2023杭州湘湖半程马拉松起跑现场

谁是新一代『追风者』？

户外『运动达人』日益增多 他们追寻的是在风景中『放飞』自我

■文/记者 刘殿君 图片由受访者提供

你热爱户外运动吗？你是户外运动“发烧友”吗？痴迷户外运动会能带来什么体验？有哪些你想尝试、却始终没有迈出脚步体验的户外运动？走进大自然放飞自我，真的那么愉悦吗？

不难发现，近年来，徒步、露营、骑行、登山、滑雪、潜水、蹦极、摩旅、Citywalk（城市漫步）等户外运动，在我们身边异常爆火。

从少数人的“极限挑战”，到全民化的“生活方式”，户外运动不断破圈，“户外+”模式也持续创新，形成了新一代“追风者”群体。

尤其是当下，随着乡村振兴的不断推进，“体育+文旅”产业方兴未艾，客观上也助推户外运动进一步迭代升级，“户外达人”用他们各自喜爱的方式，享受着运动的快乐，体味着生活的乐趣。

不同的户外运动有着不同的体验和乐趣，笔者“截取”了几个户外爱好者的各自“片段”，或许能感受到这个特殊群体的“真容”。

攀登者：极目远眺处 坐看风云起

登山运动有着广泛的受众人群，周末约上三五好友，自驾到风景秀丽的目的地，走进翠艳欲滴的群山，沐浴着阳光补补钙，呼吸着新鲜空气洗洗肺，不亦乐乎。

在萧山，每每双休日，萧绍古道、萧富古道、戴村绿道、北干山、越王山、航坞山等经典登山线路，都迎来大批攀者光顾。

按照民间说法，登山因路线难度系数，从一星到五星可分为五个等级，上述几个路线皆为三星或者三星以下级别，这满足不了“发烧友”级别的兴趣了。

于是，近年来，我区崛起了几十个户外登山的民间团体，他们以微信群的方式“笼络”了大批同道中人，定期组织一到三天左右的活动。

这些活动大都选在省内的名山大川。雁荡山、神仙居、江郎山、普陀山、天台山、天姥山、雪窦山、莫干山、东白山、天目山，就是大家公认的知名十大登山路线。有的爱好者，甚至每年就要“横扫”一遍。

当省内的已经满足不了他们的“胃口”，省外的名山便成了“标的物”。武功山、龙须山、九华山、三清山等周边的名山，就成了“常客”。

而“段位更高”甚至“骨灰级”的，则专门挑选“超五星级”的路线挑战。玉龙雪山、梅里雪山、四姑娘山、冈仁波齐等，都是他们的目标。

市民刘先生就是这样一位“发烧友”。在完成了国内绝大多数五星级登山路线后，他将“终极任务”选在了攀登珠峰大本营上。

担心一个人出“意外”，他在网上发出邀约，寻找一同前往者，经过半年多，才约满了另外三个省外的同行者。

他们带好帐篷、食品等充足物品，来到了珠穆朗玛国家公园大门口，开始了长达96公里的徒步攀登旅程。这是一条在高海拔藏区行走的崎岖蜿蜒、异常艰苦的旅程，沿途要经过多个海拔5000米以上的山峰，考验极大。

经过五天的艰难跋涉，四人终于来到了珠峰第一大本营。好胜的刘先生休整了不到一小时，竟然在海拔5200米的坡地上，冒险冲刺了一个100米跑，吓得当地导游直呼“停停停”。

冲刺卧倒后，他半小时没敢起来。“心跳估计要200下了，头皮发麻，记忆都消失了。”刘先生心有余悸地说。

不在乎攀登的终点，而在乎沿途的风景和心情。登高远眺，振臂高呼，大好河山，尽收眼底，其情其景，不亦快哉。他和徒友们在珠峰下振臂高呼。

毅行者：身体在“地狱” 精神在“天堂”

近年来，毅行在萧山乃至杭州迅速火爆起来。同跑步不同，一般人很难参与到半马、全马运动中，但毅行运动却适合绝大多数人。而杭州从2011年就开始举办的毅行大会，更是吸引了大批“粉丝”。

5公里、15公里、30公里、50公里，每个人可根据自己的身体情况，选择不同的难度系数，迈开双脚，阔步前行。

湘湖畔、钱塘江边、经常可以看到不少单位组织员工团建，就是采取毅行的方式，既锻炼了身体，也“锻炼”了队伍。

就在前不久，继“最冷杭马”后，“最冷杭州毅行”鸣枪发令。尽管当天气温降到了零下4摄氏度，但上万名毅行者仍情绪高涨，斗志昂扬，毅行在钱塘江畔。

甚至有70多岁的老者，依然精神矍铄，快步如飞，丝毫不逊色年轻人。“我是一名军人，这点路‘小儿科’了。”老人家开玩笑地说道。

市民刘玉成参加了杭州历届毅行大会，且都是50公里的最长距离。从最快7个小时走完，到如今要10个小时左右完赛，他认为：只要能坚持走下来，每个毅行者都是“英雄”。

毅行就是坚毅的行走，有毅力的行走。它是一种新型的行走形式，最早来自香港，是市民自由发起的步行活动。杭州毅行是从20世纪90年代开始，每逢夏季，在西湖边出现几百人一组的暴走团，其主要目的也都是为了强身健体。

毅行是对自我的一种挑战，是对意志的磨炼。如今，越来越多的户外运动爱好者喜欢上了毅行活动，每天不“刷”上个一万步，就好像缺点什么。

刘玉成最难忘的一次毅行是参加的“千岛湖百公里毅行”，主办方要求24小时“封门”。杭州曾经主办过西湖群山百公里毅行活动，因为要爬山，大部分人不敢尝试。考虑千岛湖环湖路线平坦，难度不大，刘玉成和众多“毅友”便参加了。

不走不知道，走起来吓一跳。凌晨5点出发，他的配速从每小时8公里逐渐下降，50公里后就下降到每小时5公里左右了，这时，体能已经有些透支。

主办方的后勤车不时提醒大家：50公里后已经有1000多人放弃了（总计2000人参加），实在不行不要硬撑。不服输的他心想，来都来了，放弃太可惜了，再坚持下。

能量胶、盐丸、士力架、香蕉，他不时地补充着，继续“硬挺着”。走到75公里左右时，他通过运动手表发现，心跳已经过快、胸有点发闷、呼吸有些急促，而且双脚也磨起了水泡，每走一步都非常痛苦，他不得不在经过13个小时毅行后，还是遗憾地放弃了。

那次毅行，最终只有不到500人完赛。“一定要量力而行，每个人身体情况有个体差异，都有个‘极限值’，不能硬来，否则就适得其反，达不到锻炼目的了。”事后，他分享经验告诫同行。

同长距离毅行一样，“跑马”者也令户外运动爱好者钦佩不已，尤其是那些常年坚持跑步、甚至跑马拉松的。

在杭州“跑马”圈，几乎都知道这样一位人物。他是杭州跑马圈子里公认的大咖，30多年来只缺席了4届杭马比赛，他就是1987年首届杭马的冠军，杭马永久号的持有者——今年65岁的郑加利。

1983年，作为一名工人，他参加了人生中的第一场马拉松，也就是首届浙江省职工马拉松比赛，并以2小时45分钟的成绩夺冠。去年的杭州马拉松赛，他仍以不错的成绩完赛。

30多年来，郑加利一直致力于带动更多的人爱上跑步，爱上马拉松。他还和“跑友”组成了“追风”跑团共同约跑，一起体验运动带来的快乐和健康。

最快的脚步，不是冲刺，而是坚持。这是毅行者、跑友们的“誓言”。一直在路上，他们用积极向上乐观豁达的人生态度，行走在人生的各段旅途中。

“跑马”大咖郑加利老人

骑行者：双脚踏上飞轮 欣赏流动风景

自行车，或者叫单车，已然从过去的交通工具，赋予了新的运动功能。骑行爱好者对其痴迷程度让外行难以理解，从动辄买上一辆价值几万元甚至十几万元的新车，就让很多人颇为不理解。

我区的单车运动开始于20世纪90年代中后期，老城区有了首家美利达专卖店。不少好奇的年轻人买了辆新车，穿梭在城市道路上。单车绚丽的彩妆，吸引了不少人的目光。

随着越来越多的人喜爱上了这项门槛很低的运动，捷安特、闪电、崔克、梅花等国际知名品牌单车，也纷纷走进了寻常百姓家。民间的很多骑行组织也相继成立，最多时有10多个。他们常年组织活动，甚至参加省内外的骑行比赛，其中最知名的当属开元骑行队。

近年来，各地举办的骑行大赛，也催生了自行车运动日益火爆。200公里的千岛湖、250公里的环绍、300公里的环太湖、400公里的“马自骑”（安徽黄山至上海嘉定）等等，都是骑行爱好者每年必然参加的赛程。

风行天下，这是我区一位“户外达人”的微信昵称。之所以取了这个名字，就是因为热爱骑行运动，梦想着能行遍天下山水。早几年，他和骑友每年的骑行旅程都超过一万公里，甚至轿车一年的车程都没单车“跑的多”。

大多数骑者都喜欢挑战高难度的旅程。风行天下也不例外，经过精心准备，他和其他三个骑友开始了他们认为的“终极挑战之旅”——川藏线。

这段2000公里的“魔鬼路线”，他们马不停蹄用了19天“完赛”，每人暴瘦了10多斤。“身体在地狱，精神在天堂。”当看到雄伟壮丽的布达拉宫那一刻，每人都瘫倒在地，默默地欣赏着湛蓝天空飘着的白云，大脑一片空白。

和单车骑行不同，在萧山，还有一群特殊的骑行人群——摩旅发烧友。其中，规模最大的当属2015年成立的杭州猛禽机车俱乐部。

这支近百人的摩托车爱好者，每年都会骑上价值十几万甚至近百万的摩托车，开展国内或者国外几个月的骑行活动。杭州亚运会召开前夕，他们还环游了中国和东南亚，骑行距离近5万公里，向世界人民宣传亚运精神、传播杭州“印象”。

“骑遍青山当猛禽，澎湃热血踏双轮。孤烟大漠抒壮志，藏地天路把酒吟。风行天下何所惧，白山绿岛雪雨霖。金翼咆哮逐风去，纵横四海勇士魂。”这是猛禽俱乐部一位会员骑行后深度体验的“感慨”。

骑上爱车，欣赏着流动的风景，既锻炼了身体，又放松了心情，何乐而不为呢？这是骑车爱好者内心坚守的“座右铭”。

摩旅骑行者