



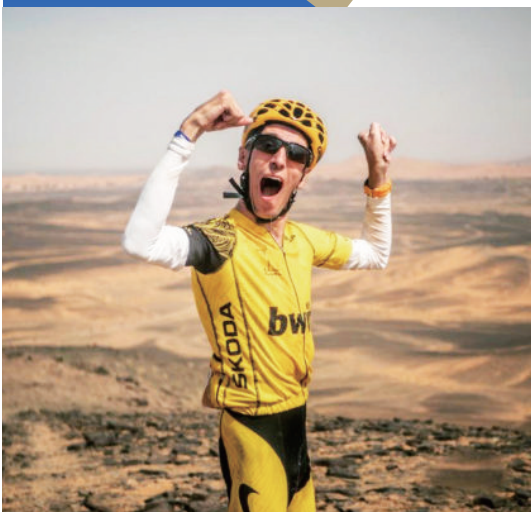
# 梅西与巴萨 都为他感到骄傲

亚历克斯·  
罗卡·坎皮略

5小时  
50分

世界首位智障跑者  
完赛全程马拉松

5小时50分跑完全程马拉松,不算是一个特别优秀的成绩,但如果加上一个“身体残疾程度76%”的条件,这个成绩就变成了奇迹。



上个周末,在西班牙巴塞罗那马拉松赛上,32岁的亚历克斯·罗卡·坎皮略用时5小时50分51秒冲过终点。

## 全身残疾程度达76%

尽管他只排名所有参赛者中的第10754位,但这位全身残疾程度达到76%的脑瘫患者,凭借着这个成绩,成为全世界第一位身体残疾超过70%,但依旧能够在6小时“关门时间”内顺利完赛的马拉松跑者。

自从出生六个月因疱疹病毒性脑炎引起脑瘫后,坎皮略在30多年里就一直遭遇着严重肢体残疾的折磨,但他却通过坚持不懈的运动,让自己的生活变得丰富多彩,甚至超过医生给出的“预期寿命”。

“那些认为我做不到的人,就是我必须去证明我能做到的原因。”坎皮略希望用自己的故事激励更多人,也希望每个人的人生不要设限,“不管生活多么困难,只要有态度、意志力和韧性,你就可以实现你下定决心的一切。”

## 备战半年,一度要晕厥

就在巴塞罗那马拉松即将关门前的十多分钟,赛道终点处聚集着一群焦急等待的观众和工作人员,而当他们看到了坎皮略和他的团队出现在最后的冲刺路段时,所有人都欢呼了起来。

这阵声浪一直持续到坎皮略冲过终点,然后他兴奋地倒在地上,所有人欢呼着一拥而上,并且用“长枪短炮”记录着这个史无前例的瞬间。

5小时50分51秒,坎皮略在巴塞罗那马拉松“关门”之前顺利完赛。

在大众马拉松的历史上,有不少知名的脑瘫跑者或者智障跑者,但他们中的绝大多数人没有办法在6小时的规定时间内到达终点,或者是他们的残疾程度没有像坎皮略这样严重。

“我创造了历史!世界上第一个成功完成马拉松比赛的76%残障人士。42.195公里!感谢我所有的团队成员,使其成为可能!感谢所有一直欢呼的人,我激动得不知道应该用什么词语来形容……”

在顺利完赛之后,坎皮略在社交网络上分享了自己的真情实感。而拥有常年运动基础的坎皮略,为了这

次“几乎不可能的挑战”,准备了整整半年时间。

据西班牙媒体报道,为了这场马拉松赛,坎皮略组建了一个分工明确的小团队,其中包括心理学家、营养师和体能训练师。

这些团队成员在整个备战过程中都跟随着他,督促他遵循特殊的饮食菜单,包括特殊的体能训练,甚至还提前进行了一些实战测试,来判断他是否能够完成全马。

就在去年的一个月里,坎皮略在迈阿密和纽约跑了两个半马,证明了自己有能力进行更高难度的挑战。但即便准备了半年多时间,并且在赛道上有一个10人的陪跑团队一直跟着他,坎皮略在42.195公里中依旧遇到了不小的考验。

“我有三个非常困难的地方。在24公里处,我的身体几乎没有力量了,同样在34公里到35公里,以及38公里左右,我的腿很痛,我精神非常疲惫。”坎皮略在赛后回忆,他在比赛中一度接近晕厥,但他还是撑了过来。就在冲过终点的那一刻,倒在地上的坎皮略不停地挥舞双拳,尽管他说不出话,但他依旧在怒吼,仿佛宣泄着心中的那份激情。

## 足坛名宿纷纷送上祝贺

在完成了人类历史上的一个“不可能完成”的任务之后,坎皮略冲过终点的视频在社交网络上被疯转。

短短几十秒的片段在全世界媒体被点击了数千万次,不仅仅是全球跑圈,各行各业的人们都被坎皮略的成绩所震惊,就连足坛名宿莱因克尔都在网络上祝贺了坎皮略。

然而,当越来越多人因为他的这个成就开始了解这位智障跑者,他们才意识到,坎皮略的传奇故事里有着太多关乎生死的困难和挫折。

坎皮略曾在接受西班牙媒体采访时聊起过他的过往,他出生后六个月就因为疱疹病毒性脑炎引起了脑瘫,彼时,医生给出了最坏的诊断结果——那就是“即便这个孩子能够活下来,他也会一直处于植物人状态”。

幸运的是,坎皮略奇迹般地活了下来,不过病毒引发的脑瘫永远地夺走了他的语言功能……不仅如此,他的左侧身体也基本没有活动能力。

最开始时,变形的左侧手臂只能紧贴着身体,严重的肢体残疾让他无法完成最基本的日常行为。此后,坎皮略接受了几次手术来缓解他的肌肉紧张,并且进行了多次左脚的跟腱手术,才让他能够艰难地行走,但在这些治疗和康复过后,坎皮略的残疾程度依旧达到了76%。

经历了如此悲惨的人生序章之后,坎皮略却“自导

自演”了一段励志而又热血的成长篇章。

由于手术之后需要复健,坎皮略开始接触各种运动,也正是因为坚持这些运动,坎皮略原本贴满了“痛苦”和“折磨”标签的人生开始和“奇迹”以及“历史第一”这样的字眼联系在一起。

## 不要给自己的人生设限

骑行,是坎皮略在完成全程马拉松之前,第一次被世界所认识的运动。

他在2018年参加了泰坦沙漠山地挑战赛,成为了世界上首个参加此项自行车赛事的脑瘫运动员——虽然在大约300公里的地方,坎皮略因为脱水不得不遗憾退赛,但已经震惊了世界。

一年之后,他终究征服了这项极限赛事,成为第一个完成泰坦沙漠的智障运动员——六天时间跑了900公里,坎皮略完成了别人眼中的“不可能”。

然而,当坎皮略的运动故事在社交网络上上传开,舆论的声音不是只有赞美和感叹,还有不少质疑和冷嘲热讽。

“那个疯子在干什么呢?”类似的评价和质疑一度涌向坎皮略,甚至有很多恶意的声音认为他就是为了炒作自己和别人一起骑行完成挑战,甚至认为他给残障人士群体带去了不好的影响,但坎皮略没有因为这些恶意指而停止运动。

“我觉得,没人可以说你不能做某件事。请让我试试,我终将证明,那些认为我做不到的人,就是我必须去证明我能做到的原因。”坎皮略曾在一则广告里用手语比出了这样一番话,就如他为自己的传记所起的名字——《你别给自己设限》。

## 巴萨死忠,妻子热爱骑行

正是因为笃信这条人生哲理,他最终靠着双脚跑完了全程马拉松;也正是因为这份精神力量,他在几年前的一场宣讲活动中第一次见到自己后来的妻子时,他就在会后主动发了短信,然后靠着自己的真诚,打动了同样热爱骑行的她,两人幸福地生活到现在。

在生活中,坎皮略也是巴塞罗那足球俱乐部的死忠粉丝——梅西和他亲切合影,巴萨主席拉波尔塔赠送专属于坎皮略的10号球衣……

一场全程马拉松、六场半程马拉松、五次铁人三项以及一项水上运动和数次自行车赛事……坎皮略不断挑战极限,就是希望更多生活在晦暗之中的人能够走出来,去拥抱更精彩的人生。“我决定参加巴塞罗那马拉松赛就是想让那些害怕或无法实现目标的人,看到我冲过马拉松的终点线,然后对自己说,‘我也能做到这一点。’”



坎皮略与妻子