

# 38小时跑一场相当于6个马拉松的比赛 到底是什么样的感受? 本报记者郭鲁刚亲历横越台湾超马

本报讯 246公里,从杭州出发的话,基本可以到江苏南通了。如果说到跑步,这个距离估计大多数人都会笑着摆摆手:“不可能,不可能。”但是就在上周末,快报记者郭鲁刚就用自己的双脚,把这个距离给丈量了。在246公里的横越台湾国际超级马拉松赛上,他用了37小时54分05秒的成绩顺利完赛,在参加的83位选手中位列第12名。因为太艰苦,本次比赛246公里全程组的完赛率不到四分之一。

近38小时的路程,他只睡了短短几分钟,完赛后他在朋友圈发的第一句话就是:“跑了这么多全马,第一次感受到原来一公里这么长。”超马是个什么感觉?郭鲁刚亲口告诉你。



本报员工郭鲁刚拿下超虐的横越台湾国际超级马拉松赛,成绩为37小时54分05秒。

## ■赛事组织

### 当地人很热情,路标很崩溃

作为由本报主办的杭州西部越野赛的赛事总监,郭鲁刚除了跑马看风景,也会对这个赛事组织多留个心眼。关于这次的横越台湾超马赛,郭鲁刚这样评价:热情很高,路标很崩溃。

要说这次给他留下最深印象的,绝对是当地人的热情。郭鲁刚说:“比赛本身的组织其实并不复杂,他们没有豪华的补给,没有高大的拱门,在起点大家也就是聚一下就直接出发。但是沿途的热情却超过我的想象。”无论是开车还是骑着机车经过他们旁边的人,都会慢下来问上一句:“你们这是在参加比赛吗?”当获得肯定答案,并且知道大家是参加246公里这样的超马选手时,会毫不吝啬自己的赞美之词。“听着感觉很暖,很开心。”郭鲁刚说。

当然有优点也有缺点,比赛全程只有两个手都数得出来的路标,这对于从外地赶过来参赛的郭鲁刚来说,陷入近乎崩溃的状态了。“对于当地人来说可能还好,我们外地过来的真的是崩溃了。主办方给出的官方答案是,你们既然来参赛,路你们肯定自己会探好。”郭鲁刚说。

## ■谁在跑

### 好羡慕那位穿人字拖的跑者

这么“变态难”的超马赛事,你一定认为只有专业或近专业人士,配备一身超专业装备,年龄在20-30岁左右的男性来参赛。

郭鲁刚看到的却并非如此。比赛前的说明会上,他发现有一分之五的女性跑者;参赛者的年龄也在40-60岁之间,246公里组别的有位62岁的跑者。

比赛中大家的装备也和杭州越野比赛里看到的大相径庭:水瓶是不锈钢保温瓶那种,放在一晃一晃的背包上,或者直接手上就拿瓶矿泉水。比赛里还有看到穿人字拖的,也是佩服他们真会玩!正午时分,太阳直晒的水泥地面气温相当高,脚感觉都快要被烤熟,郭鲁刚特别羡慕穿拖鞋的跑友,因为“随时可以放进山泉水里冰一下”。

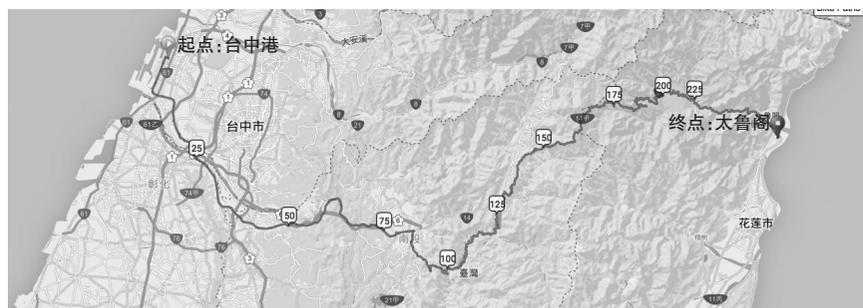
## ■知道一下

### 什么是超马?

超级马拉松,简称超马,距离超过标准马拉松42.195公里的赛事,都称为“超马”。超级马拉松通常分成两种,一种比固定时间内跑动距离,另一种则固定长度,超马常见的距离有50公里和100公里,其中100公里有国际田径联合会承认的世界纪录。而横越台湾国际超级马拉松赛246公里组,差不多相当于6个马拉松的距离。

与人们熟知的传统马拉松相比,“超级马拉松”的超级之处,在于距离更长,所经路途更为艰辛,是一项超长距离的极限运动。

本版撰稿 记者 林冉



横越台湾超级马拉松全程246公里,海拔累计上升1万多米。

## 水泡 “袜子一穿上就湿了,然后脚底就磨起了一个大水泡。”

246公里这样的超马,你想毫发无损地跑下来,几乎是不可能的。本来就没有太多赛前准备的郭鲁刚,在100公里开始就碰上了大麻烦,跑步的天敌找上了他,那就是——水泡。

郭鲁刚说:“这边白天天气很热,太阳非常大,照在柏油马路上把马路烤得热热的。加上这里的天气是又热又潮湿,整个人非常容易出汗,我带的袜子一穿上就湿了,然后脚底就磨起了一个大水泡。”郭鲁刚后来还在微信朋友圈上调侃说:“真是我有史以来的最大水泡,袜子也都是被不明液体弄湿的……”

从100公里水泡来袭开始,郭鲁刚尽量忍着痛往前赶路,在到了200公里的补给站时,当时的志愿者告诉他,第二名选手就在他前面十几公里的地方。郭鲁刚说:“我当时心里还是打了一下算盘的,想要不要追追看,后来看看脚实在太痛,我还是算了。”

## 海拔 “脚上和身上套了塑料袋休息,5分钟不到直接冻醒。”

这次的横越台湾国际超马,也算是超马里“变态难”的一场了。虽然距离和著名的斯巴达超马一样,都是246公里,但是海拔高出很多、总爬升超万米的横越台湾超马却难上很多。在赛前说明会上,就有一位当地跑友告诉郭鲁刚,台湾这场超马起码比斯巴达那场难50%,还没开始比赛,郭鲁刚就笑称:“已经吓尿了!”

真正到了比赛现场,郭鲁刚也是彻底感受到了海拔变化带来的恐怖。“海拔高的地方,这个气温就很难搞。中午的时候特别热,热得我一度都感觉中暑了,人非常不舒服,后来用路线边上的山泉浇了头,慢慢才感觉回过神来,继续赶路。”郭鲁刚说。

你可千万别以为海拔只有高温,还有低温呢。“到了晚上,这里真是立马变脸,虽然组委会强制所有选手带羽绒衣,但是真到了深夜也真是‘然并卵’啊,”郭鲁刚说,“我跑到200多公里的地方实在困得不行,就想找个地方睡一会,旁边几个志愿者给我脚上和身上套了塑料袋,本来想就这么休息一下,结果5分钟不到直接冻醒,最后没办法只好继续上路,人还冷了下来,真是不值得。”

## 头盔 “我在最后一段路就是戴着一个骑行头盔跑完的。”

横越台湾国际超马这次其实是第二届,但是真正完成这项赛事的却只有这届的选手,因为2014年的首届比赛就因为当地天气问题,中途让所有选手都撤了下来。这项比赛不只有高海拔,有变态爬升,路线的不确定安全性也是一大难点(山上会有碎石落下)。其实就在比赛开始前的一天,比赛中还有部分线路处于封锁状态,还好比赛当天公作美,大家才有机会顺利完赛。

郭鲁刚说:“就因为这个比赛线路的特殊性,所以组委会要求所有选手必须准备头盔。我在最后一段路就是戴着一个骑行头盔跑完的。所以在比赛冲线接受花环后,所有照片里都有个头盔抢镜,感觉怪怪的。”

## 体彩超级大乐透

第16038期	全国中奖注数	每注奖金(元)	中奖条件
03 07 09 15 33 + 05 12	1	10000000	●●●●●+○
基本投注	28	290425	●●●●●+○
追加投注	6	174255	●●●●●+○
基本投注	435	6860	●●●●●或●
追加投注	142	4116	●●●●●或●
基本投注	20469	200	●●●●●+○或●
追加投注	6725	100	●●●●●+○或●
基本投注	389428	10	●●●●●或●
追加投注	124818	5	●●●●●或●
基本投注	3899259	5	●●●●●或●

## 体彩20选5

浙江第16088期	总投注额:186896元		
中奖号码	07 09 11 13 15		
●代表中奖号码			
奖项	中奖注数	每注奖金(元)	中奖条件
一等奖	13	2059	●●●●●
二等奖	562	50	●●●●●
三等奖	7341	5	●●●●●

## 体彩排列3排列5

第16088期	浙江排3总投注额:1179322元	全国排5总投注额:8453826元
排列3滚入下期奖池:632.9474万元	排列5滚入下期奖池:30474.1166万元	
开奖号码	(前三位为排列3) 5 4 7 4 8	
奖项	中奖注数	每注奖金
排列3直选	281注	1040元
排列3组选3	0注	346元
排列3组选6	692注	173元
排列5(全国)	36注	100000元

## 足球彩票(4场进球游戏)

第16051期	全国总投注额:527160元	浙江省投注额:29948元						
球队	佛罗伦萨	桑德兰	亚特兰大	AC米兰	拉齐奥	罗马	国米	都灵
开奖结果	1	1	2	1	1	3'	1	2
奖项	中奖条件	全国中奖注数	浙江中奖注数	每注奖金				
一等奖	中8队	8注	0注	42172元				

## 足彩6场半全场胜负游戏

第16051期	全国总投注额:41462元	浙江省投注额:7124元								
主队	切沃	佛罗伦萨	亚特兰大	热那亚	拉齐奥	国米				
开奖结果	1	3	1	1	3	3	0	0	3	0
奖项	中奖条件	全国中奖注数	浙江中奖注数	每注奖金						
一等奖	中12个结果	0注	0注	0元						

## 中国足球彩票(胜负彩)

第16051期	14场:全国总投注额:17992660元	浙江省投注额:1357560元												
任选9场:全国总投注额:16745546元	浙江省投注额:1195580元													
开奖结果	3	3	1	3	1	3	3	0	1	0	1	0	3	0
奖项	中奖条件	全国中奖注数	浙江中奖注数	每注奖金										
14场	一等奖	中14场	0注	0注	0元									
9场	二等奖	中13场	14注	2注	246756元									
	一等奖	中14场	132注	5注	81190元									