

# 启东跑者范辉征服国内最长距离越野跑赛事—— 乌蒙磅礴，突破自我挑战极限

“欢迎乌蒙山500公里越野跑大神范辉凯旋!”前些天,范辉从云南回到启东,启东越野跑团成员来到火车站为他接风,横幅暖心的大字和好友热情的笑脸,让他备受感动。范辉刚刚结束今年乌蒙山500公里越野跑第三期的比赛,此次赛事共8人参赛,3人完赛,而他正是3名完赛者之一。16日凌晨4点,他和选手严律己、田兆艳一同冲过终点线,耗时194小时13分47秒,成为南通首个完成乌蒙山500公里越野跑的选手。



范辉在比赛中。



气势磅礴的乌蒙山赛地。

乌蒙山500公里越野跑,这是国内距离最长的越野跑赛事,也是国内最具挑战性的超长距离越野赛事。中国西南地区云、贵、川三省交界的乌蒙山区腹地,山中有山,峰外有峰,逶迤连绵,气势磅礴,写就了红军长征走泥丸的英雄事迹。

“我们给队伍起了一个名字,叫燎原红星。”范辉说,乌蒙山承载着无数革命记忆,我们选择重走红军长征路,用脚步去丈量历史的厚度。“当年红军长征时穿草鞋、吃树皮,我们如今条件这么好,为什么不可以?”

7日上午7点,范辉和其他选手从云南省昭通市出发,开启了一段属于勇者的征程。乌蒙山地形复杂多样,气候变幻莫测,选手需穿越峡谷、丛林、高山、草甸、沼泽地、河流等复杂地貌,沿途还要遭受蚂蟥叮咬、低温、暴雨等严酷的自然考验。

200个小时,九天九夜不间断,近

乎三座珠穆朗玛峰的巨大爬升,这里被视作长跑者不可忽视的一个存在。无数的上坡下坡,永无止境地爬升。选手需团队合作,在200小时内完成比赛,且每个路段有时限要求,这对选手的体力、耐力和毅力有着极强的考验。

回忆起比赛过程,范辉仍感惊心动魄。“一路上出现了很多意外状况,谁都不知道下一秒会发生什么。”道路泥泞崎岖,有些路段布满了石块,一不小心就会刺伤脚底;遇上山坡陡峭,手脚并用才能爬行越过;还有的道路长满树木杂草,甚至还带着刺儿,随时可能刮伤裸露在外的皮肤;每当夜晚或是起雾的清晨,能见度极低,须时刻保持警惕……

当攀升至海拔两三千米时,山上昼夜温差大,晚上气温仅有五六度,寒风暴雨也是路上的“常客”。由于每天仅有两个多小时的睡眠时间,体能渐渐到达极限,在恶劣的自然环境下,有人开

始出现高反、失温的情况,前进的每一步都愈发艰难。

面对未知的前方,队友间的扶持和支撑,成为彼此前行的力量。“加油!”“马上就到达下一个站点了!”在一声声的加油打气中,他们翻越了一个又一个山头。

走完300多公里时,他们遇上惊险的洪流,水流最深处已淹至大腿处,稍有不慎就有可能卷入其中。“当时刚下过暴雨,水流湍急。我们互相搀扶着,用登山杖一点点摸索着过河。”而范辉最疲惫的时候,大脑甚至出现幻觉,止不住地打瞌睡,多亏队友的搀扶,才熬过了最艰难的时刻。

范辉曾是一名康复师,因此担当起半个队医的角色,队友出现头痛、胃痛、脚伤等情况时,他立马给予帮助。他还在比赛中预判到一名队友可能身体出现状况,“当时我听她的咳嗽声不对,判断可能出现肺水肿,如果再继续跑下去就要出事,所以立马通知组委会开车来接她。”13日凌晨,选手们仍在冒雨赶路,范辉凭借经验果断叫停了比赛,为该选手争取了救治时间。

当然,乌蒙山之旅不止有惊险,更有令人惊艳的景色。乌蒙山的山峰如巨兽脊背,云雾缭绕高耸入云,仿若仙境。“在大包山的时候,天蒙蒙亮,放眼望去是广袤的草甸,绿色一直铺展到天边,远处还有巨大的风车。”眼前雄浑壮丽的风景让范辉毕生难忘。

乌蒙山500公里越野赛,是范辉对自己极限的一次挑战。“我对自己的能力有信心,本来就是冲着完赛去的,所以从没想过放弃。”

为了爱好,范辉一直在奔跑的路上,今年58岁的他拥有10年的“跑龄”,参加过全国各地的马拉松、越野赛等大大小小赛事,是启东跑圈公认的大神。“我并不推荐普通人参加这种高难度的赛事,但欢迎更多人加入跑圈!”范辉说道。

本报通讯员施盛夏 本报记者黄海

## 国庆假期 安全出行 文明旅游

万紫千红迎国庆,片片红叶舞秋风。2024年国庆假期即将来临,南通市文化广电和旅游局温馨提醒广大游客朋友们,提高安全意识,加强自我防范,文明低碳出游。

# 国庆

### 提前做好出游准备

合理规划旅游线路及时间,选择有经营资质的旅行社。关注旅游、公安、交通、气象、外事等部门发布的出行提示,谨慎前往交通、气候条件及安全形势不佳的目的地旅行,不前往未开发开放、缺乏安全保障的区域。掌握必要的安全知识、急救常识,准备必需的常用药品。

### 时刻牢记安全第一

自驾出游,提前检查车况,自觉遵守交通规则,不疲劳驾驶,不酒后开车。驾驶机动车或乘坐公共交通工具出游时,全

程系好安全带,不携带违禁物品。乘坐观光游船时,按规定穿着救生衣,不乘坐未配备必要救生设备的观光游船。游览景区、公共文化场馆、文物保护单位等场所时,严格遵守消防及各类安全管理规定。入住宾馆时,主动了解应急疏散路线,不躺卧在沙发上、床上吸烟。户外活动注意防火避灾,不带火种上山,不在草木繁盛、树叶堆积等易燃物聚集地或有防火提示的地方吸烟、烧烤或者使用明火。

### 谨慎参与高风险项目

参加高空、高速、水上、潜水、探险等高风险项目前,仔细阅读项目相关提示,

根据个人年龄、健康状况量力而行。参与活动时严格遵守安全操作规范,听从工作人员指挥,不做可能危及自身及他人安全的举动。

### 自觉做到文明旅游

遵守法律法规和公序良俗。遵从场所参观游览提示,保护生态环境、爱护文物古迹、爱惜公共设施。尊重他人权益,理性处理纠纷。自觉践行“光盘行动”,杜绝浪费粮食。自带洗漱用品,减少饭店一次性物品使用,避免使用不可降解塑料制品,做到环保节约,绿色出游。

南通市文化广电和旅游局宣