

5月29日早上8时40分，挑战24小时百公里徒步的临时队员们从海口滨江路出发，转至长堤路，走过钟楼、观海台、火车站、火山口，来到永兴镇，穿过龙桥镇、龙塘镇，沿着南渡江，最终，有17人于30日早上8时40分前返回滨江路，其中两名在最后关头搭车归来。

参加百公里挑战赛，对这群徒步爱好者来讲就是抱着随性的态度挑战自我，有没有走完不重要，可贵的是重在参与、乐享过程。

“我曾走过平地，也越过泥泞路，穿越人海，绝望着，也渴望着，也哭也笑平凡着，向前走，就这么走，直到终点……”

海南首次百公里徒步 高温暴晒是劲敌

此次老闻集结的各路徒步爱好者，绝大多数人都有过十公里、二十公里、五十公里等徒步经历，即使他们经验丰富、精力充沛，但在高温面前，不少人还是败下阵来。

老闻也连连叹息，原本想在年底发起的百公里徒步挑战赛却因种种原因调

温确实给身体带来不少负担，流汗、炎热、暴晒，若防晒补水不到位，还有中暑的可能。

“从滨江路到万绿园，约15公里的行程，就有一半人选择放弃挑战。”老闻说，并不是因为体力不支，主要还是因为难熬的高温天气。

来自海南非凡户外团队的小北酷爱徒步，她也有过数次徒步经历，但她这次在花了5个小时走了20公里以后选择了退出。早上八时多直到下午两点左右的五个小时里，正是阳光最毒辣的时候，“我觉得还是太热，坚持不下去了。”

走到终点 中途再艰辛也是风景

“这是我第一次尝试远距离徒步，100公里，23个小时。”刚刚毕业的大学生小路有些吃力地完成了出发前誓要走完全程的许诺。

“我自认为体力很好、经验丰富，要挑战成功没什么大问题，没想到过程如此辛苦。”“老驴”老闻感慨万分。

对于这两位有过马拉



天气太热，逍遥客户外团队队长老闻行进中冲水降温。

到了现在，他向成功跨越这只顽固“拦路虎”的挑战者竖起了大拇指。

“百公里徒步挑战赛”，光听上去就很有挑战性，但它在国内早已成为徒步爱好者乐于参加的一项活动，武汉、深圳等地都曾举办过多场百公里徒步挑战赛。

而海南，拥有迷人的风景、清新的空气、闲适的生活节奏，在这么好的硬件条件下，海南岂能没有一场极具海南特色的百公里徒步挑战赛？抱着这样的初衷，老闻在小范围内发起了集结令，邀请徒步爱好者参加，令他没想到的是，活动吸引了约150人参与。

或因大家兴趣相投，或因参加海南第一次百公里徒步挑战赛，每一位参与者的态度几近相同，他们都愿意加入到百公里徒步这样和谐的运动中，随性而走，以健康运动为宗旨，虽拼尽全力却也不强求自己一定要走完全程。

不管是60岁的谢阿姨，还是20出头的大学生小路，还是徒步经验丰富的香草，他们都认为36℃、37℃的高



挑战24小时百公里徒步队员们出发前元气满满。

约150人参与24小时百公里徒步挑战赛，15人坚持走完

随心乐享『暴走』

文海南日报记者 王玉洁 孙婧

一个月前，海口户外运动团队逍遥客队队长老闻倒腾了一次“壮举”：集结约150人，挑战24小时百公里徒步。

5月29日早上一直到30日早上，海口街头出现这样一群人：他们是一袭户外运动衣，戴上帽子，撑着遮阳伞，举着户外运动队旗，有说有笑，健步前行。

他们中既有朝气蓬勃的青年，也有豪气未减的长者。

松经历的人来讲，走完50公里不成问题，前半段考验体力，后半段考验意志。“60公里—80公里是最艰难的，相当于分水岭，熬过了，就好了。”老闻深有体会，他大约花了23小时40分钟走完全程，完美谢幕。

马不停蹄走了约65公里后，小路有些崩溃，“为什么还要继续走，我已经挑战了自己走了这么远，继续走下去的意义何在？”这些牢骚和抱怨是不少坚持到后半段挑战者的内心独白。老闻作为队长，他拖着疲惫不堪的身子鼓励大伙：“我们走了这么多了，再坚持坚持，熬过去就好了！”

“我从没看到过那样的闪电，一条条形状各异的曲线划过夜空，无比壮观！”小北被这样惊奇的一幕震撼了——那是29日晚上七时多，在通往石山镇的小路上。他隐约感到，这样的独特之景似乎扫去了身上的丝疲惫。

一路上如影随形的义工成了处在身体极限的挑战者们最感谢的人。每当休息时间，小北便躺在地上不愿起

来，双腿酸痛到近乎没了知觉，这时便有义工和队友上前帮自己按摩腿。一时间，队友间的鼓励和互帮互助成了当晚那颗最亮的星，照亮了整个夜空。

虽然累，但是值得！对坚持走到终点的这15位挑战者来讲，这用双脚丈量出的百公里土地比任何一个时候都要可爱而亲切，每一步都是风景！

重在参与 挑战自己就是成功

“我这一路很轻松愉悦，没有非要走完全程，重在参与嘛！”说起百公里徒步，乐天派的小北话语轻快。

在此之前，小北也在桂林参加过百公里徒步挑战赛，不同的是，它有三天时间。得知海南第一次举办百公里挑战赛，小北动心了，虽然要在24小时内完成百公里挑战赛，但小北却没有抱着非要走完的心态，她显然已把这次体验当做健康运动、快乐生活的一部分。

“你知道么，矿泉水喝到嘴里都变成温水了！”一路上，小北边走边和队友聊天，好不快乐！为了抵抗酷热的太阳，她把湿毛巾别在头顶，谨防中暑，不过后来还是抵不过暴晒，小北在走了20公里后退出了。

和小北一样，对自己充满信心的徒步爱好者谢阿姨也是抱着“参与便是快乐”的心态。“一路上，我心情蛮

轻松，很想走完！”60岁的谢阿姨为了保存体力走完全程，在抵达火山口以前，她一小时约走4公里，最多到5.5公里，五六点钟后，天气稍稍凉快了她才加快了些速度。

说到退出的原因，谢阿姨一笑置之：“走了六十公里后，天都黑了，队友们担心走夜路会有风险，硬是把我劝回去了。”第二天早起后，参加此次挑战赛的6名“逍遥客太太帮”户外团队成员还专门去欢迎挑战成功的队友。

挑战百公里徒步 量力而行不可硬扛

来自海南非凡户外团队的“老驴”香草把参加24小时百公里徒步挑战赛当成检验自身实力的测试，也积累了更多徒步经验和活动组织经验。

在他看来，挑战百公里并不是难事，只要准备充分，合理安排时间和体力，每个人都能完成属于自己的百公里。

具有丰富徒步经验的香草和老闻建议徒步爱好者，在徒步过程中，首先要做到不受外界干扰，保持自己的节奏，个人行走速度要坚决执行最初的要求。中途休息时间不宜过长，可缩短休息的距离，增加休息的频率，但要严格遵守制定的休息时长。

“后勤补给十分必要，功能饮料是首选。”香草建议道，高热量的食物及高盐食物是徒步必备，尤其是后半夜（后半段）的能量补给。像这次的24小时百公里挑战赛，徒步者或许会因为后半夜汗水过多流失觉得有些冷，做好保暖很有必要。

香草建议，徒步要提前准备如冰块、护膝、红花油、创可贴等辅助用品和药品，避免脚起泡或磨到裆部。

“徒步中要根据自己的实际反应，做出坚持或放弃的选择，量力而行，不要硬扛。”香草说。



参加挑战赛的“逍太太帮”成员。