

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。



气势磅礴的乌蒙山寨地。

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、河流等复杂地容地貌，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，这里被视作长距离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，且每个路段有限时要求，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。驾乘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