

□ 记者 蒋雯 文/图

在城市的钢铁森林中，我们总是步履匆匆，会茫然，也会偶尔失去方向。然而，几乎是一夜之间，那些曾经在城市中迷失方向的年轻人和热爱自然的户外爱好者，似乎都找到了一个新的出口——越野跑。他们以一种近乎狂热的态度，投身于这项充满未知与挑战的运动中，用“人生首‘野’”来形容自己的第一次越野跑经历，仿佛这是他们迄今为止最肆意、最狂野的一次冒险。



# 野趣横生越野跑

## 生命中的一次肆意

# 狂奔



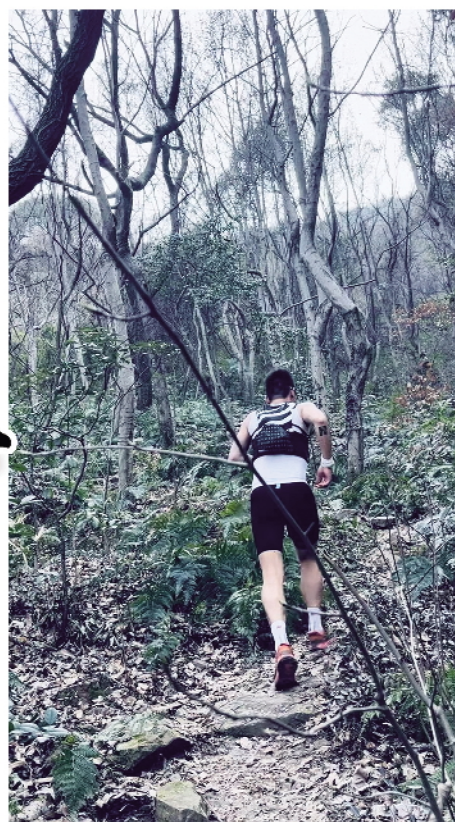
### 越野跑爱好者群像：平均年龄 30~40 岁

2024年初，全国越野跑专业赛事如雨后春笋般涌现，超过30场的赛事定档，让越野跑的热度不断攀升。热门比赛的参赛名额甚至需要抽签决定，这种前所未有的盛况，让人不禁感叹越野跑的魅力之大。曾经，那些默默无闻、并非“科班出身”的精英越野跑者，如今也走进了大众视野，他们的身影在社交媒体上频频出现，甚至得到了几十万粉丝的关注。越野跑，这项曾经被视为小众的运动，如今正以一种势不可挡的姿态，席卷着整个城市。社交平台小红书上与“越野跑”相关的笔记有几十万篇，讨论话题从越野跑入门、装备、线路到技巧、赛事各个方面应有尽有。

越野跑，不仅仅是一项运动，更是一种生活方式。最近，每逢周末，市

民蒋超不是在参加越野跑比赛，就是在为越野跑比赛作赛前训练。“9月底刚跑完一个常熟的30公里比赛，还有苏州的45公里城市越野跑比赛。”蒋超说道，“越野跑不同于城市中那些按部就班、循规蹈矩的运动，它充满了未知和变数。我需要穿越山林、跨过溪流、攀爬陡坡，赛道全都设在自然环境之中，在奔跑中感受大自然的鬼斧神工。”他表示，连续奔跑，垂直爬升，这些看似不可能完成的任务，却成了挑战自我、超越极限的见证。

蒋超告诉记者，目前越野跑爱好者大部分是从路跑爱好者转过来的；有小部分是从徒步爱好者转过来的；还有一部分来自其他健身人群。“身边的跑者以80后、90后为主，有趣的是还有一些小朋友也会跟着父母一同参加。”



### 野趣与挑战并存 与自然同频共振

越野跑的乐趣，在于“野”。这里的“野”，不仅是指大自然的广阔与壮丽，更是指跑者在奔跑中体验到的那种无拘无束、肆意狂奔的感觉。跑者李心仪说：“置身于山野之中，爬坡时沉重的呼吸，让我感受到一种真实的存在感，仿佛与这个世界紧密相连，每一次呼吸都充满了力量。当我跑下坡时，那种迅速分泌的肾上腺素，又会让我产生一种近乎于飞翔的感觉，仿佛已经脱离了尘世的束缚，自由地在天空中翱翔。”

上山爬得气喘吁吁，恨不得就地躺下；下山不但要注意不要崴脚，而且膝盖也很难受。如此“虐”的越野跑，有人说，这是“没苦硬吃”。但为啥还是

有人乐此不疲，乐在其中？市民小白自称是一名“又菜又爱玩”的越野跑爱好者。每天坐在办公室，颈椎病、肥胖都慢慢找上门。偶然的一次机会，他和朋友去横山桥的芳茂山一起越野跑，内心对于自然的渴望一下子就被唤醒了。从徒步到越野跑，小白到现在已经参加了三场越野跑。他说：“跑不动的时候，我也一直问自己：我为啥要来跑这个山？跑完一个星期双腿累得都不能蹲下的时候，我对自己说：下次再也不去了。然而，当下一次报名链接出现的时候，又按捺不住内心的冲动交费报名。身体是又苦又累，但心灵上的愉悦难以言表，或许这就是来自山野的呼唤！”

