

2020自然堂喜马拉雅极限越野跑顺利收官—— 挑战极限 活出自我

本版撰稿 实习记者 周旭元

在一条世界级的景观线路跑越野是什么感觉？中国西藏首个高海拔百公里越野赛——自然堂喜马拉雅极限越野跑告诉你。

自然堂喜马拉雅极限越野跑分为100公里、50公里、30公里和10公里四个组别，整个赛道为闭合环型路线。从龙血环线美丽的鲁朗国际小镇出发，在雅依沟中穿越世界最高海拔原始森林，然后到达宁静美丽的高山湖泊雅依湖。折返回迪松牧场后，一路上行，经过一连串高山牧场，来到海拔接近4800米的色季拉山的山脊。此后顺着开满鲜花的高山草甸，来到著名的色季拉山口，从这里可以眺望海拔7782米的中国最美山峰南迦巴瓦峰……这是西藏境内第一场国际积分的越野赛

七大补给站提供保障 28小时直播“神仙打架”

9月13日，2020自然堂喜马拉雅极限越野跑在西藏林芝鲁朗国际小镇收官。经过近两天的激烈角逐，各组别名次相继决出。

赛事于9月12日一早正式开跑，八点整，龙血100公里和冰川50公里两个组别的选手率先出发，在随后的9点整，矿岩30公里和10公里体验组选手也开启了他们的征程。

自然堂喜马拉雅极限越野跑对于参赛选手的难度不止于赛段长度。在比赛中他们要应对寒冷、呼吸急促、乏力等各种身体状况，还要应付下雨和冰雹等极端天气，也有着迷路的危险。参赛选手申加升坦言：“最难路段会出现在两个海拔最高点色季拉山口还有后面的拜峰台，毕竟这两个地方的海拔已经达到了4600米左右，对我来说还是很大的挑战的。”前来观战的上届冠军久美南加接受采访也谈到了自己的见解：“拜峰台那里会下雨、下雪、下冰雹，特别冷，这时候你只能加速让自己热起来。但跑的时候稍微有点降雨，你就不需要用水来降温，太热的话反而不容易跑快。”为了应对突发情况，赛事组委会在全程设置了七个补给站，还搭配了150名志愿者确保每一位选手的安全，而作为参赛选手，他们也通过各自的方式做好了调整和应战

事，这条全新开发的环线，途径的原始美景难以言表。

自然堂于2018年10月4日试跑FKT，邀请了六名精英选手参赛实测试跑比赛线路并完赛，最快纪录12小时37分。去年的自然堂喜马拉雅极限越野跑则于2019年9月16日举行，吸引了120名选手报名，85人参赛，其中37人参加了100公里赛事。龙血100公里冠军由久美南加获得，用时14小时26分。

累计爬升4500+米，平均海拔4050米，最高海拔4780米，奖金高达53万美元……这是2019自然堂喜马拉雅极限越野跑交出的“成绩单”。这场极富挑战的赛事吸引了国际ITRA分800分以上的多达10人，700分以上的达到25人。如此高手云集的赛事，想把巨额奖金捧回家可并非易事。

的准备。

比赛的第一个高潮首先出现在冰川50公里组，以路跑见长的管油胜状态神勇，处于第一集团的他在CP7拜峰台爬升阶段展现了出色的个人实力领跑，以领先第二名接近40分钟的成绩率先到达拜峰台。最终管油胜以4小时58分26秒的惊人成绩夺得冠军，祁敏和陈朝江分别获得亚军和季军，何亮亮和王晓林位列第四、第五名。冰川50公里女组别方面，贺湘蓉以7小时56分17秒的成绩获得女子冠军，仁钦玉珍和贾静静获得亚军和季军。在矿岩30公里组别，余政军和詹秀霞分别获得男女冠军。冰川100公里女子组别方面，傅晓蕾以18小时40分36秒的成绩夺冠，张惠萍和谢雯菲分别获得亚军和季军。

比赛最大的关注点就是龙血100公里男子组别游培泉、梁晶、多吉、申加升和赵家驹五位运动健将带来的精彩对决。赛事开跑，游培泉便一人领跑并首先到达CP2龙脊垭口，身后的申加升一直在追，两人开启了他们的个人表演，梁晶、多吉和赵家驹也在暗自较量。比赛的最后9公里成为了“终局之战”，申加升与游培泉之间的距离被缩短到了1.5公里，但游培泉一直没有给申加升反超的机会，这短短的1.5公



里差距一直被保持到了终点。最终，游培泉以10小时58分50秒问鼎2020自然堂喜马拉雅极限越野跑龙血100公里，拿到了这来之不易的冠军奖杯，比上届冠军久美南加足足快了三个半小时！申加升则以11小时5分51秒的成绩获得亚军。

季军争夺战同样白热化，梁晶首先在95公里处将多吉和赵家驹反超，97公里处多吉又反超领跑。在最后的冲刺阶段，梁晶又再次反超多吉率先冲线！季军争夺战中的三次反超让观众们直呼过瘾。梁晶以11小时25分6秒获得季军，多吉仅仅以1分钟之差获得第四名，赵家驹以11小时29分20秒获得第五名。龙血100公里男子组别的“神仙打架”让人回味无穷。

值得一提的是，今年的赛事传播进行了全面升级，9月12日7:30-9月13日12:00，自然堂官方抖音号对包括开幕式、赛事、颁奖在内的所有环节进行了涉及七大板块的28小时滚动直播。

与此同时，第四届鲁朗工布牧歌民俗文化旅游节也同期举行。本次民俗文化旅游节从9月7日开始至9月13日结束，坚持“文化引领、旅游带动”，突出原生性、娱乐性、效益性以及人文文化、全域化、产业化的“三性三化”，进一步展现鲁朗当地以及工布文化的魅力。

取之自然 回馈自然 喜马拉雅极限越野跑成就“国货之光”

在赛事28小时直播中，品牌代表伽蓝集团公关传播总经理陈涓玲讲述了自然堂选择鲁朗国际小镇作为赛事举办地点的原因：“因为自然堂是源自喜马拉雅的自然主义品牌，而我们的源头基地就是在美丽的林芝，我们的鲁朗小镇。我们自然堂一直在用自然的成分加尖端的科技，成就这么一个国货之光的品牌，所以我们也希望在这里用一场赛事能够诠释我们这个品牌所倡导的精神。”

至于为什么要用自然堂男士系列产品来冠名本次极限越野跑赛事，陈涓玲解释道：“因为我们产品所有植物、矿物包括水的成分都是来自于广袤的喜马拉雅大地，我们希望取之于自然，回馈于自然，让更多的人了解喜马拉雅的美好和万千的色彩。”在2018年，自然堂就着手启动了这个赛事，他们希望能够通过这个赛事来传递活力、激情和勇于挑战的精神，也希望借此呼吁每一个中国男性成就独一无二的自

己。

自然堂为举办这一极限越野跑做了很多的准备，陈涓玲回忆道：“在2018年我们邀请了资深的赛事总监来到我们的源头基地鲁朗小镇，跟着当地挖虫草的藏民设计了这个100公里的越野跑赛道。”在筹备比赛的过程中，陈涓玲收获了很多美好回忆：“高海拔的比赛是令人向往的，这一路上又充满了惊喜。比如选手们会经过高山牧场，在我们比赛的时候，正是龙胆花开的季节，龙胆花也正好是我们自然堂产品的成分之一，是冰肌水的重要来源。我们再往前走就是鲁朗的花海，此后是色季拉山，还能看到原始森林……最了不起的补给点是拜峰台，有特别多珍稀的植物，有雪莲花和藏红花等。”在选手进行艰苦比赛时，走进一个美好的地方，会让他们觉得一切都是值得的。不止于赛事本身的美感，更有着自然的美，这也是自然堂举办喜马拉雅极限越野跑的初心。

冠军宣言—— 有战胜自己的能力了

龙血100公里男子组别上演了2020自然堂喜马拉雅极限越野跑最激烈的较量，游培泉、梁晶、多吉、申加升以及赵家驹五位高手半小时内冲线，游培泉、申加升更是上演“龙虎斗”，最终，游培泉摘得冠军，申加升排名第二，两人均是付出了自己的最大努力。

在泥道上不慎踩到石头滑倒，但这没有影响游培泉坚持完成比赛并第一个冲向终点。面对镜头，游培泉分享了此次比赛的收获：“最大的收获就是克服这种天气还有高海拔，感觉自己有战胜自己的能力了。”游培泉去年因为个人原因放弃参赛，今年是他主动报名来

弥补这个遗憾的，终于他圆梦了。

在游培泉冲线七分钟后，申加升满身泥泞到达终点，与守候多时的妻子相拥而泣。在40公里处险些因为体力不足退赛的申加升面对镜头没有掩饰自己的情绪：“40公里处没有退赛真的是个奇迹。上到拜峰台那个地方一直在下大雨，很冷的感觉，海拔也很高，怎么爬也爬不到顶，特别难受。我当时就想着，已经跑了80多公里了，不能放弃，后面坚持一下也就到了。”申加升参与本次极限越野赛的宣言：“多变的天气，绝对的高海拔，绝美的景色都是我想来到这里挑战自我的理由。”他的确做到了。



游培泉



申加升

