梦想努力 打造舟山的越野跑俱乐部

这个空间，既是大家交流、认识

朋友的地方，也将是我们每次比赛前准备、赛后复盘的大本营。目前过来的多是朋友和运动圈的人，但我相信，慢慢会好起来。

我们还自己做了一个运动服装品牌，目前还在打样测试阶段。产品线除了鞋子，T恤、背心、短裤、短裙、帽子、袜子都有。既然做了，我就想好好做。

玩越野这一年多，我的生活也发生了很大变化。健康状态更好了，圈子也越来越大。去四川参赛，飞机上认识网红博主，后来在厦门比赛中又遇到；在雁荡山遇到之前在1390认识的跑友，他是越野袜设计师；在杭州训练营，认识了一帮志同道合的朋友……每次比赛，都像老朋友聚会。

最让我感动的是，在一次越野赛遇到一位67岁的大姐。她一直在我前面一点，跑得轻松，还喜欢找人聊天。她说你跟我儿子差不多大，我说我都快40了。她说她67岁，但我完全看不出来，精神状态超好，上坡还能小颠着上去。我偷偷拍了张照片发给我妈：你看看人家这状态。

运动真的能让人更有活力，67岁还能这样跑，我们有什么理由不坚持？

照片由受访者提供

