

# 为什么越跑越“野”？

曾经的小众运动成功破圈，成为一种兼具挑战与自由的生活方式。

□记者 | 应琛 实习生 | 过静霖

“仿佛一夜之间，身边一起锻炼的小伙伴都一股脑扎进了越野跑的比赛里。”白领阿豪（化名）正是在这样一股热潮中在刚刚过去的2024年完成了自己的“人生首野”。

所谓“人生首野”，即人生第一次越野跑。但言外之意，它也可以解释为“自己长这么大，玩得最野的一次”。

几乎每个周末都有越野赛事鸣枪开跑，寂静的山间迎来前所未有的热闹。根据国际越野跑协会ITRA的数据显示，近几年中国越野跑比赛的数量和参赛人数是所有国家中增长率最快的。

这股越野热潮还从山林间一路蔓延到了社交网络和消费市场。在小红书上，仅“越野跑”这一话题累计浏览量近3亿次，相关笔记更是达数十万篇，人们的讨论话题从入门、装备、线路，到技巧、赛事。而专业的越野装备销量飙升，成为运动装备市场的新爆款。

曾经的小众运动成功破圈，成为一种兼具挑战与自由的生活方式。跑步爱好者、户外探险者、都市白领，还有带着孩子一起体

验自然的家庭……不同身份的人因越野跑而相聚。

## 山里究竟有什么好？

“下班进馆，偶尔周末上山。”阿豪这样形容自己过去一年的日常生活。身为健身爱好者的他每周有四五天下班后都会去