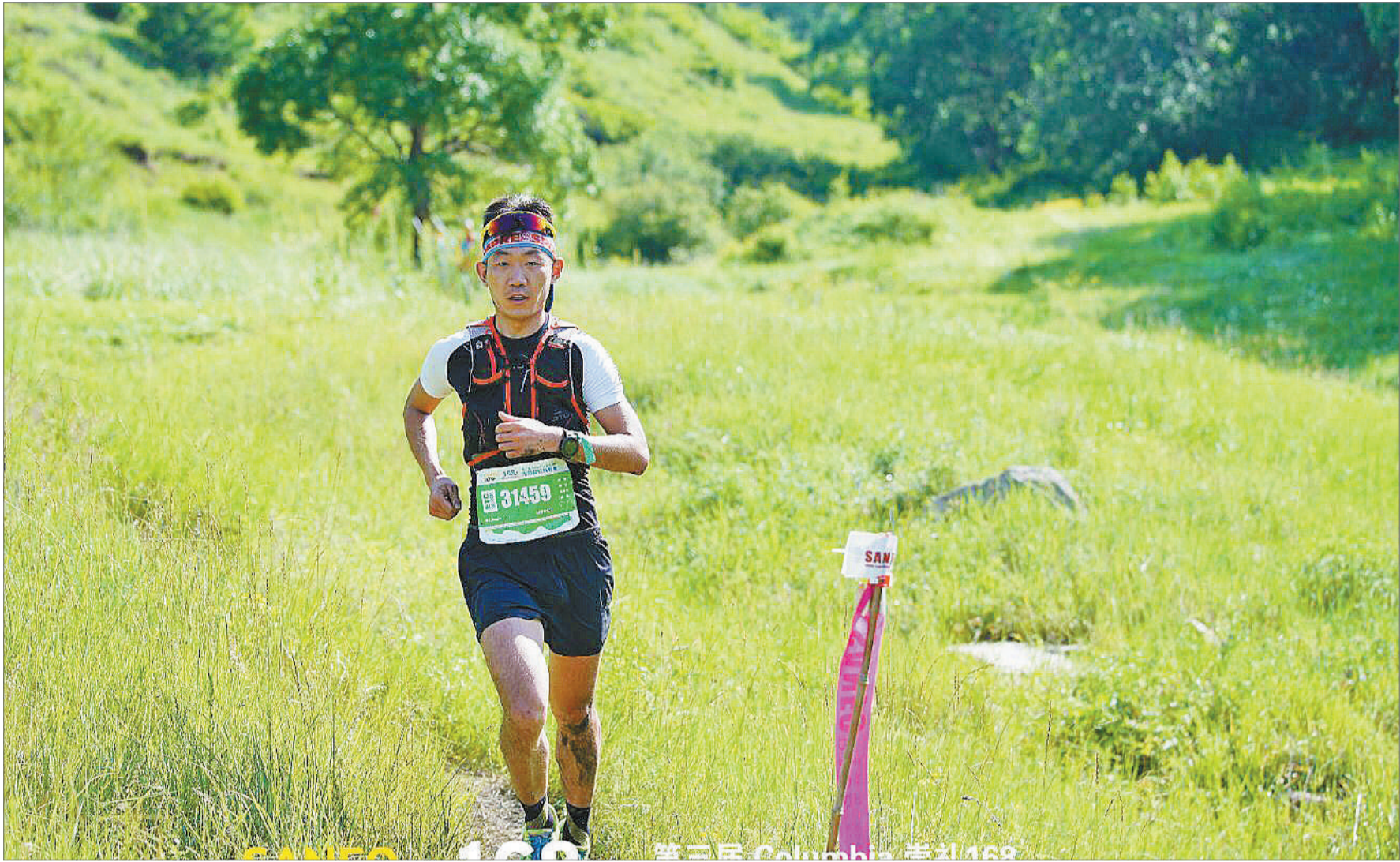




冰点特稿第1224期

他们为什么跑个不停



王庆红在第三届崇礼168越野赛中。



梁晶(左)和赵家驹在2020年天门山越野赛后。



梁晶(左)和赵家驹



赵家驹夺得第五届湖南南山越野赛冠军瞬间。

中青报 中青网记者 尹海月

野狗来了。顾冰躺在湖岸边,看见左手方向那几个巨大的黑影,正在移动过来。它们目标明确,但步态悠闲。也许是不确定,这位倒地者是否还有反抗的能力。

这是2017年7月的一个中午,越野跑选手顾冰倒在海拔4588米的玛旁雍措湖畔。在西藏朝圣者眼中,这片高原上的净水能洗去心灵的污垢。而对顾冰来说,环湖的80公里是177公里赛程的第一个赛段。

然而,他刚跑了8公里,就觉得胸闷、呼吸急促。他又坚持走了10公里,开始恶心、全身无力,直到失控倒在湖畔。

无边的寂静笼罩着他,睡意一阵又一阵来袭。顾冰感到浑身发冷,然后是热,接着又是冷。他站不起来,也不入睡去。

野狗最终成了救命者,顾冰在恐惧中挥舞着登山杖,一次次驱赶他们,保持着清醒状态。

3个小时后,一位赛事组织者发现了他们。

那是顾冰第一次退赛。在此之前,他获得过多项越野赛事冠军,被称为国内168公里越野赛第一人。2017年似乎对他不够友善,他因失温、脚伤退赛好几次,一时间成为圈内赫赫有名的“弃赛者”。

他被抨击,意志力不够强,没有体育精神。有时比赛还没开始,就有人预言他会退赛。2021年5月,甘肃山地越野赛发生事故,又有人对顾冰说:还好你前几年退赛了。

对赛道上最厉害的那些选手来说,减速要承受的心理压力,比加速要承受的身体压力更大。退赛更意味着放弃奖金、面对排名下跌和耻辱感。但经历多次退赛后,顾冰渐渐意识到,活着不只是为了跑步,冠军不是我的全部。

更多人还在奔跑。有人思考是否应该放慢脚步;有人说,意外避免不了,既然选择就要承担风险,还有的继续自己的夺冠之路。

放弃吗

西藏弃赛一个月后,顾冰参加了2017年UTMB(环勃朗峰超级越野赛)。这是全世界最负盛名的越野赛事之一,很多中国越野选手梦想夺冠,至今只有两人如愿。

当时顾冰不到30岁,野心勃勃。他在大理训练了一个多月,每天在山上跑5个小时以上。比赛开始,他连续跑了11个小时,抵达海拔1000多米的山腰处。山上刮起大风,他被汗水浸透的身体开始迅速冷却。

紧接着,雨夹雪来了。气温骤降,顾冰忍不住颤抖,头发晕,双脚发软。他强撑着继续跑,结果一头栽倒在距离山顶几百米的水坑里,失去意识几十秒钟。

他从水坑里爬出来,又走了十几分钟,到达山顶营救房,裹着保温毯,烤了半个小时火。

一旦退赛,半个多月白练了。他强迫自己继续比赛。然而再次出发后,他只坚持了20多公里,其间还在一位牧民家睡了一觉。夜幕降临,他最终决定退赛。

其实走出牧民家时,顾冰已经确信,好名次是没指望了,但他还想完赛,不想被人看笑话。

王庆红理解顾冰经历过的内心挣扎。作为一名业余跑手,他参加过上百场越野比赛。2017年,他在浦江,跑到50公里时,体温逐渐升高,他又坚持跑了30公里,忍耐着恶心、头晕的感觉,维持着第三名的名次。

在赛道补给点,王庆红休息了半个小时,依然没缓过来。他眼睁睁看着,后面的选手一个接一个跑过来,超过了自己。想到还要再爬一座山,他决定退赛。

越野赛的危险因素,包括失温、中暑、高原反应、崴脚、擦伤等,严重时危及选手的生命。

如果按照受重视程度给这些危险因素排序,外伤有可能会排很靠后,26岁的赵家驹是一名职业选手,曾在多项越野赛事中夺得冠军,是首位夺得斯巴达勇士赛超级冠军的中国人。

这个湖南小伙子只有感到胸闷、恶心时才会考虑退赛。如果只是疲劳或外伤,他会硬撑下去。2018年,他跑完八百流沙极限挑战赛,脚部受伤,赛后不到一个月又参加了一场21公里的障碍赛。

赵家驹回忆,当时每跑一步,就被脚背上受伤的韧带和肌肉扯得浑身疼。但他已经跑到第二名了,他不愿放弃。这场比赛他赢得了6万元奖金,是运动生涯中最高的一笔,占他当年奖金总额的四分之一。

这是越野赛事常见的激励策略,名次差一位,奖金差可达数万甚至数十万元。那场赵家驹忍痛跑完的比赛,冠军的奖金几乎是第二名的两倍。

那一年,赵家驹参加了30多场比赛,之后只增未减。最频繁时,他每个周六周日各跑一场,对他来说,跑步就是上班。

在王庆红看来,这正是业余选手和职业选手心态差别,如同狗追兔子:业余选手是狗,狗是为了肉跑,但职业选手是兔子,兔子是为了命跑。

业界给这样的职业选手起了一个名字:赏金跑者。

奖金

成为赏金跑者意味着要不停奔跑,靠速度与耐力赢得奖金。全职参赛的2017年,赵家驹通过比赛拿到十几万元奖金。此前,他在武汉一家酒店当收银员,月薪2500元。

赵家驹入行时,正值中国越野跑赛事疯狂扩张时。专业越野跑杂志《亚洲越野》曾统计,2013年之前,我国每年越野跑赛

事不超过10场。2014年,为了激活体育市场,国家体育总局取消商业性和群众性体育赛事审批,全国马拉松赛事、越野赛事此后不断增加,据一家国内体育旅游与赛事运营服务商统计,到2018年,越野赛事已接近500场。

奖金也在不断提高。顾冰2011年跑越野赛时,只有一场百公里越野赛有奖金。2014年,他一年赢取十几万元奖金,之后比赛奖金种类越来越多,为了吸引精英跑者,有的比赛设置十几万元冠军奖金,有的设置破纪录奖+时间奖,声称每超过纪录一秒奖励2元,还有的直接给冠军送黄金。

就在全职跑步的这一年,赵家驹遇到了比他大5岁的良师、挚友梁晶。

5月22日,梁晶在甘肃白银山地越野赛事故中遇难,此前,他一直是一小时超马马拉松赛纪录保持者、ITRA(国际越野跑协会)积分亚洲排名第一。

遇到梁晶时,赵家驹还是支付宝欠款几万元、疲于奔命的底层打工者。而在那时,梁晶已经全职跑步两年,并与探路者飞跃队签约。此后几年,他们一起主攻越野赛,在众多比赛中常并肩出现,包揽冠军。

赵家驹追赶着梁晶,越跑越快。这个26岁的年轻人清楚记得,第一次取得百公里冠军是在2017年兰州100公里越野赛上,梁晶为了给他夺冠机会,特意选择了其他赛程。赵家驹跑了第一,得到了1万元奖金,第一次登上报纸版面。

2018年9月末,赵家驹参加八百流沙极限挑战赛,迎来了新的商业机会。探路者飞跃队赞助他去比赛,路费全免。这次比赛,梁晶最终夺冠,他位居第二。

那场比赛进行得很艰难。为了与第三名拉开差距,他和梁晶连续跑了29个小时,睡两小时后,又开始跑。完赛时,他们已经跑了80多个小时,其间只睡了6个小时,为了不睡过头,赵家驹将设置闹钟的手机插在胸口。

跑到300多公里时,赵家驹感觉浑身每一块肌肉都在疼,睡醒起身要耗费十几分钟,动作一旦加快,疼痛便蔓延到全身。比赛中的最后一个晚上,梁赵二人只能以每小时2公里的速度行走,跟挪一样。梁晶甚至产生了轻度幻觉。

赵家驹不敢停下来。每到一打卡点,赛事品牌方的摄像机如约而至,他要打起精神,尽量表现得轻松,再说出几句人生感悟。

到终点后,两人对着镜头说话,疲惫得面无表情。赵家驹脱水瘦了十几斤,脚也受伤了,赛后休息了20多天。忍耐痛苦的回报是,探路者飞跃队与他签约。

加上签约费,赵家驹的收入是全职跑步第一年的3倍。但签约意味着他要更加努力地奔跑,要在每年几场大型越野赛中保持冠军水准,如果成绩下降,签约就可能终止。

实际上,赵家驹和梁晶参加的比赛比品牌方要求的数量多,最多时一个月参加五六场,既为了积累经验,也为了拿奖金。没有人嫌钱多,这个钱我们不拿,别人也要拿。

他们一次次逼近生命的极限。遇到极端天气,赵家驹也不会轻易停下,而是一边吃东西一边奔跑,让身体回温。但他觉得梁晶比自己更拼,即使中暑、胸闷,梁晶也会咬牙坚持。

2019年,在赤水河谷155公里超级长跑赛中,一位选手看到梁晶在比赛途中呕吐,一边用手抠净口腔中的呕吐物,一边继续奔跑,接着吃东西补充能量。那场比赛梁晶夺冠了,赢得价值近50万元、1公斤重的黄金。

如果比赛没有那么多关注,也没有奖金,可能就没有那么多人去拼了。王庆红坦率地说,奖金是他参赛的主要动力。他记得第一次拿奖金是参加一场10公里的比赛,赢了1000元。对当时月薪只有几千元的王庆红来说,这个数目不算小,他高兴地叫来几个朋友喝酒庆祝。

人一旦尝到甜头,就会有欲望。后来,他只选有奖金的比赛,赛程越跑越长,比赛越来越多,周末不是在跑就是在准备跑的路上。某一年他参加了30多场比赛,需要用备忘录来记下哪场比赛获得冠军。

2018年,只靠跑步的奖金,王庆红一年收入十几万元,比工资还高。他生在山东一座小县城,如今在北京一家互联网公司企业做行政工作。熬了6年,工资提高到每月7000多元,今天重复昨天的生活。他觉得越野赛更有激情,有上坡、下坡、碎石路,就像人生。

有了跑步得来的奖金,王庆红在山东老家买了房。他发现越野跑的很多选手学历不高,经济状况一般,还有不少身处底层,希望通过奖金改善生活。有一位不愿透露姓名的选手曾在河北崇礼参加比赛,他和梁晶并肩奔跑,问他为什么这么拼命,梁晶说,为了生活。他不知道跑步还能做什么,做别的钱也不多,吃下去的是能量胶,挤出来的是奶粉钱。

光 荣

梁晶曾笑着对媒体说,要努力比赛,为村里争光,我们村好不容易出了一个跑步的人,他说跑好后,要让村书记给他立一尊雕像。

在湖南凤凰古城乡村,赵家驹也成了名人。儿时的伙伴羡慕他,追梦成功了,还有陌生的乡亲加他微信,请他吃饭,都客客气气的。他去全国各地比赛,总有老友请他和梁晶赴宴,有人说自己被他们鼓舞,还让他们介绍经验。

赵家驹已经不是老人家印象中的那个孩子了。四年级以前,父母在杭州打工,他和外公外婆住,无心读书,坑蒙拐骗一样没落下,村里人说他长大绝对要坐牢。

他初二辍学,在国内到处游荡,当过厨师、保安、服务员、外卖员,但每次干3个月就感到厌倦。因为不服从管理,赵家驹曾和餐厅老板吵架,然后被辞退。

他说,那些工作不能带给他快乐和成就感。2010年,他被父亲送去一家五金厂上班,每天对着机器砸铁片,在反复的咣当声中,连续砸11个小时。感觉人活着跟机器一样。当时15岁的少年望着天花板问自己:这一辈子难道就这样了吗?

他梦想当搏击冠军,一边打工,一边练体能,但练了4年,发现不适合自己,他太穷了,请不起教练团队,他也太瘦小了,身体的底子不好。

就在放弃搏击时,他发现跑步更适合自己,心烦时,他就找个城市跑马拉松。赛后的疲劳会让他怀念日常生活,待了几几天,又赶紧比赛。没有比赛时,他就去野外徒步,带几个黑色大号垃圾袋,在山上用树枝搭起来做简易帐篷,夜晚在里面烤火,冻得睡不着,等到又饿又累时就下山。

经历了一夜的痛苦,他又能感到生活美好了,觉得吃一顿饱饭就是幸福,人生就没有那么多欲望了,就在这种痛苦跟不痛苦之间往复循环。

他一边打工,一边跑步,晚上上班,白天训练。做外卖员时,别人骑车送外卖,他跑着去送,但上了赛道,他还是跑不过专业选手。直到2017年,赵家驹开始参加越野比赛,发现虽然自己速度不够快,但耐力足够强,比其他选手更能吃苦。

越野赛每一条路线的风景都不同,沙漠的野骆驼曾和他擦肩而过,他还和狼对视过,去过茂密的原始森林,欣赏过戈壁滩的月光。更重要的是,每次跑完比赛,在经历身体极度的透支和痛苦后,他都会重新爱上这个世界,那时候你会感激所有人。你不喜欢的东西,不喜欢的菜,那些日常你所忽略的所有小美好,小确幸(都会重新浮现出来)。

他不知道离开跑步自己还能做什么,我的人生除了跑步好像也没别的了,是跑步让我感受到所有美好的东西,感觉自己实实在在地活着。

一走上赛场,赵家驹就异常兴奋。这种兴奋感,在观众呼喊他的名字时,在相机镁

光灯对着他频繁闪烁时,达到顶点。但灯光和掌声只属于冠军。我就想拿冠军,好像欲望太大了,是不是(因为我是)年轻人?他反问。

一开始,他的目标是拿这一场比赛的冠军,之后,他想拿下一场,每一场比赛的冠军。

2020年,赵家驹在崇礼160公里越野赛中夺冠,紧接着,他又参加崇礼斯巴达50公里障碍赛,同一个地点,不同的比赛,赵家驹心想,如果再次夺冠,就说明他的能力和意志力都提升了。

上场后,他保持在第二名,但跑到5公里时,他脚扭伤了,停下来在原地蹦跶了很久。随后,他咬着牙把鞋带系紧,又忍着脚底的疼痛跑了20多公里,脚部渐渐麻木。

哈密瓜 志愿者给他起了个外号,叫瓜王。

他又参加两次越野赛,都因脚伤退赛。那一年,他连续退赛5次,备感沮丧。

竞技体育永远不缺新人,顾冰频繁退赛这一年,梁晶和赵家驹迅速跑进赛事排行榜最靠前的位置。本来,他们的目标是冲刺UTMB冠军。赵家驹参加过一次,憾止于第十一名。梁晶参加过两次,一次因为喝凉水引发胃痛而退赛,一次因为眼镜故障导致奔跑受阻,最终走完了比赛。

为村争光还不够,梁晶和赵家驹更大的雄心是,跑进国际选手排行榜,为国争光。就在他们满怀信心,想向世界再次证明自己的能力时,梁晶倒下了。

这迫使业内人士重新审视这项在国内快速发展的极限运动。

顾冰认为,不管是赛事组织者还是运动员,都缺乏敬畏生命的意识。2017年,他在西藏越野跑时,倒下前走了10多公里,赛事工作人员曾驾驶一辆汽车经过,询问他状况如何,那时他已经几乎说不出话,却表示还想坚持比赛,车便开走了。

以我现在的心态,如果我是主办方,肯定会要求这个人上车。顾冰反思,许多赛事主办方并非专业运动员,他们不理解运动员的痛苦,认为死磕到底就是体育精神。

2018年,他参加秦岭100公里越野赛,跑到34公里处失温,一边发抖一边咬着牙跑到补给点,一进门就说要退赛。那时他领先第二名选手半小时,工作人员很不理解,但他很坚持:我觉得冠军不属于我,再跑下去可能是我的灵魂过终点,我的尸体过不了终点。

王庆红在浦江100公里比赛中决定退赛时,也被补给点的裁判问是否真要退赛。当时他是第三名,裁判觉得太可惜,接连问了他几次,但王庆红知道,再跑下去很难翻过最后一座山。

几年比赛下来,王庆红觉得,国内一些赛事补给点的工作人员多是临时招募的志愿者,缺乏急救知识,选手一旦发生危险只能求助自己。

2019年,他参加崇礼70公里越野赛,发生持续呕吐,坚持跑到补给点后,志愿者让他喝水,但他刚喝完就吐了出来,没人知道怎么处理这种情况。

王庆红只好将冲锋衣和保温毯往身上裹,但依旧发冷,眼皮睁不开。当时,补给点没有设置救护车,如果不是负责赛事收尾、有急救经验的大哥开车路过补给点,那晚的他凶多吉少。

在ITRA中国大陆组织机构代表苏子灵看来,规范行业、消除乱象需要进一步提高赛事审批门槛,参赛者也应该增加对复杂环境的认知经验,提高安全意识。根据IRTA内部数据,中国大陆有超过10万名越野跑者,但苏子灵注意到,中国愿意购买ITRA国际越野标准保险的跑者不到百人,说明他们的安全意识不够高。

重新起跑

6月2日,国家体育总局官网发布关于暂停相关体育活动的通知,涉及的赛事包括山地越野、戈壁穿越、翼装飞行、超长距离跑等,通知称,将对体育赛事活动进行全面梳理,加快完善管理制度,健全标准规范,全面加强对于体育赛事活动安全的管理保障。

这一次,无论这些选手因为什么而奔跑,他们都必须要暂停了。

梁晶的离开让赵家驹反思,以前他们只专注于速度和冠军,尤其听到别人喊“冠军”时,冲得死快,忽略赛道上没有什么能阻挡自己,却忽略了天气、补给点距离和强制装备。如今,他正在学习减速。

实际上,频繁参赛两年后,赵家驹感到身体过度透支,老了10岁。在一些重要赛事中,当顶级选手扎堆儿时,他和梁晶由于身体消耗过多,败下阵来。从那时起,赵家驹开始调整比赛频率,每月五六场降至3场。今年4月,他在一场比赛中受伤,休整了半个月。

6月5日,赵家驹送梁晶的骨灰回家了,同全国各地赶来的跑友一起,送他最后一程。接下来,他要带着梁晶的心愿,去完成他们共同的梦想——征战2021年UTMB世界冠军赛,这个年轻人仍然毫不掩饰夺冠的渴望。他觉得每个时代、每个领域都应该有个英雄领路,而他应该是那个英雄。

33岁的顾冰不再执着于做英雄。连续几次退赛后,顾冰越来越害怕,虽然频繁弃赛使他成了大家口中违反体育品德的反面教材,但他觉得,还是活着重要。

有段时间,王庆红一直问自己,最初跑步的目的是什么?答案是健康,但后来他想要越来越多的奖金。以前他去公园跑5公里,能跑20分钟就很快乐,还要买两瓶啤酒庆祝,但后来,他参加10场比赛,七八场能拿到奖金,快乐感却大打折扣,这就是欲望在作祟。

今年5月,他差点也去了甘肃白银。他去年收到过赛事主办方的邀请,觉得高手太多,就放弃了包吃喝住行的精英名额。今年,他想去,名额满了,自称躲过一劫,我要去肯定也挂那儿了。

2019年,顾冰再次参加八百流沙极限挑战赛,又在同一个地点、同一座山峰前退赛。这些年,他一直复盘退赛的原因,感觉主要和跟腿腿受伤有关。之后,他有意放慢速度,每年只参加一场短距离比赛。

2020年冬天,顾冰的脚伤几乎痊愈。他计划以后每年只参加几场赛事,保证完赛。顶着“退赛者”的名声好几年,他不想再退赛了。他还在想继续跑完八百流沙,给自己一个交代。

但他仍会不经意提到想夺冠,只是不那么着急了,因为未来还很长,只要活着,就有机会去挑战那座山峰。

(本版图片均由受访者提供)