

# 一场 14 个小时 55 分的挑战,一汪 13.7℃ 的海水,一段 45.5 公里的距离,一次永生难忘的经历—— 绍兴“铁人”和队友一同游完了“珠穆朗玛峰”

本报记者 梅 杰

6月24日,全国的冬泳爱好者都在密切关注着一件大事:有四位中国勇士从北京时间24日11时18分起,到25日2时13分止,在英吉利海峡里接力游了整整14个小时55分!从英国多佛港横渡至法国西海岸。他们经过15次接力,共游了45.5公里,他们每一次下水都要在只有13.7℃低温的海水里泡上至少1小时,冻到嘴唇发紫,游到全身麻木,泡到身体失温,但他们依然靠着决绝的勇气和顽强的毅力坚持到最后一刻,完成了这项极限挑战!四位勇士分别是河南李高攀、江苏卞季龙、云南孔繁贵,以及浙江绍兴的周利忠。

英吉利海峡被视为公开水域赛事的“珠穆朗玛峰”,横渡它,则是万千极限游泳爱好者们的梦想。这一刻,周利忠的梦想实现了……

## 他说 五星红旗飘扬在彼岸的那一刻,是永生难忘的

2个月前,周利忠收到了英国英吉利海峡游泳和导航联合会发来的关于挑战接力横渡英吉利海峡申请的回复通知,准许他和队友组队进行本次挑战。

6月20日凌晨,四人怀着激动、忐忑的心情乘上了飞往英国的飞机。随后,是3天的实地勘察和试水准备。6月24日11时18分,第一棒的勇士率先下水,拉开了本次横渡的大幕。

记者了解到,本次横渡要求4名队员每人轮流游泳1小时,如果有队员完不成自己的1小时游泳而放弃,即为全队失利。周利忠负责第二棒次,他共下水4次,游了4小时,前进距离12.78公里。

登陆法国西海岸前的最后一段距离,由于已经接近陆地、水位较浅,周利忠便和另外两名队友一起,迎接负责最后一个棒次的卞季龙,四人携手走上海



岸,为本次挑战画上圆满的句号。

上岸后,他们在第一时间拿出准备好的国旗,插在了法国西海岸的土地上。当亲眼见证五星红旗飘扬在异国他乡的那一刻,周利忠眼眶湿润了。要是在平时,这位铮铮汉子铁定

立马解释因为眼里进了沙子。但这一次,周利忠“坦白”说道:“喜悦、兴奋、感动,万般滋味涌上心头。那一刻,是无尽的自豪感和荣耀感,仿佛自己完成了一件使命。”他笑着说,这一段记忆是永生难忘的。

## 他说 过程很虐人,但如果再选择一次还是义无反顾

周利忠这个名字在绍兴冬泳圈内可谓人尽皆知,人送称号“铁人”“牛阿忠”。

人如其名,今年40岁的他有着连健身教练都称羡的好身板,这是常年累月坚持锻炼换来的。“我每天都坚持游泳,不论刮风下雨、夏暑冬寒,一年四季不间断。”周利忠介绍,自2011年加入绍兴当地的“中国轻纺城冬泳协会”,他便把游泳当成业余爱好,一

坚持就是9年。“可以说比上班还要勤快,上班还有休息日,我除非真的抽不出时间,不然从不休息。”周利忠说,每次游泳他都会记录下来,去年一年他坚持了289天,而今年以来,他只歇了2天。

最让周利忠本人引以为傲的,是他的身体拥有极强的抗寒能力,这也正是横渡英吉利海峡所必需的身体条

件。本次横渡的主要障碍有距离长、水温低、天气变化不定等,其中最难熬的要数海水低温。以往的挑战失利者中,约有80%是因为身体失温而不得不中途退出。

周利忠在4月收到确认后,就去11℃的水中游了2个小时,感觉很轻松,也对这次挑战满怀信心。可当他站上英国多佛港,面对着眼前一望无

垠的海水、肆虐呼啸的海风时,他回忆说:“心中慌乱之感油然而生。”

“但我成功了!我克服了内心的恐惧,打败了途中的困难!”周利忠说,即使横渡的过程很虐人,即使到中途时风雨交加、海浪猛烈得让他感觉像在蹦床上一样,他也认为不枉此行。“如果让我再选择一次,还是义无反顾!”

## 他说 中国向来不缺勇士,希望鼓励更多人挑战人生

25日的那一整夜,记者的手机一直在“叮叮”地响着……一个400多人的微信群里,从24日白天开始轰炸了足足有上万条信息!横渡现场的“陪同人员”摇身一变“直播团队”,在群里实时播报现场的状况、四人的状态、横渡的进程等重要信息;分散在国内

各地的“后方人员”则承担起了“亲属团”“后援团”“粉丝团”的角色,为挑战横渡的勇士们加油鼓劲,叮嘱他们注意安全,遥盼他们顺利归来。

周利忠把这次成功横渡,一部分归功于他们四位勇士的能力、经验、团结、毅力等精神素质;而另一部分,

他认为后方的家人朋友、兄弟姐妹们功不可没。“上岸的时候我们这里是傍晚5点多,国内已经是深夜2点钟了,群里很多人放弃睡觉的时间在陪我们,给我们鼓励,内心真的很感动!”

周利忠说,作为轻纺城冬泳协会的副会长,他一直希望自己能扮演好队内

“精神支柱”的角色,鼓励更多人热爱生活,为了梦想不懈努力。“中国向来不缺勇士,我希望有更多人能像我一样,敢于挑战人生!”同时,他还想用个人行动,鼓励更多人接触冬泳。“这9年来,我从来没有挂过盐水,我希望有更多人爱上冬泳,给自己一个健康的体魄。”

# 永康牛人征服乌蒙山超级越野赛 138小时41分11秒,日夜兼程在高原上跑完478公里

上个月在云南昭通举办的乌蒙山超级越野赛上,永康跑步界大咖李文达在138小时41分11秒里,完成了478公里的超级越野跑,累计爬升高度为18490米。

李文达今年51岁,是永康爱跑团一员,练习跑步才4年,参加大大小小的比赛十余次。“马拉松是跑步的开始,越野跑是跑者的归宿。”这句流传在跑步圈的话,在李文达身上得到了印证。自从2015年参加金华山越野跑后,李文达便迷上了越野跑,因为越野跑能让他享受在大自然中奔跑的感觉。

在众多越野赛中,乌蒙山超级越野赛是中国版的“巨人之旅”。去年的乌蒙山330公里越野跑,是李文达第一次参加这项赛事,用时109小时54分钟。虽然李文达常说这是“凑了个热闹”参加的比赛,但这项赛事却让他一直无法

忘怀。“乌蒙山的那些风土人情到现在都记忆犹新,那时候的自己仿佛就像一阵风,来无影,去无踪。”追求风一样的极致、震撼于乌蒙山的磅礴气势、挑战自我的极限,这是李文达今年毫不犹豫报名参加450公里比赛的原因。

虽然这不是李文达第一次参加乌蒙山超级越野赛,但这次450公里跑的途中依旧插曲不断。“乌蒙山超级越野赛共有24个卡点,每个卡点都有到达时间要求,如果不达标就直接淘汰。”李文达清楚地记得,在CP1到CP2的路上,包括他在内,几乎所有的选手都偏离了轨道。“我跑了20多公里才发现和手机上的轨迹偏离了。”李文达说,往回跑时候还碰到了许多跑偏的跑友。这也是他这次比赛跑了478公里的原因。

乌蒙山超级越野赛最高海拔有3200多米,最低海拔也在1800米以

上,这是一场日夜兼程的跑步持久战。在5天6夜的行程中,李文达只在4个卡点共休息了10个小时。高强度的运动量和匮乏的休息时间,让李文达的身心一直受“虐”。在海拔1800米处,他拄着登山杖穿过乱石中,花了2小时才登顶。途中,不仅要防备可能滑落的石头,还要忍受高海拔带来的伤害。

登上最高峰时,李文达双脚也达到了极限,脚底长出了两个水泡。他用老方法将水泡挑破,把皮撕掉并在伤口处消毒,贴上创可贴,以保证后续比赛的进行。可谁知,由于消毒不到位,处理过的伤口非但没有好转,还给他带来了无尽的痛苦。“脚底越来越疼,不敢走路。后面一直是小跑的,生怕脚与地面接触时间太长,太痛苦了。”李文达就这样忍着脚掌传来的疼



痛,咬牙一直奔跑在路上。

当李文达看到“终点”牌时,一股征服群山的自豪感和经历千辛万苦到达终点的幸福感覆盖了全身。“当时我差点就哭了,太不容易了,我终于成功了。”巍峨蔓延的景色尽收眼底,金沙江在脚下奔流而过,四川大凉山近在咫尺,站在乌蒙山超级越野赛高峰上,李文达尽情领略磅礴的风景。

(通讯员 卢 明)