

越野跑 越野

曾华锋
— 著 —

100
— 332
公里的进击之路

中国户外金犀牛奖获得者12年心血力作
18场国内外超长距离越野赛全记录
经典战例、技术攻略、风土人情一网打尽

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Company

越跑越野

曾华锋——著

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd

术语注解

越野跑 在野外进行的跑步活动，英文为 Cross-country Running。国际田联专门设有越野跑赛委员会，每年举行一次世界越野跑锦标赛，男子成年组约 12 公里，女子成年组 4 公里，不设世界纪录。中国也有越野跑锦标赛，但距离较短，参与者较少，基本上是为专业选手打造。在中国长跑爱好者中具有广泛影响的则是 The North Face 北京 100、Vibram 香港 100、张掖 100、门头沟 100、大连 100、大理 100、杭州 100 等越野赛，累计爬升通常超过 3000 米，取 3 ~ 10 名。

短跑 田径径赛项目中的一类，一般包括 100 米跑、4 × 100 米接力跑、200 米跑、400 米跑等，300 米跑也经常作为掌握弯道技术的手段，以无氧或混氧代谢供能。

中跑 中跑的比赛项目通常有 800 米跑、1500 米跑、3000 米跑（有的划为长跑）。英制国家有 1 英里即 1600 米跑；跑进 4 分为顶尖高手；公制国家有 1 公里即 1000 米跑，如中国警察考核一般要跑 1000 米，成绩为 3 分 30 秒 ~ 4 分 10 秒，以混氧或有氧代谢供能。

长跑 长跑的比赛项目通常有 3000 米、5000 米、10000 米、半程马拉松（21.0975 公里）、全程马拉松（42.195 公里）等，以有氧代谢供能为主。

长距离 对于马拉松选手、越野跑选手而言，长距离指 30 ~ 42.195 公里。

超长距离 42.195 公里以上距离，比赛项目有 50 公里、50 英里、100 公里、

100 英里、200 英里、400 公里等。

心 率 心脏在 1 分钟内跳动的次数。大多数人安静时的心率为 60 ~ 80 次，径赛运动员大多低于 60 次，医学上称为运动性心率过缓，其实属于正常现象。晨脉为一天中最低。运动时的最高心率一般控制在 $220 - \text{年龄} \times 85\%$ ，训练有素的运动员可以稍微高些。

BMI 指数 身体质量指数，简称体质指数，又称体重指数，英文为 Body Mass Index，是用体重公斤数 (kg) 除以身高米数 (m) 平方得出的数字，是目前国际上常用的衡量人体胖瘦以及是否健康的一个标准。主要用于统计用途，当我们需要比较及分析一个人的体重对于不同高度的人所带来的健康影响时，BMI 值是一个中立而可靠的指标。标准范围为：18 ~ 25。

准备期 也叫基础期，目的是为了提升体能、夯实基础，为下一阶段高强度的专项训练做准备。如果没有经过扎实的基础期而过快进入专项期，一是容易受伤，二是训练成果和比赛成绩将不够理想，甚至中途退赛。越野跑准备期的时间因人而异，训练方法有：跑，路跑、越野跑；爬，爬山、爬楼梯；力，力量训练、柔韧性训练。总趋势是：训练里程和训练强度逐渐加大，为随后到来的专项训练提供有力支撑。

专项训练期 为了提高本专项所需的器官系统的机能、发展运动素质、掌握技战术和理论知识、创造专项运动的优异成绩而进行的训练期。专项能力强，表明适应专项训练和比赛的程度高，能进行大强度的训练和比赛，并能取得较好的专项运动成绩。越野跑专项训练期最主要的训练手段是超长距离山地配速跑，其他所有训练都是辅助性的、支撑性的。

调整期 专项训练期结束后，进入调整期，以让身体从大强度训练中恢复过来，为比赛积攒体能。调整期不是不跑，而是少跑、快跑，减量不减速甚至提速。调整不是为了提高，而是保住之前的训练成果。时间通常为 1 ~ 2 周。短了，身体恢复不过来；长了，训练成果将逐渐消失。

001

代序：中国越野跑开启青铜时代

001 / 第一章

2004，大陆首个100公里划亮越野跑长空

小贴士：跑步新手怎样完成100公里

015 / 第二章

纵走100公里，我有这千山和万水

小贴士：非经磨合的战靴不能上赛场

029 / 第三章

TNF100 登陆中国，在地狱与天堂间奔跑

小贴士：大强度运动后谨防“开窗户期”

041 / 第四章

挥汗如雨，跑过地狱即为天堂

小贴士：长距离跑配速为王

055 / 第五章

从居庸关到十三陵，“钢人”之竞技场

小贴士：连续作战怎样快速恢复

071 / 第六章

在香港麦里浩径与世界高手同台竞技

小贴士：香港比赛出行指南

089 / 第七章

崇山峻岭间的巅峰对决与梦幻奇迹

小贴士：马拉松水平和越野跑水平有何关系



Contents

目录

107 / 第八章

首次出征勃朗峰，
雨雪交加赛道缩水

小贴士：怎样选择越野
跑装备

129 / 第九章

门百：耐力跑牛人
争创最快百公里

小贴士：怎样计算各大
越野赛的难度

143 / 第十章

激战香港大屿山，
倒在冲锋的路上

小贴士：什么是水、电
解质紊乱

153 / 第十一章

大连稳步复出，“一
月三百”首战告捷

小贴士：长跑选手要不
要成为肌肉男

165 / 第十二章

黄草梁龙战玄黄，
王家山诸王争霸

小贴士：如何防治膝关
节损伤

177 / 第十三章

千回百转沂山路，
同进同退兄弟情

小贴士：赛前减量的时
间和强度因人而异

195 / 第十四章

巨人之旅：在悬崖
峭壁间苦战六昼夜

小贴士：怎样适应亚高
原与高原地区

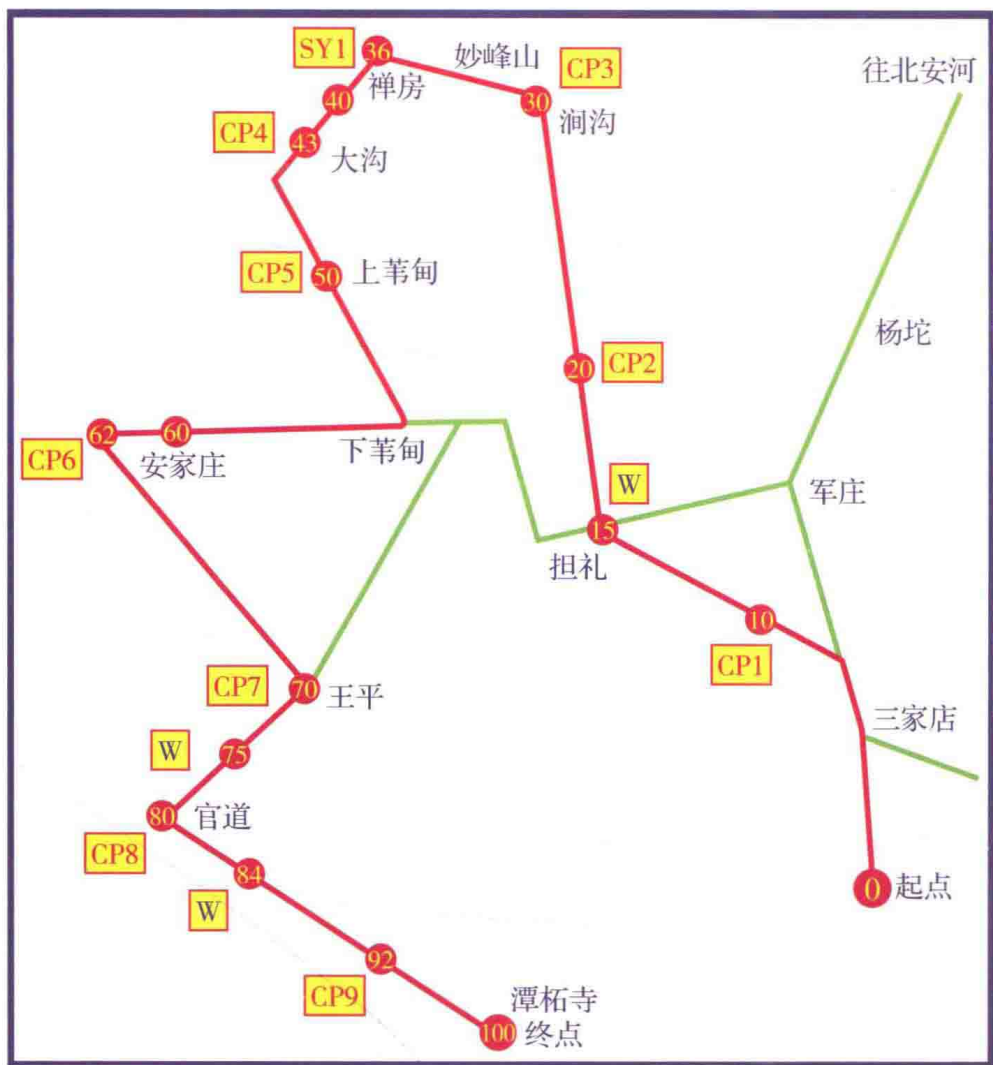
215 / 第十五章

竞逐大西山，迷途
不知返

小贴士：如何应对夜跑

2004，大陆首个 100公里划亮越野跑长空

2004 北京国际山地纵走大赛：中国大陆第一个 100 公里越野赛，由北京市登山协会与门头沟体育局联合举办，9 月 25—26 日举行。赛道以乡村公路、景区、防火道为主，国道为辅，路线是：门头沟体育中心—滨河路—三家店水闸—龙泉宾馆—水泥厂—龙泉雾—野溪—担礼—涧沟（30 公里）—禅房—大沟—上苇甸（50 公里）—安家庄—落坡岭—王平（70 公里）—北岭—潭柘寺，累计爬升约 2000 米，关门时间 32 小时，比赛分个人组、团体组，共 1000 多人参加。



线路图

上弦月消失时已过零点，北斗七星在风起云涌的天幕上俯视人间。万山丛中，倦鸟在巢，巨石、树林、小径沉默不语，静寂和漆黑无边无际地延伸。偶有夜行者匆匆闪过，头灯发出的圆圆的微弱光束，照得一粒粒尘埃像小精灵般舞动不止……

未名湖畔临阵磨枪，宣称要进前百名

考研时，我在广州体育中心跑三四百米、爬个三四楼都喘，于是立志考上研究生

后好好锻炼身体。经过一年半悬锥刺股的苦读，我这个只有初中英语水平的高教自考本科毕业生“一飞冲天”，考取了北京大学历史最悠久、名气最大的系——中文系，书写了传奇，被《中国青年报》《中华新闻报》《中国煤炭报》《北京青年报》《风雨考研路》等多家媒体报道。

重回校园，我践行了自己的诺言，加入北大山鹰社、北京绿野，开始爬山，相继登顶京郊几座海拔 2000 多米的山，如东灵山、海坨山。为了爬得更快，我无师自通地进行跑步训练，距离不长，三五公里而已。隔壁同学任成琦为了踢足球踢得更好，和我一起跑。于是，我们常在夜幕降临后出没在未名湖畔、朗润园，并戏说会有漂亮女鬼出现。没想到，爬山与跑步的结合，就成了越野跑，尽管这个词当时还没有流行起来。

我将北京国际山地纵走大赛的消息告诉成琦和另一位同学古尊师，他们的兴趣立

学生时代和朋友们在北京海坨山穿越





登山杖和速干衣陪伴了我多年

马被激发起来，跃跃欲试，但对能否完成持怀疑态度。我心里也没底，毕竟没跑过马拉松，遑论100公里，这是不是痴人说梦？

离比赛只有一周，我花198元买了根登山杖，120元买了件速干衣，70元买了个头灯，加上已有的探路者腰包、耐克跑鞋，自以为武装到牙齿了。其实，这大多是驴友的装备，根本不是越野跑的装备。当然，我就没打算跑，只是想走完全程。

我对训练是七窍通了六窍——一窍不通，都是瞎琢磨。当晚，我和成琦在学校跑了一大圈，再沿未名湖绕圈，每圈据步测约1000米（几年后我重返北大，用佳明305 GPS腕表测距为1030米）。由于是匀速前进，步履轻盈，鼻呼鼻吸，基本不用张嘴喘气，10圈下来耗时55分钟，轻松得令我们意外。这次训练共跑13公里。

赛前第三天上午，我自个儿沿未名湖快走10公里，想看看步行的速度到底有多快，毕竟100公里赛还是以走为主。结果显示，10分钟1公里是比较快的行走速度，11分钟稍微轻松点，12分钟相对轻松。

晚饭后，我们3人星夜急行军，从北大西门出发，途经北宫门、百望山、太舟坞等地，历时4个半钟头，行程约20多公里。多年后，成琦挥着胳膊快走的帅姿还留在我脑海中。走完后，腿脚有些反应，比较担心比赛。

最后一天，我去北大游泳馆游泳，顺便练练肺活量。说是游泳，实则是“狗刨”——小时候在老家的池塘里双手端着脸盆、双脚打水扑腾学会的“绝招”。水有一种神奇的作用，能缓解疲惫。游了2小时，再蒸桑拿，全身轻松、舒坦，所有的不适无影无踪。



未名湖畔成了我们的跑道

其实，这就是专业术语中的交叉训练，与跑步互为补充。

回过头看，这次备战存在许多问题：时间仓促、距离短、速度慢。不过，我依然信心爆棚：“我有志进入前百名！”在宿舍里，我一语惊人，成琦只是笑笑。对我这句话，他大抵是不信的。他是一个比较保守的人，当然在追女生方面除外。

稳步穿越妙峰山，雄心勃勃开始超人

9月25日一大早，我们从学校出发，倒了几次车，来到位于门头沟体育中心的起点，这里聚集了来自全国各地的选手。每个人都发了个计时腕表，要在起点和每个检查站打卡记录成绩。9点，枪声响起，我们依次打卡通过。

虽说没啥经验，但保存体力还是知道的。凭万米长跑的速度跑完全程是天方夜谭，因此策略是快走，而且开头速度不能太快。看到有人跑步前进，我觉得此人若非超级牛人，就是超级“山盲”。那会儿，哪想过自己有一天也能跑完 100 公里甚至 100 英里。

到关帝庙小桥的 20 公里都是大马路，没什么坡度。成琦背的东西太多太重，几分钟后就停下来脱衣服，我慢走一段后不见他追上，就独自前行。古尊师则一开始就掉在后面。

到涧沟村的 10 公里也不在话下。我没有加速，但已有三十多人被抛下。在检查站，有一些人完成 30 公里后退出，赛道清静多了。我一边补水，一边吃着补给站的面包和榨菜，胃口不是太好。长途跋涉，全身最脆弱的地方就是脚板。三口两口吃完，马上脱鞋脱袜揉脚。

爬山是我的长项。妙峰山海拔 1291 米，我虽没有爬过，但并不把它放在心上。通过比赛高程图可以看出，进山点海拔已有 800 米，离峰顶也就 500 米垂直距离，接近香山的高度。山上有位卖水果的女人说：“前面有 231 个人，最早的 11 点钟就过去了。”我惊叹于她的记忆力，并脚下加速。要进入前 100 名，至少得超过 131 人！

自此，我开始大幅度超人。沿途不少人已有疲态，有的举步维艰，有的坐在路旁喘息。半年的徒步经验、新买的装备、较好的心肺功能开始发挥作用。登顶来得很快。雄踞峰顶，环视四周，众山皆小。

暮色苍茫，开启头灯照亮前路

下山时，连走带跑，带起一路尘土。至 36 公里处的禅房村水站的短短 6 公里，我共“秒杀”45 人！其中，一位体形瘦弱的小伙子正在山野间腾挪闪跳，走得蛮欢。多年后，当我调往甘肃工作、疏于训练时，他在北京绿野已经声名大起，其网名是“受

伤的小蛇”。

禅房村到 52 公里处的下苇甸检查站都是公路下坡，是全程最好走的路段。我继续加速。最高兴的莫过于看到前面有人。“1、2、3、4、5……”老远就点数，人越多我越高兴，因为一下子可以超过好几个！但是，行至此路段的人大都有一定功底，想超也不易。

大部分人结伴而行，而我基本上是一个人。与人同行必将影响速度，除非那人与你实力相当。夜色沉沉，有点寂寥，我按亮头灯，有这点灯光做伴也是好的。穿过一道 500 米长的隧道时，孤独感愈加强烈。我给几个朋友打电话、发短信，以减轻这种感觉。

过了 62 公里处的安家庄检查站，接着是 70 公里处的王平村检查站兼宿营地。这是一个大站，因为走完 30 公里、50 公里、70 公里的人都可以领取纪念证书，所以许多人走到这里便准备宿营或退出。我打印成绩单：13 小时 08 分 12 秒。

这一路超越了 47 人，不包括在此宿营的 20 多人及数名被救护车接走的受伤者、生病者、体力透支者。前 100 名已经近在咫尺！我拨通成琦的电话，他刚到 62 公里处，古尊师走了 30 公里就退赛了。已经完成 70 公里，还走不走？我心里没有犹疑。

“上面的路比较难走，岔路多，没有头灯或手电的人不要走了。另外，大家最好结伴而行。”工作人员殷殷叮嘱。22 点 40 分，我和海淀登山队的一男一女一同出发。他们行走缓慢，谈笑风生，我怕当“电灯泡”，就闷声不响地往前走了。

打狗、迷路、忐忑，唱响军歌壮胆

经过一个山坡时，狗“汪汪”叫个不停，并窜下来。我往前走，它“呼呼”猛扑过来，我一个急转身，头灯一闪，登山杖一抡，它就紧急“刹车”。屋里有人大喝：“你是干什么的？”我大吼：“登山比赛的！你把你的狗管一下！”

月亮从群山后升起，星星在高空点亮。“独坐幽篁里，弹琴复长啸。深林人不知，明月来相照。”我吟诵着古诗，然后开始唱歌壮胆，《梦驼铃》《敖包相会》《送别》《再向虎山行》……一首接一首，最后反复唱起了“我是一个兵，来自老百姓”。后来听说一位女选手也为了壮胆不断絮絮叨叨，自己说话给自己听。

说实在的，心里有点忐忑：其一怕迷路，深夜路标难以辨认；其二怕遭遇歹徒，两三个月前刚参加完高考的两名女生在北京八大处被害；其三怕蛇，那玩意常在月圆之夜跑到小路上“晒”月亮，小时候差点踩到过；其四怕“鬼”，明知不存在，可突兀的巨石、晃动的树枝、簌簌的风声，总让人七上八下的……

我在《调查记者》中写道：“恐惧是人的本能，如何战胜惧怕，知其不可为而为之？这需要长期修为，善养浩然之气……能否战胜恐惧，这往往是英雄与凡人的分水岭。”做调查记者、政法记者多年，见多了天灾人祸、烧杀抢掠等人间悲剧，多次在刀锋上与暗夜中行走，对光荣与理想的追逐战胜了一切。

我保持每公里10到12分钟的速度，尽量不胡思乱想。路过80公里处的官道村检查站时，工作人员问我有什么感觉，我说：“很痛快，从来没有这样走过路！”他们夸我状态好，并说已进入前100名。不过我觉得，若能再超一些人才更保险。

山道弯弯，80公里到84公里的上升土路走得我直冒火。沿途出现多个岔路，但无标志，我只得根据自己的判断力和直觉前进。在一个岔路口，我彷徨老半天，拿不定主意，便大声冲有灯光的村庄喊：“老乡，这路怎么走？”没人应声。几分钟后，我冲深山长啸，居然有回音，随后有灯光在闪，估计是志愿者。我欣喜若狂，像看到了亲人。走近后，他们给我指路：“上面有岔路口的地方，我们刚用砖头和瓶子摆了箭头，有些地方还挂着小彩旗。”

这4公里花了一个小时。在84公里处的水站补了点水，5分钟后起身。一路上汗流不止，虽挽起了袖子和裤脚，但仍然很热，手臂上出的汗居然凝成了细细的盐粒！

沿途喝了不下20瓶水和饮料，绝大部分是组委会配制的运动饮料。食物则以补给站的面包、榨菜为主，腰包里还揣着牛肉、苹果等。其实，肉类不宜在赛前、赛中吃，因为难以消化，短时间内难以转化成能量，搞不好还闹肚子。在2016“天

山巨人”环赛里木湖超级马拉松赛中，不少选手就因为比赛前夜吃多了羊肉而拉肚子。

黎明前，“秒杀”百余人，进入前百名

路变得奇烂无比，碎石特多，泥头车、越野车碾出一道道深痕，在头灯的映照下，高低不平，且不明显，稍不小心就会滑倒或崴脚。我有几次差点崴脚，幸亏及时反应过来。

一两公里看不到一个人影，偶尔见到的大多伤痕累累：一位大哥穿的鞋比较薄，被石子硌得不行，如走在刀山上，走一步疼一下；一位大姐一不留神，摔落在石头上；一位一米八的平头小伙，双手捧着脸，一步一挪，像在梦游，看得我都心痛。“我头发热，脚痛，想睡觉……”他曾小跑着上了妙峰山，下山后体力严重透支，抱着石头就想睡。在94公里处，他见到志愿者的帐篷就再也起不来了，后被救护车接走。

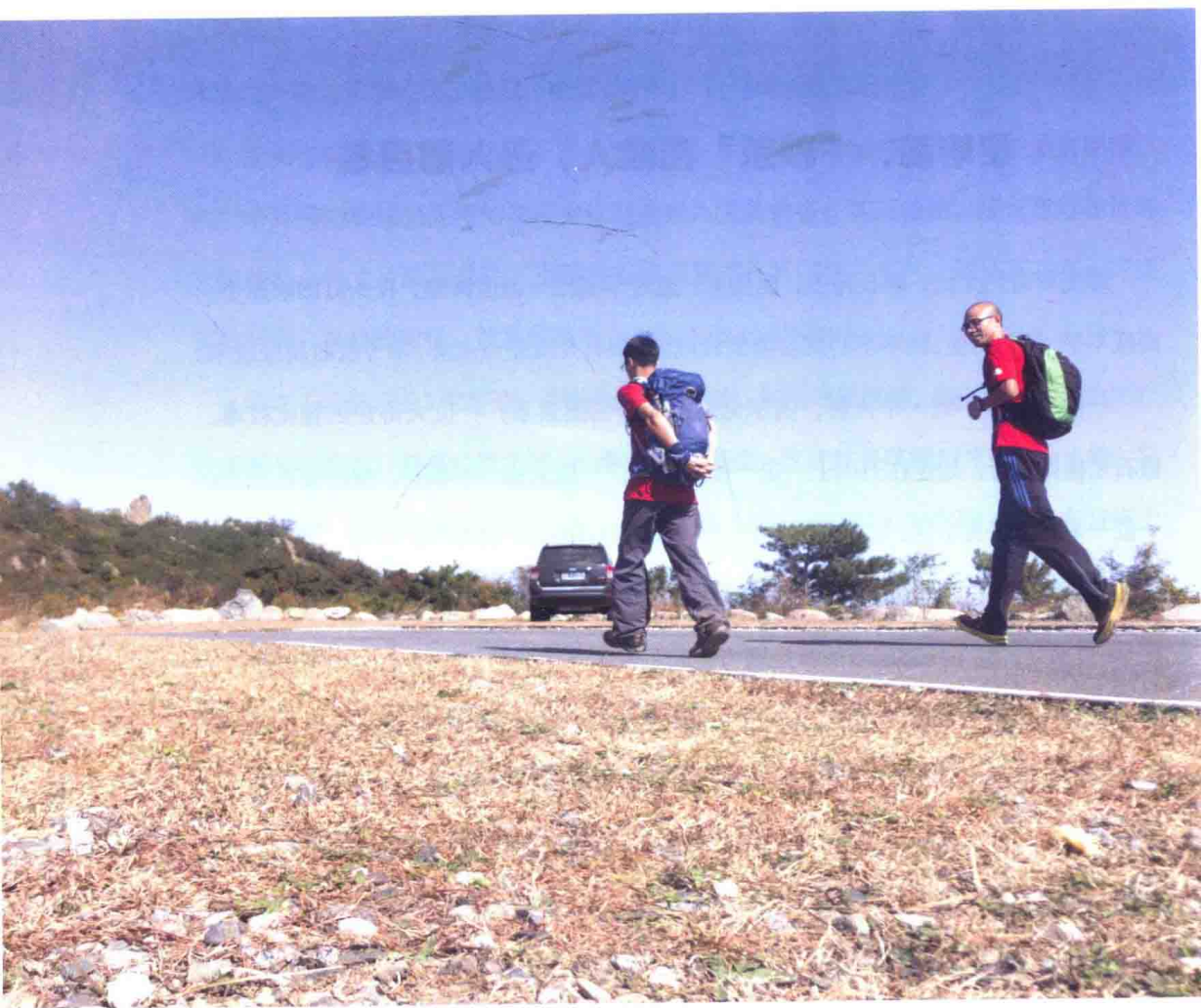
长时间走路，脚板疼痛不已，小腿、膝盖、大腿酸乏，但我的精神状态非常好，毫无困意，体力没到极限。我念着《倚天屠龙记》中张无忌在遭到重创时操练的“九阳神功”：“他强由他强，清风拂山岗。他横由他横，明月照大江……”一路超越了17人，无人反超。

凌晨3点多，茫茫黑夜中忽然出现大片灯光，并伴有嘈杂的人声。“有运动队员来了！”“冲刺了！”前无堵截，后无追兵，冲不冲刺没有太多意义，我依旧大步流星，上前打卡。

成绩显示：18小时47分31秒，总排名第96名，男子组排名第83名。男子组冠军一路跑过来，用时仅8小时49分，女子组冠军用时14个多小时，被我们惊为“天人”。何曾想到，若干年后，我也用类似时间跑完了100公里。

马云说：“梦想还是要有的，万一实现了呢？”

这些精英选手创造了越野跑的传奇，我也达到了自身穿越史上的高点，写下了读研期间富有意义的一笔，跻身于中国大陆第一批完成100公里越野赛的运动员之列。



后来，妙峰山一带也成了我的训练基地 祝宝摄

时任清华大学新闻与传播学院副院长李希光、山鹰社原社长刘炎林发来邮件，表示祝贺。

遗憾的是，那会儿没有留下什么照片，也没有纪念奖牌，甚至成绩证书也不是打印而是手写的。在北京市登山协会办公室，刘平女士一边用笔填证书，一边告诉我，共有209人在32小时的关门时间内完成了比赛。

“面前是荒原，还是花园，都不重要，心中有路就好。是工人，还是研究生，不必在乎，年轻才是最大的资本……但愿10年后的夏天，曾华锋的眼底依旧豪情。”2004年，《中国青年》杂志记者陈敏写道。

那时，记录我在南方以笔为枪、打黑除恶的长篇纪实文学《暗访黑帮》《调查记者》相继面世，数以百计的媒体报道、连载，央视“新闻调查”栏目也抛来橄榄枝，多所高校邀请演讲。置身在掌声与鲜花中，我仿佛看到了锦绣前程，压根儿没有想到此后10年会发生什么。

在一个大雪纷飞的日子，大连电视台“不同凡响”栏目的编导臧江南来到北大，给我做一档专题节目，央视毕福剑担任主持人。临别时，臧江南断言，你的故事在北大前已经终结，今后将再无传奇。她的断言为时过早吧。

毕业时，我应邀在中国政法大学研究生、好友桑磊主编的《风雨考研路》一书中撰写散文《栖居北大》，文中有一句话：“我永远记得那晚的月亮是怎样在莽莽群山中清丽地升起，永远记得那晚的独行是怎样的漫无际涯、苦乐交集！”

“以后还会有这种比赛吗？”“以后还会参加这种比赛吗？”我不知道，我同样不知道的是，这仅仅是开了个头。此后，北京国际山地纵走大赛成为北京国际山地徒步大会的奠基石，国内的越野赛越来越多、越来越好，我也越跑越快、越跑越远……