

亚洲第一 蒙光富扎营余杭乡村

本报记者 易龙吟

杭州余杭青山村,不少人都没听过这个地方——距杭州市区约一个半小时车程,与德清县武康街道的河口村直接相邻。但就是这样一个小村庄,却住着一位世界级的越野跑“大神”蒙光富,也因此跑友圈中有了独特坐标。

小村庄里住着“亚洲第一”

翻开权威的ITRA(国际越野跑协会)积分榜,蒙光富以928分的高分稳居亚洲男子选手榜首、全球第22位。这是一个颇具分量的数字,代表其综合竞技水平在亚洲范围内的领先地位,也让他成为国内越野跑领域公认的顶尖选手。

一年中,蒙光富有大半年时间住在青山村。每天天蒙蒙亮,他便推开房门,开始一天的跑山训练:沿生态大草坪慢跑两圈,随即转身上山,沿着龙坞水库、瑞六寺、岩山古道、半山庙遗址的路线一路向前,绕一圈回到村口。“跑一圈刚好10公里,爬升800米,是非常经典的越野线路。”蒙光富说。

越野跑是一项对气候高度敏感的运动,高温或严寒都会直接降低训练质量,而赛季窗口又稍纵即逝。每年7-8月,蒙光富会去法国阿尔卑斯山区,在凉爽气候条件下训练备战。他说:“最近都在阿尔卑斯山脉勃朗峰山下训练,主要是备战8月28号CCC100公里的比赛。9月,蒙光富会回到中国。12月至次年3月,杭州的天气有些寒冷,他会去云南,在温暖的高海拔环境中打磨有氧耐力。剩下大半年,基本以青山村为大本营。”

小众村落打动顶尖跑者

蒙光富是贵州独山人,布依族。大学期间接触越野跑后,他便再没有离开过这项运动,一块块奖牌铺就了他的职业之路。

泰国茵他依UTMB百公里冠军、蝉联2024、2025年两届香港100越野赛冠军、崇礼168超级越野赛(100公里)、宁海越野挑战赛冠军……已跑过国内外上百场赛事的他,为何要把训练大本营放在余杭区黄湖镇青山村?

青山村打动他的是三个词:安静、成熟、便利。村子地处城郊,训练不受干扰;多条闭环越野路线已经成型,爬升合适,能做针对性训练;交通便捷,生活配套齐全。还有最关键的一点——跑几百米就能进山,训练完回来能马上洗澡、补水。

来青山村之前,蒙光富曾在德清莫干山训练,也考察过西湖群山,但景区游客多、干扰大,生活成本偏高。2024年,朋友推荐了青山村,他

未来将打造越野跑基地

事实上,蒙光富能在青山村扎根,也得益于当地“环浙步道”的建设。青山村环浙步道位于杭州市余杭区黄湖镇青山村,是国家级登山健身步道,也是“环浙步道”系统中的杭州示范段和样板路线,总长约32公里。步道组网灵活,可构成3公里、5公里、10公里、20公里等不同长度的环线,满足从休闲散步到专业跑山的多种需求。步道近85%为山上步道,采用手作木台、仿木纹扶手等设计,最大限度保持自然原貌,被誉为“浙江版绿野仙踪”,沿途串联了龙坞水库、燕子坞水库、牛角尖顶、瑞六寺、岩山古道等景观。

恋练青山跑友驿站是余杭区首家由专业赛事团队打造的特色跑步服务驿站,为跑者提供免费的存包、补水、冲淋、沙龙及装备试用等贴心服务。近年来,这里还推出了“恋练青山”跑山赛,吸引来自全国各

前后跑了三趟,很快决定:“就是这里了!”于是,2024年11月,蒙光富和女友正式搬进青山村,开始了“训练+山居”的生活。在青山村,他的日子过得很简单:上午上山跑三四个小时,下午做力量训练和拉伸。

其实,早在蒙光富之前,青山村就已经吸引了不少外地乃至外国的年轻人入住。2018年,设计师张雷把青山村的文化礼堂改造成乡村图书馆,成为一个新的起点。与此同时,村里每年邀请不少来自国内外的设计师常驻,开展各类创意设计。做陶瓷的手艺人、做环保的志愿者、做自媒体的年轻人纷纷

来到青山村,目前已有100多位涵盖环境保护、艺术设计、户外运动等多元领域的新村民扎根黄湖镇。年轻人多了,健身设施和活动也多了——村里有七人制足球场、沙滩排球场、网球场,以及露营地、健身苑点等。一群年轻人聚在一起聊天、踢球、烧烤,让生活热闹又充实。

地的数百名越野跑爱好者参与。这里也是蒙光富和跑友们的“据点”,周末常有外地跑者慕名而来,从驿站出发进山拉练,回来冲个澡、喝口水,围坐一圈讲路上的事。

蒙光富也经常在抖音、小红书、视频号上发布训练日常、赛事见闻和技术科普,评论区常有跑友被他“种草”青山村。因此,这座很多杭州人都未必知道的小村庄,已在越野跑圈子里有了一席之地。

蒙光富希望有一天,青山村能成为一个专业的越野跑训练基地。“如果有机会,我希望能与相关部门合作,做公益性的训练营或环保活动。”蒙光富说,乡村不只可以承载艺术和慢生活,也可以激发高强度的运动生命力。

