

2017/12/7

87138758 ykrcbjy 编辑 程卡

JIAYUAN  
家园

No.268

本期“家”字题写者：应小燕 退休教师

感言：国强安康，幸福万家！



# 41 小时跑完 168 公里三峡超级越野赛的两位永康大哥 李文达马英：当好 永马 志愿者

## 比赛的残酷，远远超过赛前的心理准备

为了准备这次 168 公里越野赛，两人还一起去绍兴跑了一场马拉松当做赛前热身。可当他们真正开始跑 168 公里越野赛后，发现难度远远大于此前的想像，300 多人参加的比赛，最后完赛的只有 116 人。回忆起赛时的场景，两人直呼终身难忘，去之前做好了自虐的心理准备，但没想到会那么虐，跑最后几公里时，特别想睡觉，眼睛忍不住要打架，只有双腿在机械地不停地跑。

开跑后不久，李文达和马英便小插曲不断。跑了十几公里后，李文达用手抓了一把身旁的树，岂料，这棵树上有刺。被刺的一瞬间，李文达整个人都疲软了，会不会刺上有毒？李文达坚持了一会儿，感觉才恢复正常。你看，我的手上还留下了一个几厘米长的疤。李文达摊开手掌，指着手心

上的疤痕说。

跑到 20 多公里时，马英意外崴了脚，痛得他不敢加快速度，只能慢慢向前跑。直到跑了八九十公里后，疼痛的感觉才有所好转。

跑到 30 多公里时，天已经很黑了，最初一起出发的几百人已经前前后后分散开来，黑黝黝的山道上只剩下他们两个。两人打开头灯，在漆黑的山林里互相鼓励，不停地向前跑。

跑到第二天晚上，李文达出现了中暑症状，腿软头晕，他喝了藿香正气水，做了短暂的休息后，两人又继续开跑。当时的体力已经透支，地上落满了树叶，不知叶子底下是石头还是淤泥，走路都特别累。平时 12 分钟左右可以走一个公里的下坡，当时我们得花 30 分钟才能走完。李文达说。

## 家乡举办马拉松，甘当志愿者服务好客人

三峡超级越野赛主办方的后勤服务十分周到，每隔 10 公里就设立一个补给站。当地的百姓也很热情，一路上都有人为运动员加油，再加上一路上的美景，给李文达和马英留下了深刻印象。

每次快跑到补给站时，志愿者便会跑出几十米来迎接你，给你送上拥抱，在那样又冷又累的夜晚，有个人给你一个拥抱，相当于给了我们莫大的鼓励。说起一路上后勤保障，两人对志愿者们感激万分。在补给站休息时，志愿者们会主动帮运动员按摩双腿，缓解肌肉的酸痛，运动员想吃什么

食物，志愿者就会拿过来送到手里。毫不夸张地说，真是的只要你坐着，他们就会送到你们手上。

12 月 10 日，我市即将举办首届马拉松赛事。对于这次在家门口举办的马拉松比赛，李文达和马英没有选择参赛，他们选择了当志愿者。他们说：在别的地方比赛，都是当地的志愿者为我们服务，这次在自己家乡办马拉松赛，我们更愿意做一名志愿者，为参加比赛的朋友们服务，为他们送上温馨的暖意，让他们对永康，对永康人民留下深刻的印象。



全程 168 公里，要环三峡跨越 4 座海拔 1200 米以上的大山，且要求完赛时间不超过 50 个小时，有着“世界最虐越野赛”之称的 2017 中国三峡超级越野赛于 11 月 23 日晚 8 时在湖北宜昌滨江公园鸣枪开跑。

经过 41 个小时的奔跑，我市的长跑爱好者李文达和马英（上右图）冲过位于湖北省秭归县屈原广场的赛事终点，顺利完成了比赛。

记者 陈凯璐

## 跑马拉松只是起步，两人报名参加最虐越野赛

李文达今年 50 岁，马英 46 岁，两三年前两人先后加入了永康爱跑团，相识之后彼此觉得特别投缘，很快成了好朋友，时常相约一起跑马拉松。

对我来说，完成一个马拉松的运动量只是起步，不能完全过瘾，我们特别享受在大自然中奔跑的感觉。李文达说，他曾参加过 168 公里的越野赛，那次是在公路上跑的，虽然身体很疲惫，但精神上很放松。

当得知今年要举办 168 公里三峡越野跑后，李文达马上报了名。而马英从来没有参加过这么长距离的越野跑，他在李文达的鼓励下，也毅然决定报名参加。

三峡超级越野赛是中国首个超百英里越野赛，从 2015 年起已连续举办了三届。其赛道穿越三峡大坝、

葛洲坝、西陵峡，因此被称为最美越野赛道。同时，三峡超级越野赛由于赛程超长，地形崎岖，全程上上下下累计爬升达 1 万米，也被世界各地的越野跑者和媒体称为“世界上最虐的越野极限赛”。

马英说，他下决心参赛是受到此次三峡越野跑的主办者于雷的影响。于雷是我国最早一批跨出国门、走上世界越野赛舞台的业余越野跑选手，他曾在 20 多天内参加一场 170 公里、一场 350 公里、一场 330 公里共 850 公里的比赛，总爬升 60000 米，创造了一个全世界越野跑的历史，证明了中国人的坚韧与力量。看了他的故事后，我特别感动，尤其是佩服他的毅力，所以也想挑战一下自己。马英说。



祝愿他们越跑越健康，和永康爱好越野的朋友们一起越跑越远。

跑友 胡志东

真正的跑者不是没有眼泪，而是含着眼泪依旧坚持在奔跑的路上，正如你们。

——跑友 吕文杰

希望他俩能一直和我们跑下去，跑出健康跑出快乐。

朋友 吕晓萍

达哥和马英平时乐于助人，常常主动与新的跑友分享经验，以免他们受伤。这次在家门口办马拉松，他们更是放下了个人的兴趣爱好，不参加比赛，而是去做一名志愿者，为广大跑友服务，这种精神值得大家学习。

朋友 徐仙茶



扫一扫 观看 永马 实时直播