

2009年9月27日,第31届华沙马拉松,本文作者经过波兰第一高楼——科学文化宫。



## 奔跑中的异域风景

文图/曹晋

2007年,我参加了柏林马拉松赛,那场比赛中,海勒·格布雷希拉西耶(Haile Gebrselassie)以两小时04分26秒的成绩(编者注:不过他一年以后在这里以两小时3分59秒创造了新的纪录)将保罗·特加特(Paul Tergat)保持了4年的世界纪录提高了29秒。记得我通过终点的时候,现场电视直播的主持人还抑制不住内心的激动,一遍一遍的重复着这个消息,然后说:“从今天起,马拉松成绩达不到两小时04分30秒的,只能来柏林跑着玩了。”

这话多少让我们这些普通人等泄气,然而的确又是大实话。这些年来,有无数人问过我同样的问题:“为什么要跑马拉松?”在很多人看来,长跑是一件很单调的事情。然而,一旦你开始认真对待长跑,早晚会发现它的乐趣。一个长跑爱好者,即使他的成绩微不足道,在任何比赛中都没有获奖的可能,他也可以在跟自己赛跑的过程中,为每一次的进步而激动。在每一条新的赛道上奔跑,又是一个发现之旅,发现自己的潜力,发现人间的友情,发现自然的壮美——那些跨越过的城市和山川,最后都化成了我们生命的一部分。

我叫曹晋。7年前,我来到了德国,并且开始爱上了长跑。起初,我只是把每天在田野中的半小时慢跑当做一种放松。后来,慢慢地发现,在大自然中奔跑,是全身心的享受。沐浴在明媚阳光和清新的空气中,连续跑上10几公里也不会觉得疲劳,于是,长跑就变成了每日生活中不可缺少的一部分。一年后,我第一次尝试跑马拉松,虽然只是勉强跑下来,但是成绩却不像想象得那么差。从此,我开始了自己的马拉松之旅,至今已经在欧美10几个国家完成了40多个全程马拉松。以下这几次比赛,是我这些年来最难忘的一些经历。

## 好运波士顿

2010年4月19日

参加波士顿马拉松可以说是每一个长跑爱好者的梦想(当然,跑过一次之后,也就没必要跑第二次了),不仅是因为这是历史最悠久的城市马拉松,还因为参赛者必须要达到苛刻的报名标准。所以,在很多人看来,跑波士顿本身,就是实力的象征。

2009年秋天,我在波兰华沙马拉松跑进了波士顿的资格线,当即迫不及待地

向波士顿联提交了报名申请。经过审核,成功注册2010年第114届波士顿马拉松。完成注册之后,接下来的问题就是交通和住宿。波士顿马拉松期间,运动员和观众总计约50万人之众,酒店资源相当紧张。不过,在波士顿工作的老友听说我要来跑马拉松,慷慨邀请到家中借宿,解决了这个大难题。至于机票,在最为经济的两个方案中,瑞士航空经苏黎世转机的机票比汉莎航空提供的从慕尼黑直飞的机票便宜一点。平时我倾向于直飞航线,可是当时不知道出于什么原因,稀里糊涂的订了瑞航的票。没想到,半年以后,这个无意识的选择,居然带来了无比的好运气。

4月16日,星期五,大清早电视新闻传来噩耗,由于冰岛火山爆发,欧洲各机场由北向南正在挨个关闭。我赶紧到慕尼黑机场的网站上查询航班情况,发现北方航线,包括慕尼黑直飞波士顿的航班,已悉数取消,然而当天下午我乘坐的从慕尼黑到苏黎世的航班状态却是“正常”。从火山灰蔓延的趋势来看,慕尼黑机场极有可能晚间前彻底关闭,西南方向200公里远的苏黎世机场也是朝夕难保。中午,我一边在慕尼黑机场办理登机手续,一边想,先飞到苏黎世看看,不行再说。

赶到苏黎世机场后,发现这里也已经处于半瘫痪状态。经过半个多小时的延误,我们的飞机终于被获准起飞,当日,苏黎世机场仅有4个洲际航班被放行。起飞后两小时,苏黎世机场关闭。受火山灰影响,大约3000名参赛者缺席了波士顿马拉松。

美国人把马拉松运动从1896年第一届现代奥林匹克运动会带回了家,从1897年起,波士顿马拉松在每年4月中旬的爱国者日举行。与一般的城市马拉松不同,波士顿的路线不是常见的环形,而是从西郊的荷普金顿镇(Hopkinton)出发,回到波士顿市中心。每年比赛日,都是盛大的节日,沿途挤满了热情的观众,42公里的道路是一片欢乐的海洋。

今年的比赛日是4月19日,周一。4月的新英格兰地区天气变化剧烈。今年4月初,先是反常的高温天气,一度超过30摄氏度,然后转为阴雨,16日气温下降到1度。好在天气迅速回暖,19日晴天多云,温度在十二三度上下,正是长跑的好天气。大清早乘坐比赛专用车来到荷普金顿,所有道路上都是人山人海。

10点钟,战斗正式打响。刚刚踏上征途的时候,大路开阔而平坦,而且地势略有下降,跑起来非常惬意。虽然地处远郊区,沿途还是排满了无数的观众,鼓乐喧天,连空气都似乎沸腾了。到达半程附近卫斯理(Wellesley)女子学院的时候,观众的气氛达到了高潮。卫斯理女子学院的女生悉数出动,在数百米的路段上高声尖叫助威,不少女生甚至打出了“亲吻我”的巨大标牌,令人荷尔蒙水平飙升。这一段已经成了赛道上的一个著名景点,号称“尖叫通道”(Scream Tunnel)。

波士顿马拉松的比赛线路并不是一马平川,而是有相当的起伏。最著名的路段当属30~35公里牛顿地区的四座小山丘,每每令体力不支的参赛者伤心欲绝,因此被称为“伤心山头(Heartbreak Hill)”。这一段的厉害,我早有耳闻,因此跑到30公里之后,就做好了迎接挑战的准备。然而这些年我已经习惯了山地线路,所以虽然感觉脚下时有起伏,但是不觉得对速度有多大影响。寻寻觅觅半天,也没法确定传说中的山丘在哪里,直到经过36公里的里程牌时,听到有观众大喊“加油,伤心山头已经过去,终点就要到了”的时候,才知道无意中,最困难的路段已经甩在了身后。于是一鼓作气,经过最后几公里的冲刺,最后的成绩定格在3小时10分——恰好是下一届波士顿马拉松的资格线。

## 少女峰的林海雪原

2009年9月5日

我的瑞典朋友约翰(John)在十几年前服役的时候爱上了长跑,第一次参加比赛就是跑100公里,“感觉也就那么回事”。后来他一年跑十几个马拉松,觉得稀松平常。即便是这样,他还是对几年前第一次尝试山地赛,瑞士少女峰马拉松,记忆犹新。“你能想象到吗”,他激动地说,“最后几公里,一路上有很多人就像电线杆子那样杵在那里,稍一活动,两条腿就会剧烈的抽筋……”

我没有追问约翰那些“电线杆子”在关门时间过后是怎么被运下山的,因为他显然是其中的一员,而且他的自尊心又特别强。无论如何,少女峰马拉松的吸引力是无法让人拒绝的。这座洁白的雪山和她身旁两兄弟艾格峰(Eiger)和僧侣峰(Mönch),以及周边绵



瑞士少女峰山地马拉松  
一位参赛者到达终点后  
走向休息区。

延22公里的阿莱奇冰川(Aletsch Glacier),是瑞士最知名的自然遗产。9月,初秋时节,清风徐来,艳阳高照,层林尽染。在壮美的林海冰原上跑上一个马拉松,此情此景,哪怕只是想一想,都足够心旷神怡了。

可以想象,在通往少女峰马拉松的路上,可谓一票难求。到目前为止,每年报名人数限定为4000人,加上组委会的机动名额,每届赛事的出席人数不超过5000人。有意参赛的,要在2月底之前提交申请,然后3月底通过抽签的方式分配参赛号码。然而,即使是获得了参赛资格的幸运儿,也会难免由于伤病或者日程问题无法出席,每年有上百人因为各种原因临时退赛。于是,组委会为这些人在网站上开辟了一个竞价交易平台,那些心仪少女峰但是在抽签时运气不够好的人,还可以去那里找找最后的机会。

好在我报名时没有费什么周折,2月底申请,3月底就收到了参赛邀请。邀请函附有一张瑞士铁路的优惠券,可以在瑞士任何一个火车站购买前往起点茵特拉肯(Interlaken)的半价往返车票。另外,凭比赛号码,参赛者可以于比赛当日免费乘坐当地的公共交通工具——万一比赛当中体力不支,可以就地退赛,通过就近的交通工具返回起点。

我在比赛前一天赶到茵特拉肯。小镇位于布里恩茨(Brienzi)和图恩(Thun)两湖之间,故而得名。小城南侧耸立着气势磅礴的少女

峰、艾格峰和僧侣峰三座雪山,像是一座巨大的屏风。那天大雨如注,山间云雾缭绕,寒风凛冽。我急忙去比赛组委会领了号码,然后赶紧回到酒店,沏上一杯热茶,好久才暖和过来。窗外,白昼犹如黑夜,天地间一片模糊,我心想,糟了,明天的比赛不会被取消吧?

第二天早上定在开赛前3小时起床,醒来一看,外面已是阳光普照。客栈老板早已料到会有马拉松运动员住店,早上5点多钟就准备好了丰盛的早餐。简单地吃了一些高热量的东西以后,我就去起点作准备了。路边,布里恩茨湖碧蓝色的湖水,映照着远方白雪皑皑的群山,山间的小路在白云间时隐时现,让人不由得跃跃欲试。

少女峰马拉松本质上是登山跑,起点在山下,终点在山上,一路以上升为主。从起点到半程劳特布鲁嫩村(Lauterbrunnen)以乡间沙石路为主,路面起伏不大,让人有一种轻而易举就可以跑完的错觉。然而从25公里开始,路况骤变,先是开始出现陡坡,然后路面变成乱石嶙峋的山路。尤其是30公里过后的这一段,全程近2000米的爬升高度中大部分都在这里。这样的坡度,哪怕是徒步登山,都不简单,更何况对于一个刚跑完30公里山路的人来说,体力已经消耗大半。没有山地跑经验的人,在这样的路上能站稳都不容易,难怪像约翰说的那样,爬上几公里的坡下来,周围的人就忍不住接二连三的开始抽筋了。

上午8点半一过,参赛者开始在出发点集合。预计成绩在4小时15分以内的,可以加入专业组,优先出发。我估计自己的成绩应该在4小时左右,所以就站到了专业组的起跑线上。9点整,鸣枪出发。穿过茵特拉肯老城狭窄的街巷后,很快就来到布里恩茨湖边,然后越过郊外的原野,10公里过后就来到了山脚下。随着比赛路线逐渐向峡谷深处延伸,路也慢慢的开始变窄,高度也在平缓的上升。太阳还不高,一路奔跑在高山的阴影里,天空碧蓝如洗,温度适宜,感觉非常舒适。这一段路上我不断告诫自己,一定要压住速度,艰苦的路段还没开始,要保持体力。突然,轰鸣的水声从耳边传来,只见山谷尽头,四围悬崖之上,一道道飞瀑泻下,映出一轮彩虹。原来无意之中,已经跑到劳特布鲁嫩村。山谷在此处收窄,两侧的断崖像巨大的手臂环绕着山村,冰川融水从上面飞流直下,劳特布鲁嫩村——德语直译为“清泉村”——由此得名。

劳特布鲁嫩村一过,峰回路转,脚下的路在一个180度转弯过后,开始向陡峭的山坡上延伸。这一段,令人猝不及防,刚才还是“轻舟已过万重山”,现在路的坡度已经很难让人维持奔跑的状态。27公里过后到30公里的文根村(Wengen),坡度有所缓和,然而整体上仍然是看不到尽头的上坡。我在前半程采取的保守战略,现在开始显示出成效来。从赛后统计的数据来看,前半程结束时,我花了1小时36分,跑在我前面的人至少有400人,然而半程过后,我开始一个个的超越别人。直到文根村时,我还在用正常的速度奔跑,当我在35公里处超过一位专业公路马拉松运动员(此人前半程只用了1小时20分)时,他已经毫无斗志,累得只能停下来行走了。

更大的挑战在文根村之后。海拔逐渐超过1500米,在这样的高度,土壤稀薄,树木已经不能生长。地面上主要是历史上冰川运动遗留的篮球大小的石块,跑起来磕磕绊绊。山路变得更为陡峭,即使是眼光再高的人,也不得不慢下脚步,在碎石间艰难的攀登。路边的里程碑,从之前的每公里一处,变成了每250米一处。在跋涉中看着路边的里程标志一点一点地增长,心里不由得充满了动力。

41公里处的艾格冰川,是全程的最高点,路上是永久的积雪,艾格雪山在身旁高耸入

少女峰山地马拉松的终点，  
背景为著名的艾格峰。



云间。想到终点就在眼前，我无暇观景，只是加快了步伐。怎知最后1.5公里是一个下降300多米的山坡，脚下是乒乓球大小的碎石，几乎刹不住车。我旁边是一个匈牙利人，在下降中一不小心拉伤了大腿肌肉，惨叫不止。我不断的安慰他，就要到了，坚持住，坚持！终于，最后一个急转弯过后，终点巨大的电子计时器出现在眼前：4小时08分，第238个通过终点。回首望去，三座雪山近在咫尺，明亮的可以把眼睛灼伤。而就在雪线之下，峭壁之上，无数顽强的人们还在奋力奔跑。那一刻，让人觉得仿佛是站在了世界之巅。

## 达沃斯的“疯子”

2009年7月25日

按照今天的标准，瑞士达沃斯山地马拉松已经算不上高难度的赛事，但是它在山地长跑爱好者中间还是有相当高的声誉。这个因为世界经济论坛而闻名于世的小山村，迄今为止已经举办了25届山地马拉松。除了78.5公里超长距离山地赛以外，参赛者还可以选择标准距离山地马拉松、公路马拉松，31公里、21公里、11公里山地长跑以及21公里山地徒步等项目。每年7月底，世界各地前往瑞士度假的人们纷纷涌向达沃斯，一家老小齐上阵，深山中的艳阳小镇会一时间沸腾起来。

达沃斯人深知旅游业在当地的重要性，因此达他们与瑞士联邦铁路紧密合作，向每一位31公里以上级别参赛者赠送有效期一个月，瑞士任何一地前往达沃斯的往返车票，以及有效期9天，覆盖北至达沃斯山口科斯特镇(Kloster)、南至著名疗养胜地圣莫里茨(St. Moritz)整个达沃斯地区的火车票；在比赛的酒店，参赛选手和观众还可以获得本地5条登山缆车线路和短途公共汽车的免费车票(在整个逗留期间有效)。仅仅是这些车票的价值，就已经超出了100多瑞士法郎的报名费。所以多年以来，上山跑步，下山度假，成了达沃斯马拉松最有吸引力的卖点。

我在比赛前一天赶到达沃斯。分发比赛号码的达沃斯体育中心人头攒动，像是乡村集市一般，除了主办方的摊位，还有当地特色农产品和手工艺品的展销柜台。我领了一份意大利面，跟周围的人边吃边聊。座位对面参加11公里跑的美国人是自来熟，跟谁都是一见如故。瞥见身边英国小伙子手里拿着42公里山地马拉松的号码，美国人惊呼：“这大概是世界上最难的马拉松吧，你真牛！”

英国人平静地说：“还好吧。还有些疯子要跑78公里呢。”

我一口水差点没喷出来，心想，好吧，我就是你说的疯子。

达沃斯镇本身海拔就在1500米以上，因此比赛的前1/3，在经过一段微小的爬坡之后，实际上是一直在下降的。这一段路线大部分是在山谷中，与通往费利曲镇(Filisur)方向的铁路平行。因此当火车满载着前往费利曲助威的观众通过时，乘客们就会聚集在窗口，发出震耳欲聋的欢呼。沿着下坡路轻快的跑到31公里处海拔1000米的费利曲时，真正的挑战才会来临。接下来，需要沿着陡峭的山坡一直上升到53公里处2632米的科斯特镇。随着海拔高度的上升，温度开始下降，一阵狂风过后，淅淅沥沥地下了小雨，然后又变成了雪花。到达顶峰的时候，四周群山已经一片白茫茫。

瑞士人的服务水准，在这个时候充分的体现了出来。整个78.5公里，无论条件多么恶劣，每隔2.5公里，一定会有一个服务站。在科斯特镇，由于极度寒冷和疲劳，很多人已经体力不支，组织者在这里提供御寒的毛毯和按摩服务，而且饮料中居然有热水——在如此荒凉险要的地方，这些物资显然要靠人力运上来。在继续前进之前，工作人员会仔细询问每个人的身体状况，然后才放行。

随后，是科斯特镇与下一座山头斯堪肋特帕斯(Scalettapass)之间长达7公里的一段山脊。在这个高度上，地面已经少有植被和土壤，只能在巨石之间寻找落脚点，旁边是空旷到一无所有的深渊。在乱石中磕磕绊绊地跑步，让小腿总是有抽筋的感觉。然而脚下的山脊窄到只容得下一个人，根本无法停下来休息。我咬着牙紧跟前面的人，还要时刻注意脚下的路，慢慢的竟然忘掉了疲劳。然而坚持到60公里处的斯堪肋特帕斯之后，困难的路段基本上就已经结束了。剩下的18公里，基本上是沿着山间小路，一路下坡返回达沃斯。

随后的几天里，我充分利用了当地的交通系统，去达沃斯湖泛舟，到圣莫里茨散步……徜徉在青山碧水中，我不由得想，一个人口只有1万的小镇，却创造了这样一个成功的赛事，这背后的秘密，首先是成功的营销策略。回想近几年来，我们国家各地马拉松赛事如雨后春笋般涌现，有些地方也期待借马拉松的东风打旅游牌，甚至用免费提供交通食宿的办法吸引参赛者，然而往往耗资巨大，效果不佳。相比之下，瑞士人仅仅用了几张车



2009年4月5日，巴黎马拉松。由于天气炎热，沿途补给站的海绵很快耗尽，于是志愿者向人群中泼水降温。

票,就把达沃斯打造成了跑步爱好者们比赛和度假的胜地——这些每年7月候鸟一样飞来的游客对当地经济的贡献,恐怕远远大于车票的成本。

## 菲勒一家的马拉松

2010年7月17日

今年四五间,我正打算在七八月跑一次长距离,偶然间看到熊山(Bärenfels)山地马拉松的消息,时间正合适,所以顺手就报了名。

随着比赛日期一天天的临近,我慢慢的感觉,这个比赛跟以往参加过的赛事似乎有很大的不同。比赛网站上公布的路线图和高度表,都是手绘的卡通画,一只肩负登山包,头戴棒球帽的跑步熊是画面的主题。比赛的成绩证书,参赛者佩戴的号码,甚至纪念衫上,也都是充满童趣的水彩卡通画。我想,组织这场比赛的,一定是一群热爱跑步的,对生活充满热情的人们。

比赛的路线位于德国普法尔茨州和萨尔州交界处的萨阿汉舒克(Saar-Hunsrück)森林公园。比赛前一天,我坐火车赶到深山老林中的起点,发现荒野中只有几座工厂和一所专科学校,最近的饭馆都在5公里开外,真可谓前不着村,后不着店。

在学校的招待所安顿妥当,我去食堂吃晚饭,在那里遇到了很多同道。跟他们的交谈中,我才知道,这个马拉松,竟然是一个普通家庭举办的比赛!裁判长罗伯特·菲勒(Robert Feller)一家人酷爱跑步,全家人终年转战南北赛场,跑友遍天下,于是逐渐萌生了在自己家门口办比赛,以跑会友的想法。6年前,这个梦想变成了现实,他们每年5月、7月和12月24日各举办一次50公里、64.8公里和标准距离马拉松,跑完全部三次比赛的,总成绩前三名可以获得“熊山杯”——因为起点距离著名厨具厂商菲舍尔(Fissler)的工厂不远,所以“熊山杯”自然就是菲舍尔的铁锅。这一系列比赛虽然起源于一个家庭的业余爱好,标准却是专业级的。12月24日的马拉松是圣诞假期期间唯一一个德国田联认可的马拉松赛事,继2009年他们成功承办德国田联的全国60公里山地越野赛之后,这条赛道今年又被国际超长跑协会(IAU)评为铜牌路线。后来,我又听到了关于这个家庭更多匪夷所思的故事,

譬如祖父祖母辈今年都已经七十二三岁高龄,不久以前还坚持跑完了一个24小时跑;又譬如,去年圣诞马拉松前夜天降大雪,罗伯特·菲勒开着他的四轮驱动大清早在上山坡上半米厚的雪地上压出一条路来,比赛得以顺利进行;还有,那些生动的卡通图像,全都出自罗伯特的小女儿安德拉(Andrea)之手,才8岁的小姑娘,就承担了全部的CI设计……这个传奇的家庭,被跑友们亲切的称为“菲勒帮”(Fellerclan),他们已经成为了一个传奇。

比赛当天早上,大雨瓢泼,然而在荒野中起点的帐篷里,热烈的气氛却让人深受感染。罗伯特和儿子在紧张的分发比赛号码,妻子给每个人准备了丰盛的早餐,还有热腾腾的咖啡,老母亲烤了香甜的李子蛋糕送了过来,妹妹一家负责沿途补给的卡车已经整装待发……比赛的现场,更像是一场聚会,很多人在这里跑完第一次之后,年年回来,都成了老朋友。随参赛者来观看比赛的亲朋好友们,当仁不让的做了志愿者,有的负责供水,有的负责救援,有的负责摄像,忙碌而有序。

8点半,雨慢慢的小了,比赛开始。熊山地区的熊,早在几百年前就已经消失了,山间只留下了传说中的“熊道”(Bärenpfad),也就是此次比赛的路线。当地的地形以丘陵为主,连绵不断的小山丘海拔多数在500米上下,单从高度上看,比赛的难度不算大。路途中,主要的麻烦来自路面本身。一是需要不断的爬坡,64.8公里下来,总爬坡高度也有2500米之多,这是货真价实的山地马拉松规格,对参赛者的体力要求并不低;二是比赛路线并不是山间的步行路线,而是有点探险性质的“熊道”——一条在密林中穿行,只能靠沿途每隔三五米树干上的路标辨认方向的小径。深山老林中,终日不见阳光,地上的腐叶在雨水的作用下,形成了大片的泥炭沼泽,行走起来相当艰难。在上坡的时候,每跑一步,都会不由自主的滑下来半步;下坡的时候,又要努力的保持平衡,否则很容易摔跤。10公里过后,雨过天晴,在强烈的阳光照射下,山中雾气腾腾,我感觉自己像是蒸笼里的包子一样。

就这样一路与泥沼搏斗,勉强跑到位于43公里的补给站,却被告知,比赛临时终止。在工作人员的引导下,我们抄近路回到起点,才得知有一位参赛者在途中不幸猝死。虽然



2009年9月12日,斯德哥尔摩  
半程马拉松,终点的观众。

在距离事发地点几百米外待命的救护车及时赶到,急救人员终究还是无力回天。由于现场需经警方勘察定性,而且死者遗体也须由专业人员处理,因此罗伯特决定立即中断比赛,所有参赛者由各个补给站引导返回。

选手们已经三三两两的抵达,每个人的心情都很沉重。虽然人人都是一身泥水,疲惫不堪,大家还是自觉的加入到比赛的收尾工作中来。帐篷,食品,饮水器,计时装置等等物资,被整整齐齐的归类,打包,装车,然后人们才陆陆续续的道别,踏上归途。

罗伯特站在路口,目送一个个背影远去。我走过去,拍拍他的肩膀,说:“兄弟,多保重。明年这个时候,我还要回来跑。”

他一时哽咽,竟说不出话来。然而他的眼睛里分明闪烁着热切的光芒,仿佛对下一届的比赛,早已成竹在胸。

## 81公里上的瑞士全景

2010年8月21日

“希腊人定义了马拉松,夏威夷人发明了铁人三项,我们瑞士人创造了山地人(The Mountainman)”。2010年首届山地人超级马拉松(The Mountainman)手册上如是说。

山人山地超级马拉松是迄今为止瑞士境内单日完成的长跑比赛中最艰苦的一个。起点在位于奥布瓦尔登州(Obwalden)西北阿



少女峰山地马拉松  
终点的奖牌陈列区。

尔普那克斯塔得村(Alpnachstad)的皮拉图斯山(Pilatus),终点在铁力士山(Titlis)半山腰的特吕布湖(Trübsee)畔,全程81公里,总爬坡高度4920米。比赛日早晨5点45分,参赛者需乘坐皮拉图斯山的齿轨火车——号称是世界上最陡峭的铁路线,最大坡度达48%——到达半山腰上的起点。比赛路线从第一米开始就是爬坡,全程没有一公里平地。

从风景秀丽的瑞士名城卢塞恩(Luzern)乘火车出发,沿卢塞恩湖走20分钟,就来到了比赛的起点,阿尔帕纳斯塔得村。这是一个仅有几十户人家的小山村,接待能力极为有限。为方便参赛者,组委会在3公里外阿尔普那克多夫(Alpnach Dorf)的室内运动场提供了临时的住宿点。

8月21日早晨5点刚过,睡眠惺忪的人们就从四面八方汇集皮拉图斯山下的齿轨车站。上车前,每人可以在组委会托运两件行李,一件将被运往47.5公里处的布鲁尼帕斯(Brünigpass)——参赛者途中可以在此更衣和补充物资——最终回到铁力士山下恩格博格(Engelberg)村的大本营;一件被直接运往终点,参赛者可以在这里简单的沐浴更衣,然后乘登山缆车前往恩格博格村。乘着齿轨火车,沿陡峭的山坡缓慢行进半小时,才到达半山腰的起点。这时东方微明,晨雾给卢塞恩湖和周围的群山披上了粉红色的轻纱。半山腰唯一的一块空地上,居然孤零零地矗立

着一座养猪场。山间的叮咚的清泉直接流进猪舍的水槽,早起的小猪们在猪圈里慢悠悠的踱步,越过低矮的栏杆,就可以看到明信片一样的风景——我疑心这是英国人潜伏在这里的2012年伦敦奥运猪。

随着6点30分的发令枪响,肩负大包小包的选手们出发了。瑞士人的严谨作风,在比赛规则上体现的淋漓尽致。规则要求,每人必须随身携带一系列物资,譬如定位用的GPS或地图(组织方提供防水防折1:50000等高线图),足够的食品和水,储存有紧急呼叫号码的手机,外科绷带,等等。由于大部分路段地处荒野,路途险峻,有时连续十几公里没有补给站,因此比赛选手必须要保证自给自足,方能万无一失。

虽说是从比赛一开始就需要爬坡,但是最初二十几公里毕竟是靠近文明世界,路面以山间人行道为主,相当平坦。这一段山势还不高,基本上是在海拔1100米到1600米间上上下下,还可以坚持跑动。23公里处的格劳本伯格(Glaubenberg)过后,路线逐渐向荒野中延伸。这时候已经没有了路,全靠地面上每隔十几米一面的红蓝色小旗指示方向。此时海拔在1500米左右,山坡上有厚厚的土层。在阳光照不到的地方,山间的流水和腐烂的植被形成了大片的沼泽地。第一次遇到沼泽地的时候,我没有留意,一脚踏上去就深陷了下去,拔出腿来,鞋子留在了里面,然后花了好

几分钟才把它挖出来。

整个30~40公里这一段,基本上是在跟泥泞的山坡作斗争。随着山坡的坡度不断加大,我脚上的公路跑鞋越来越难以胜任。出发前为追求舒适而放弃山地鞋,是我在这场比赛里犯下的最大的错误。湿滑的山坡上,每个人都在不断的摔跤,当最后走出泥沼的时候,人人都像是泥塑一样。

前半程的最高点,绍恩布尔(Schönbüel),大约在40公里左右。到达峰顶,眼界骤然开阔。随后的一段,是两座山峰之间的山脊,道路险峻而风光奇绝。脚下是半米宽的小路,左手是几百米深的山谷,右手深谷中是烟波浩渺的布里恩茨湖,右前方,少女峰,艾格峰和僧侣峰三座雪山像油画一样高悬在天际线上。穿越这段山脊后,前方是峭壁上大约两公里长的栈道。记得前几年看过一幅摄影作品,画面上是一个牧羊人赶着羊群在绝壁上凿出来的小路上行走,像是一道细线。想到这里,我突然意识到,照片上的景象,正是自己经过的地方。脚下的路,仅有二三十厘米宽,一边是高不可攀的悬崖,一边是深不可测的峡谷。在这里跑步,不光是体力的问题,有时还需要一点勇气。

到达47.5公里处的营地布鲁尼帕斯,海拔从绍恩布尔的2100米骤降到997米。比赛的路线在这里是一个分水岭,后面40%的路程难度更大。在布鲁尼帕斯补充物资之后,就开始了无穷无尽的爬坡,一直爬到65公里处,海拔上升到2200米。这一段路途让人几近崩溃,好在随后从65~70公里,是山脊上起伏不大的小路,让人有一点喘息的时间。

然后高度再次下降,直到73公里海拔1700米的坦楞西湖(Tannensee)边。这时,终点特吕布湖已经出现在视野里,山谷中似乎还有条羊肠小道通向那里。我想,最后这7.8公里,一咬牙,很快也就要过去了,胜利在望。

然而我马上绝望的发现,路标的方向不是山谷的小路,而是湖畔的高山。在这样的海拔高度下,地面已经几乎没有植被和土壤,只有大块的巨石,还有石缝中的旗帜指示着方向。下午的阳光已经非常强烈,周围的岩石也变得刺眼起来,视线中,只有零星的人们,在艰难地攀登,下一个里程碑,却又迟迟不肯出现。这样出人意料的结局,是对人的意志

力的强大挑战,就连比赛的冠军,也花了1小时40分来对付这一段。最后,在经过全程的最高点,海拔2300米的久克帕斯(Jochpass)之后,需要沿着山坡地碎石区速降到1700米的终点。这时候,我的体力基本上已经耗尽,站在碎石路上都会不由自主的向下滑。我一边努力控制平衡,一边飞一样的冲向碧蓝的特吕布湖,大脑一片空白。通过终点线,停下来之后,我才发现自己脸上挂满了盐粒,像砂纸一样,全身上下散发着咸鱼的味道。胸前固定号码的别针,经历一天汗水的洗礼后,居然都已经锈迹斑斑。

最后,只有半数参赛者能够在天黑前,14小时内到达终点。傍晚时分,山间被大雾笼罩,因此,下午6点前没能抵达73公里检查站的,将被禁止通行。

在我看来,这条线路最大的价值,在于它浓缩了瑞士几乎所有的代表性风物:森林、沼泽、牧场、牛羊、峭壁、雪山、湖泊……大名鼎鼎的旅游景点如卢塞恩,少女峰,铁力士山,尽收眼底。所以,一个游客如果体力足

够好的话,其实根本不必乘坐价格高昂的观光列车。你只需开动脚步,就可以享受81公里的瑞士全景一日游。

欧美地区的马拉松,一般都是当地体育协会、交通、旅游等机构通力协作的结果。因此,参赛者在规划自己的旅程和食宿的时候,通常不会遇到很大困难。参赛者往往可以凭参赛号码,在参赛当日免费乘坐短途公共交通工具,因此即使预订的酒店比较远,也可以准时到达起点。规模比较大的比赛,还会有各种档次的合作酒店,不仅价格合理,而且还会为参赛者提供各种便利,譬如提前供应早餐,机场接送,退房时间可以延长到比赛日傍晚,等等。

对于预算紧张,或者无法订到客房的运动员,组织者有时候会在附近学校、体育馆等公共机构设立临时铺位。另外,各地旅游局的官方网站(Tourist Information)也会提供大量的旅游服务资源。如果没有时间自己规划行程,很多大型旅行社还有马拉松专题游项目,真正做到交通食宿报名参赛旅游一条

龙服务。

长跑是一项没有尽头的运动。一个人成功完成第一次马拉松之后,自然会想要在下次马拉松比赛中跑得更好。作为一个登山爱好者,我更喜欢山地长跑。好在广阔的阿尔卑斯山区提供了无穷无尽的可能性,距离更远、海拔更高的赛事还在不断地涌现。这样的比赛,不仅要认真倾听自己身体的节奏,谨慎的拓展自己的极限,还要严肃的遵从大自然的规律,对各种可能出现的情况有充分的准备。正如法国著名的极限运动论坛“超级马拉松”(Forum de l'ultrafond)所说,山地马拉松不仅是一项重新认识自己的运动,更是一项“谦卑”的运动。其实,无论是跑步还是做人,莫不如此。

我的下一个梦想,是希望可以跑遍祖国的每一个角落。最近几年,跑步的热情,正在这片土地上点燃,我相信,不久的将来,我们也会有自己的“熊山”,我们也会有自己的“山地人赛”。

我期待着这一天的到来。

少女峰山地马拉松第40公里处,参赛选手正在经过少女峰。

