

身在地狱，心在天堂

不断挑战自我的越野跑“发烧友”

100公里，崎岖小径，障碍重重，累计爬升高度为6000米，长达20个小时的旅程。这些对于一般人来说根本不敢想，但是对于越野爱好者来说，这已经成为不断挑战自我的一项运动，时不时就要跑上一次。

从一个圈到另一个圈的升级

很多人都知道临沂的“跑吧”，但是从“跑吧”中又出现许多升级的圈子，比如从去年才开始兴起的越野圈。简单来说，越野圈是跑吧的升级版，只有马拉松成绩达到一定程度才能升级进入越野圈，体会这项运动的艰辛和快乐。

刘海青告诉记者，虽然临沂

有很多户外探险的圈子，但是真正参与到百公里越野这项运动的人少之又少。“因为这项运动对个人能力是极大的考验和挑战。”刘海青说，在跑吧中随着个人能力不断提升，所参与的圈子也越来越“高级”。

“不断精简，要求也不断提高，个人能力不断加强。先从半

程马拉松开始，到全程马拉松，再到50公里越野赛，然后过渡到百公里越野赛。”闫正庆是刘海青口中的越野高手，是临沂第一个跑越野赛的人，也正是在他的宣传影响下，不少人才接触并真正认识到百公里越野赛。

而今年28岁的宋世明正是受影响的其中一位。宋世明是一位



▶宋世明在比赛中

跑跑跑，冲到更高的目标

圈里的朋友不仅仅只是在网上聊天，还会经常聚在一起，根据个人实际情况组织训练。

“每天10公里，这是必备的项目。除此以外，每个月我们都组织月跑，有的时候到山上，进行实地训练。”刘海青说，一般都是老队员带新队员，早上开车到山脚下，开始越野跑，下午5点左右的时候回到山脚，然后再集体返回。

“这是一项很有正能量的运动，这个圈子里的朋友大家都会相互共享信息，关系都非常好。我们经常在运动完之后，坐在一起聊聊天。有的都没见过几次面，但就是有莫名的熟悉感，天南海北什么都聊。”宋世明说，“我们也会带动周围的人参与到这项运动当中。”

“每一个喜欢越野的人，都愿意不断挑战自我的极限。比赛旅程就像人生，有困难，有坎坷，有上升期有下降期，有想放弃的时候，也有充满力量的时候。无论什么时候是都必须得坚持，只有坚持才能走到终点。”对于未来的目标，已经挑战过TNF100北京国际越野赛的宋世明说，希望能到更高的比赛中锻炼自己，能参加明年的TNF香港越野赛。

身在地狱，心在天堂的历练

百公里越野赛并不是简单的爬爬山看看风景，100公里的路程，完成时间有严格要求，还有累计爬升高度……种种条件累加在一起，变成严苛、难以完成的赛事。

宋世明第一次参加越野赛是沂山百公里越野赛，宋世明说，因为第一次没有任何经验，

没有经过50公里越野赛的过渡，跑完全程后，自己有四个脚指甲全部淤血。

在采访中，宋世明刚参加完比赛回到临沂。他告诉记者，虽然比赛已经结束了几天，但是他的脚仍然肿着。“肿得都快穿不上鞋子了，比赛完自己瘦了10

斤。在外人看来越野运动有些自虐，过程很痛苦，不过跑完后心中前所未有的轻松。”宋世明说。

刘海青今年已经49岁了，依然活跃在各项赛事中。在刚结束的石家庄一百公里野人越野中，刘海青从凌晨2点开始跑，一直跑到下午6点，一共跑了16个多

小时。因为一直顶着毒辣的太阳奔跑，跑完后，刘海青的皮肤被晒伤，胳膊上被晒爆皮。

在这项赛事中刘海青取得了第18名的好成绩。不过刘海青坦言，参加越野赛从来就不是为了名次，而是为了完成赛事，挑战自己。

相互鼓励完成的比赛

在这个圈子不得不说的一个比赛是TNF100北京国际越野赛，作为中国最具影响力，乃至亚太地区最受欢迎的越野跑赛事，对报名者也有严格的选拔条件，需要最近一年内两次全程马拉松赛(42.195公里)或其他同级别赛事的完赛成绩证书，其中至少有一次马拉松成绩在3小时30分内。

宋世明不仅参加了此次活动，并顺利完成了比赛。宋世明介绍说，比赛当天下午2点左右出发，一直跑到第二天早上9点左右才到达终点。“比赛过程很艰苦，不仅有距离还有高度，累计爬升高度为6000多米。”宋世明坦言，在距离终点还有12公里的时候，他已经坚持不住了。

“当时真的很想放弃，体力透支，而且我个子比较高，体重偏重，膝盖处也有些吃不消了。”当时宋世明用手机在QQ群里发消息，表示自己想放弃。“群里很多人都劝我，既然已经临近终点了，一定要坚持，别放弃，别给自己留遗憾。”

带着群友们的鼓励，宋世明

完成了比赛。“最后一段实在跑不动了，我走到了终点。如果不是群里的朋友们劝我，我真的会放弃。”宋世明说。

刘海青告诉记者，越野赛最重要的就是坚持，很多时候就是挑战自我，挑战极限。“我们经常会在群里沟通，给彼此加油鼓劲。”刘海青说。

记者 李诗源



垃圾分一分 城市美十分

可回收物处理体系

其它垃圾处理体系

厨余垃圾处理体系

有害垃圾处理体系

“讲文明 树新风”公益广告 鲁南商报 宣

