

奔跑 332公里

中国第一位
巨人之旅
全程完赛者
自述

曾华锋
著

备战**8个月** 跑量**4300公里**
6天6夜 穿越**332公里** 翻过**25座大山**
累计爬升**24000米**，接近**3座珠穆朗玛峰高度**

大雨冰雹、悬崖峭壁、跑友遇难

膝盖受伤、高山失温

完成全世界最难越野赛

人民日报出版社

奔跑 332公里

中国第一位巨人之旅
全程完赛者自述

曾华锋 著

梦想之旅

磨难之旅

悲壮之旅

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

奔跑 332 公里：中国第一位巨人之旅全程完赛者自述 / 曾华锋著 .

— 北京：人民日报出版社，2013.11

ISBN 978-7-5115-2251-1

I . ①奔… II . ①曾… III . ①纪实文学—中国—当代 IV . ① I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 274402 号

书 名：奔跑 332 公里

——中国第一位巨人之旅全程完赛者自述

著 者：曾华锋

出 版 人：董 伟

责任编辑：曹 腾 殷俊莹

内文设计：北京大有图文信息有限公司

出版发行：人民日报出版社

社 址：北京金台西路 2 号

邮政编码：100733

发行热线：(010) 65369527 65369509 65369510 65369846

邮购热线：(010) 65369530 65363527

编辑热线：(010) 65369523

网 址：www.peopledailypress.com

经 销：新华书店

印 刷：北京朝阳印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

字 数：210 千

印 张：14

印 次：2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5115-2251-1

定 价：39.80 元

CHAPTER

01

我的黑，
夏练三伏，
你们只看到
我没看到
我的白





王琼摄

巨人之旅：美梦还是噩梦？选择还是放弃？

黑夜，漫无际涯的黑夜；大山，看不到尽头的大山；寒风，像刀子砍来的寒风……好冷，好困，好累，好怕！心跳为什么这么快？喘气为什么这么急？“啊！”我低吼一声，用力抖抖身子，想卸去满身负累……

猛然睁眼，却发现置身于北京温暖的家中，而不是欧洲冰冷的阿尔卑斯山。如释重负，原来是做梦！在那个大雪飘飞的冬天，连续好几个夜晚，我都在做着相同的梦。都说“日有所思”才“夜有所梦”，我正在苦思的是：参不参加泰尼卡赞助的巨人之旅？

这已经是巨人之旅第二次朝我招手。在2012年5月The North Face北京国际越野跑100公里挑战赛中，我手臂摔伤却不舍不弃连超数人，包括意大利超级马拉松国家队队员、第二届巨人之旅男女冠军，以11小时08分的成绩获得第七名，提前实现跑进前十名的愿望。

为了选拔参加巨人之旅的优秀选手，泰尼卡在这次比赛中搞了个“赛中赛”——凡是穿泰尼卡鞋最先跑到终点的报名参加巨人之旅的选手，将获得巨人之旅免费名额！我符合二、三项条件，不完全符合第一项条件——只穿泰尼卡鞋跑了前半程。

为什么半途而废？赛前我听说只有泰尼卡中国越野跑队的队员最先跑到终点才能获得赞助，于是找该公司市场部经理周斌核实，周斌在微博上用私信证实了此事。既然如此，跑了第一名也白搭，因为我不是他们的队员。于是，我将满是泥泞的泰尼卡鞋脱掉，换上了一双干净的其他品牌的鞋子。

赛后，泰尼卡中国越野跑队队长高清来电：“途中你超过我时，我看到你穿的是泰尼卡鞋，后面为什么要换鞋？老板 Miso 一直在终点等待第一个穿泰

	荒城 姓名：霍华程 网名：荒城 1972年生于湖南祁山，现为新闻记者、副主编、泰尼卡中国越野跑队员、马拉松运动员、《中国体育》专栏作者、长跑网专家，多次出入瓦罕高原，出版长篇纪实《暗夜黑野》、《洪荒记》，被誉为“中国第一位连接高原的记者”。 参加过的100公里越野赛： 2013 北京TNF100挑战赛100公里 第10名 2013 大连100公里越野赛 第4名 2012 北京国际山地徒步大会100公里 第11名 2012 北京TNF100挑战赛100公里 第7名		奥巴马 姓名：汪大清 网名：奥巴马 1974年5月出生，四川南充人。群昌集团总工程师，曾任北京、泰尼卡（中国）越野跑队约运动员，深圳登山协会户外运动第二队指导员，原深圳登山协会户外领队，获得深圳市红十字会初级急救员资格，中国科学探险协会会员。 从2008年开始参加2012年度、完成16次马拉松（全部都在4小时内完成）3次100公里越野跑。马拉松个人最好记录3:20:10。	泰尼卡中国 V 2012年12月28日，泰尼卡（TECNICA）中国公司正式与周友@荒城V签约，他将在2013年成为泰尼卡中国越野跑队（TTT）的一员，他也将是泰尼卡（TECNICA）中国公司全程赞助参加2013年“巨人之旅”比赛的队员。❤️我们期待2013年TTT队员们的精彩表现！@让子弹飞一会儿 @奥巴马 @快乐加福 @旺旺龙啊 ↑ 收起 ↓ 查看大图 ↓ 向左转 ↓ 向右转 
	金飞豹 姓名：金飞豹 网名：金飞豹走天涯 1963年11月出生于广东省普宁市。2008年奥运火炬手，历时12个月零24天完成了七大洲最高峰的攀登和徒步到达南极点和北极点，创造了多项世界纪录。国家级运动健将，曾获“2006年度中国（第二届）户外金牌英雄”之“年度突破奖”。曾在不断的磨难与不断的超越中追寻梦想，只要有梦想，保得的脚步就不会停歇。		陈淑文 姓名：陈淑文 网名：power42875 1968年11月出生于广东江门，1988至1991年大学期间完成4次马拉松，至今完成41个全马和3个100公里，参加过柏林和东京马拉松，最好成绩2012年北马3:30:14。 2013年广州100公里 第五名 2013年环湖100公里 第五名 2013年100公里挑战赛 第11名	2013年12月28日，泰尼卡（TECNICA）中国公司正式与周友@荒城V签约，他将在2013年成为泰尼卡中国越野跑队（TTT）的一员，他也将是泰尼卡（TECNICA）中国公司全程赞助参加2013年“巨人之旅”比赛的队员。❤️我们期待2013年TTT队员们的精彩表现！@让子弹飞一会儿 @奥巴马 @快乐加福 @旺旺龙啊 ↑ 收起 ↓ 查看大图 ↓ 向左转 ↓ 向右转 



尼卡鞋到达的选手！你要是不换鞋，免费名额就是你的了！”怎么说法不一致？周斌对此表示歉意：“我当时没有了解好情况就私信回答你了……我愿意承担由于我给你带来的损失，希望明年你可以得到免费名额。”

当时，有一个自费名额可以给我，但要交 24800 元人民币。这对于需要养家糊口的我来说并不是个小数目——孩子出生不久，老婆是在读博士，没有工资，我拿的则是“吃不饱饿不死”的工资。其实，不差钱我也不会去，我要的就是免费的名分。

中国知名耐力跑选手、苏泊尔公司的员工陈盆滨比我幸运得多：不需工作，只需全球参赛，参赛费全部由公司解决。为此，他跑得更远、飞得更高，获得 CCTV 体坛风云人物 2011 年未名人士体育精神奖提名、2012 年最佳非奥项目运动员提名。因此，他和中国赛博队的白斌、黄龙、陈春艳一样，属于国内为数不多的越野跑职业运动员。

排名第十的王子尘获得了免费名额，排名前二十的高清、杨建国（阿亮）和带伤坚持完赛的于雷获得自费名额，巨人之旅将第一次出现中国选手！“能参加巨人之旅，死而无憾！”高清参赛的愿望非常强烈。“爬也要爬到终点！”阿亮则如是表态。

赛中，实力最强的王子尘中途受伤，于第二个赛段也就是 102 公里退赛。因冰雪封路，举办方取消了最后 29 公里赛道，只有跑在前面的 69 位男性和 4 位女性完成了 332 公里比赛，包括中国 3 位选手在内的其余选手只完成了 303 公里比赛，其中于雷为中国选手第一名。在热闹的股份会上，于雷的父亲、优秀的摄影师于泽强拉着我的手说，是你把机会让给了于雷。其实，谁去都无所谓，大家都是好兄弟，共同征战过许多赛事。

那一年，我也不是完全没有收获，先是以万字征文获得 The North Face 赞助的世界顶级越野跑赛——法国 100 英里环勃朗峰赛（英文简称



UTMB) 的观摩机会, 并同 150 天内跑完 10000 公里丝绸之路的白斌在勃朗峰上训练; 接着三周连跑杭州马拉松、北京马拉松、上海马拉松, 三进 2 小时 55 分, 最好名次为 13 名, 最差名次为 123 名。中国长跑爱好者超过百万。

“为了弥补荒城的损失, 我们决定邀请他参加 2013 年巨人之旅。”在山东沂山 100 公里的分享会上, 当有人问及为什么全程赞助我巨人之旅时, 周斌解释道。在大陆颇具实力的选手中, 杨家根、运艳桥、黄龙、白斌、邢如伶等都“名花有主”, 分别被红牛、赛博、The North Face 用较大代价签走。

众所周知, 专业选手有赞助商, 其实业余选手也有, 赞助商的签约范围已经扩大至业余一流选手或知名选手。越野跑领域更为特殊, 没有专业选手和业余选手之分——由于越野跑没有纳入奥运会和全运会, 国家体育总局没有投入, 国家队、省市队

的专业选手主攻的是路跑而不是越野跑, 参赛最长距离为马拉松。当然, 专业选手或特长生辅以越野跑专项训练, 成绩大多能超过业余选手, 毕竟底子不一样。

不过, 就赞助的“价码”而言, 赞助商给跑者提供的一般只有比赛的衣食住行, 也就是装备、食宿费、交通费, 没有现金支持。只有极少数实力雄厚的赞助商如红牛、赛博、萨洛蒙等能给选手一些现金。因此, 在中国要想以跑步为生, 非常艰难。

去还是不去? 我犹豫了很长时间: 一则最想参加的是知名度更高的环勃朗峰赛, 尽管它的难度大大低于巨人之旅, 却是一个很好的晋级阶梯; 二则深知巨人之旅之难不在于 332 公里而在于 24000 米爬升, 那是 3 个珠穆朗玛峰或 16 座泰山的高度, 能把你磨死! 沂山 100 公里是大陆最难的越野赛, 爬升也就 4550 米, 平均每公里 45.5 米, 而巨人之旅平均每公里爬升 72.3 米, 赛道的陡峭程度可

巨人之旅：梦想之旅 磨难之旅 悲壮之旅

参加巨人之旅是我这辈子做得最疯狂的事情之一。就像当年改行那样，一个煤矿机械厂的技术工人、业余通讯员竟然走进了南方那家知名的都市报；就像当年考研那样，一个只有初中英语水平的自考生居然敢觊觎中国第一高等学府。

这一切，都源自梦想。电影《中国合伙人》中说：“梦想就是一种让你感到坚持就是幸福的东西。”跑友雪白的年糕团说：“我们每个人的心里都住着一个巨人。”梦想让无力者前行，梦想让普通人超越平凡。

自2004年首次参加100公里越野赛、2006年首次参加马拉松赛以来，大小三十余战，梦做得越来越远、越来越大。但是，当巨人之旅厚重的大门徐徐开启时，我仍然感到前所未有的压力，好几次梦中掉进雄浑、陡峭、黑暗、寒冷的阿尔卑斯山，不知所从……

在长达数月的时间里，几经踟躅、思考和探询，我接受了意大利泰尼卡公司和巨人之旅的邀请——我已经41岁了，有些事情现在不去做，这辈子恐怕也不会再去做。我愿意迎接挑战！我愿意在年富力强力所能及用血肉之躯去书写传奇不留遗憾！

我不想苟延残喘地长命百岁，我不想日复一日地无聊生活！我想要迎风怒放的生命，我想要熊熊燃烧的岁月。

面对强大的对手，光有亮剑精神是不够的，还得有亮剑的实力！实力不会凭空而来，而来自刻苦和科学的训练。疼痛难以避免，挣扎难以避免，但是，美国知名耐力跑选手迪恩·卡纳泽斯说：“那些疼痛和挣扎蕴藏着神奇。”

在长达8个月的备战中，我完成跑量4300多公里。其中，在2013年7月20日—9月2日为期45天的专项训练中，完成8个周期的“车轮战”训练，跑量1332公里，累计爬升16800米，并创造月跑量975公里、4天路跑202公里、3天山地跑175公里的个人纪录，历经夜跑、雨中跑、三伏跑、亚高原跑、带伤跑……

据专家分析，如果用归因理论来解读选手的运动成绩，最重要的归因在于“内在动机”、“自律”和“10000小时以上的训练”。精神源自内心完善自己的强大需求、自律自控的自我执行以及长期刻苦的高强度训练，“天才或许存在，但在整个运动成绩中仅占1%的因素”。

相传，在希腊战神奥丁主持的瓦尔哈拉神殿里，阵亡的维京战士会被信使接到这里，每天闻鸡起舞接受最残酷的训练。傍晚则喝酒聚会，伤口奇迹般复原。当最后的战斗“神之劫难”降临时，最勇敢的800名战士全副武装，肩并肩走出，

与战神携手作战！

2013年9月8日10点，我冒着大雨和冰雹踏上阿尔卑斯山的赛道，迎接平生最为严峻的赛事。虽然前路多艰，但我相信汗水和智慧凝结的力量可以穿石断金脱胎换骨化茧为蝶，可以唤醒阿尔卑斯山的第一缕晨光，可以为我和儿子赢得光荣与梦想！

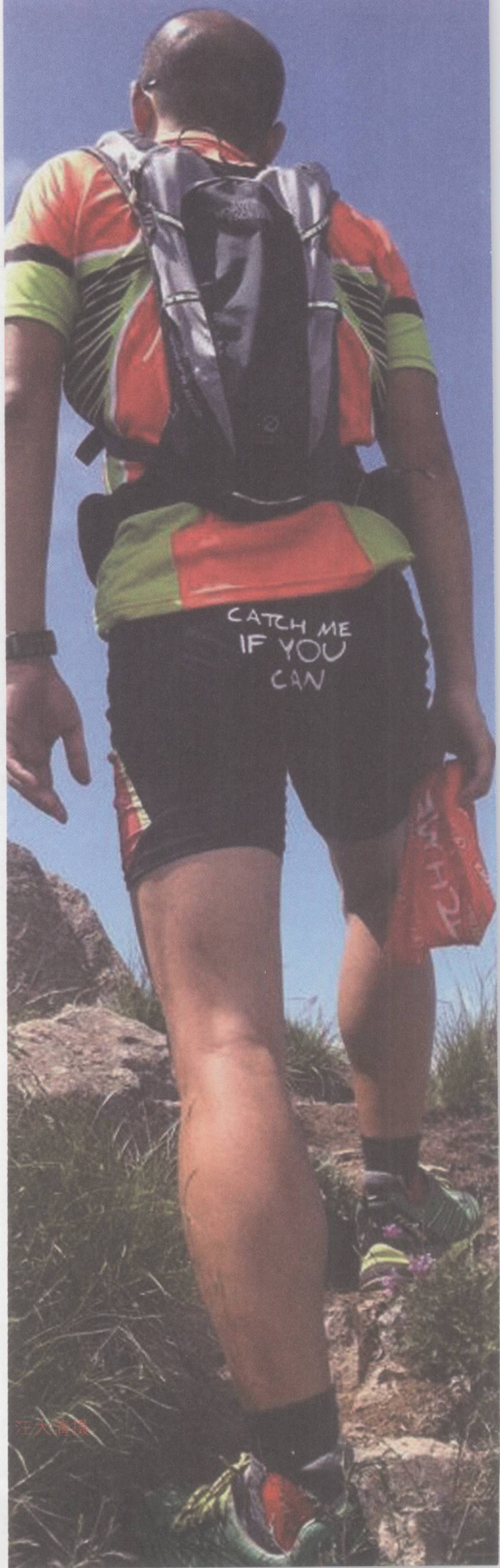
比赛如同西天取经，多灾多难：恶劣天气、如林峭壁、跑友遇难、高山失温、膝盖受伤、脚底起泡、胳膊酸痛、极度困乏……我像经历了一次地狱般的行走，像吃完了一生的苦，一次次陷入困境，又一次次绝处逢生。最后10公里，我边跑边流泪。

历经六天六夜，身心疲惫、伤痕累累的我带着杨源的遗愿，带着亲朋好友的期待，擎着鲜红的五星红旗，拿着儿子的照片，冲过终点也就是起点的大门，完成了世界难度最大的越野赛。环状的庞大的巨人之旅赛道终于在中国选手脚下闭合了！

“曾华锋于当地时间14日上午10:00完成全部332公里比赛，用时143小时43分48秒，位列265位！他成为第一个完成全程332公里的中国选手（去年因为天气原因缩至303公里）！”14日，泰尼卡发布，“这几天的辛苦努力和坚持，让他挺住了，顺利冲过终点！”

我又想起“疼痛与挣扎蕴藏着神奇”。到底什么是神奇？神奇就是人类不断挑战自我超越自我的力量和精神，让我们聚沙成塔集腋成裘，浴火重生创造奇迹。

巨人之旅是梦想之旅，也是磨难之旅，悲壮之旅。经历过黑夜，就更能体会旭日的绚丽与温暖。一路走来，我发现，其实每个人的心中，都住着一个巨人。把他唤醒，与你同行！





目录

contents

001-013

01 夏练三伏，你们只看到我的黑，却看不到我的白

- ▶ 巨人之旅：美梦还是噩梦？选择还是放弃？
- ▶ 路跑拉练：连续四天每天 50 公里
- ▶ 西山大练兵：三天完成跑量 175 公里

014-027

02 模拟比赛，我在灵山上看到阿尔卑斯山，哪个最像赛道？

- ▶ 西山、大五台、小五台、灵山，哪个最像赛道？
- ▶ 两灵连穿：一边是“驴道”，一边是“马道”
- ▶ 三灵连穿：大雨滂沱，浓雾紧锁，被迫下撤
- ▶ 连穿告捷：在夜袭与昼行中欣赏星空体会困顿

060-083

05 在大雨冰雪中前行，三座大山如履薄冰

- ▶ 大雨下了十几个小时，连庄稼地都给浇透了
- ▶ 直升机盘旋，全副武装的越野选手急速行军
- ▶ 在补给站的音乐声中，杨源舞动身子浑然忘我
- ▶ 冰雪从天而降，高山乱石张牙舞爪似恶魔
- ▶ 换下全是泥水的鞋服，补给站 5 小时醒多睡少

M. Cervino

M. Rosa

Biv. Reboulaz

Vareton

Valtournenche

Rif. G. Journalin

039-059

028-039

03

壮行会上,“腹肌男”王子坐成了预言大师

- ▲ 宝宝想爸爸想哭了,我匆忙踏上离京的动车
- ▲ 业余选手出征《人民日报》刊文助阵
- ▲ 跑友隆重壮行,今宵酒醒何处

Rif. Barmasse

04 首次出国参赛,勃朗峰遥坐云端宛若王者

- ▶ 抵达美丽的小镇库马约尔,免费早餐是我的最爱
- ▶ 环勃朗峰赛开跑,大陆种子选手出师不利
- ▶ 探路时无意中踏上 TDC 和 UTMB 共用的赛道
- ▶ 整理比赛装备,黄色大包被装得满满的

Alpenzu

Gressoney S.J.

Ober Loo

Niel

Colle della Vecchia

Lago Vargno

Coda

Torino

084-105

06 穿过全程最高峰,惊闻跑友杨源遇难

- ▶ “非常的自虐,落差有一千到两千米的各种直上直下”
- ▶ 北斗七星横夜半,雨天终于要结束了
- ▶ 步步为营,平安穿越两座 3000 米以上大山
- ▶ 夜黑坡陡路滑,杨源摔落山崖头部撞伤去世

Rif. Dondena

Champorcher

Rif. Sogno

Pontboset

106-117

07

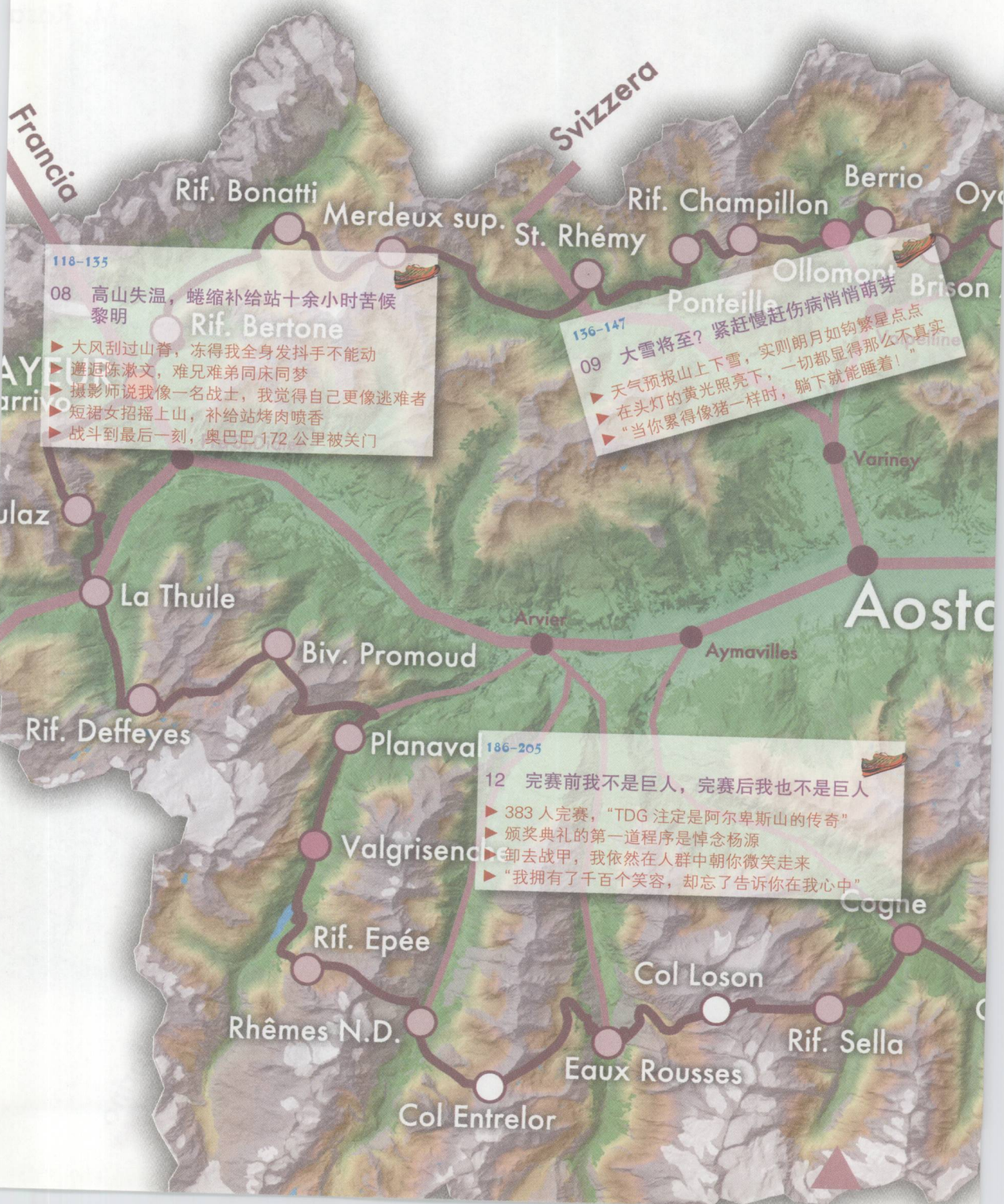
深夜独行峭壁间,儿子照片成为护身符

- ▶ 满屋子的人忽然消失,难道是黄粱一梦?
- ▶ 在一个草坡上小睡 20 分钟,梦中看见妈妈
- ▶ 探险家金飞豹被直升机送往医院



目 录

contents



M. Cervino

M. Rosa

Biv. Reboulaz

Vareton

Valtournenche

Rif. G. Tournalin

11 第一缕晨光被唤醒，最后10公里边跑边流泪

Rif. Barmasse

148-165

10

膝伤发作，脚板痛如针扎，绝望时不禁怒吼

只要还能走，哪怕一步步挪，也要挪到终点！

在补给站意外获得医疗，继续穿行危险区域

每次夜跑都让我压力重重，像一个挥之不去的梦魇

医生建议退赛，我“噌”地站起来，故作轻松

- ▶ 极致玩家的编导陪我走一程，赛道上多了些快乐
- ▶ 迷路4公里，黄昏时来到上届选手止步的地方
- ▶ 最后一座山峰，百米保护绳一直打到山顶
- ▶ 撕掉雨衣，奋力前行，不期然地流下泪水

Biv. Cl...

Alpenzu

Gressoney S.J.

Ober Loo

Niel

Colle della Vecchia

Lago Vargno

Rif. Coda

Sassa

Perloz

Hâns

Donnas
Pont-St-Martin

Pontboset

Champorcher

Rif. Dondena

Rif. Sogno

Nus

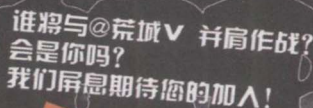
Châtillon

Verrès

Illes inf.

Torino

TECNICA来自意大利的著名越野跑鞋品牌 将再次组织中国队员参加意大利最著名的总长330公里,海拔总上升24000米的“巨人之旅”越野跑比赛



报名方式

赞助商:  acome



· 意大利的巨人之旅 (TOR des GEANTS): 将您带领到世界上前所未有的长距离和高海拔结合的耐力赛
· 全长330公里的超级越野赛 · 来自世界550名优秀队员 · 历时达150小时 · 横穿阿尔卑斯5大山脉 · 海拔总上升24000米



TECNICA
与巨人约跑
2013!



赞助商:



与巨人的约战

- 与巨人约跑**
- 时间：2015年3月5日 08:30am
 - 集合地点：泰山站前
 - 路线：泰山大道 NO.1和NO.100
 - 跑步距离：泰山站前—中天门—索道站—索道站—中天门—索道站，共计15km
- 与巨人约跑**
- 时间：2015年3月5日 08:30am
- 集合地点：泰山站前
- 路线：泰山大道 NO.1和NO.100
- 跑步距离：泰山站前—中天门—索道站—索道站—中天门—索道站，共计15km

● 705-3344

- 与巨人的约会**
- 时间：2013年4月29日 08:30am
 - 集合地点：北京明城墙门
 - 目的：TSP100挑战
 - 挑战路线：北京文化公园—马厂村—大三室农场基地—水湾渡渡
 - 挑战距离：共计100km

● 品牌战略：实施“品牌战略”，提升品牌影响力。

- 时间: 2012年5月2日 19:00pm
● 集合地点: 望京SOHO餐厅
● 主讲人: Francis Chan * 4位参加TGG的成员

与巨人的对决

- 时间: 2013年5月23日 13:00-17:00
● 集合地点: 清华科技园
● 费用: 300元/人
● 报名方式: 电话 010-62770000
- 清华大学讲座第五季**
- 时间: 2013年5月23日 13:00-17:00
● 集合地点: 清华科技园
● 费用: 300元/人

30 MAR

与巨人约跑
内容：中距离山地配速跑

29 APR

与巨人约跑
内容: TNF100踏春探路跑

02
MAY

内容: Tecnica意大利超精

01
MAY

与巨人的约战
内容: TNF100排酸跑

MAY

内容: TNF100分享会

MA
@索尼卡中国
weibo.com/tecnica

巨人之旅：梦想之旅 磨难之旅 悲壮之旅

参加巨人之旅是我这辈子做得最疯狂的事情之一。就像当年改行那样，一个煤矿机械厂的技术工人、业余通讯员竟然走进了南方那家知名的都市报；就像当年考研那样，一个只有初中英语水平的自考生居然敢觊觎中国第一高等学府。

这一切，都源自梦想。电影《中国合伙人》中说：“梦想就是一种让你感到坚持就是幸福的东西。”跑友雪白的年糕团说：“我们每个人的心里都住着一个巨人。”梦想让无力者前行，梦想让普通人超越平凡。

自2004年首次参加100公里越野赛、2006年首次参加马拉松赛以来，大小三十余战，梦做得越来越远、越来越大。但是，当巨人之旅厚重的大门徐徐开启时，我仍然感到前所未有的压力，好几次梦中掉进雄浑、陡峭、黑暗、寒冷的阿尔卑斯山，不知所从……

在长达数月的时间里，几经踟躅、思考和探询，我接受了意大利泰尼卡公司和巨人之旅的邀请——我已经41岁了，有些事情现在不去做，这辈子恐怕也不会再去做。我愿意迎接挑战！我愿意在年富力强力所能及用血肉之躯去书写传奇不留遗憾！

我不想苟延残喘地长命百岁，我不想日复一日地无聊生活！我想要迎风怒放的生命，我想要熊熊燃烧的岁月。

面对强大的对手，光有亮剑精神是不够的，还得有亮剑的实力！实力不会凭空而来，而来自刻苦和科学的训练。疼痛难以避免，挣扎难以避免，但是，美国知名耐力跑选手迪恩·卡纳泽斯说：“那些疼痛和挣扎蕴藏着神奇。”

在长达8个月的备战中，我完成跑量4300多公里。其中，在2013年7月20日—9月2日为期45天的专项训练中，完成8个周期的“车轮战”训练，跑量1332公里，累计爬升16800米，并创造月跑量975公里、4天路跑202公里、3天山跑175公里的个人纪录，历经夜跑、雨中跑、三伏跑、亚高原跑、带伤跑……

据专家分析，如果用归因理论来解读选手的运动成绩，最重要的归因在于“内在动机”、“自律”和“10000小时以上的训练”。精神源自内心完善自己的强大需求、自律自控的自我执行以及长期刻苦的高强度训练，“天才或许存在，但在整个运动成绩中仅占1%的因素”。

相传，在希腊战神奥丁主持的瓦尔哈拉神殿里，阵亡的维京战士会被信使接到这里，每天闻鸡起舞接受最残酷的训练。傍晚则喝酒聚会，伤口奇迹般复原。当最后的战斗“神之劫难”降临时，最勇敢的800名战士全副武装，肩并肩走出，