

夜 做一回斯巴达勇士

◆ 陆玮鑫



申之魅

“首先，用脑子去战斗，然后，用心去战斗！”电影《斯巴达300勇士》里的这句台词，是许多奋斗者的座右铭。你有没有想过，如果把电影中那些时而让人热血沸腾，时而让人热泪盈眶的训练场景搬到现实里，会是怎样的情景？

近年来，一项以挑战生理极限，锻炼个人意志和团队配合的新兴运动项目——斯巴达障碍赛正变得越发流行。与其他障碍赛略有不同，这项运动将许多古希腊人的军事传统科目纳入其中，匍匐通过铁丝网、徒手爬绳、负重赛跑等对选手都是不小的考验。不少参赛者出发时“清清爽爽”，抵达终点时已经彻底变成了“泥人”。套用一句广告语，这感觉，真是酸爽。

除了竞技，斯巴达的赛场上，也不乏让人感动的瞬间。在之前的一站比赛中，来自美国的选手蒂凡尼就坐在担架上，被5位队友一起抬着冲过了终点。原来，这位姑娘患有神经肌肉疾病，医生告诉她，“在接下来的5年里，你都需要依靠轮椅行动，并且不能参与任何剧烈运动。”但从小就喜欢和男孩子一起打球跑步的蒂凡尼不愿放弃，她劝服了母亲，在家附近的一家健身房报名参加了康复课程。“医生说不能‘剧烈’运动，但适度的锻炼是有助于康复的。”

在健身房上课时，蒂凡尼遇到了几个同样喜欢挑战的朋友，当她们看到赛事的报名公告时，就毫不犹豫地组队报了名。“说实话，我是很担心的。”谈及女儿那次“先斩后奏”的行动，蒂凡尼的妈妈坦言好几天没睡着，“我甚至想偷偷去帮她取消报名，因为我不愿她拿自己的健康冒险。”但最终，母亲的担心还是输给了女儿的执着，她也有幸在现场目睹了女儿和队友们冲过终点的瞬间。“完赛后，她戴着奖牌笑着说‘妈妈，我成功了，’我觉得那就是世界上最美的笑容。”

除了蒂凡尼这样的“巾帼英雄”，在斯巴达的赛场上还能见证不少有意义的时刻。在今年4月的上海站上，10岁的轩霆第一次跑完了儿童组的全程。冲过终点后，他收到了一份特别的礼物——由爸爸妈妈亲手制作的蛋糕。

“他在上小学之前，一直不喜欢和人接触，话也不多说，比较闷。”轩霆的妈妈坦言，儿子的状态一度让她很担心，“我和

(孩子)他爸都挺喜欢运动的，当初也是在运动场上认识的。比赛那天又刚好是他生日，就想着带他来一次特别的体验。”但当孩子看到形形色色的障碍物时，马上打起了退堂鼓。好在两位家长对此早有准备，用“特别礼物”成功“诱惑”住了小男孩。“《灌篮高手》里不是有安西教练用‘秘密武器’来安抚樱木花道的桥段嘛，我们就学着用了一下。”其实赛前一天，轩霆的父母就瞒着孩子，准备好了一个8英寸的生日蛋糕。

有了精神支撑的轩霆尽管在比赛中摔倒了有几次，但为了看到期待中的“特别礼物”，小男孩硬是通过全部障碍，跑完了全程。赛后，骑在爸爸脖子上的轩霆终于开心地笑了。“相信经过这一次体验，他会变得开朗很多，也学会了应对挑战和坚持。”轩霆的母亲说道：“比起跑完全程的结果，这些对孩子更有意义。”



练门道 斯巴达障碍赛相关贴士

- 穿着轻便的服装、运动鞋，尽量避免佩戴手表、耳环等饰品，以免造成不必要的伤害。
- 因相关关卡对力量有较高要求，参赛前请务必佩戴好相关护具，尤其是膝盖、颈部及手腕等部位。
- 赛前进行充分热身，确保身体各个关节均已经活动开。
- 障碍赛对体能要求较高，赛前请适量摄取水分及电解质。
- 赛后请及时补充水分，小口多次为佳，切勿摄入过多，对心肺造成过大压力。
- 确认参赛前，可寻求专业人士进行一定指导。

斯巴达挑战赛分类

成人组

- 体育场赛：全程5公里，20个障碍
- 竞速赛：全程5公里，20个障碍
- 超级赛：全程12公里，25个障碍
- 野兽赛：全程21公里，30个障碍

儿童组

- 4岁至6岁：全程1公里左右，8个障碍
- 7岁至9岁：全程2公里左右，13个障碍
- 10岁至14岁：全程3公里左右，18个障碍

凌潇

行有迹

2019年斯巴达障碍赛赛程

- 8月3日 昆明
- 8月23-25日 张家口崇礼
- 10月19日 杭州
- 10月19-20日 北京
- 10月26日 厦门
- 11月10日 深圳

新民晚报 19 2019年 7月11日 星期四

悦动



味道

意无涯

在如今这个网络唱主角的时代里，“挑战”这个词的意义，似乎正在被许多人遗忘。当越来越多人的业余和课余时间，被各式各样的电子产品填满，那本该丰富多彩的生活，自然也缺少了部分的乐趣。“每一场竞赛，都像是一生的缩影，只有经历了千难万险，翻过了一道道障碍，才可能抵达成功的彼岸。”奥运射击冠军陶璐娜在今年上海优秀运动员退役仪式上的这句话，说出了不少体育人的心声。看着一份份专业调查报告上“白领们每天花费在电子产品上的时间是4小时，未成年孩子的数据是7.5小时，这正让他们逐渐丢失应有的运动能力、好成绩以及社交机会”的语句，不免让人担心，多年前“智能手机和平板电脑将支配人类生活，并主宰社会发展”的预言，是否真的会变成现实？

于是，马拉松、铁人三项和斯巴达障碍赛这些颇有复古味道的运动，开始受到关注和追捧，不仅因为它们门槛低、花费少、准备起来也相对容易，更因为越来越多的人开始意识到，生活可以平淡，但不能平庸，电子产品可以是有效的工具，但决不能成为人生的主宰。去户外感受出汗，在翻越障碍时吼几声，跌倒了就拍拍灰尘，起来再战，一个人不行，就多人携手共进……这些看似简单的行为，不仅是对那句预言最有力的回应，也是对挑战精神的最好诠释。毕竟，充满荆棘与未知的人生，才称得上精彩，不是吗？

买手

影音

流连

潮店

格调



新民夜上海 越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：邵晓艳 本版编辑：吕剑波