

172人参赛,21人遇难

5月22日上午,2021黄河石林山地马拉松百公里越野赛在黄河石林景区举行,有近万人参加比赛和健康跑,其中172名参赛人员参加了百公里越野赛。当天中午1点左右,百公里越野赛高海拔赛段20公里至31公里处受突变极端天气影响,局地出现冰雹、冻雨、大风灾害性天气,气温骤降,参赛人员出现身体不适、失温等情况,部分人员失联。随后,当地停止比赛并组织消防、公安、武警等多方力量搜救。由于赛段内地形地貌复杂,加上夜间气温下降,增加了搜救难度。截至23日早上8点,共搜救接回参赛人员151人,其中8人轻伤,在医院接受救治。21名参赛人员找到时已失去生命体征。172人参赛,21人遇难,这是国内山地马拉松运动开展以来遇到的最大一场灾难。



参赛者们遭遇了什么?

比赛亲历者:强风密雨、温度骤降、救援困难

参赛者到底在这场百公里越野赛中经历了什么,才会发生如此惨痛的悲剧?这是大多数人在看到黄河石林百公里越野赛中21位参赛者遇难消息后的最直接反应。

“出发时体感还有暖意”

在社交媒体上,一位网名为“流落南方”的参赛者写下了他参加这场比赛的真实经历。记者随后联系到了这位参赛者,他也讲述自己和周围参赛者所遭遇的极端情况。

“其实在比赛前一天的天气预报都没有预报出来第二天的这种极端天气。”这位不愿具名的参赛者告诉记者,5月22日比赛当天一早,天气风和日丽,阳光甚好,参赛选手们坐着摆渡车前往比赛起点时,“体感还有一丝暖意。”

然而,就在比赛9点鸣枪前不久,黄河石林景区内风力逐渐增大,这位参赛者最直观的感受就是——“一个长下坡,不知道有多少人帽子直接被吹飞,又停下来返回捡帽子。”

当这位跑者到达比赛的第二个打卡点之前,也就是差不多22日上午10点半左右,雨水开始越来越大,“首先是逆风,风力我感觉有七八级,然后雨更密了,眼睛在强风密雨下也睁不开,视线受到严重影响。”

“手指冻到没了感觉”

根据这位跑者的回忆,在第二个打卡点和第三个补给点之间,赛道有1000米的爬升,道路大都是石头和沙土混合的路况,很多路段都非常陡。比赛线路中,危险情况主要发生在CP2与CP3之间的赛道。

“选手需要手脚并用往上爬,这里是摩托车都上不去的,所以第三个打卡点不提供任何补给,当我往上爬的时候,我就陆续看到有几名选手下来,退赛了。”

彼时,这位参赛者并没有退赛的念头,但很快,他发现手指已经冻得没有感觉了,“我把手指含在嘴里很久,但都没有感觉,舌头也冰凉。”

根据官方发布会的通报,也就是在这个赛段20公里到31公里处,比赛遭灾害天气,短时间内局地突降冰雹、冻雨并伴有大风,气温骤降。

“我当时果断决定退赛,但这种很陡的地形,下山太难了。”根据这位参赛者回忆,他在撤到山腰处时,遇到了救援人员,然后被指引到了一个小木屋,屋内已经有十多位退赛选手,随后逐渐增加到50多人,“撤回到小木屋的选手还带来路上的消息,讲了跑者躺在路边的各种情况。”

等待救援车的一个多小时,小木屋里充斥着悲伤的情绪,“撤下来的选手说看到路边躺着的人,有心无力。说

这话时,他们眼圈都是红的。”

根据这位参赛者的描述,一个多小时后,山下的一位救援人员到小木屋中让可以移动的参赛者自行回到第二打卡点坐车,不能动的继续等待救援,“因为车根本开不到这个位置。”

“返程的路上,有些选手一边刷比赛新闻一边流眼泪。”这位参赛者还原了当时的真实细节,他还告诉记者,他的一位朋友也在比赛中受伤,因为失温然后失去意识,还摔破了腿,幸好有另一位参赛者把她叫醒,才最终得救。

“强制装备未提及保暖”

完全不可控的极端天气,成了造成21人罹难悲剧的最主要原因。不过,在这起“因局部天气突变发生的公共安全事件”中,赛事组织者应该承担多少责任?

“21日晚的技术会,发现讲解赛道的赛事总监换人了,一些组委会工作人员也是新面孔。技术会上,我就跟身边朋友说了句,感觉这批人还是蛮靠谱的。”这位跑者在回忆比赛亲历情况时讲到了这样一个细节,他也告诉记者,“前面几届,赛事组织工作一般般,达不到100分的标准,也算是一个成熟赛事。”

然而,一个关键的问题是,这场比赛前提供的强制装备列表里,并没有涉及到足够的保暖装备,这也是导致很多选手在遇到降温时无法保证体温的一个重要原因。“赛事在设定强制装备和应急预案时,并没有参照历史上的极端天气,所以这是肯定存在的一个过失。”

据了解,按照过往这场赛事的情况,5月份白银市已经算是入夏,前几届比赛中冲锋衣这些装备也没有列入强制装备,只是作为建议装备写入赛事手册。还有知情人士告诉记者,此前赛事可能更多考虑的是中暑而不是降温。



一场惨剧 声声警钟

一场马拉松赛,超过20名选手丧生,实属罕见,令人震惊。这场22日发生在甘肃省白银市景泰县的惨剧到底是天灾还是人祸,不断引发社会的关注和追问。

据了解,这场山地马拉松赛共有172人参加。悲剧发生在当天中午1时左右,直接原因是高海拔赛段局地出现冰雹、冻雨、大风等灾害性天气,气温骤降,参赛者出现身体不适、失温等症状,部分参赛选手失联。

客观上来看,天气突变为重要诱因。然而,人们还是要追问:如此大规模的赛事,且非首届举办,天气预报为何未能发挥预警作用?极端天气突发时,举办方叫

停比赛是否及时?在应对极端天气问题上,赛事组织方有无应急预案、预案是否有效执行?这场赛事中不少参赛者来自低海拔地区,赛前有没有做相关的健康检测和适应性训练?还有,运营赛事的企业是否资质完备?这些追问应该成为防范类似事故的声声警钟。

事件发生后,当地政府虽然全力组织救援,但逝者的生命已经无法挽回,灾难性的后果已经酿成。人们惟希望,此次20多人的生命能换来一次全面彻底的事故调查,从而给山地马拉松等体育赛事安上一把“保险锁”,让热爱运动的生命安全地奔跑。



“对跑圈是一记警钟”

本报记者 章丽倩

因为膝盖有伤,陈桦错过了5月所有的马拉松赛和越野赛。尽管原本也没有要去甘肃挑战那场出了事的百公里山地越野赛的雄心,但当噩耗传来时,他还是跟很多跑者一样心惊。

“根本没人想到,去那里参赛会攸关性命。在跑圈里,以前大家对这场山地越野赛的印象通常是,那里有不错的完赛奖金和还可以接受的参赛难度。”在接触越野跑三年、与梁晶有过点头之交的陈桦看来,尽管山地越野跑一向顶着“挑战极限”的名号,但国内跑圈对它的真实看法可能更近似于“被驯化的猛兽”,极少有人觉得会有被反噬的一日。“悲剧已经发生,除了哀恸和展开调查,希望这份沉重的教训真能为大家敲响警钟。”

甘肃赛的办赛方没有将冲锋衣列入强制装备,对恶劣天气也没有相应预案,跟很多跑友一样,陈桦也觉得这是他们失职的一面。“虽然山地越野赛和攀登珠峰一样,都属于挑战个人极限,但挑战难度和公众认知还是不一样的。大家理解在高风险状态下需要

承担的危,但在低风险环境中,失控就是失职。”

因为个人兴趣,陈桦在爱上跑步的同时,还前后参加过多个急救培训班,掌握了一定的医疗基础技能。“据我了解,跑圈里有像我这样的,但也有跑得很‘野’、对自身情况不够了解的人,参赛时碰到意外情况,容易出问题。”

此次甘肃赛,众多选手在遇上极端天气后都有失温的情况。虽说能参加这项赛事的都不是“菜鸟”,但从实际情况来看,这些“有经验的跑者”并不如大家以为的那般抗风险。

“在亲身经历过失温前,不少人对失温的理解只停留在字面,不知道先期征兆,也无法及时下退赛的决定或者自救。所以,这次事件对跑圈也是一记警钟,我们得要去改进和提升。”现在让陈桦和他的朋友们比较担心的是,国内的越野赛会否从之前带着一定程度的无序繁荣,一下子进入寒冬,让他们失去了参赛的天地。“要把需要规范的赛事规范起来,但也不该一刀切,不能一堵了之。从挫折和教训中站起来,这才是对那些逝去生命的真正尊重。”

什么是失温?

人体热量流失大于热量补给,从而造成人体核心区温度降低,并产生一些寒颤、心肺功能衰竭等症状,甚至最终造成死亡的病症。

什么状况会导致失温?

人体正常体温是37℃,本身就是个热源体,因此也会与外界进行热传递作用。起风时通过对流方式与外界进行热传递,游泳时身体的热量通过传导方式与水发生热传递,即便静止不动身体同样会通过辐射向外传递热量。

根据热传递方式:温度、湿度、风力,这三个因素是失温最常见的直接原因。三要素当中只要有两个因素出现状况就有可能出现问题。

失温有哪些症状?

当体温在35℃以下时,就会发生失温。失温必须立即处理,否则患者可能会丧命。

轻度失温(体温在37℃-35℃)

身体会感到寒冷,浑身不停颤抖,但是颤抖还处于可控范围,手脚会感到僵硬和麻木,一些细致的手上工作无法完成;

中度失温(体温在35℃-33℃)

身体感到强烈的寒意,浑身剧烈颤抖并且无法用意志进行有效抑制,有较强的疲倦乏力嗜睡感,反应力下降,手无法完成一些最为基本的动作和工作,走路有可能磕磕绊绊,说话也开始变得吐字不清含糊;

重度失温(体温在33℃-30℃)

人的意识已经变得模糊,反而对冷的感觉变得迟钝,或者说根本感觉不到冷甚至不觉得冷,从活动能力变差逐步发展为丧失活动能力,站立和行走困难,语言表达能力部分或完全丧失,身体从剧烈颤抖发展为间歇性颤抖,间歇时间越来越长最后不再发生颤抖;

死亡阶段(体温在30℃以下)

人体基本上处于死亡边缘,全身肌肉僵硬卷曲,脉搏和呼吸微弱难以察觉,丧失意志以至昏迷,这个时候外界稍微一点冲击都有可能导心脏微颤而停止跳动,而这个阶段的最后结局就是死亡。

如何避免失温?

户外出行的人注意力大多集中在防雨防风,只顾保暖,而忽略了大量出汗引起的失温风险,忽略了贴身内衣的选择和准备。寒冷天气下的户外活动,保持身体干燥,若被打湿,赶紧换上干衣服,这点非常重要!

注意衣物的增减。很多人在徒步的时候喜欢穿得厚厚的,生怕自己在路上着凉,结果没走多远,浑身上下被汗水打湿,很容易失温。

如果遇上寒冷天气出行,做好相应的防风防护措施,不要暴露在寒风中。保暖的帽子、手套、围脖、防风衣、厚袜子、防风面罩,甚至是风镜等都是大风寒冷天气出行的必备物品。暴露在外的身体器官过多,面临的风速越大,身体热量也就会相应地加速散失。

不要让自己体能透支,防止脱水,避免过度出汗和疲劳,食物和热饮,随时补充身体热量也是非常有用的预防失温的方法。

失温该如何救治?

想办法将失温症患者移出吹风和湿冷的地方,和冷空气隔绝开来。

包括:将失温症患者转移到干燥、背风的地方避免让患者暴露在潮湿和大风环境里,安置的时候注意不要让患者直接躺在冰冷的地上,脱下患者被打得透湿的贴身衣物、做好头部的防寒保暖工作等。