

连续两天完赛全马、半马,获得3块奖牌 90后浙江姑娘 征服世界上“最冷酷”马拉松

北极圈极地马拉松是世界上最虐的极地马拉松之一,参赛者要在低至零下20多摄氏度的环境下,跑过起伏不平的雪原、冰川完成全马和半马赛程。

今年,一位来自浙江温州的姑娘成功挑战了这场马拉松,她就是“90后”美少女彭郑钰。作为今年中国参加北极圈极地马拉松年龄最小的选手,在极虐的北级圈严寒天气和亿年冰盖赛道上,她完成了连续两天的挑战,获得半马、全马、北极熊挑战赛3枚奖牌。

10月底,这场格陵兰岛举办的世界最冷酷马拉松聚集了全球147位来自25个国家和地区的选手参加。受限于接待规模与路线情况,这场赛事的全马与半马是分两天举行的,如果你足够强,就可以连续参加半马与全马,这就是北极圈极地马拉松最为独特的比赛项目——北极熊挑战赛。一旦完赛,就将获得半马、全马、北极熊挑战赛3枚奖牌。

今年参加两天赛事(即北极熊挑战赛)的中国参赛者共14位,其中男子

10位,女子4位。温州姑娘彭郑钰是他们中年龄最小的选手。

为了能让自己适应特殊的比赛环境,彭郑钰赛前两天就坐十几个小时飞机抵达了格陵兰岛,没想到比赛环境能“恶劣”到这个地步。“北极马的线路前5公里不仅有着崎岖的道路、厚厚的积雪、极滑的冰盖、赛道外的不明冰缝,还有崖口处的刺骨寒风。”虽然赛事已结束,但彭郑钰回想起这次被她定义为人生最特殊的跑马经历时,语气流露出的满是不可思议,“前10公里体力消耗极大,风吹得头疼、脸疼,鼻涕直流,呼吸的都是寒风。鼻子里都是鼻涕,感觉无法呼吸,只能用嘴。还要经常脱了手套鼻鼻涕,每次擤完手都会冻僵,需要回暖好久,跑完整个马拉松围脖已冻硬。不到15公里就已消耗完所带补给,所幸在21公里处向国际友人取到一大块能量胶,才让我撑到25公里处得到了组委会准备的食物补充。吃饱跑起来更有劲了,咬咬牙,在6小时53分抵达了终点。”彭郑钰说。

第一天挑战全马成功,大大增加了彭郑钰参加第二天半马比赛的信心。最终,她两天内顺利完成了两个项目,获得了半马、全马、北极熊挑战赛3枚奖牌。

经历了常人未经历的艰难,获得别人未得到的收获!这场经历让彭郑钰倍感骄傲:“我不想用征服来表达我完赛时的感受,我想说的是爱和享受。”

接下来,她的目标是完成世界马拉松大满贯。目前,世界马拉松大满贯包括波士顿马拉松、伦敦马拉松、柏林马拉松、芝加哥马拉松、纽约马拉松、东京马拉松。彭郑钰已完赛柏林、芝加哥、纽约三场马拉松,剩下三场,她计划在未来两年内“通关”。(通讯员 孙文静)



夜行灯装饰了你的车子,你装饰了别人的梦

夜骑刷街,用别样方式感受杭城冬日美

□本报记者 周志斌

在秋叶还未谢尽的时候,寒流以迅雷不及掩耳之势一路杀了过来,杭城的美景霎时间换了“新颜色”。

民间组织的体育健身活动散布在这个城市的各个角落,或激情、或惬意。他们在用怎样的方式感受杭州冬季的美?今天就跟随杭州骑友一起去感受一下。

只需一顶形状奇怪的“龟壳帽”,一套颜色鲜明的运动衣,一部时尚的山地自行车,就可以驰骋快乐,驾驭冬风,开启一段体验冬季杭城美

景的旅程。

“要战斗,要激情,小伙伴们,夜游西湖,约喽!”来自杭州的一家单车俱乐部微信群里的招募令播报着。在杭州,有一群骑行族,这些自行车运动“达人”晚上也不闲着。他们会相约骑行在西子湖畔,大家丢掉白天的烦恼,抛掉城市的喧嚣,到西湖去触碰冬夜的星星点点。

精致的自行车、五彩的骑行服、炫酷闪烁的夜灯,带上工具包、叮嘱好注意事项,这支“刷街”小分队很快消失在夜色中。车队经江陵路,至月明路,上了江晖路,向着钱江龙四桥方向骑行前进,再沿万松岭路、长桥、南山路、杨公堤、北山路、庆春路、中河南路、复兴大桥及滨盛路分流。

尽管已在这条熟悉的路线上骑行多次,安全工作还是大家最为看重的。“如果骑得稍微慢点的话,很快就被远远地甩在后面了。晚上容易迷路,如果再碰上路况不好的山路,队员的安全就无法保证,所以我们每次会指定队友做断后工作。骑行过程中只要看到他,就说

明后面不会有其他人了。”骑友“八月”刚飙了一段就掉队了,不过因为有“后援”所以他并不担心。

记者注意到,虽然他们的山地车性能和装配各不相同,但在基本的安全方面都很讲究,像车座后和帽子后闪烁的红灯都是为了避免晚上出行有意外情况发生。队员林雨为骑行装上了“安全阀”,出发前在潮王路的一家自行车基地进行了调试,他说自己非常喜欢像骑行这样的户外活动,参加骑行活动主要是为了健身,初次骑行虽然有点累,但是感觉非常好!

“赏夜景,吹江风、湖风,停车休息时,队员们聊聊天、拍拍照,享受骑行带来的美妙,休闲惬意!”跟随夜骑族,听这支骑行队长李栋伟讲述骑行经历,让人意犹未尽。

李东伟向记者介绍,加入骑行队你只需要自备山地车,佩戴骑行帽,并且听从骑行队指挥,重视安全即可。现在他们队伍共有二百多位骑友,来自各行各业,年龄最高的60岁。夜骑的出发时间和线路



基本固定,通过微信或电话相互告知。

李东伟介绍道:“夜骑好处很多,能锻炼身体,又能欣赏沿途的景色,还能结交有相同爱好的朋友。”天黑出去骑行,乐趣都在路上,其实夜骑车队本身也是一道夜景,车队所到之处,也有很多路人驻足观看,“有时还有人喊加油呢!”李东伟笑着说。

