

丹丹

哈哈老爸 (35岁 高新区)

给平淡的生活加点佐料

2019年,我报名了崂山100公里国际山地越野挑战赛的25公里组别,那是我第一次参加越野跑比赛,当时是抱着给平淡的生活加点佐料的想法。

比赛过程其实并不难,因为那时不追求成绩。自那以后,一颗热爱山野的心被激活了,截至目前,我参加了大大小小十几场比赛,也算是一只越野“老鸟”了。越野跑不像马拉松路跑那样单调,有很多不确定因素,也有很多有趣的“相遇”,比如有时候跑到山顶还是烈日当空,到了半山腰就开始下暴雨了;比如能在山里碰到小野兔、小刺猬等动物。去年,我完成了自己的首个100公里越野跑,从白天跑到黑夜,一个人在寂静漆黑的山林里度过了一晚,近20个小时的漫长比赛,到达终点时我竟然有些不舍,有一种想一直跑下去的冲动。

越野跑不但要体能好,意志力也要强,跑了这么多年,我经常在山林里跑错路,也摔倒过、被石头划过、被树枝扎过,甚至脚踝内外侧韧带也撕裂过,还中过暑、跑到吐……身上留下了不少“光荣印记”,所有的一切,都阻挡不了我对越野跑的热爱!我觉得越野跑就像无法预知的人生一样,有困难、有意外、有惊喜。我会继续跑下去,享受每一次冒险之旅。



哈哈老爸

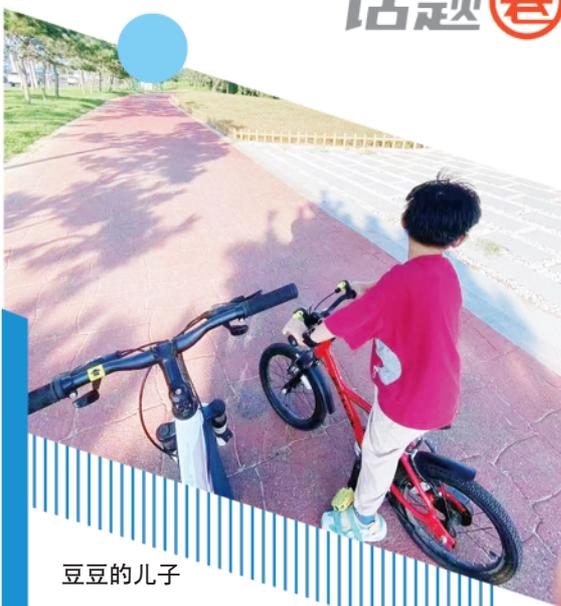
豆豆 (37岁 高新区)

享受户外骑行的亲子时光

我一直觉得旅行是最好的课堂,骑行则是最自由的出行方式。我特别享受骑上自行车迎风前行的感觉,现在,我开始带着孩子一起骑行,走走停停看世界。

每次出发前,我会跟孩子一起规划路线,然后一起准备食物和水,一起检查车况。起初孩子嫌麻烦、怕累,有时候路不好走,他会皱眉头;有时候遇到下雨,他会嘟囔着想回家。但我知道,这些小小的困难正是锻炼他的机会。我会鼓励他:“再坚持一下,前面说不定就有惊喜!”慢慢地,他习惯了这种节奏,甚至开始期待下一次要去哪里,每次坚持骑完全程,他的脸上都会绽放出自豪的笑容。

骑行不仅能锻炼身体,更培养了孩子勇敢和坚持不懈的精神。在骑行中,孩子找到了生活的乐趣,学会了欣赏风景,哪怕只是路边一朵野花,或者山间一阵清风。更让我惊喜的是,孩子变得越来越开朗,能很自然地跟陌生人打招呼,愿意尝试新鲜事物。对于我来说,我很珍惜户外骑行的亲子时光。在路上,我们无话不谈,聊聊学校的趣事、朋友的故事,也可以静静骑车,享受彼此陪伴的安静,这种陪伴,无疑是对孩子成长的重要支持。



豆豆的儿子

丹丹 (25岁 高新区)

骑行是一种很治愈的运动

说实话,我也没想到自己一个健身教练,最后会迷上户外骑行。要知道,我以前可是个十足的“健身房控”,觉得只有在跑步机上跑够五公里、深蹲扛够重量才算真正锻炼。

第一次骑车上山是因为被朋友拉去凑数,结果一上来就后悔了,坡太陡,没有经验的我根本骑不动,差点下来推车。转机出现在快到山顶的时候,山风吹得特别舒服,阳光洒在身上暖洋洋的,整个城市都在脚下,我突然觉得:这感觉真自由!从那以后我慢慢喜欢上了骑行。比起健身房里机械地重复动作,骑行更像是跟大自然一起玩耍。你永远不知道下一个弯道之后是什么风景,这种未知和挑战,让我着迷。我还喜欢那种靠自己双脚征服山路的感觉,每蹬一脚踏板,都觉得身体里的力量在一点点变强,不光是肌肉,还有意志力。

骑行真的是一种很治愈的运动,它让我发现自由可以这么简单,只要一辆车,一颗想出发的心,就能奔向山野,奔向更好的自己。

话题卷

胥科成 (32岁 坊子区)

每一次坚持都有不一样的收获

作为一名退役田径运动员,看到以前的队员、朋友仍奔跑在国内外各大越野赛事,激起了我压在内心多年的激情和斗志。

2023年,我和老爸一起报名参加了“中国杯”国际定向越野巡回赛,这也是一场有机会晋级2024年世界越野锦标赛的赛事。经过三个月的紧张备赛,我以第六名的成绩获得直通入场券,但因为工作原因,遗憾缺席大赛。我还参加过TNF100莫干山越野跑挑战赛、崇礼168超级越野赛等,成绩都不错。

越野赛不同于马拉松和场地赛,越野赛更多以长距离奔跑为主,需要做好体能分配,食物补给,更需要面对身体上的痛苦和意志力的考验。往往放弃容易,坚持却很难。

让我记忆深刻的是2024年的柴古唐斯括苍越野赛,由于我脚踝曾有轻微骨裂,这场50公里的比赛对我来说无疑是巨大的挑战。跑了20公里后,我的脚踝开始肿,每一步落地支撑犹如敲击骨头,疼得我汗毛竖起。中途无数次想要退赛,但想起赛前答应给儿子带奖牌回去,我又咬牙坚持,告诉自己再多跑一步。当看到终点拱门的那一刻,我内心的感受无法形容,终于完成了对儿子的承诺。

越野跑让我深深体会到那句话的意义:“当身体不行的时候,意志力会带你冲出重围。”



胥科成

一起聊个天

户外运动不止于体能挑战,更是一场与自然的共鸣。那些咬牙坚持的瞬间、冲线时的热泪、山顶邂逅的晨曦,都在告诉我们:追光的人,终将被光芒照亮。愿每个热爱山野的灵魂,永远保持出发的勇气,在奔赴中遇见更坚韧、更快乐的自己。