



# 域外风景和个体镜像

## ——英国越野跑的历史和现状

胡俊杰

**摘要:** 通过对英国越野跑者尼基的访谈,以尼基的个人经历为主线,结合越野赛的发展现状,围绕英国越野跑的特点进行探讨,对英国的越野跑比赛及其他越野跑比赛进行探析,以期对中国的越野赛提供借鉴。

**关键词:** 越野跑;英国;访谈

中图分类号: G80-05 文献标志码: A 文章编号: 1006-1207(2016)06-0057-03

**Field Scenery and Individual Image :The History and Status Quo of the Cross-country Running in UK**

HU Junjie

(Shanghai University of Sport, Shanghai 200438, China.)

**Abstract:** The author interviewed Nicky Spinks, a British cross-country runner. Based on Nicky's personal experience and the status quo of the development of cross-country running, the paper discusses the characteristics of the cross-country running in UK and analyzes the cross-country races in UK and other countries in order to provide reference for the cross-country running in China.

**Key Words:** cross-country running; UK; interview

近年来中国马拉松赛事火热,国内越野跑赛事也是发展迅猛。“从物理学角度来讲,野外能提供更柔韧的地面,从而减少跑步对关节的冲击。从心理学角度来说,越野赛也能够减少在常规跑道上的无聊。”<sup>[1]</sup>2016年4月,来自英国的越野跑者尼基(Nicky Spinks)到访宁波山地马拉松的肯道尔(Kendal)电影节,并全程参加了宁波山地马拉松赛比赛,参与电影节的互动和赛后颁奖访谈环节。笔者通过文献查询了解英国越野跑比赛的历史、特点;通过电子邮件对尼基就英国越野跑的情况及其跑步的经历进行访谈,从而展现英国越野跑魅力、尼基个人的励志故事,为中国的越野跑赛事提供借鉴。

### 1 历史钩沉:英国越野跑比赛概略

越野跑是在户外自然环境下进行的中长距离的跑步运动。越野跑比赛主要在野外举行,路面的条件千差万别,沿途补给较少,跑的距离一般较长,有高度的爬升变化,因此需要参赛者有较高的跑步技巧,能适应不同路面的挑战。更重要的是,越野跑比赛对跑者的野外适应和生存能力也提出了挑战。

#### 1.1 英国越野跑比赛的历史

有历史记载,英国最早的越野跑比赛起源于11世纪

的英格兰,据说是为了寻找跑得最快的信使。比较成型的英国越野跑比赛发轫于19世纪30年代的校园游戏。当时学生玩耍的一种在校园内外的追逐游戏逐渐演变成一种不同于固定操场跑圈的赛跑,地点经常在校园附近的森林和起伏较小的山坡、草地。这种越野性质的跑步从1837年开始有了比较正式的比赛;30年后的1867年,英国举办了全国越野跑锦标赛。

国际越野锦标赛(International Cross Country Championship)从1903年3月开始举办。英国因为较早地开展越野跑,因此早期获得了很好的成绩。资料表明,英国人曾经获得前14届比赛的冠军,并且在前59届比赛中43次获得团体冠军。1931年,该赛事增设女子项目。1973年,国际田径联合会成为赛事的主办方,且将其命名为世界(World Cross Country Championships)。

目前英国国内有跨年度的越野跑比赛挑战赛。这些挑战赛在冬季举行,一般到次年3月结束跨年度的比赛。2015/2016英国全国越野赛挑战赛有4站分站赛和1站总决赛。总决赛于2016年3月在伯明翰举行。至少参加2站分站赛的选手才能参加总决赛。赛事分男女成年组、青年组(U20)、U17、U15、U13等19个组别,形成了较为完善的竞赛体系。

收稿日期: 2016-06-28

作者简介: 胡俊杰,男,在读硕士研究生。主要研究方向:体育人文社会。E-mail:40677137@qq.com。

作者单位: 上海体育学院 体育休闲与艺术学院,上海 200438。



表 1 英国开展的全国越野跑冠军赛相关组别表 (至 2015/2016 赛季)

Table 1 The Related Groups of the National Cross-country Championships in UK (Upto 2015/2016 Season)

名称	距离	届数
成年男子	12 km	第 128 届
成年女子	8km	第 83 届
青年男子	10km	第 68 届
青年女子	6km	第 50 届
17 岁以下男子	6km	第 70 届
17 岁以下女子	5km	第 24 届
15 岁以下男子	4.5km	第 13 届
15 岁以下女子	4km	第 50 届
13 岁以下男子	3km	第 13 届
13 岁以下女子	3km	第 43 届

目前英国的越野跑赛事开展得很红火,许多赛事得到新百伦(New Balance)、索康尼(Saucony)、萨洛蒙(Salomon)等越野装备商的赞助。一些赛事开赛前还有相关科研交流活动。2016年3月,新百伦赞助的越野跑冠军赛同期召开题为“为青年选手参与国际竞争做准备”的教练工作坊。

## 1.2 越野跑赛事概念的演变

在欧洲,“山地越野的新趋向,简单地说,可以用3个‘A’来概括: Any season(不限季节)、Any altitude(不限高度)、Any terrain(不限路面);或者说,没有想不到,只有做不到。”<sup>[2]</sup>当然,越野跑是个比较宽泛的概念,连其路线的长度、难度、海拔高度就没有一个统一的标准。在英国,也有若干个概念来称呼越野赛跑。

### 1.2.1 越野跑

英国的越野跑(Cross Country Running)一般有几个特点。首先是距离比较短。1867年第1届越野跑全国锦标赛的赛道长度大约5.6 km。目前英国不同年龄、不同性别的全国性越野跑比赛大致在3~12 km之间。其次是路线难度比较小,主要体现在全程路段高度落差比较小,没有明显的起伏;第三是自然性、户外性,环境适合奔跑。因此,公园、高尔夫球场等现成的路面成为常见的越野跑比赛路段。

目前英国的越野跑比赛形成了较为固定的赛事体系。比赛一般在冬季前后举办,赛季从每年11月持续到次年3月。比赛时间一般从中午到傍晚。参赛形式有个人和团体两种形式;团体赛一般6~7人参赛,取4~5名最好成绩累加进行排名。

### 1.2.2 山地跑

在英国,常用“Fell Running”来称呼距离较长、爬升高度高、难度较大、挑战性强的山地类的越野跑比赛。在欧洲其他地区,这类比赛常常用“Mountain Running(山地跑)”来表述,现在更流行用“Sky Running(天空跑)”这个词。英国境内大部分以丘陵为主,山势也比较平缓,比较适合连续奔跑。“Fell”这个词是英格兰北部对丘陵或山脉的称呼,跑者就被称作“Fell Runner”。随着这类之前略显小众的运动逐渐发展,要求成立相关组织的呼声日益强烈。1970年,英国“Fell Running”跑联盟(The Fell Runners As-

sociation, FRA)成立,主要负责组织安排相关赛事。

此外,还有两个词也经常用于越野跑。一个是超级跑“Ultra Running”,主要指难度较大或者距离超长的比赛。以长度论,一般指100 km以上的越野跑;也指高度、难度或时间比较超长的野外跑步。另一个词“Trail Running”是泛指的越野跑,这种跑步对距离没有具体要求,突出野外或户外的特性,对难度也没有特指。

## 1.3 英国越野跑比赛的管理机构

对应前面的越野跑概念的演变,英国的越野跑赛事也有不同的管理机构和赛事组织。有些组织被纳入英国体育管理机构中,有的则是民间的机构。

英国最早的越野跑机构是全国越野跑联盟(The National Cross-Country Union),成立于1883年,1933年改名为英格兰越野跑联盟(English Cross Country Union)。

1992年,英国越野跑协会(The English Cross Country Association, ECCA)成立,由英格兰越野跑联盟(English Cross Country Union)和女子越野跑及路跑协会(Women's Cross Country and Road Running Association)合并而成。目前协会总部在英国田径协会总部索利哈尔(Solihull),1995年,该协会举办了机构合并后的第1届全国越野跑冠军赛。英国越野跑协会是英国越野跑比赛的管理机构,目标是致力于推广和发展越野跑。英国越野跑协会主办全国越野跑冠军赛,还选拔选手组建国家队并参加国际赛事。例如,该协会负责国际田联组织的越野跑的成年组、青年组(U20)男女4支代表队的选拔、资助、培训和参赛事宜。

英国越野跑协会经常和英国其他相关机构合作,推动越野跑的发展。例如,为了参加2016年3月12日在意大利举行的世界大学生越野锦标赛,该协会和英国大学生体育联合会(British Universities & Colleges Sport, BUCS)合作,选拔6男6女参赛。

## 2 个案研究:英国越野跑者尼基的越野跑经历

### 2.1 尼基的参赛经历

#### 2.1.1 尼基的英国参赛经历

尼基在伦敦出生,小时候迁居到处于丘陵地带的约克郡格洛索普镇的一个农场,现在她是一个农场主。她在农场长大并喜欢上了山区及周边的荒野。女性参与长跑、马拉松和越野跑比赛也经历了一个被人们接受的过程。第一位参加波士顿马拉松赛的女性罗伯塔·“博比”·吉布(Roberta “Bobbi” Gibb)曾经说过:“现在的人们可能很难想象当时的情况;也无法想象1966年我第一次参加波士顿马拉松时会面临什么。那次比赛之前,人们普遍认为,女性从生理结构来说无法完成马拉松比赛,而这这是问题的关键所在。”<sup>[3]</sup>现在,世界上大多数马拉松和越野跑比赛中都能看到女性的身影,许多城市还有专门的女性半程马拉松赛事。

2001年尼基和朋友参加了一个4英里(约6.44 km)的越野事,从此开始了她的越野赛生涯。目前她是英国3个最著名的越野跑挑战线路的女子纪录保持者(表2),且是唯一一位3条线路都在20 h内完成的跑者。她至今参加很多次越野跑比赛,对长距离越野跑挑战赛有丰富的经验。



表2 尼基保持的3项英国女子环线赛事纪录表

Table II Three UK Women's Records Held by Nicky

名称	路程	爬升	山峰数	成绩
Bob Graham 环线	106km	8235 m	42 座	18 h 06 min
Ramsay 环线	93km	8692 m	24 座	19 h 39 min
Paddy Buckley 环线	100km	4:59:23	47 座	19 h 02 min

英国越野跑传统区域都有各自传统挑战线路,例如湖区的鲍勃·格拉汉姆(Bob Graham)环线,苏格兰的拉姆塞(Ramsay)环线,北威尔士的“Paddy Buckley”环线等。尼基2005年第一次尝试“Bob Graham”环线,以23 h 33 min的成绩完成,这让她有很大的信心继续挑战其他环线。这条线路位于英国湖区,被誉为英国3条最艰难的越野赛挑战线路之一,因1932年客栈老板鲍勃·格拉汉姆率先创下24 h内完成这条线路而得名,至今共有超过1900人完成这项挑战,其中最快纪录为13 h 53 min。这条环线是一项个人方式的挑战赛,它不是比赛,没有官方补给,没有报名费,也没有观众的喝彩打气,只有自己与时间的竞赛。跑者需要24 h内,从凯斯威科(Keswick)起步自行选择路线,翻越42座指定山峰,回到起点。挑战者需要向赛事组织方“The Bob Graham 24 Hour Club”(鲍勃·格拉汉姆24小时俱乐部)提出申请,自行安排沿途补给,关键是需要同行人员在每座山峰记录登顶时间。该路线沿途地形复杂,道路崎岖,天气变化大,要求跑者具备足够的体能,并对线路足够了解。在24 h内完成的选手,可获得环勃朗峰超级越野赛(UTMB)认证的4个积分。

在参加2016年4月宁波山地马拉松赛前,尼基总共3次挑战鲍勃·格拉汉姆环线,最近一次是2015年4月,创造了英国女子湖区越野跑最新纪录。此外,她的这次挑战还专门被拍成了一个电影,即《跑者尼基》。电影记录了她以18 h 6 min的成绩打破自己保持的纪录的过程。2016年4月,尼基还尝试挑战“双鲍勃·格拉汉姆环线”,即顺时针和逆时针完成该环线各1次。为了2016年的这次艰巨的挑战,她长期每天训练8~10 h,爬升10 000英尺(约3 048 m)的山峰。

拍摄影片时,为了有一个好的故事和拍摄背景,尼基让摄影师在她跑步时到山上进行拍摄,而在接受采访时选择在她生活的农场周边,这样更贴近生活。影片公司(Slack-jaw)联合跑鞋品牌“invo-8”为尼基制作了这部电影。

尼基还参加过“24小时挑战赛”,即在指定区域里,在24 h内攀登足够多的山,以山峰数量为计量标准,或者在24 h内跑完指定的山峰,以完成时间为计量标准。完成这个挑战对越野跑者来说是一项荣誉。尼基的成绩是23 h 15 min跑过64座山峰。

### 2.1.2 尼基的欧洲参赛经历

除了参加英国的越野赛,尼基还参加了环勃朗峰超级越野赛(UTMB, The Ultra-Trail du Mont-Blanc)。该赛事2003年开始举办,距离约168 km,累计爬升超过9 000 m,线路穿过法国、瑞士和意大利3个国家。赛事在法国举办,尼基从英国出发参赛,距离较为合适。这项赛事给了她较为丰富的参赛经验。尼基认为环勃朗峰耐力赛是最典型的法国越野跑赛事,有完备的运作模式,有专门的设施和运营机构,以及专业的越野跑报道媒体。该赛事沿途线路设计往往根据整体距离、爬升高度以及参与人数进行设计。此外,她认为该赛事和旅游有机结合,包括电视在内的传播,都

给越野跑提供一个良好的发展环境。

### 2.1.3 尼基的中国参赛经历

2016年4月,尼基作为肯道尔电影节邀请的嘉宾出席了在宁波山地马拉松赛期间举办的肯道尔电影节,并参加了赛事。为参加这些活动,尼基查阅了宁波的气候和信息,为影片撰写了介绍,还在影片放映后以及宁波山地马拉松赛颁奖时,和影迷及越野跑参赛者分享了她的故事。

尼基认为在英国参加越野跑比赛时大多需要自行安排补给食物和医疗,而在中国赛事主办方会提供完备的食物和医疗保障。她认为马拉松参赛者作为越野跑比赛的潜在参赛人口,未来的参赛者也会越来越多。越野跑比赛除了对赛事组织者有较高的要求,对参赛者也有更高的要求。跑者需要在身体和装备上做好充足准备,不能完全依赖赛事的后勤保障。尼基认为中国地域广阔,开展越野跑比赛的条件也更好。她的建议是,用赛事带动旅游,会让旅游更有意义,让参赛者更加难忘。

## 2.2 尼基对越野跑的认识

尼基认为越野跑与公路马拉松相比,天气对比赛的影响更大,赛道多样,山间道路崎岖;且山上补给食物的运送较困难,补给食物相对较少。她认为越野跑是高强度的比赛,和马拉松有着不同的训练方法。在跑步技巧上,越野跑需要更多的技巧,要求选手具有一定的上下坡技术,能发挥人体自然的减震机制。需要身体各部分协调,上坡时脚掌着地,身体前倾,下坡时上身后倾,脚跟或全掌着地,下跳时采取跨步形式等。

尼基2006年被诊断出患有乳腺癌。在得知自己的病情且确诊后两周,她做了乳房切除手术。心理和生理的改变,让她需要时间适应。术后她恢复得很好,3周之后重新开始跑步,3个月之后她参加比赛为慈善机构筹集捐款,其间她又检查出有癌症病变前兆,进行了子宫切除术。尼基热爱跑步的原因之一就是想尽快恢复健康,重新回到越野跑的赛道上。

尼基很高兴看到越来越多的人热爱奔跑。对她来说,跑步使她身体强健,身体和心灵变得年轻。她认为越野跑时行进在山间、草地,美丽的风景和广阔的空间让她亲近自然,这也是她一直无法割舍跑步的原因。此外,尼基通过跑步为慈善机构募捐。她通过在电视上访谈和演讲的方式向更多人传播跑步的益处。同时,她现身说法,帮助那些正在与癌症抗争的人们,让他们了解到生活能够继续。现在距尼基患癌症并进行手术已经10年了。

## 参考文献:

- [1] [加]伊恩·麦克尼尔著.爱上跑步13周[M].潘晓飞,译.海口:南海出版公司,2014:21-22.
- [2] 曹晋.在黑暗中醒来:旅欧华人用奔跑探索世界的10年[M].北京:清华大学出版社,2015:177.
- [3] [美]克莱里西著.朝圣波士顿马拉松[M].毛大庆,译.杭州:浙江人民出版社,2015:5.

(责任编辑:杨圣韬)