

破世界知名越野赛纪录

从外卖员到世界冠军 他经历了怎样的极限之旅

意大利当地时间9月16日凌晨,来自中国贵州省的参赛选手赵家驹以65小时55分22秒的破赛事纪录成绩,夺得意大利“巨人之旅”TOR330公里组别越野赛总冠军,成为该赛事创办以来的首位中国籍冠军、首位登顶的亚洲跑者。

越野跑是什么运动?跟普通的跑步或登山有什么区别?“巨人之旅”又是一项怎样的比赛?一名中国选手把赛道纪录大幅提升并夺冠,他经历了一场怎样的极限之旅?



赵家驹在“巨人之旅”越野赛上破纪录夺冠(央广网发 贵州省体育局供图)



赵家驹在比赛中(新华网发)

什么是“巨人之旅”

据了解,“巨人之旅”是全球顶级超长距离越野赛事,赛道横贯阿尔卑斯山脉,途经勃朗峰、玫瑰峰等区域,全长336.1公里,累计爬升超24000米。有媒体认为它是国际越野跑圈最高规格的旗舰赛事。

很多人知道,一场马拉松42.195公里,而赵家驹参加的组别有330公里。也就是说,单看长度,“巨人之旅”是近8个马拉松。比赛全程还有25个高山垭口。如果用珠穆朗玛峰的8849米做参照,就是接近2.7个珠峰的累计爬升。

高和远甚至不是这项赛事对人最大的挑战。在漫长的赛程中,选手们要直面昼夜温差悬殊、复杂山地路况、高海拔反应、极端风雨等多重考验。赛事设置150小时关门时间,无强制休息机制,全程高强度持续消耗,对选手的体能储备、意志力和临场判断力提出了极致考验。

赵家驹在这场艰苦的比赛中展现出了惊人的耐力与精妙的战术安排。他在奔跑了35小时42分钟后才第一次进站休息,实际睡眠仅约20分钟,此后全程采用碎片化睡眠策略,基本上每次进站小睡10分钟即走。在全长336.1公里的赛程中,他的累计睡眠时长仅约一小时。

赵家驹赛后坦言,比赛后半程痛苦到近乎“生不如死”,身体酸痛、视线模糊,生理早已到达极限,全凭意志力硬撑到了终点。他最终夺冠的成绩也打破了66小时08分22秒的赛事纪录,将赛道纪录缩短了整整13分钟。

据了解,历经60余小时不间断的高强度极限比拼后,赵家驹的身体消耗极大,至少需要36小时的充分休息,才能逐步恢复状态。

曾是热爱武术的外卖员

此次夺冠并非偶然,而是赵家驹多年沉淀与突破的结果。他的耐力之路始于一段平凡甚至困顿的人生。

1995年2月,赵家驹出生于贵州,在湖南湘西凤凰古城度过了童年时光。初中时便辍学的赵家驹,一度陷入迷茫。

“我曾经拥有过武侠梦,一心想拜师学艺成为健步如飞的少年。”15岁时,赵家驹决定到湖北武当山拜师练武,但由于没钱交学费,他只能在武当山旁边的餐馆里打工挣钱,然后对着视频自学武术。

练习了一段时间的中国传统武术和自由搏击之后,赵家驹渐渐清醒:“以我的训练条件和能力水平,完全达不到去参加比赛的程度。”

就在他再次陷入迷茫时,一张杭州马拉松的海报进入了他的视野。那句“跑过风景,跑过你”,改变了赵家驹的人生轨迹,“原来还有马拉松这种比赛,我想试试。”

在赵家驹看来,跑步最大的敌人从来不是别人,而是自己。“你只会输给自己的不努力,输给自己的懒惰。”

正式投身跑步后,赵家驹发现,光靠练功夫的“底子”并不足以让他在马拉松赛道上越跑越好。没有条件进行系统训练,他便做起外卖员,把城市的街巷当成自己的训练场。

“那时候我经常左手提着三四个外卖,右手提着三四个外卖,一路和街头的电动车赛跑。”回忆起自己作为外卖员的“野路子”训练方式,赵家驹自己都笑了。

那段时间,赵家驹拎着外卖,跑过了大街小巷、天桥和隧道,“大概每个月有1500单,每单配送距离平均在2至5公里。这些虽然不是系统化的训练,但也强化了自己身体的综合素质。”

当然,从城市写字楼中间跑到阿尔卑斯山并非一蹴而就。赵家驹早已通过自己的运动表现,获得了专业团队的支撑。这也是他在获得冠军后,仍提醒其他跑者不要为了测试自己的意志力轻易尝试的原因。

翻开2026年“巨人之旅”的参赛规则,主办方强烈建议此前有100公里以上、跨多日的长距离越野经验的人来挑战。这意味着,参赛者需要足够了解自己的身体,比如每小时摄入多少碳水?多长时间补水、补充电解质?如何护理脚部?特别是疲劳状态下如何判断自己是否应该继续?到了这里,参赛者才开始接触TOR330真正的问题:睡眠。参赛者需要知道:24小时不睡会怎么样?30小时不睡会怎么样?什么时候必须睡?睡20分钟还是90分钟?睡完能不能马上投入运动?夜间低温下如何保持体温?解决了这些问题,才能跨入330公里、属于“巨人”的山门。

荣耀之路

赵家驹在自传《往前跑》里写道,正是那段送外卖的日子,为他后来的极限越野打下了基础。一边靠送餐赚生活费,一边挤时间跑步训练,赵家驹的成绩提升得很快,渐渐能靠赛事奖金养活自己。

2017年,已经在跑圈里小有名气的赵家驹,开始将目光投向难度更高的越野赛事。他正式转型为全职越野跑运动员,成绩突飞猛进。

2018年,赵家驹拿下飙升越野·魔山挑战赛100公里组冠军,成为首位赢得斯巴达勇士赛超级赛冠军的中国人;同年又获得八百流沙极限赛个人组亚军,创下该赛事最小完赛年龄纪录。

赵家驹坦言,在没有教练给出专业指导的情况下,身体上的伤病在所难免,但在精神层面,自己从来都没有

动摇或退缩过:“不管是输了还是伤了,我永远不会就此低迷,我永远告诉自己,我可以做到更好。”

正是凭着这股韧劲,赵家驹斩获的冠军头衔越来越多——他接连在将乐100、神农架百公里、江南百英里等赛事中夺冠,更在崇礼168超级越野赛上先后四次登顶,被圈内称为“崇礼168之王”。今年7月,他以19小时01分32秒再度夺得崇礼168冠军,刷新自己6年前创造的赛道纪录。

今年的330公里“巨人之旅”是赵家驹第二次踏上这条“魔鬼赛道”。去年9月,赵家驹第一次参加时,在203.8公里补给站因体力透支被迫退赛。彼时,他留下这样一句话:“一定会回来。”

一年之后,赵家驹果然回来了,而且是以冠军的姿态,以破纪录的方式,实现了强势回归!66小时的奔跑,是对身体极限的挑战,更是对意志力的终极考验。

赵家驹的“巨人”之路,每一步都很艰难,但每一步也都算数。

夺冠后,赵家驹个人账号更新:巨人之旅330公里,终于完成了……

赵家驹也明确表示,这是自己最后一次参加168公里以上超长距离组别赛事,以后不会再挑战这类极限超长距离比赛。同时,他也建议普通爱好者不必盲目挑战超长距离越野,20公里左右的跑步体验,就足够感受越野乐趣。赛后,他计划先休息两个月。

走过“巨人”之路,站上极限之巅的赵家驹,还有着更加远大的目标。在参加更多比赛的同时,他也希望用越野的精神去感动更多人,并且号召更多人运动起来。他说:“我希望我的经历可以给更多人带去动力,让大家都拥有勇往直前的决心。”

据新华社 央视新闻
中央广播电视总台中国之声