

95 小时鏖战，40 岁舟山跑者的雄关试炼

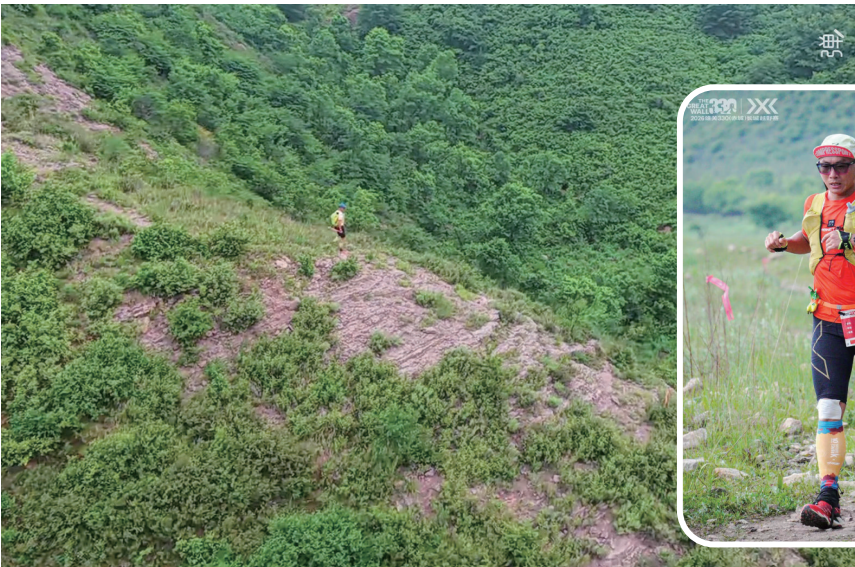
他因此成为长距离 330 公里越野跑舟山第一人

□记者 朱蔚

日前，1987 年出生的舟山跑者陆佳琦，以 95 小时 13 分 56 秒的成绩完赛雄关 330 公里越野赛，成为长距离 330 公里越野跑舟山第一人。

这场国内唯一正规的 330 公里赛事，位于河北张家口，累计爬升超 13800 米，相当于连续往返 165 趟普陀山的佛顶山。

完赛回到舟山后，户外越野小伙伴们为他订制了横幅和蛋糕迎接他的回归，他的顺利完赛也让他们跃跃欲试，原来凡人肉胎，也能翻越这般雄关。



集装箱里六个小时的深度睡眠

“脑子里想着给老婆打电话，但手就是抬不起来，整个人像被钉在了原地。”雄关 330 公里越野赛进行了 80 多个小时后，陆佳琦的真实状态是这样的，已是深夜，周身浓雾四起。

他一度分不清在梦里还是现实，开始自言自语，掏出手机查看两步路卫星地图，寻找最近的村庄。此时此刻，他太需要一张床了，哪怕只是一个集装箱。

还真是被他找到了一个集装箱，门一推居然开了，意外的是，里面竟然有一张席梦思，上面还有一件军大衣。他倒头睡了 6 个小时，被组委会的来电叫醒时，天已大亮，他这才知道自己睡在了河北某村落的村委旁。

这场深度睡眠如同一场及时雨，为他补充了体力，陆佳琦最终以 95 小时 13 分 56 秒的成绩，完成了这场国内唯一正规的

330 公里越野赛。

这场被誉为“中国版巨人之旅”的顶级极限越野赛，全称为雄关 330（赤城）长城越野赛，赛道位于河北张家口境内，总里程 330 公里，累计爬升超过 13800 米。用舟山人的理解方式，这相当于连续往返 165 趟普陀山的佛顶山，从山脚到山顶。

这个距离和爬升已经让人瞠目结舌，然而直面开赛，雨水才是真正的对手。在陆佳琦的叙述中，“雨水像脸盆泼下来一样，眼睛都睁不开。”“轰隆隆”的雷鸣声就在头顶炸响，爬坡时洪水般的水流从赛道上冲下来，直接没过了鞋子。



水泡、足底筋膜炎和十几次包脚

赛前的天气预报显示雷阵雨时，组委会已发出雨战通告。但谁也没想到，这场雷暴雨几乎贯穿了整个赛程。原本在赛道中引以为傲的长城遗迹、冰川遗迹，以及亚洲最大单体岩石等让人心生向往的景观，在雨幕中变得泥泞而凶险。

“一出 CP 点不到 10 公里，‘哗’一下大暴雨，全身又湿透了。”虽然带了很多双备用袜子，但陆佳琦没怎么换，因为“换了也没用，出门又是湿的”。

从开赛到结束，他的鞋子几乎没有干过。双脚长时间泡水带来了另一个噩梦，起了许多水泡。怎么办？抽呗。“水泡里抽出来

的水，颜色跟精酿啤酒一样。”陆佳琦这样形容，笑称自己成了比赛中抽水泡的样本，以至于后面医务人员看到选手就问，“水泡要不要抽？”“要不要抽？”来一个问一个。

跑到 130 公里左右，他的足底筋膜炎发作，脚底板开始剧痛。在此之后的赛程中，他每到一个 CP 点就找医疗人员包脚，每一次包脚，他都不惜花费 30 到 40 分钟的时间，只有把脚处理好了，才能更好地继续比赛。

而比水泡更折磨人的，是睡眠的缺席，“我想睡，但睡不着。”赛事设有换装点、休息大厅和酒店，但人进出，杂声不断。

80 小时没睡，就怕肠胃出意外

从出发到完赛，陆佳琦在前面的 80 个小时几乎没有真正入睡，他为自己安排过睡觉时间，然而躺是躺下了，大脑一直很兴奋，“只能起来继续走。”直到最后那个集装箱的出现，随后“大脑强制关机”。

这次完赛对陆佳琦来说，意义远不止

一块奖牌。去年莫干山百公里越野赛，他因胃绞痛退了赛，“对我自信心打击太大了。”在那之前，他觉得自己随便跑都能完赛。退赛后，他开始害怕，万一再来一次胃绞痛怎么办？

雄关 330 有报名门槛，两年内完成两场 168 公里越野赛。陆佳琦的越野履历也是在这样的要求下一步步升级的，从开始跑 100 公里，觉得“跑完就好了”，到 168 公里，最终报名了 330 公里。

这次比赛前，他花了许多的时间调养肠胃，买了五六百元的药品，光肠胃药就备了好几种。在比赛中，他还给自己定了个原则，到一个 CP 点就好好吃饭，吃完了再走。

虽然点位上有随意拿取的能量胶，但在场的选手大都选择了理性补给。长距离赛程，就怕肠胃会有意外，不敢冒险，能量胶中的高浓度糖分会刺激肠胃，还不如把饭吃好。

长距离赛道 是一个人翻阅的史书

在和陆佳琦一般的户外越野爱好者眼中，雄关 330 是国内超长距离越野跑的“稀缺品”。一方面，很大程度源于赛道穿行的历史与自然奇观。陆佳琦在这次比赛中就跑过三种形态的长城：砖块的长城，石头长城，还有土长城。这些古老遗迹散落在山脊上，有的只剩断壁残垣，有的被荒草掩埋，却依然能看出不同朝代修筑的痕迹。

更令他震撼的是距今两三百万年前的冰川遗迹，那些巨大而棱角分明的石块散落在高海拔坡面上，仿佛时间凝固在那里，“一看就知道不是普通山石，造型奇特。”

而亚洲最大的单体岩石，被当地人称为“大石头”，是几十公里长的奇观。尽管雨水让他无法掏出手机拍照，可那些画面已刻进脑海。在赛道上，他步履不停，跑过的每一步，都像在翻阅一部地球的史书。这种叠加了历史厚重与自然伟力的赛道体验，让赛道本身就成为一个巨大的文化 IP，也是陆佳琦口中“后劲十足”的源泉。

“想象一下，就像是整片山都给你清空了，那么好的风光，方圆百里只有你一个人。”他说，330 公里越野，是体能的挑战，本质上也是一个人跟自己灵魂的对话。“你会在山里想起很多以前的事，想想自己做过的决定对不对，想想家人朋友，这是你能熬下去的动力之一。”

熬过来了，就是自己的英雄。

本版照片除署名外，由受访者提供



舟山跑友订制大蛋糕庆祝陆佳琦完胜回归
记者 朱蔚 摄

