

# “天狼刺”蒋万挺： 杭州越野跑中属于狼的传说

□本报记者 吴雨辰

名片册 20

蒋万挺

天狼·杭州100公里越野、追狼系列赛赛事总监

座右铭：不忘初心，踏实做事

“  
帅气小鲜肉、阳光暖男、年轻的赛事总监……在平常生活中见到蒋万挺，一定对他的彬彬有礼和招牌微笑印象深刻。可正是这样一个看似温和的帅哥，一旦踏上跑者的舞台就会变得坚韧且刚毅，不高的身体中似乎蕴含着无限的能量，正如他的外号“天狼刺”一般。这个一手创办了天狼·杭州100公里越野和追狼系列赛的年轻人似乎对跑步有着天生的热爱，平日喜欢在龙井一带训练的他，总是对高山和森林充满着兴趣，无时无刻都在享受自然的魅力。按他的话说，越野跑并不是征服大自然，而是享受大自然给予的馈赠。  
”



## 狼的天性 ——将跑融入血液

对“天狼刺”来说，跑步似乎是融入血液里的事业。这个老家在台州天台的80后，从小就对跑步这项运动情有独钟，按他自己的话说，真正接触跑步这项运动已有18年。

小时候，他就喜欢一个人在山野田间奔跑，一边感受田野的自然风光，一边享受运动带来的快乐。在青年时代，他曾在部队接受了短暂的训练，在那里，艰苦的训练不仅让身体更加出色，也让他拥有了更坚强的意志力。退伍复员后，蒋万挺开始参加各种跑步越野比赛，距离从100米到100公里，赛道从塑胶跑道转为公路再换成山道。在成绩上，既有过冠军的辉煌，也有过遗憾的退赛。只要发令枪一响，他专注于比赛的神态令人肃然起敬，而在各种赛道间穿梭自如，感受着各地不同的风光，也是他最享受的欢乐。

“成绩对于我来说只是对以前的肯定，未来还需要一直跑下去。”作为一名专业跑者，“天狼刺”所拥有的成绩绝非朝夕之功可以得到，每天坚持训练，每年分季节到各地拉练，都是让他保持年轻，保持状态的根本原因。如今翻开他的朋友圈，随处可见他的各种测试成绩和比赛照片。在他的看来，虽然已为人父，但对于跑步的热爱从未减低。在他的身边，总是随身携带一块移动小黑板，用来记录工作和训练计划。他告诉记者，他习惯有条理的做事，对这些日常计划，并不喜欢依赖高科技，而是用纸笔记录，踏实，是他倾向于此的理由。

“跑步让我拥有了最大的财富——健康，然后可以做自己喜欢的事，去自己想去的地方。”随着参赛越来越多，对跑步越来越强的向往促使他独立创业，不仅作为跑者到各地参赛，更作为赛事的组织者，参与设计属于自己的比赛。

## 狼的追求——创办属于自己的越野赛

2013年元旦，“天狼刺”和自己的两位跑友“高原”和“金子”在毅行的山路上邂逅，聊天中互相吐露着自己的心声，他们都提出在杭州创办一场100公里越野赛的愿望，于是一拍即合。“高原”透露，他们最初的想法其实很简单，只是选一条100公里线路，组织100人左右参加，不算正规比赛，更像一次跑吧活动。可后来参赛者的热情完全超出他们的预想，于是越做越大。

2013年5月，杭州100推出赛事微博，一下就涌来1400多个粉丝；8月官方网站和比赛路线出炉，全国越野爱好者齐声响应，希望杭州100能向国际著名的香港100看齐。9月开始网络报名，没有官方支持，没有媒体宣传，报名微博一个月内被转发了10万次，200个参赛名额一周内便被抢光。

## 狼的梦想——让杭州的越野跑被世界认同

第一届比赛的成功举办给了“天狼刺”信心，之后，杭州100越野赛连续举办。

2015年，蒋万挺还和另一位越野跑爱好者“追小命”一同创办了追狼系列赛。与“杭百”不同，追狼系列赛则更多是作为入门级赛事，用自然、原始、极简的形式呈现给跑步爱好者。蒋万挺希望，能把更多有马拉松经验的跑者人群转向越野跑，于是在赛事的设计和组织了更多的打破固定思维、创新实践，逆向回归越野跑最初

的极简、自然。“越野跑能体验更好的自然风光，也能更好地享受跑步的乐趣，我们希望通过自己的努力把这样的快乐分享给更多人。”蒋万挺说。

现在，在没有比赛的日子里，“天狼刺”的身影经常在龙坞周边的群山附近出没。夏日炎热时，他最享受的便是跑上一个小时，在山间的农居里买个清甜的西瓜，一边在山林里享用美味的水果，一边感受着运动对身体的刺激。他也渐渐发

现，这几年不仅浙江的跑步赛事越来越多，到龙坞走路跑山的人也比过去多了不少，几乎每个月都有赛事在西湖群山里举办。在他的想法里，每个赛事的风格气质跟随组织者的品质，所以时间长了总能发现不同。“不忘初心，踏实做事。”是他坚守的信条，看着西湖群山里人流渐多的跑者，他也希望杭州的越野比赛有一天能被全世界关注并认同，从而成为杭州的一张新名片。

空前的赛事完全由民间团队主办，没有官方背景，没有庞大团队，没有雄厚资金，靠的是杭州草根越野跑者的热爱和坚持。从富阳风水洞到浙大老和山，再围绕西湖群山跑两圈半，爬升总高度7300米。来自全国的205位顶尖高手两天一夜不眠不休，从清晨跑到午夜再到清，最终第一届比赛只有108位选手完赛……三位创始人为了保证比赛组织，更是几乎几天几夜不眠不休，完全凭着热爱支撑了下来。

“天狼刺”说：“我们的目标还是让杭州100比肩香港100。杭百始终恪守小而精的办赛宗旨，小规模的比赛人数，今后参赛者的审核标准及赛事规则会更严格和成熟，赛事运作更流畅，从而达到更加优质的赛事体验。”

现，这几年不仅浙江的跑步赛事越来越多，到龙坞走路跑山的人也比过去多了不少，几乎每个月都有赛事在西湖群山里举办。在他的想法里，每个赛事的风格气质跟随组织者的品质，所以时间长了总能发现不同。“不忘初心，踏实做事。”是他坚守的信条，看着西湖群山里人流渐多的跑者，他也希望杭州的越野比赛有一天能被全世界关注并认同，从而成为杭州的一张新名片。

## Q&A

Q: 为什么会选择做赛事？做赛事的初衷是什么？

A: 从小就对运动特别钟爱，中学时代开始与运动结下不解之缘，做的最多的事都是和运动有关的。做赛事的初衷也很简单，就是为了让更多跑步爱好者同我一样感受在大山里奔跑的愉悦。

杭州100越野赛虽然赛道难度很大，但风景也极美。而追狼系列赛则更多是作为入门级赛事，用自然、原始、极简的形式呈现给跑步爱好者。

