



越野跑蓬勃发展背后：无序、风险与规范化之路

【文/青年报见习记者 林千惠 图/新华社】

越野跑蓬勃成长中,缺乏系统化

周五下班,收拾行装,离开上海,前往江浙一带的山川之间,开启一场越野之旅,这已经成为许多上海运动族的日常。2024年,“跑”字在上海蔚然成风,而越野跑,这一比路跑更具挑战性的山中驰骋,也日益受到大众的青睐。

“我所知的一些周边的越野跑小比赛,上海的参赛选手几乎占据半壁江山。”健身教练李猛后感叹道。从专业跑者到普通上班族,越野跑的队伍不断壮大,上海越野跑的发展势头可谓迅猛。户外商业品牌也借势发力,积极投身于越野跑爱好者的培养中。例如,SALO-MON(萨洛蒙)每月都会举办越野跑比赛,而HOKA(霍伽)则专为越野跑新手量身打造多场免费体验活动。

然而,谈及上海越野跑的现状,运动博主、跑者宋紫微却略感遗憾:“虽然上海很多人会去外地参加越野

离开喧嚣都市,踏入广袤山野,人们追寻的是那份纯粹的自然之趣。越野跑,这一新兴运动,正随着众多爱好者的拥入而备受瞩目。商业品牌与越野赛事如影随形,伴随着跑者数量的激增,呈现出蓬勃发展的态势。然而,新生之物往往伴随着不完善与不成熟。在运动的欢愉与快速发展的双重旋律中,越野跑的无序状态与潜在危险逐渐凸显,成为不容忽视的问题。

跑比赛,但本土大规模的越野跑俱乐部却屈指可数。”这和上海的山地资源少有关,因此,许多越野跑爱好者将目光投向了邻近的江浙一带,那里山地资源相对丰富,成为他们理想的训练之地。

正因如此,尽管上海跑团众多,但由于组织越野跑活动时耗时费力,以跑团名义组织的越野跑活动寥寥无几,更多上海越野跑跑者选择加入江浙一带的跑团。宋紫微便加入了创建于江苏无锡的千人跑团 Dream Chasers(以下简称“DC跑团”),该跑团定期组织越野跑拉练,并组团参加各类越野赛事。

山野无情,路途不确定性多

“越野跑对装备的要求更高,距离更长、爬升更多,难度也更大,训练更多,门槛比其他运动高一些。”无锡DC跑团团长蒋文豪表示。为什么上海跑团越野跑的少?山地资源缺乏是一方面,另一方面来自于越野跑本身的专业性。而这两者又是密切相关的——缺乏山地资源意味着,普通跑者无法在对应的环境下开展足够的训练。

和一般运动不同的是,越野跑的环境某种程度上具有极端性——穿梭于人迹罕至的山林,城市规则在此失效,需遵循另一套安全准则。“我会反复提醒运动安全的重要性,特别是装备与补给。”蒋文豪解释道,

“因为山林的环境和马路是完全不一样的。”为了保证跑团成员能得到合适的训练,跑团还设队医和教练,为跑者及时提供帮助。

“越野跑需要谨慎的准备,如果把一切都看得很简单,不把安全注意事项放在心上,就很容易出事故。”蒋文豪表示。以DC跑团为例,为了参加越野赛,跑团需要联系大巴、准备酒店,做好后勤和安全防范工作。而在平日的越野拉练活动中,跑团需要提前设计越野路线轨迹,并根据天气情况、团员个人情况评估路线安全性。

“完全没有接触过户外运动的人想要开始越野跑,首先要了解相关知识。”宋紫微严肃地说,“了解户外的风险,敬畏自然,知道自己的极限。不要高估自己,更不要低估自然!毕竟,摔伤、扭伤、失温、中暑、迷路等情况,即使是老手也时有碰到,更不用提新手。”在越野赛中,安全抵达终点,而非冒险轻伤完赛,才是跑者的首要目标。

此外,目前国内不少越野路线的基础设施建设并不完善,山中缺乏配套设施和路线指引,救援多依赖民间志愿者力量,这也增加了越野跑的风险。“江浙沪一带极端天气少,越野跑多为短线,风险系数相对较低。但如果是长线,或者是在天气多变的高海拔地区,危险性就极高。”宋紫微表示,在这种情况下,基础设施的缺乏对跑者安全构成严重威胁。



赛事火热,但离规范化仍有距离

“许多跑者会选择以赛代练。”谈及越野跑,爱好者露娜分享道。比起个人的越野拉练,越野赛能为跑者提供完善的路线赛道,并给予一定的安全保障,如补给站、医疗队等,许多跑者因此被吸引而来,参加比赛。

然而,并非所有比赛都能提供良好的安全保障。今年4月,雪窦山江南百英里越野赛中,49位选手被困山中,7小时后才获救。多名选手在事后反映,主办方提供的GPS的SOS按钮在求救时失灵,赛事补给与安全措施不足。这在网上引发热议。主办方非但没有及时改进,在出事以后,仍继续发布相关赛事信息。

“可能赛事方考虑到成本问题,一开始并不愿意熔

断比赛。”露娜有朋友也参加了这场比赛,而露娜则参加了同日举行的徽州古城百公里越野赛。面对相似情况,徽州古城百公里赛事方迅速反应,将所有选手都安全接回酒店。

实际上,这种区别正是当前越野跑赛事的缩影——赛事蓬勃多样,同时良莠不齐。有的主办方具有严格的赛事管理规范,会提前做好风险管理和应急规划,并与选手签订相关法律协议,做好相关安全保障;而另一些却更多将注意力放在赛事营销上。“有些比赛不对选手的参赛经历和强制装备作出要求,反而一味在网上营销越野跑是‘有生之年的梦想和挑战’,安全保障措施严重缺失,出现问题后却让选手个人来担责。”宋紫微对越野跑赛事质量参差不齐的现状多有担忧。

“说到底,这些比赛毕竟是民间爱好者的自发力量,即使提供了保障,始终有一定的局限。”宋紫微感叹。毕竟,商业比赛占据了当今越野跑赛事的主流,不少赛事方资源有限,而且国内并不具备统一的办赛标准和行业管理规范。

按照自己的经验,宋紫微表示,想要保证安全,选手应对赛事进行筛选:“选手应该了解赛事信息和主办方背景,并仔细阅读赛事保障内容,根据自己的身体情况选择适合的比赛,购买相关保险,为自己托好底。比如比赛路线情况和补给供应情况,弄清楚了再做准备。”

当然,个人的准备工作并不是万全之策。根据目前情况来看,赛事安全基于主办方的严谨程度,以及跑者对赛事和自身是否有充分了解。两者缺一不可,只要有一方“掉链子”,那么努力维系的平衡就会摇摇欲坠。而这种情况恰恰是极有可能发生的。比如2024雪窦山江南百英里越野赛,主办方未能尽到自己的义务,而出事以后,许多越野跑爱好者也才回过神来,在网络平台发帖询问。因信息不对等,他们此前对主办

方的负面评价一无所知。

越野跑处尴尬境遇,需进一步完善

面对诸多问题不难发现,越野跑缺乏的,正是明确的管理和规划,离专业化和规范化尚有较大差距。作为一项户外运动,越野跑恰好面临着难以归类的尴尬处境:它从属于户外运动,性质却是跑步。记者致电上海登山户外运动协会,询问越野跑的管理归属问题,工作人员告诉记者:“目前并没有相关项目展开。”

“越野跑确实没有成熟到要有专门协会来管理的地步,有些地方的越野跑会挂靠在登山户外运动协会。但协会真正注重管理的是徒步、攀岩,毕竟越野跑人数少,大型赛事可能上千人,小型赛事就只有几百人。”露娜根据自己了解的情况说道。

在缺乏明确管理归属的情况下,成立相关协会似乎是当务之急。但从根本上而言,越野跑最需要的仍是良好的协调和管理。而走向真正的专业、大众化,也绝非一朝一夕之功。可以从哪里做起?露娜认为,对越野跑赛事的统一规范非常重要。“目前,各赛事仅凭经验自立规矩,有的要求体验,有的则否;比赛强制装备的检查有的严格,有的松散。”她指出。诸如遇到什么情况比赛必须熔断?选手必须配备哪些强制装备?这些关键问题都关乎选手的安全,各赛事主办方却各有各的说法。若有统一的强制规定,自然优于“自说自话”,责任划分也将更为明确。

关于配套设施,蒋文豪建议:“若相关部门能予以考虑,在比赛之外为爱好者规划安全的越野跑路线,那将大有裨益。”当前,国内越野跑基础设施尚处起步阶段,即便部分景区有所建设,也是各自为政,更无统一标准。若能在登山前实施登记报备制度,建设可供休息与补给的山中避难所,并配备相应的救援与医疗设施,完善越野跑路线信息引导,其体验与安全性必将大幅提升。

