

逃离都市喧嚣,奔向山野怀抱。近来,一座座高山悄然成为健身爱好者和都市白领的新宠。周五黄昏,脱下工装,换上跑鞋,背起行囊,一场说走就走的越野跑,成为许多人的心头好。脚下的土地坚实而多变,眼前的绿林茂密而深邃,在这自然的怀抱中,每个人都在书写着属于自己的人生首“野”。山野间,他们不仅奔跑于崎岖小路,更是在心灵的旷野中自由驰骋,找寻那份久违的宁静与释放。



# 奔向山林,都市人越“野”越快乐

【文/青年报见习记者 林千惠 图/新华社】

## 爱上山林,越野有点红

健身房、体育馆、马拉松赛道……跑步运动的边界究竟在何方?山地越野跑,虽非新兴之选,却正以前所未有的热度席卷而来。10月,浙江宁海越野挑战赛圆满落幕,吸引了10019名跑者热情参与。紧接着11月,柴古唐斯越野赛再度启航,众多跑者纷至沓来。国际越野跑协会数据显示,2023年全年,中国境内越野赛事汇聚了6万余名跑者的身影。

在国际舞台上,我国越野跑实力同样不容小觑。据世界顶级越野跑比赛环勃朗峰越野挑战赛官方数据,2021年,我国ITRA表现指数(Performance Index,简称PI指数,是国际越野跑协会用来评估越野跑选手速度和能力的工具)跑者数量已跃居世界第二。而至2024年,共有49名中国大陆运动员挑战环勃朗峰,再创历史新高。

社交平台上,越野跑的热度同样空前高涨。小红书上,越野跑相关话题拥有2.6亿次浏览,共15.7万篇笔记。从新手的“首野”分享,到大神的技巧传授,越野跑的风潮无处不在。淘宝平台上,HOKA(霍伽)、SALOMON(萨洛蒙)等户外运动爱好者耳熟能详的品牌销量飙升,更有众多越野跑品牌纷纷进军中国市场,瞄准这一潜力无限的蓝海。

“我身边的很多朋友通过各种渠道都接触到了越野跑,有一位是今年年初才‘入坑’的。”越野跑热潮涌动,爱好者陈立已经跑了近三年,深切感受到这股浪潮的力量。跑步爱好者、户外探险者、都市白领……不同背景的人因越野跑而相聚。陈立生动地形容道:“越野跑洗去了都市生活的疲惫。”置身于山林之间,自然风光令人心旷神怡,自由之感油然而生。它打破都市生活的束缚

感,在精神和身体上受训,整个人焕然一新。

## 新运动方式,观越野魅力

跑者逃离城市喧嚣,投身于山野的怀抱,山野究竟藏着怎样的魅力?刚结束莫干山100公里越野赛的国职中级健身教练李猛坦言,是环境的变幻让他着迷。“越野跑不同于城市中的奔跑,那里满是砖瓦与柏油马路,而在这里,人在山间穿梭,草地、土路、碎石路交织,路况千变万化。”他兴奋地说道。以八月的东北为例,一山之上,四季更迭,十里之间,天气迥异。莫干山更是如此,从小镇起跑,穿越景区,深入竹林,直至峰顶,每一步都是不同的风景。疲惫时,他便在美景点驻足,拍照留念。

“边走边赏,路途充满变数。”陈立也深有同感。他还



发现,越野跑正悄然成为社交的新纽带。山野之间,人心更易敞开,交流自然更加顺畅,朋友也因此而结缘。“许多人通过跑步社群相识,相约共赴越野之旅。”他笑道,“在山中,大家面对着自然环境,交谈会更自在一些。”

路跑与越野跑,虽同为奔跑,却大相径庭。陈立解释道:“路跑规划性强,配速与目标明确,而越野跑则更自由,规划性相对较少。”摆脱路跑的刻板节奏,越野跑在山林间自由穿梭,上坡下坡,随心所欲,配速随风而变、随路而变、随心而变,这种自由切换的跑步状态让人倍感轻松与自在。

也有人会将户外徒步和越野跑相比较,后者更显“轻”与“快”。轻装上阵,轻盈奔跑。户外徒步需两三日的路程,越野跑一日即可搞定。因此,越野跑更像是与山野的浅尝辄止地接触,沿途赏景,却不停留过久。和路跑一样,越野跑途中也设有补给站,为跑者补充能量。跑者享受的,不仅是奔跑的酣畅淋漓,更是那一路相伴的自然风光。

## 越野出发前,攻略不可少

越野跑虽令人心驰神往,却非随意进山就能飞奔,充分的准备工作至关重要。路途遥远,跑者需跋山涉水,因此,规律的训练是首要任务。跑者李建辉,从路跑转战越野跑已一年有余,他根据自己的经验给出了建议:“在越野跑前,应打好体能基础和跑步技术,如进行有氧运动,提升核心力量。”

上坡、平坡、下坡,隐藏在山野间看似平平无奇的路段,却需要跑者心怀敬畏。而对于越野跑者来说,对这片自然最大的敬畏便是坚持日常训练。面对上坡与平坡的连绵起伏,跑者需掌控节奏与耐力,调整呼吸与步伐,避免过度疲劳。下坡时,石子路、土路崎岖不平,

需巧妙运用小腿与踝关节力量,精准踩点,保持重心平稳。“无论上下坡,都需根据个人节奏与耐力进行调整,避免受伤。”李建辉强调。

在山野间穿行奔跑,好的装备必不可少。Altra(奥创)、SALOMON(萨洛蒙)、KAILAS(凯乐石)……户外品牌琳琅满目,但买什么、怎么买呢?运动博主宋紫微带领记者走入商场,仔细进行介绍。

一双好的越野跑鞋是跑者的必备。越野跑鞋不同于普通运动鞋,需针对山林环境专业设计。鞋底需防滑抓地,以应对山路泥沙,防止滑倒摔伤。后跟设TPU支撑框架,增强稳定性与保护性,避免下坡扭伤。凯乐石的大坡王、萨洛蒙的speedcross6 gtx都具有类似功能。



和都市日用包或徒步使用背包都不同,越野跑背包须轻盈、实用,尽量缩减容量,减轻重量。背包一般设计成马甲状,以便穿戴。前后设多个口袋,装载越野跑必需品。除了必需配置,不同品牌的背包还各有特色。“这款背包有十余个口袋,亮点是垃圾口袋,可以将垃圾放进里面,而不是丢在山野里造成污染。”聊到自家的背包,凯乐石店员详细介绍。

除基础装备外,山野环境多变,头灯、应急医用品、防雨衣物、速干衣裤,还有补给如能量棒、巧克力、电源设施,一个都不能少。“特别需要注意的重要补给是盐丸,人在长时间出汗后,除了水分的流失,体内的电解质成分也在流失,如果不及时补充,会发生电解质紊乱的情况。”李建辉表示。

## 链接 LINK

### 山野哪里好?打卡越野轻度路线

山野风光好,当准备工作完成,正式开跑,有哪些线路值得跑者打卡?根据宋紫微、李建辉等多位跑者推荐,一份供轻度越野跑爱好者的越野跑路线名单新鲜出炉。它们皆位于江浙沪地带,可接近性高、难度低,且具有一定特色,适合周末出行,花一至两日的时间轻松出游。

#### 上海·佘山

佘山是上海最好的越野拉练选项。也是许多上海越野跑跑者周末的拉练圣地。跑友以西佘山为主要据点,展开拉练。西佘山全长约2公里,单程爬升高度为72米,一次可拉练好几组。路况全为石板路,一路树荫遮蔽,沿途有上海天文博物馆、三圣亭等人文景点。竹林小道、竹木栈道安静清幽,适宜拉练时放松、舒缓身心。

#### 江苏·无锡军嶂古道A线

军嶂古道A线全长20公里,拥有上千年的人文历史,且离市区近,安全性高。路途共分六段,设有指引,可引导路线。且每个节点都设置大路,可供精力不足的跑者随时撤退,安全性高。在风景上,古道多由树荫遮蔽,沿途有水源。三至四月桃花盛开,极宜观景。同时,龙寺生态园、成性寺都是可打卡景点。

#### 江苏·常熟虞山雄鹰线

常熟虞山雄鹰线全长12.9公里,海拔最高点为261米,路线包括土路、台阶路和公路,因需要重复上下山,故被称为“四上四下”。上山路上,设有咖啡厅、小吃摊和饮料摊作为补给,路线中奇险的网红红岩壁、滴水珠的珍珠洞、翠绿的龙殿湖都是打卡好选项。天气晴朗时出行,极易获得好体验。同时官方提供轨迹图,并有休息驿站提供饮用水等公益服务项目,越野较为便利。

#### 浙江·嘉兴南北湖

嘉兴南北湖全程路段以休闲步道、绕湖公路为主,平路较多,穿越路线时长约为4-6小时,半天即可完成,对新手来说十分友好。其中谈仙岭古道最为出名,包含茶园、竹林、古寺等多个景区,一路过去,打卡点多。

#### 浙江·绍兴新昌盐帮古道

绍兴新昌盐帮古道全程13.7公里,跑步累计用时2-4小时。路途有一般山路,亦有石桥、石板路等多样路线。绍兴新昌盐帮古道精华路段为盐帮十八渡大环线,有雷公渡等网红渡口,河景宜人,一路可打卡拍照不停。在跑步途中,当地古桥、古庙等历史人文风景也不断,可供欣赏。古道设有多个补给站,在路途中足以休息整顿。