

(上接D02版)



在古北口进行户外越野跑步。当跑步变成一种习惯,它就超越了比赛、荣耀以及健身的意义,跑步是一种和自己的对话,是一种融入自然的方式。

本版供图/北窗

■ 跑步故事

## 在山里跑步带出基因里的原始冲动

● 挪亚,户外品牌沙乐华市场总监

原来我爱好登山徒步,特别讨厌公路跑,我认为那很呆板枯燥。但是等我参加了 The North Face 100北京昌平户外耐力跑挑战赛之后,完全改变了这种看法。在城市里我会为了跑步而跑步,但是会每天注意美国大使馆网站发布的PM2.5数值,天气好的时候会从家里跑到单位,晚上也可能会跑回家。更多的还是周末去山里越野跑,其实跑步的环境可以不断变换,有时

候我在起伏的山里跑,每一个上坡、下坡、拐弯的风景都不一样。注意你呼吸的节奏,身体给你反馈的节奏,一点都不枯燥。

跑步是跟自己的对话。当跑步变成你的习惯,在跑步的过程中,我觉得我有时候确实是在思考,会想很多事。有时候我夏天中午晒着太阳在山里跑,大脑很空,高度集中,思路清晰。这种韵律,是只有你跑起来才能感受到。在山里面跑,更带动基因中的记忆。那种愉悦,很多种味道在

其中,有挑战自然的成就感,也有脚和大自然对比的冲击力,你想山、天空、峡谷那么宽阔,你那么微不足道,可是你在跑,和自然对话。这种亲切感就是你基因本身携带的原始冲动。

坚持跑步是容易培养的习惯,也可以说很难,因为你总有借口。有的时候是断断续续的,但是只要你去坚持。我倒不太认同说跑步时听音乐,真正跑的人很少听音乐,因为你跑起来就有自己的韵律和节奏,和音乐一样。

## 换上跑鞋 让风雨日晒免疫所有不良情绪

● 北窗,国内户外跑推动者

我写过自己最初的跑步经历,称之为“刻骨铭心”,那时我在香港大学读书,之前参加港大5000米比赛,因为自己的各种原因失败,有段时间我甚至把跑鞋束之高阁。有一次,偶然在一本旧的《OUTSIDE》杂志上翻到一个广告:整整两页没有鲜艳的色彩或明星代言,只是在茫茫雨夜,笔直的路穿过寂寥的原野,一个人独自跑向远方的群山。页面左上角的小字写着:慢跑的人何时成为一名跑者?某一天就像这样。(When does a jogger be-

come a runner? On a day like this.)

就在那一晚,当雨点真切地扫在身上,仿佛也扫去了所有患得患失。自小到大都知道有雨要躲,而真正跑在雨里,却只感到无尽的清凉与畅快。我警醒这多年来一直努力追求的,不过是为了确保自己在别人眼中的虚荣与安逸,难道人生的幸福仅是与这些画等号?没有目的地跑在雨中,我发现了身边许多久未察觉的美好——葱郁掩映的登山石阶、林中点缀落叶的小径、小木桥下的潺潺流水、还有港岛半山宝云路(Bowen Road)上仿佛跑步边

触手可及那些摩天大楼的奇景。在宠辱皆忘的同时,我也找到了那颗无论在暴雨或烈日下奔跑都能够宁静的心。

一年后,我代表社科学院获得了港大的5000米冠军。那次我始终没有向同学们挥手,甚至听不到耳畔的呐喊与欢呼。一枚带有绶带的金牌奖给了我,我也在搬家时无意间将它丢失了。跑步对我来说,已经超越了比赛、荣耀以及健身的意义。每当感到自己在喧嚣与浮躁中惶惶终日,我就会换上跑鞋出门,让日晒或风雨赐予我免疫所有不良情绪的洗礼。



不同的户外环境,带给跑步者不同的身体感受。

■ 运动保护

### 开始跑步用站桩保护膝盖

开始跑步,保护你的膝盖,例如你可以站桩,来锻炼你的膝盖。选择一双适合自己的跑鞋。跑步的最好场地是塑胶跑道。但是塑胶跑道比较枯燥,因此土路、沥青路也很好,最差的是水泥路。跑土路、沥青路和水泥路都需要好的跑鞋。路面越软,弹性越大越好,对膝盖和脚的冲击越小。每次跑量不要增加太多。对于健身者和业余的比赛者来说,每隔一天跑一次,是比较合适的频率。最后,又不是比赛,不要跑太快。

■ NEW BALANCE Minimus Trail 10简约越野跑鞋

### 极简设计 接近裸足穿着感

Minimus 10越野跑鞋是专为喜欢极简鞋款的跑者设计,除更接近裸足穿着感外,同时提供足部完整的支撑性;大底结合Vibram黄金大底给予优异抓地力,提供耐磨性及牵引力。

### VFF赤足运动鞋男式Bikila跑鞋 针对公路路跑设计

VFF赤足运动鞋男式Bikila跑鞋外观相对低调,鞋底的鞋纹设计特别针对公路路跑。Bikila的命名源于埃塞俄比亚著名跑者阿贝贝·比卡拉(Abebe Bikila)。

注意事项:穿着VFF赤足运动鞋需要经过一定的训练适应阶段,时间长短因人而异。

### Mountain Hardwear OU4532-Summit rocket 30超轻背包

### 适合快速轻装越野跑

波浪形悬浮背板增加了背负时的支撑性,独一无二的“大嘴”式隔仓拉链设计便于存取物品,使包的容量最大化。非常适合快速轻装越野跑。

### NATHAN HPL #008水袋包 快速补水不影响速度

Nathan的这款水袋背包一直是其主打产品,无数的耐力跑爱好者都对其情有独钟。由奥运会马拉松运动员Magda Lewy-Boulet设计,可以在不影响速度的情况下快速补充水分。