

越野跑运动员向付召——

向山而跑，去看更广阔的世界

本报记者 曾华锋

因名场面的背后

“向山而跑，非凡之路。”越野跑运动员向付召的社交媒体主页上，写着这样一句话。她个头不甚高挑，却总是和人高马大的国际精英选手站在第一排起跑；生活中，她戴着一副黑框眼镜，经常蹦蹦跳跳、有说有笑。这就是向付召，1991年11月生于重庆市万州区走马镇山区。参加越野跑10多年，她参赛百余次，战绩包括2019和2023日本环富士山100英里女子冠军、2023法国环勃朗峰100英里女子第四名等。

21岁时，热爱来得有些意外

对向付召而言，21岁时参加越野跑算是个意外。“2012年我在读大学时，替身体不适的师姐参加户外多项赛，发现自己擅长越野跑，跑下坡比队友快。”向付召说。2015年7月，甘肃张掖祁连山国际超百公里山地户外运动挑战赛鸣枪。向付召戴着黑框眼镜，穿着网购的便宜跑鞋，在路上折了一根树枝当手杖，以14小时47分19秒的成绩斩获女子季军。“完赛时，鞋子已经跑坏，脚趾露了出来，当时非常不好意思。”她回忆。获得了奖金，还有赞助商找过来，这让向付召意识到：“越野跑原来可以成为一个职业，不但能养活自己，还能带我去看更广阔的世界。”

于是，向付召越跑越远。2023年10月，她经过24小时50分33秒的奔跑，获得女子第四名，创造了中国选手在法国环勃朗峰100英里组别中的最好名次。

2024年，向付召第一次参加美国西部100越野赛。这项100英里越野赛创办于1974年，累计爬升5500米，累计下降7000米。选手们从美国加利福尼亚州奥林匹克山谷出发，跑向奥本小镇，途经山野、雪地、河流、岩石等多种地形地貌，向付召去年和今年参赛时都获得了亚军。

在越野跑比赛中昼夜兼程，风雨无阻，一跑就是十几个小时，甚至二三十个小时，没有惊人的毅力、刻苦的训练，是不可能坚持到底的。向付召的平均月跑量为六七百公里，哪怕没有备赛也在400公里左右。

“我参加的比赛组别大部分是超长距离，其中100公里组别比赛时长超过10个小时；



①

名场面

2025年6月29日，经过161公里的翻山越岭，中国越野跑运动员向付召同夹道欢迎的观众逐一击掌，并在终点计时方门下奋力跳起、振臂一呼，成绩定格在16小时47分09秒，2025美国西部100越野赛的女子亚军就此诞生。

寄语

我用奔跑的脚步去阅读世界。

——向付召

100英里的话，在美国西部100越野赛中跑了16个小时以上，完成法国环勃朗峰这种级别的比赛，用时超过20个小时。”向付召说。

在考验中超越自我

越野鞋踩过凸凹不平的土石路，防风帽的帽檐在山间像蝴蝶般翩翩飞舞，向付召穿着救生衣，拽着保护绳，快步蹚过齐腰深的河流……在她看来，比赛是公平的，大家都要经历相同的考验，没有人能轻松取胜。“只有更加努力，不放弃，更加坚定地去拼，才能取得更好的名次。”向付召说。

2019年8月，在参加法国环勃朗峰100英里越野赛时，向付召因肠胃不适，呕吐不止。“当时吐得连走路都不稳，接近崩溃的边缘。”向付召依然选择了继续比赛，靠着喝水、吃水果完成剩下的距离，获得女子第十一名。虽然过程痛苦，但每一次跑完，都会忘记

那些痛苦。“总算通过努力完成了目标，很有成就感。”向付召参加比赛的第一目标是完赛，第二目标才是去追求更好的成绩，“不断调整身体状态，一次次超越过去的自己。如果取得了还不错的成绩，那就更有幸福感。”

在竞技中不断提升

跑圈流传着这样一句话：“马拉松是起点，越野跑是归宿。”相比马拉松，越野跑更加丰富多元，更有吸引力，但也更复杂多变，更具风险。

“大部分越野跑选手生活在城市，很多时候通过路跑来训练。如果生活在有山的地方，有助于进一步提升成绩，因为越野跑的大部分赛道有或多或少的爬升。”向付召说，最近两年她生活在浙江省德清县的莫干山脚下，随时可以跑山，“这几年，我的运动成绩提升跟训练环境的改变有关。”



②

向付召还找了一名专业教练，指导自己进行更科学的训练。补给策略的一些改进，也有助于提升成绩。更重要的是，通过这十几年的积累，她慢慢地对自己更了解，对比赛更了解，心态上更平和。

“一个人跑得快，一群人跑得远。”向付召点赞团队的作用，“在赛场上，我不只是在为自己奔跑，还有满怀期待的团队。”

现在，向付召每年会参加10场左右比赛。“我的一名法国队友已经50岁了，去年拿到了美国硬石100英里的冠军。只要将生活调整好，在比赛中保持好状态，就可以跑得更久，在国际竞技场中获得更大提升。”这是向付召对未来的期许。

图①：向付召在2025美国西部100越野赛中与观众互动。

图②：向付召在比赛中。

以上图片均为受访者提供

本期统筹：王博

链接

越野跑是一种在野外自然环境中的小径上跑步或跑走结合的运动。沿途地形地貌复杂多样，气候气温变化多端，对跑者的适应能力、安全意识、速度耐力、装备补给等要求较高。

越野跑距离可长可短，不像马拉松那样固定为42.195公里。多数赛事距离为几十公里，甚至有100公里(如中国香港100公里越野赛)、100英里(约合161公里，如美国西部100越野赛)、250公里(如世界四大沙漠赛戈壁长征)、330公里(如意大利巨人之旅越野赛)、400公里(如八百流沙极限赛)等超长距离。

新疆拉开新雪季序幕

本报乌鲁木齐10月13日电（记者尚峰峥）位于新疆阿勒泰地区的可可托海国际滑雪度假区12日正式开板，拉开了新疆新雪季的序幕。

受近期降雪降温天气影响，可可托海国际滑雪度假区周边温度和湿度均达到了理想的造雪条件，度假区于10月2日启动造雪工作。目前度假区开放了可可托海大道3100—2500米核心雪段，后续将根据雪况逐步开放其他雪道，满足雪友从入门到专业的多元化需求。

这个新雪季，阿勒泰地区推出系列惠民活动，带动更多人感受冰雪运动的魅力。据介绍，除已开板的可可托海国际滑雪度假区外，吉克普林国际滑雪度假区已启动造雪工作，将军山国际滑雪度假区、青格里狼山国际滑雪度假区等正积极进行开板前的准备工作。

环门头沟国际公路自行车赛开赛

本报北京10月13日电（记者王亮）2025环门头沟国际公路自行车赛12日在北京市门头沟区体育文化中心开赛。赛事为期3天，共吸引来自中国、西班牙、意大利等10余个国家和地区的20支职业队、105名车手参赛。

作为国际自行车联盟（UCI）2.2级的亚洲巡回赛事，本届赛事路线分为121公里山地赛段、117公里城市绕圈赛段及115.2公里耐力赛段。赛道设计深度结合门头沟山地地理特征，涵盖妙峰山经典爬坡路段与考验团队战术的平路赛段。

近年来，门头沟区积极探索“体育+”发展模式，先后举办多项热门自行车赛事，通过“体育+文旅+商业”的融合模式，推动自行车运动从专业赛场走向大众生活。本次比赛，在专业赛事同期，组委会设置男子公路公开组城市绕圈赛、全民健身骑游、儿童泵道滑步车比赛等，并配套自行车品牌会展、虚拟骑行赛等主题活动，吸引国内外骑行爱好者、普通市民等参与。



浙江省绍兴市柯桥区杨汛桥街道孙家桥社区，篮球爱好者在由废弃停车场改建的篮球场打球，享受运动乐趣。近年来，当地持续升级“15分钟健身圈”，通过盘活闲置空间、拓展运动场地、升级智能设施等举措，为群众健身带来更多便利。

田林摄（人民视觉）

天津市北辰区西堤头镇——

足球带火小村庄

本报记者 武少民 李家鼎

“好球！”“进了！”伴着此起彼伏的呐喊声，队员们在场上奋力拼抢。近日，天津市北辰区西堤头镇刘快庄村的足球场上一派欢腾，村里的足球联赛迎来决赛。中场休息时，大汗淋漓的村民柏建军一边补水一边对记者说：“想不到吧，我们这小村还有这么漂亮的足球场！”

2019年，为加强基层体育基础设施建设，天津市提出筹建224块足球场，重点投

向环城四区等土地资源较为充足的地区，刘快庄村被纳入计划。天津市体育局出资120万元，村里又从集体经济中拿出60万元，建起1个标准足球场和4片五人制小场地，村民们终于告别了尘土飞扬的土场子。

场地变好了，大家踢球的劲头更足了，新球场迅速成为刘快庄村农民杯足球联赛的主舞台。“过去几年，我们连续举办足球联赛，还承办了天津市和美乡村足球大赛（村

超）总决赛。”刘快庄村党委书记、村委会主任张宝来介绍，联赛已经从村里走向了全市，如今参赛队伍扩展到10支，报名球员超过200名。

队伍越来越壮大，赛事组织也日益专业。开闭幕式、中场歌舞表演、“村超”全明星赛……花样不断翻新。每场比赛，中场哨声一响，村里的文艺队接连上场，精彩纷呈。“球赛成了节日，赛场边人挤人，小板凳摆得密密麻麻。”张宝来统计，最近一年的比赛，累计吸引了3万多人次前来观赛。

今年，刘快庄村的足球联赛继续升级，不仅获得了更多社会力量的助力，还吸引了不少企业组队参赛。“我们希望以赛为媒，让村子的知名度越来越高，让村民的生活越来越好。”张宝来说。

气步枪射击服为何又厚又硬

10月12日，第十五届全国运动会射击比赛在广东射击馆揭开战幕，率先进行了10米气步枪混合团体决赛，并产生射击项目首枚金牌。比赛现场，气步枪运动员身着又厚又硬的“盔甲”，引人注目。为什么要穿着这样的“盔甲”？

由于气步枪本身较重，专用服装通过强化身体固定，有效帮助运动员收紧躯干、抑制身体晃动，保护运动员的腰部和关节。这不仅节省了体力，还能降低长期训练带来的运动损伤风险。此外，由于气步枪选手的手臂紧贴胸口，心跳会直接影响瞄准，厚实的服装能有效缓冲心跳带来的微小震动，为创造佳绩提供保障。

（本报记者 姜晓丹整理）

短道速滑世巡赛首站

中国队获一金一银二铜

本报北京10月13日电（记者季芳、刘硕阳）北京时间13日凌晨，2025—2026赛季国际滑联短道速滑世界巡回赛第一站在加拿大蒙特利尔收官。中国队在最后一个决赛日拼下一枚2000米混合团体接力金牌，并以1金1银2铜的成绩结束了本站比赛。

在2000米混合团体接力A组决赛中，面对韩国队、加拿大队和荷兰队，中国队派出了孙龙、刘少昂、王欣然和张楚桐出战。比赛中几支队伍交替领先，中国队顶住压力，保持了滑行路线。最后一圈，处于第三位的刘少昂持续追赶，在进入最后一个弯道前，他脚下快速加刀，一次性完成了对韩国队选手和荷兰队选手的超越，第一个冲过终点。最终，中国队获得混合团体接力金牌，这也是本赛季中国短道速滑队在国际赛场的首枚金牌。

“我为团队感到骄傲。”刘少昂在赛后表示。中国队在决赛出发时排在最后一位，但队员们积极拼抢，不断寻找超越的机会，最终实现了逆转。

在同一天进行的男子5000米接力A组决赛中，由孙龙、刘少昂、李文龙和张柏浩组成的中国队摘得银牌，金牌由韩国队获得。在个人项目的角逐中，刘少昂获得男子1000米铜牌，孙龙获得第四名。在前一天进行的男子1500米决赛中，孙龙获得铜牌。

接下来，短道速滑世巡赛第二站将于10月16日至19日继续在蒙特利尔进行。

巴林亚青会中国体育代表团成立

293名运动员将参与20个大项角逐

本报北京10月13日电（记者孙龙飞）13日上午，第三届亚洲青年运动会中国体育代表团成立动员大会召开。代表团由435人组成，运动员293人，其中女子148人、男子145人，他们将参加20个大项、191个小项的比赛。

据介绍，亚青会是亚奥理事会所辖、亚洲最大的青年综合性运动会，旨在推动亚洲地区青少年体育运动的普及和发展。本届亚青会将于10月22日至31日在巴林举办。

一声令下，原本人声嘈杂的大厅迅速安静下来，整齐排列的桌椅与棋盘间，只听得见清脆而有节奏的落子声。举棋、落子、按下棋钟、提笔记录——年仅7岁的海南省国际象棋协会选手余育瞳神情专注，动作一气呵成。他参加的全国国际象棋棋协大师赛（澄迈站）吸引了500余名选手，想要完成等级晋升，就必须在多轮比赛中积累足够积分。

“比赛共设9轮，根据棋士等级证书分组。除棋协大师组外，候补棋协大师组和一级棋士组还分设男子组和女子组。”海南省国际象棋协会会长刘月清介绍，本次比赛共有109名棋手成功晋级。

2020年6月，国家体育总局批复同意将海南9个体育训练基地统一命名为国家体育训练南方基地，位于澄迈县的智力运动基地位列其中。“举办智力运动赛事与体能项目赛事相似，需考虑群众基础和经济收益，但在基地选址上更注重文旅产业基础。”国家体育训练南方基地（智力运动）理事长王辉亮表示，全国国际象棋棋协大师赛青少年选手比例高，假期办赛便于实现“跟着赛事去旅行”。基地位于福山咖啡文化风情镇内，也为文体旅融合创造了条件。

“多轮比赛意味着高强度脑力对抗，不少棋手会选择赛前喝咖啡提神。”刘月清说。今年1月至今，福山咖啡文化风情镇已接待游客超70万人次，咖啡冠军挑战赛等特色赛事陆续举办，既吸引咖啡爱好者慕名而来，也带动参赛选手积极参与当地活动。澄迈福山发展有限公司副总经理李龙介绍，智力运动选手在旅游区可享受专属优惠，“我们希望以体育赛事带动咖啡文化发展，为小镇集聚人气。”

基地内设有赛事中心、文化馆和户外草坪训练区，涵盖智力运动、电子竞技和科技体育三大板块，可满足多种项目的训练需求。“澄迈的数字产业基础良好，未来基地有望通过国际互联网专线实现线上对弈，方便选手与世界各地棋手交流。”王辉亮说。

近日，一场全民健身骑跑活动在福山咖啡文化风情镇举行，600余名体育爱好者和游客齐聚于此，在运动之余品咖啡醇香。目前，澄迈县已引进智力运动品牌赛事超过220场，推动赛事与文旅新业态深度融合。“在保障训练的前提下，我们将推进体育旅游与文化服务提质升级，力求标准化、高品质运营，让选手和游客愿意来、留得住。”澄迈县旅游和文化广电体育局相关负责人说。

海南澄迈推动智力运动与文旅产业融合发展 举棋落子间，氩氩咖啡香

本报记者 董泽扬