



厉兵秣马 枕戈待旦

■魏石磊 本报记者 马晶

在障碍训练场上,军事五项女队的队员们精神抖擞、斗志昂扬,在教练李春梅的带领下快速通过一个个障碍。

源起于1952年法国陆军的军事五项训练,包括300米大口径步枪射击、500米障碍跑、50米障碍游泳、手榴弹投准和投远,以及男子8公里和女子4公里越野跑共5个单项。军事五项是军运会特色军事体育项目,也是国际军事体育理事会中最精彩、最艰苦、最能锻炼军人素质的项目之一,设男女个人、男女团体和男女障碍接力共6枚金牌,被称为“没有硝烟的战场”。

从1983年第一次将团体冠军的戴布鲁斯杯带回中国开始,中国军事五项队已经先后夺得了109个世界冠军,累积66人次打破世界纪录,队伍也因战绩出色,被中央军委授予“英雄军事五项队”荣誉称号。

近年来,各国在军事五项项目上的争夺愈发激烈。据军事五项队政治协理员孙雁介绍,欧洲、南美等军事五项强国都把中国队作为主要竞争对手之一。因此,中国队面临的压力也越来越大。军事五项队副队长、女队主教练李春梅也表示,尽管今年队伍在武汉军运会上是本土作战,有东道主优势,但越是这样,就越不能掉以轻心。

各个分项中,中国队在射击和投弹两个项目上和其他队伍相比并没有太大的优势。特别是投弹项目,在军事五项的赛场上素有“投弹之后冠军见分晓”的说法,这个项目的可见一斑。在多次比赛中,中国队也都是因为在投弹项目上发挥欠佳,必须依靠最后一项越野跑与其他队伍拼死决战,才确保了最终的冠军。

军事五项比赛对队员的心理素质要求极高,特别是在投弹和射击两个技术类项目上,运动员任何一丝紧张或是



情绪波动都可能导致失误,影响比赛的成绩。针对这一问题,军事五项队的教练员逐一队员进行思想引导和心理疏导,帮助他们克服大赛中的紧张情绪。此外,军事五项队还邀请军事体育科研专家和体育医疗专家,定期为运动员授课,引导队员锤炼良好的心理素质和情绪管控能力。

固强补弱,是军事五项队备战武汉军运会的重点。为此,教练团队组织了多次有针对性的训练。目前,队伍已经进行了5次外训。在夯实基础体能训练的前提下,巩固障碍跑、障碍游泳、越野跑等优势项目,向技巧类的射击、投弹进行重点攻关。

英才辈出的军事五项队在正式比赛之前,都要在队内进行4次严格的选拔考核。最终将会有5名男队队员和4名女队队员代表军事五项队出战国际赛场。就同久负盛名的中国乒乓球队一样,军事五项队的队内选拔赛水平和激烈程度丝毫不亚于正式比赛。

29岁的王堂林,曾经连续三次在国际军事五项的赛场上夺得个人项目的冠军。如今,她是女队中年龄最大的队员,同时还担任着女队助理教练一职。在她的帮带下,吴倩、管超楠、卢焱焱等新秀已经逐步成长为新一代的世界冠军。

为了备战今年的武汉军运会,王堂

林在生完孩子后火线复出,同队里其他队员一起铆足了劲儿地训练,希望能够在军运会上取得理想的成绩。在不久前举行的队内选拔考核中,她的成绩非常优异,极有可能入选最终名单。

战场无亚军。就如女队主教练李春梅所说的那样,越是战绩出色,就越不能掉以轻心。

如今,军事五项队已经进入临战状态,队员正在进行最后的备战。面对即将到来的武汉军运会,军事五项队的队员们团结一心,向着胜利奋勇前行。

上图:军事五项队队员在进行50米障碍游泳训练。

魏石磊摄

卷土重来未可知

■秋锦 本报记者 马晶

一胜一负,中国男篮末战将与委内瑞拉队争夺小组出线权

伴随着易建联的三分不中,山呼海啸了两个多小时的五棵松篮球馆最终归于沉寂。3分惜败波兰队,中国男篮无缘世界杯小组赛两连胜,也把自己逼到了悬崖边上。最后一场比赛与委内瑞拉队交手,中国男篮唯有获胜才能从小组出线。

本次出征男篮世界杯的中国队并非非常规阵容,主教练李楠将队中5名各具特点的后卫全部带到了世界杯的赛场,郭艾伦的全面攻击能力最强;赵继伟最稳健和冷静;赵睿的身体对抗性最强;方硕投篮稳定,在去年亚运会决赛上立过战功;在最后一场热身赛中表现出色的孙铭徽,速度快,带球突破能力强。在中国男篮的历史上,几乎没有球队会集结多达5名后卫。前锋出身的李楠当然明白锋线能改善防守的重要性,但这就是中国男篮锋线缺少小将的现状。

在首战大胜科特迪瓦队的比赛中,中国男篮在上下半场都用过三后卫的阵容,这让他们在进攻上更加具有机动性和侵略性。但这同时也意味着中国男篮失去了外线的高度,在一对一防守上出现了明显的劣势。为了弥补外线高度的不足,中国男篮在内线补充了两个有绝对高度的球员,在易建联、周琦和王哲林中三取其二。可当中国男篮派上这样一个外线矮、内线高的阵容时,他们在阵地防守中就很难组织起有效的换防和凶猛的夹击。

因此,以中国男篮现有的阵容,必须要用进攻来缓解比赛中的防守压力。第一场对阵科特迪瓦队时,因为对手外线进攻能力一般,投篮命中率不高,因此中国男篮在外线防守上并没有受到太强的挑战。然而在次战面对多点开花的波兰队时,中国男篮在防守上的弊端被放大,特别是在比赛的最后时刻,在外线被对手轻易地扯出空位,频频失分,葬送了领先的大好形势。

事实上,次战对阵波兰队,中国男篮还是做出了很多有效的调整。针对上一场三分球10投仅1中的尴尬数据,本场中国男篮有意地加强了外线投射,首节就命中了4记三分球。当郭艾伦因5次犯规被罚下时,孙铭徽一度扮演了“场上奇兵”的角色,在攻防两端都很好地弥补了郭艾伦的空缺,屡屡用突破帮助体能下降的中国男篮打开局面。

纵观整场比赛,并非是中国男篮打得不好。相反,比赛中中国男篮球员表现出来的拼搏和创造出来的机会超越人们赛前的想象。只不过常规时间最后时刻的交界外球被抢断和加时赛最后时

刻的交界外球5秒违例,凸显了这支年轻的中国男篮在处理关键球时经验不足的问题。

失利不是终点。小组赛第三场,中国队将面对同样一胜一负的委内瑞拉队,唯有取胜才能杀入16强。

本届男篮世界杯上,中国男篮最大的任务就是拿到明年东京奥运会的门票。根据规则,在此次男篮世界杯成绩最好的亚洲球队能够“直通”东京。小组赛第二轮战罢,亚洲球队难求一胜,中国队尚有出线的机会。如果中国男篮能够成为唯一一支小组出线的亚洲队伍,那么他们将在小组赛结束后就能提前获得东京奥运会的参赛资格。中国男篮的世界杯征程还在继续,只要终场哨声没有响起,就仍然留有希望。

“UTMB,仅仅是站在起跑线前,听着《征服天堂》的音乐,我就已经热泪盈眶。”

——题记

霞慕尼,位于阿尔卑斯山下的一座法国小镇,这些年因为环勃朗峰超级越野跑(UTMB)而在中国声名鹊起。

何为UTMB?不跑步的人有可能没听说过,但在越野爱好者的眼中,是重要程度不亚于奥运会的顶级赛事。

环勃朗峰超级越野跑,法语名称为The Ultra-Trail du Mont-Blanc,简称UTMB。是在阿尔卑斯山区举行的山地越野赛,每年一届,赛道横跨法国、意大利和瑞士,全程约171公里,累计爬升超过10000米,参赛者从霞慕尼出发需要环绕勃朗峰一周,最终回到霞慕尼完成比赛。

UTMB,被公认为全球最难的越野跑赛事,如今也成为无数越野爱好者心中一生必须要去一次的终极梦想。作为全球顶级、最知名、最具规模、最高水平的越野跑赛事,UTMB在每年的秋天都会吸引全球顶尖的越野跑高手齐聚霞慕尼一决高下。当然,在精英选手角逐冠军的同时,无数越野爱好者也在《征服天堂》(Conquest of Paradise)的音乐声中站上了起跑线,开启了一场挑战之旅、超越之旅、梦幻之旅。

环勃朗峰,在欧洲一直是个热门的户外项目,不过最早基本都是以徒步为主。1980年滑雪爱好者塞丹创办了最早的环勃朗峰越野跑,此后也曾有过环勃朗峰接力赛,但1999年一场大火将法国的霞慕尼和意大利的库尔马约之间的隧道烧毁,随后一系列赛事因此停办。

2003年,凯瑟琳·波莱蒂和米歇尔·波莱蒂夫妇决定联合霞慕尼越野跑俱乐部主席雷内·巴什拉举办一个环勃朗峰越野跑,不再是分段赛,也不再是接力赛,而是真正的超级越野赛。一个人完成环勃朗峰的挑战,在山径上,“忘掉道路,超越自我。”

2003年,首届UTMB赛事一宣布开放报名,霞慕尼本地的人都认为这几个人疯了。然而,在越野圈从来不乏具有挑战精神的勇士。出乎所有人的意料,来自十多个国家的700多名选手报名来到霞慕尼参赛,这大大超乎波莱蒂夫妇的预料,他们的预期是能有300人报名就大功告成。因为勃朗峰上天气的变化无常,赛事十分艰难,首届的700多名选手最终只有67人完成了比赛。

2019年环勃朗峰超级越野跑(UTMB)正式落下帷幕,来自全球的1万余名越野爱好者齐聚霞慕尼——

为梦想,奔跑在阿尔卑斯之巅

■文元 本报记者 仇建辉

在阿尔卑斯山的勃朗峰上奔跑,穿越法国、瑞士、意大利三个国家,一路上你会经历冰川、峭壁、砂石、林间小道等各种路况,当然也会遭遇风、雨、雾、霜,甚至是冰雹等恶劣天气,在漆黑的夜晚,顶着凛冽的寒风,冒着冷冽的冰雨,穿越欧洲之巅勃朗峰,这样的挑战无疑会刺激很多人内心深处的冲动。

经过16年的发展,如今的UTMB比赛已经发展成为拥有171公里的UTMB、101公里的CCC、145公里的TDS、56公里的OCC、40公里的MCC、15公里的YCC以及300公里的PTL七大组别,每年吸引超过1万名选手参赛。

UTMB,成为全球越野爱好者不断追逐的梦想。

中国人首次“触电”UTMB是在2009年,陈益滨参加了TDS组别的角逐,最终拿到了第27名,由此也揭开了中国人进军UTMB的序幕。

不过,由于当时国内越野赛极为小众,选手人数不多,实力也相对欠缺,中国选手想参加UTMB难度颇大。直到2014年,UTMB的中国参赛选手依然仅仅只有20人。UTMB,那会儿只是很多人心中一个遥不可及的梦想。

这两年随着国内越野赛事的火爆,中国选手开始频频在UTMB崭露头角。2016年参赛的选手达到了289人,在欧洲之外的国家里,仅次于日本。2018年,这一数字再度刷新,共有395名中国越野跑者拿到了通往霞慕尼的门票。

2018年,也是中国选手在UTMB的突破之年。来自探路者飞跃队的贾俄仁加拿下了OCC组的冠军,这是中国人第一次站上UTMB的最高领奖台。随后,运艳桥在TDS组闯进了前十名,并斩获CCC组男子亚军,姚妙锁定CCC组女子冠军,中国选手在UTMB的舞台上大放异彩。

因为上一年中国选手的出色表现,也让粉丝对2019年的UTMB有了更多的期待。然而,惨痛的现实给了所有人一盆冷水,让大家意识到UTMB的难度和挑战。无数赛前摩拳擦掌的中国精英



选手,被意外的伤病,极端的天气等因素所困扰,很多赛前被看好的名将纷纷折戟沉沙,只有为数不多的几位选手比出了自己的实力。

在CCC组的角逐中,赛前颇被看好的申加升最终获得了第五名,未能实现预期的目标。申加升在赛后坦言,“通过这场比赛,我们还是能够从欧洲选手身上学到很多东西,包括比赛的战术、如何用杖,如何快速补给等细节,我们回去再好好学习,明年再战。”

在OCC组中,领先的中国跑者骆滔在最后时刻的下坡中崴脚受伤,被对手超越拿到了第三名。赛后骆滔坦言:“实力和欧美顶级选手还是有差距,我前一路领跑,最后时刻确实感觉力不从心,结果一不小心崴了脚,最后5公里就强忍着疼痛坚持了下来。”

TDS组中,运艳桥以22小时53分04秒的成绩成功冲线,拿到了TDS组的

第六名,继2018年获得第十名之后再次取得突破。运艳桥赛后说,“今天跑出了自己的状态,虽然是一个人在跑,但我并不是一个人在战斗。希望未来能有更多的中国人,能站到UTMB的起跑线上。”

此外,名将梁晶、祁敏、姚妙、邓国敏等选手都遇到了不小的难题,这也从侧面说明:在勃朗峰171公里的赛道上,困难、压力、风险与挑战,无时无刻不在,UTMB从不会轻易被征服。当然,即便是那些享受冠军荣誉的欧美顶级选手,也曾经历过低谷,遭遇过困难,遇到过挑战,接受过失败……每个人都曾在失利的痛苦中舔舐伤口,最终不断地去刻苦训练,卧薪尝胆,最终再次回到这个舞台荣耀绽放。

有人说,UTMB是每一个越野跑爱好者心中不可磨灭的图腾,冲过终点

的那一瞬间,都将定格为人生中极其珍贵的一刻。

2019年,UTMB最伟大的瞬间并不是西班牙人在OCC中逆转夺冠,而是发生在CCC组中,西班牙残疾选手戈卡尔·勒塔门迪亚以28小时05分10秒的成绩最后一个完成比赛。当他拖着疲惫不堪的左脚和义肢走向终点,赛道两边的观众长时间为他鼓掌,这一瞬间感动了无数人,也包括身在现场的我们。

要知道,残疾人参加UTMB的比赛,本身就是一件很难想象的事儿,更何况他参加的还是相对较难的CCC组,比赛总长度达到101公里,要翻越6座高山,累计爬升6100米。挑战有多大,外人估计很难想象。在整整28个小时里,戈卡尔·勒塔门迪亚几乎没有任何休息,以平均每小时3.5公里的速度坚持不懈地走完了全程。

即使对于一个普通人来说,能以这个速度不间断地走将近100公里,也是极为困难的,但他用健全的右腿和佩戴假肢的左腿,硬是走了下来,显示了他精心的备战、超群的体能、坚韧的意志和一颗勇敢的心。

为了准备UTMB,从2017到2019年戈卡尔·勒塔门迪亚连续参加了多场越野赛,距离从33公里到100公里不等。虽然身体有缺陷,但戈卡尔·勒塔门迪亚的内心却十分强大,他并不认为这是他和大自然之间的障碍。他一直努力训练,提升自己的体能、越野技术,参加力所能及的比赛去积累经验,只为有朝一日能站上UTMB的起跑线。

戈卡尔·勒塔门迪亚用自己的努力,诠释了什么是身残志坚、锲而不舍、永不放弃,而这才是真正的体育精神。戈卡尔·勒塔门迪亚用自己的行动告诉我们,执着就会迎来梦想之花的绚丽绽放,坚持就会得到幸运之神的眷顾。

对于精英选手来说,经年苦练是为了有朝一日能过关斩将,站上UTMB的最高领奖台。对于戈卡尔·勒塔门迪亚以及普通跑者来说,能听着《征服天堂》的音乐,站上UTMB的起跑线就是无上的荣耀,安全跑完全程就是胜利,就是自己的英雄。

备战UTMB,是一个艰辛而又漫长的过程,当然在这个过程中,我们会收获很多。经年累月的越野训练,让我们学会主动去改变自己,管理时间、严于律己、改善饮食、提高效率、自我管理,发现自己的优点,改善自己的缺点。努力训练,成为一个更好的越野跑者,在阿尔卑斯山的奔跑中,你一定会遇见更好的自己。

UTMB,是一份内心的冒险,是一种独特的经历。每一位参与者都必须竭尽全力,突破身心极限,才能最终跨过千山万水抵达霞慕尼。这一段在群山之间穿梭的奇妙旅程,将引领每一位跑者学会敬畏自然,用心与美丽的勃朗峰交流,欣赏阿尔卑斯山的极致美景。

UTMB,一场光荣与梦想的奔跑。赢,并不在于你第一个跑完,打败了其他人。赢的意义,在于战胜自我,战胜你的身体、你的极限、你的恐惧。赢,意味着超越自我,将梦想照进现实。

2020年金秋,我们期待有更多的中国人能够站上UTMB的起跑线,一起感受《征服天堂》的激昂旋律,因为我们都是追梦人。

上图:环勃朗峰超级越野赛CCC组的出发瞬间。文元摄

