

# 越野跑者：“面对山”的人如何面对自己

5月22日下午1时48分，梁晶的GPS轨迹停止了。几个小时后，他的遗体被发现，膝盖磨损非常严重，地上有膝盖留下的深深凹陷和血迹，以及半袋还没吃完的能量胶。熟悉他的跑友说，因强烈的求生欲，梁晶大约跪着爬行了许久，直到最后。

距离他的GPS轨迹停止的地方不远，是黄印斌倒下的地方。下午2时03分，黄印斌的运动手表监测到，他的心率在几次上升下降之后，落到了零。见到他的时候，妹妹发现，黄印斌连眼缝里都是土，双手紧紧攥着泥土和草，掰不开，只好一根根抽走。

梁晶、黄印斌以及另一名选手曹鹏飞，是在白银黄河石林越野跑赛事中一马当先的前三名选手，被称为“第一军团”，他们也是中国马拉松和越野跑界的顶尖选手。172名参赛者从全国各地赶来，有的人想冲击领奖台、期待破纪录，有的人则想完成自己首个百公里越野跑。

每周末，多个越野跑赛事在中国的不同城市同时发枪，这个本应是小众的领域，因风景之美、挑战之大、奖金之丰厚，涌入了越来越多的跑友。全球顶级越野跑赛事UTMB（环保朗峰越野赛）选择中国作为第一个海外越野跑赛事的举办地，创始人兼CEO凯瑟琳说，UTMB从未见过哪个国家的运动员人数增长得如此之快。

中国正处在马拉松、越野跑的急速发展期。美国权威跑步媒体《Runner's World》曾在2018年刊登一篇题为《中国痴迷跑步——这种趋势正在改变中国》的长文，作者维尔·福特亲历了四川一场春季越野赛的开场，觉得起点像是闹哄哄、人挤人的舞池派对。他说，外国精英选手受邀而来，很难不爱这种跑步氛围，不断涌入跑圈的新鲜面孔、每周数场比赛的频密度以及赛道中的活力，都很有感染力。

许多中国高手都是单打独斗。神话、奇迹、跑神，媒体一股脑地将美好的词堆叠在梁晶身上，在梁晶遇难的这天，许多中国人第一次知晓这位在ITRA（国际越野跑协会）世界选手排名中，排在亚洲第一、世界第八的选手。

如果没有遇见跑步，梁晶是一个再普通不过的小城青年。他出生在安徽池州的农村家庭，大学在省内读的三本，毕业后送过外卖，给奶制品公司当过技工。22岁那年，在体育馆跑圈时被合肥马拉松界的前辈魏普龙看中，收为徒弟。从没有任何专业训练基础的梁晶，生生为自己闯出另一条路来。

2014年，合肥马拉松赛场上，梁晶参加全马，跑了第四名，是横空出世的新星，组委会发了六七千块钱的奖金给他。当时的梁晶还在工厂做着三班倒的工作，他捧着奖金给魏普龙看，手在发抖。魏普龙觉得，大概就是在这次，梁晶体会到了马拉松的魅力。梁晶辞了职，开始全职跑步，并成为圈内传奇。

跑步给了他体面的生活，朋友“莫名其妙”称他为赏金猎人。随着中国马拉松、越野跑赛事的逐渐增多，梁晶每个月至少参加四次比赛，多的时候一周三赛，其中两次百公里，周六周日异地参赛连轴转。他说，“小孩只有三岁，我也没别的本事，就只能跑，我总要给孩子挣点奶粉钱”。有人算过，仅是赛事奖金，作为顶级选手，梁晶一年可以拿几十万元。

国际上的顶级越野跑职业选手，没有谁参赛密度像梁晶这么高。几年前，当时在全球越野跑排行榜当中排前三的选手Dakota来华时透露，自己每年只比赛五到六场，一半是参加过的，一半是感兴趣但从未参加过的。他说这是自己的原则，跑步不能每个月都来一场百公里。著名跑者Ryan Sandes也在去年接受媒体采访时说，如果越野赛路程超过50公里，自己会在几天后才恢复训练。如果是168公里的比赛，可能需要两到三周才能全面恢复训练。

从容的赛事选择的背后，是更专业完善的竞技体育环境。顶尖职业选手们有自己的签约俱乐部，如越野跑界的传奇人物Kilian Jornet，与某运动装备品牌的俱乐部签约十余年，日常生活无忧，团队里教练、配速员、营养师等俱全。他的配速员回忆说，Kilian的装备，无一不是装备商专门为其研发的，“每次看Kilian的装备，都像提前几年了解未来运动装备的流行趋势”。

曾在中国生活过多年的美国越野跑选手Justin Andrews告诉《中国新闻周刊》，美国顶级越野跑选手几乎都是全职选手，且分属不同品牌的团队。品牌会为他们提供能

覆盖生活开销的赞助金，团队则会建议训练及参赛计划。UTMB创始人兼CEO凯瑟琳也说，欧洲的品牌商们习惯在赛事中发掘新人、为其组建团队。因此，欧洲的越野跑领域高手，最后都会从个体变成团队支撑。而在中国，许多高手都是单打独斗的。

中国在越野跑领域的俱乐部氛围正在形成。中国越野跑女王东丽告诉《中国新闻周刊》，几年前，自己曾被某个国际知名装备品牌签约进精英训练营。不过，训练营赞助给中国选手的，一般是该品牌的越野跑装备，并非资金。她当时每年会在国内和欧洲参加该品牌越野跑领域的精英聚会，顶尖选手们交流观点、吸收彼此的经验。但是，国内被签约的精英选手并无固定教练，有一位国际教练会根据精英选手的身体素质、训练特点，给出赛事选择的建议，训练仍然要靠自己在国内进行。另外，营养师等团队配置，她只有在参加国际赛事、与该品牌国际团队相遇时，才可享受这一待遇。

梁晶成名之后，也与某装备品牌签约。外人难以获知其具体的签约方式，不过，与东丽所经历的有所区别，该品牌的精英运动员团队有主教练，也会与旗下选手沟通发展方向。为了备战大赛，全队会举办训练营，训练队员的山地越野跑能力、高海拔登山能力，并指导个人的技术战术、补给计划。

2018年，越野赛在中国大规模发展不久，中国选手开始在国际顶级越野赛事中崭露头角。比如UTMB，贾俄仁加获OTC组（56公里）冠军；祁敏、姚妙这对情侣跑者获得CCC组（101公里）比赛男子亚军、女子冠军。三人均开国内选手在此项赛事成绩之先河。根据今年ITRA最新积分排名，亚洲男子排名前十名中，中国选手占据九人，第一是梁晶；亚洲女子排名前十名中，中国选手占据六人，第一是姚妙。31岁的梁晶，正处在体力、技术的巅峰时期。别人都觉得不可思议，他密集参赛了九年，成绩却始终耀眼。魏普彪曾劝梁晶，他太疲惫，该休息了，自己想成立一个体育公司，梁晶做马拉松教练。梁晶说，自己还想再跑两年，直到跑不动为止。梁晶的职业生涯本还能再延续十年，马拉松、越野跑圈一家垂直媒体的创始人孙瑞一在近几年多次跟拍、采访梁晶，他告诉《中国新闻周刊》，与看重爆发力的短距离跑步赛事不同，越野跑还依赖经验、技术。2018年举行的UTMB赛事中，前三名女子的年龄都超过了40岁，排名前五的男性中有两名年龄超过40岁。

不会有人想到，梁晶的人生会在这场中低难度的越野赛戛然而止。跑友们后来复盘，9点发枪，1小时44分钟后，梁晶已跑过24公里，打卡CP2，而速度慢的参赛者，此时刚打卡CP1。梁晶跑得太快，大风大雨来袭时，他处在上不去、下不来的位置。往上走，赛事方在CP3没有设任何补给；往下撤，距离CP2已远，风里下撤也有危险。中国最顶尖的越野跑者，倒在了光秃秃的石林之中。

“这孩子，为了几千块，往死里跑”  
去白银参赛的一周前，聋哑人黄关军曾在四川绵阳组织的残疾人招聘会上应聘。再早几个月，他曾给绵阳市聋人协会的主席周建国发去微信，希望能通过他找体育老师的工作，“我有技术、专业、经验……我不在乎工资。我喜欢当体育老师。”

同样是靠参加马拉松、越野赛事赚奖金，黄关军已开始考虑自己的退路。出生在四川绵阳农民家庭的他并非天生聋哑，一岁因打针失误，变成了聋哑人。初二辍学后，黄关军靠四处打零工养活自己。今年年初，他在饭店当服务员，一天挣不到100元。他还送过外卖，跑一天挣七八十元。跑步拿奖金，是他唯一热爱并擅长的事。

黄关军有跑步天赋。小时候，他内向孤独，因为跟不上学习进度，每晚大哭。老师鼓励他参加学校里的跑步赛事，他常拿第一，同学们干脆就叫他“冠军”。后来，他拿到了全国残疾人田径锦标赛万米长跑项目冠军。但这份天赋又很有限，并没有把他变成跑步奇才。黄关军的马拉松最好成绩是2小时38分钟，他清楚地知道，只有跑进2小时30分钟，才有希望加入国家队，得到更专业的训练。

黄关军只得奔波于不同赛事之间，靠奖金奖品过活。在到白银参赛前，黄关军参加的最后一个比赛在绵阳当地，得到的奖品是一瓶白酒、几袋洗衣液和辣椒酱。他的生活始终困顿，奖金只够温饱，训练时，靠吃泡面补充能量。34岁了，他必须考虑更实际的生活。被称为“50公里越野跑冠军收割机”的

黄印斌，同样在参赛前考虑过找工作的事。黄印斌是典型的体育生，老家在青海农村，出身穷苦。他每天四点起床，一个人去训练，训练刻苦。他的舅舅告诉《中国新闻周刊》，在西安体育学院上学时，黄印斌就开始在外跑赛挣钱，从没向家里要过一分钱，甚至还还能补贴给家里一点。也因此，他很少回家，总是在外训练奔波。他的母亲常对家里亲戚说，“这孩子，为了几千块，往死里跑”。

但竞技运动的残酷之处在于，在一堆顶尖运动员中，黄印斌囿于天赋，好友一边喝酒一边数落他，“比谁都努力，但每次都因各种意外把冠军弄丢，不是最后几公里吐了，就是抽筋。”黄印斌曾在今年5月和朋友说，行业干不下去了，肠胃也不好，他要结束职业生涯。

越野跑圈，出现了越来越多的体育生、退役运动员。体育生出身的东丽说，不少体育生毕业后出路难寻，跑赛挣钱是这几年兴起的路径。“莫名其”也告诉《中国新闻周刊》，她在广东的赛事中常遇见一个体育生，对方当时还在念书，跑半程马拉松挣钱，且只跑半马，因为恢复快，对身体的损伤小。

完赛过数百公里越野跑的中登协户外指导员马新蕾告诉《中国新闻周刊》，她的身边不乏国家队、省队的路跑退役运动员，退役后发现自己还可以跑不在全运会、奥运会赛事体系中的越野跑，且能取得不错的成绩、拿奖金，于是转型练越野跑。ITRA积分排名中国第五的申加升是典型例子，在省队时，他的成绩只能算二流。切换到越野跑赛道，他如鱼得水，一年拿了19个赛事冠军，当时被媒体称为“越野新霸主”。

事实上，在东丽刚参赛的那几年，并没有人通过跑赛挣钱。后来，国内的越野跑赛事遍地开花，每周都有不同城市同时发枪，奖金也越设越高，才有了这个群体。而这种情况，国际上也正在发生。Justin Andrews说，他身边就有这样一位朋友，几乎每周都参加一场10公里的越野跑，发挥好的话，一场赛事可以拿到5000美元的奖金。朋友说，这个距离的越野跑，方便身体恢复，奖金则可以帮助他养家。作为全球顶级赛事，UTMB在开赛多年后的2018年首次设立奖金，商业化的决心明确显露，遭全球热议。《南华早报》不客气地指出，戏局中最大的赢家却坚称自己是这项业余运动的捍卫者。创始人兼CEO凯瑟琳说，谈论金钱是很难的，“我创造利润，但那不是我的目标，否则我会让它完全商业化，我希望顶级运动员能获得足够的钱来过上美好的生活。”

事实上，UTMB商业化很早且很成功。2013年，中国还没有几个越野赛事时，UTMB的赞助商合作伙伴已有64个。而这样一项赛事，直到2018年才设立奖金。同年的中国，虽然赛事刚起步不久，但已普遍开出一两万元的冠军奖金，并以此作为赛事宣传点。今年，UTMB赛事落地中国的赛事已开出了百英里冠军6万元的高额奖金。

美国科罗拉多州一位赛事总监在自己的个人网站发文说，同仁曾告诉他，为了让我们的运动发展，我们需要奖金。但因为奖金，他们开始组织兴奋剂检测，媒体的注意力也重点放在前十名上，越野赛本应有的题中之意“我面对山、面对自己”，变成了“我面对对手”。

商业化的争论始终伴随着竞技体育的发展。在国内越野跑飞速发展的几年里，一批热爱且擅长跑步的人穿梭在马拉松和越野跑的赛事中，为自己挣生活费。疫情之后，这一局面又起了变化。“莫名其”告诉《中国新闻周刊》，此前国内的大型马拉松赛事，前几名经常由黑人选手包揽，许多人只能去规模较小的路跑赛事拿奖金。疫情之后，基本只有中国选手参赛，拿奖金稍容易一些。此次事件遇难者曹鹏飞，正是在2020年辞职、以跑步为生，媒体报道，上述变化正是他考虑辞职的原因之一。

白银石林越野赛的奖金很吸引人，第一名可以拿15000元。没有名次也不要紧，所有完赛选手都能拿1600元，而报名费只有1000元。黄关军和黄印斌都是在赛事截止报名后，又找人补交的报名费。这群在大众跑友中速度明显更快的选手，紧跟在梁晶之后，怀揣着拿奖或完赛的信念，同样经历了最强的风雨，殒命于石林中。

当众多普通人涌入越野跑圈  
刚过完40岁生日的黄睿是云南跑圈里的人。他是当地较早接触马拉松和越野赛的名人之一，从2009年开始跑马拉松，参加了88场马拉松比赛、7场百公里越野跑比

赛。

决定跑步，是为了孩子。结婚后，考虑到未来孩子的健康，黄睿戒烟，并开始跑步，锻炼自己的意志。家里就此摆满了大大小小的奖杯和奖牌，黄睿也因此有了个在当地跑圈非常响亮的外号，双龙。后来，两个儿子长大了点，他就带着儿子一起参加户外运动。他的妻子告诉《中国新闻周刊》，黄睿曾立誓，打卡国内各大百公里赛事，并且还憧憬着去美国参加比赛。

如果要为国内越野赛的参赛选手做个画像，黄睿是其中十分典型的一员。上海体育学院的陈国强副教授和硕士生毕业于丰源曾各自对国内一部分越野跑参与人群做过问卷调查，得出的结论部分相似。越野跑者中有七八成是男性，七成人群众年龄在30到50岁之间，八成左右跑者有大专及以上学历文凭，六七成在企事业单位内工作。

就是这样一群有着不错的工作、取得过略高于社会平均学历的中青年，成为越野跑的拥趸。最极致的例子是举办了十六届的戈壁越野赛。2006年，比赛由长江商学院、北大光华管理学院、复旦大学管理学院商学院EMBA发起，路段位于甘肃和新疆交界的被喻为“八百里流沙”的莫贺延碛沙漠，参赛队需在4天时间内完成112公里的徒步路程。

商学院学员都是企业家或高管。为中山大学等高校商学院做教练的马金国告诉《中国新闻周刊》，为了备战戈壁越野赛，选手们往往提前数月甚至一年开始练习，聘请的团队非常齐备，包括教练、队医、营养师等等。到了赛场上，选手们往往已经熟知线路的细节，甚至连一个拐点如何落脚都很明确，配速如何、几公里时吃能量胶，皆是事先确定好的。

相比之下，在全国不同地形地貌的山林间开展的山地越野跑赛事，则无法进行这样的训练。有人认为，这种不确定性，正是越野跑的魅力之所在。法国的越野跑教父Gregory Vollet曾是山地自行车的世界冠军，但当这项运动商业化、并变成奥运项目之后，Gregory认为，运动的自由度下降，变成车手在同样一个线路转八圈，失去了山地车本来的文化精神、核心价值。因此，他转投了更加自由奔放的越野跑。

哪怕到今天，跑团在各县市滥觞，小白们入团，也只能听到资深跑友讲授个人实战经验，并无统一观点。马新蕾说，自己会在跑团里分享路跑和越野跑的装备、配速区别，尤其是上下坡技巧、使用手杖的方法等，并且不建议普通人总是冲击超长距离、挑战人体极限的赛事。而与她观点不同的大有人在。

不亲自站在赛道上，许多人意识不到这项运动到底有多危险。曾华锋参加巨人之旅那年，另一名中国选手殒命赛场。这是他第一次认知到，原来越野跑会有死亡。

李乐（化名）是商学院的资深跑友，听说了百公里越野跑之后，他疯狂参加了六十多场百公里赛事。然而，他告诉《中国新闻周刊》，参赛第二个月，他就遇险了。当时，他在五台山跑百公里越野赛。晚上7点，他抵达一个路段，全程18公里，垂直距离1200米，全是下山路，没设任何补给点。当天因为山上下了雨雪，李乐全身湿透。毫无经验的他，将干净衣服全部放在不防水的包里，没法换。这是他最接近失温的一次。

中国大量的普通跑友都是这样，一边依附跑团，一边在实战中摸索着成熟。相较而言，因过往训练、赛事经验更丰富的欧美选手，会更看重安全性。凯瑟琳说，在中国，很多人认为马拉松之后是越野跑，然而在欧洲并非如此。很多人是从铁人三项、滑雪等山地运动转型到越野跑。不可否认，后者天然就更有对山的敬畏与技术。

中国在这方面的积累显然是薄弱的。无论是此次事件，还是这些年来不绝于耳的极限运动遇难事件中，遇难者究竟是挑战极限还是以身犯险，总是争议的焦点。“我国开展越野跑运动的时间太短，不像国外越野跑发源地，不少国际选手都了解曾经发生过的惨痛经验和教训，也系统地学习过安全知识，每参加一个赛事，都会仔细阅读赛事的安全手册和条例，花精力了解赛事的救援机制、物资排布。”国内一项著名越野赛事的赛事总监王鹏（化名）指出，对越野跑者来说，首先是保证安全，其次是享受越野和拿到好成绩。业内也普遍认为，中国越野跑者安全意识的提升，不能总是通过一次次血的教训。