

## 100 公里超级越野跑 温州牛人拿到“小铜人”

温州都市报记者 叶海鹏

选手们要沿着崎岖的山路奔跑，难度和强度远远超过马拉松比赛。非专业运动员出身的陈会师，历时 23 小时跑到终点。

一年一度的国际越野跑盛事——香港 100 公里超级越野跑赛事日前结束。今年，香港首次成为 2014 全球超级越野跑世界巡回赛首站，吸引了全球近 1600 位超级越野跑爱好者参与，其中有两位是专程从温州过去参赛的“牛人”。

其中一位，242 号，陈会师，银行从业人员。这是他第一次参加 100 公里超级马拉松，1 月 18 日上午 8 点出发，1 月 19 日上午 7 点 47 分到达终点，历时 23 小时 47 分，最终获得铜奖。

“这个成绩比我预想的要好，因为这是我第一次尝试这么长距离的比赛，之前只参加过 50 公里的比赛，都是在白天就可以完赛，这次距离增加一倍，而且之前也没有尝试过这么长的夜路。”陈会师说起比赛还是觉得辛苦，“这项比赛需要携带更多的装备（头灯和半夜保暖衣物），后半程身体会发生什么样的变化从来没有体验过，到后期可谓一步一痛，行走都非常困难，但最终还是坚持下来了。”

平时工作挺忙的陈会师，并没有为了这次越野跑赛事进行特别训练，“平时有跑步的习惯，跑着跑着身体各方面素质好了，感觉自己可以参加这样水平的赛事了，就去报名了。”

**跑步对我来说，是一种乐趣**

温都记者（以下简称温都）：为什么会选择跑步这种健身方式？

陈会师（以下简称陈）：刚开始的时候是为了健身，因为平常工作比较忙，压力又大，上班时大部分时间都要对着电脑，总感觉精神不是特别好，然后就试着跑步锻炼，跑着跑着就慢慢成了一种习惯。

温都：怎样才能长期坚持跑步？

陈：通常来讲，如果一件事情需要长期靠意志力去坚持，基本上是很难长久的，跑步也一样。很多人觉得我是在坚持，实际上对我们来讲是一种乐趣。据一项调查显示，人的习惯养成大概需要 21 天，如果你连续 21 天做一件事情，它就会成为你的习惯。当一个人开始跑步以后，可能在第一个月确实需要坚持。一个月以后，就慢慢成为习惯了，特别是当你从中发现乐趣以后，它已和坚持无关。

温都：在运动方面，你觉得自己是有天赋的人吗？

陈：不是。恰恰相反，从小学、中学再到大学，我常常因为体育不及格而烦恼。记得中考那年，体育占 30 分，有 3 个考试项目，其中 1000 米长跑都没跑完，被很多人嘲笑，成绩比很多女生还差。

温都：你参加过几次马拉松赛？最有意义的是哪一次？

陈：2012 年 7 月份左右，我正式开始练习跑步。刚开始先是操场跑圈，三四圈慢慢练到七八圈，然后十几圈、二十几圈慢慢增加。第一次参加 1 万米比赛是 2012 年 9 月底的万达广场万人万米健身跑，第一次参加的马拉松是 2012 年 11 月 18 日的杭州国际马拉松，之后又参加了另外 8 个马拉松、2 个 50 公里越野挑战赛和 1 个 30 公里越野挑战赛。

最有意义的应该是“为爱奔跑·壹基金 2013 深圳（盐田）山地马拉松赛”，每个参与队员可通过发动身边的力量，在限定时间内为壹基金公益项目募捐款项。我把报名信息发给朋友，他们看到后都热心捐款，最后我筹了 1495 元，虽然金额不算太大，但这是我第一次以慈善的名义奔跑，第一次发动身边的人从事慈善行为，我觉得非常有意义，感受到很多正能量。

温都：你会为自己设定跑步目标吗？

陈：没有特别的目标，希望自己尽量不要受伤，每次都能跑的开心，如果觉得状态好会再参加一些超级马拉松。希望有机会尝试一次“我是你的眼”全程为盲人运动员陪跑，陪伴他们跑完全程。

#### 陈会师给初跑者的建议

1. 买双好的跑鞋，要知道全世界最好的跑鞋也不够去医院做一次最便宜的手术；
2. 坚持跑一个月，然后让跑步成为习惯，成为生活的一部分，而不是负担；
3. 循序渐进，不要在身体还没适应你当前运动水平的时候，就开始更高水平的练习；
4. 倾听身体的声音，对抗伤病最好的方法就是休息，不要在受伤的时候过度使用自己的身体。

链接>>>>

#### 香港 100 公里 超级越野跑

作为全球超级越野跑世界巡回赛的首站赛事，2014 年香港 100 公里超级越野跑在世界范围内颇负盛名。参与越野跑的选手们需要沿着崎岖的山路奔跑，最终到达目的地，总上升高度超过 4500 米。它的难度和强度远远超过马拉松比赛，是真正的耐力大测试。据了解，在 16 小时以内完赛者获小金人奖杯，20 小时以内完赛者获小银人奖杯，24 小时以内完赛者获小铜人奖杯，近年来已成内地户外爱好者的终极梦想。

### 什么是超级马拉松？

超级马拉松又称极限马拉松，指的是远远超过传统马拉松赛程长度（42.195 公里），而且比赛途中还被人为加添了种种难以想象的巨大障碍的长距离耐力赛。最常见的超马比赛距离有 50 公里、100 公里、50 英里（80 公里）、100 英里（约 160 公里）几个级别。与传统马拉松仅仅关注速度和成绩不同的是，超级马拉松往往更考验参赛者的心理自我控制、体能迅速恢复以及适应大自然极端环境的能力。

摘自《温州都市报》