

# 春日的小干岛上举办了一场特殊的“春赛誓师” 这群舟山越野跑者用热爱开启2026

□记者 李晓旭

每年3月至4月，是越野跑赛事集中鸣枪的黄金季节。当大多数人还在回味春节的余温，舟山的一群越野跑爱好者已经按捺不住内心的躁动，提前开启了他们的赛季序章。

上周末，舟山小干岛无径之林俱乐部，一场别开生面的“2026春赛精英分享会”在这里举行，越野跑爱好者围坐在一起，他们分享的不仅仅是备赛的干货技巧，更是一份份关于山野、关于生活、关于自我的深情告白。

组织者贺佳海给这场聚会定了个温暖的基调——有人求“活着回来”，有人想“剑指站台”，但在这里，所有的目标都值得被尊重。



## 春赛“武器库”： 老将压箱底的“保命秘籍”

江南的春天，是越野跑的天堂，却也是天气最“善变”的考场。十里不同天，一山有四季，是每一位跑过江南山水的跑者最深刻的体会。针对即将到来的密集赛季，几位身经百战的老将率先打开他们的“春赛武器库”，将多年积累的经验倾囊相授。

“很多人低估了温差的杀伤力。”一位刚完成超长距离赛事归来的嘉宾开门见山。他分享道，春季山间气温变化极其剧烈，起点出发时可能穿着短袖还出汗，跑到山脊上一阵山风吹过，体感温度能骤降十摄氏度。“失温不是只有在寒冷山区才会发生，春天的江南山林同样是高危区域。”现场传授的“动态穿衣法”让新手们恍然大悟——真正的经验不是在补给站里手忙脚乱地换衣服，而是在奔跑过程中根据体感、海拔、风速提前预判，分阶段调整衣物，让身体始终处于舒适区间，避免失温或中暑这两个极端。

上下坡的技术，是区分老手与新手的“分水岭”。有嘉宾现场起身示范，讲解如何利用离心控制、小步高频，以及如何借助登山杖找到节奏。“下坡不是刹车，是顺势而为，是把重力变成你的朋友。”他传授的“省力又护膝”秘籍——如何利用核心力量缓冲、而非全靠膝盖硬扛——引得众人纷纷起身模仿学习，现场瞬间变成了临时训练场。

而全场最受关注的环节，莫过于应急处理。赛道抽筋怎么快速缓



解？肠胃不适如何应对？遇到夜路迷路该怎么办？这些看似遥远、实则随时可能发生的问题，被一一拆解。一系列“保命”技巧的分享，让现场气氛从轻松变得严肃。“跑得快不快是能力问题，能不能安全回来是原则问题。”这句话成为全场共识，被多人反复提及。

## 那些“入坑”的瞬间： 越野，是属于自我的时光

如果说上半场是硬核的科学备战，下半场则成了温情的“入坑故事会”。当话筒交到每个人手中，那些关于奔跑的初心，在山海之间显得格外动人。

陆佳琦，这位刚刚征服高黎贡超长距离的“大神”，面对新赛季的目标却只有简简单单四个字——“活着回来”。没有豪言壮语，没有积分目标。这四个字从他口中说出，分量格外沉重。一位跑友低声解释：“走过百公里的人，才知道山野的威严，才更懂得敬畏。”简单的四个字，背后是无数次夜路独行、无数次力竭边缘后的清醒与谦卑。

李莎是两个孩子的妈妈，曾跑过舟山1390越野赛66公里组别。这周末，她即将迎来自己的东海越野首战。她的报名初衷让在场所有人动容。“最开始真的特别简单，就是想除了带孩子、照顾家庭，让生活有一点真正属于自己的东西。”她说，一开始跑短距离，后来发现越来越“不过瘾”。为什么？因为在山上待得越久，属于自己的时间

就越多。“那几个小时，没有工作消息，没有家庭琐事，只有脚下的路、耳边的风和自己的呼吸。越野赛的那几个小时，是真正属于我自己的时间。”所以她勇敢报名更长距离，把“顺利完赛”当作送给自己的见面礼。

吴泳铮则是个不折不扣的“狂热派”。去年参加了十五六场比赛的他，今年依然把日程表塞得满满当当。“喜欢的事儿，必须多参与！”接下来，他几乎每个周末都有比赛，甚至包括几个百公里。

## 山海清单已拉满： 从东海之滨跑向更广阔天地

分享会的最后，每个人聊了聊自己今年的参赛计划，密密麻麻的标签，串联起2026年中国越野跑的精华版图。

从家门口的1390、越野东海，到莫干山By UTMB，再到厦门By UTMB、熊猫蜀道山、宁海100……每一个赛事名称背后，都是一段即将开启的征程。

有人剑指领奖台。绰号“哈光”“南岙山小王子”的硬核派，目标明确：站台，冲击更高的ITRA积分，让舟山跑者的名字出现在更多顶级赛事的前排。

有人安全第一。如李莎、贺佳海等稳健派，不求名次，只愿享受每一步的风景与汗水。“能完赛就是胜利，如果能拍到几张好看的照片，那就是赚到。”

还有人准备佛系完赛。越野爱好者顾莉、“小腰”等人笑着说，山野本身就是奖赏。完赛即是胜利，甚至“不完赛也没关系，下次还能再来”。

在众多国内外赛事中，让大家格外期待的，还是舟山本土的越野赛。生活在干岛之城，家门口的山海资源是跑者们最骄傲的资本。“在舟山跑山，是真正的山海相融——左手是山，右手是海，跑过渔村，穿过云雾，这种体验别的地方复制不了。”大家纷纷表示，对本地的赛事充满期待，也希望更多外地跑者能来舟山，感受这片独特的山海赛道。

## 无径之林，步履不停： 愿不负热爱，不负山海

这场分享会没有华丽的舞台灯光，没有专业的演讲台，大家围坐在俱乐部里，像家人一样聊着即将到来的赛季。

有人问，越野跑到底有什么魅力？或许答案就藏在这些故事里：是李莎在山林里找回的那几个小时“属于自己的时间”，是陆佳琦对山野的敬畏与谦卑，是吴泳铮奔赴每一场比赛时的兴奋，是新手第一次站在起跑线前的心跳加速。

正如组织者贺佳海所说，这场分享会不是终点，而是2026春赛真正的起点。“无径之林，步履不停”——俱乐部的名字，恰是这群人最真实的写照。没有路的地方，他们用自己的脚步，走出了一条通往山野的路。

窗外潮起潮落，室内热血难凉。愿每一位即将踏上赛道的跑者，都能带着这份收获，不负热爱，不负山海。

2026，赛道见。

照片由受访者提供

