

# 一个体育差生的 人生首野

如今，要问单身男女“五一”假期在做什么，答案一定是“备战奥运”——撸铁、攀岩、打网球、骑行、hyrox……各有各的项目要忙。

厌倦了千篇一律的“打卡式旅行”，我选择以一场sportcation（以运动为目的旅行）开启假期——去无锡挑战人生中首次越野跑。

作为一项在山野里进行的长距离跑步运动，越野跑不是沉浸式感受自然那么简单，更对跑者的体能和应变能力提出双重考验：气候、地形、爬升，每一个环节都需要技巧。无锡的“惠山一枝花”线路以爬升多、地形复杂著称。

还是越野“小白”的我，果断报名10公里组别。毕竟，这是我长这么大，玩得最野的一次。



收获人生中第一块越野跑奖牌。

## 打怪升级，见招拆招

5月3日，早上5点半，天蒙蒙亮，我就起床准备。也许是对“首野”的紧张，我反复清点装备：运动衣物、能量棒、电解质水……吃完蛋白棒，进行赛前拉伸。

清晨7时，发令枪响，我和数百名跑者从起点出发。早晨温度不高，还微微有些凉意，空气略带潮湿。前3公里以缓坡和林间小径为主，我一直跟在队伍前列，节奏很轻松，甚至觉得越野不过如此，丝毫没有意识到接下来有怎样的挑战在等着我。

进入中段后，连续陡坡与碎石下坡接踵而至。前一晚无锡狂风大作，下了一整夜的雨，此时的山路上随处可见断枝和碎石，泥土湿滑难行。山里雾气蒙蒙，能见度不足5米，我险

些错过一个拐点。但风景很美，我刚拿出手机想拍视频，一不留神就滑倒了，旁边一位年仅10岁的“小孩姐”立刻拉住了我，并经验老到地对我说：“越野跑不能开小差的！”

惠山不像常规的风景区，山坡没有石板步梯，全是碎石铺就的小路。前面跑者向上蹬一步，碎石便会散落，跟在身后的我既要躲避落石，又要选择不会塌陷滑倒的落脚点，一时之间变得很“忙”，手脚并用“四驱模式”前行，宛如人类返祖。

9点多，气温逐渐上升，雾气散开，体感舒适度降低，但好在赛程接近尾声，一路上很多游客为我提供情绪价值“注意脚下”“好厉害”……

2小时18分，安全完赛，一身泥泞，但这是我这一年来最开心的一天。

## 越野跑，当代人的“精神布洛芬”

不少人说越野跑是“没苦硬吃”“好日子过多了”，但是当我完赛的那一刻，只有一个念头“完了，入坑了”。当眼前的景色不断变化，跑步不再乏味，而是一种探索。当我爬到山顶俯瞰整个无锡城时，我想这大概就是诗人笔下的烟雨江南。

说起为什么要参加越野跑，一半是被社交媒体种草，冲动参赛；但另一半，是个人的英雄主义。学生时代，我最讨厌跑步，每一次长跑都是折磨，就连体育中考也没有拿到满分，被贴上了“跑步差生”的标签。

工作以后，我开始规律运动，这次报名我就想看看我行不行。这

10公里，我收集了无数个“原来我也可以”的瞬间——不需要依赖任何人，不被“你很菜”绑架，更不需要羡慕任何强者。

这一路上，我见证了很多的“英雄”。42岁的上海女性Wendy，跑过半马，但这次也是人生“首野”，一路摔了无数次，她说“摔倒再起来跑”；一位10岁的小学生，去年成绩不佳，这次二刷“惠山一枝花”是为了“复仇”；还有半路撞到树上肋骨受伤的大哥，咬牙坚持到底。

最后，借用余秀华的一句话：“我是我自己永恒的战友，不再渴望成为另一个人，这是我笨拙的英雄主义。”祝大家进山快乐，安全下山！



顺利冲线。

## 小白“入坑”指南

1. 一双专业的越野跑鞋非常重要，“V”型底，要有支撑，摩擦力强，防水，这样能应对复杂的地况；并且配合长筒袜，保护踝关节的同时，后跟也不会因为摩擦而受伤。

2. 跑山背心+软水袋，背登山包的话，速度跑不起来，所以建议买4L以上的越野跑背心，装上1L的水或运动饮料，根据补给点情况，带足能量棒。

3. 吸汗的运动服，如果是初夏季节，建议短袖短裤，可以备一件皮肤衣或冲锋衣。

4. 两根趁手的登山杖，登山杖使用有技巧，如果不会用宁可不要带，不然就是累赘，但是雨天路滑的时候，登山杖就是救命神器。

5. 充满电的手机以及充电宝。

那么如何选择一场适合自己的越野跑呢？建议先从我熟悉的地形开始，新手不要超过15公里。准备阶段，一定要保持运动，比如跑步、爬坡、爬楼梯等，防止突然剧烈运动受伤。

李佳璐



爬上山顶后，俯瞰无锡。