

巨人之旅首位中国冠军赵家驹接受首位完赛中国选手、本报记者采访

“外卖小哥”跑出自己的人生赛道

本报记者 曾华锋

10月2日，全国现代五项青少年障碍跑挑战赛北京站现场，赵家驹与京津冀地区少年共同起跑，点燃少年们的运动热情。

就在上个月，中国选手赵家驹刷新了一项历史纪录。意大利当地时间9月16日凌晨，赵家驹穿过库马约尔长长的街道，在上千名选手中第一个抵达巨人之旅330越野赛的终点，成为该赛创办以来的首位中国籍冠军，并以65小时55分22秒打破赛道纪录。

从外卖小哥到世界级越野赛冠军，赵家驹如何跑出自己的人生赛道？

打破赛道纪录

巨人之旅330越野赛是全球最难的超级越野赛之一，赛道穿行环绕干阿尔卑斯群山间，总长约336公里，累计爬升2.4万米，横向相当于跑8个全马，纵向接近3座珠穆朗玛峰的高度，气候反差极为强烈，高海拔路段可遭遇冰雪，低海拔山谷又闷热暴晒。150小时的关门时间，意味着选手要克服正常生理作息，在不停不休的昼夜交替中持续翻越那些高海拔垭口。赛事完赛率不足60%，中国选手也从来没进过前三。

去年9月，赵家驹就参加过一次巨人之旅。由于经验不足，体力透支的他在203.8公里的换装点选择退赛，决心来年再战。

回国后，他跑了好几个168公里和100公里越野赛，以赛带练。2026年7月，崇礼168超级越野赛，他以19小时01分32秒夺冠、破纪录，成为崇礼168的“四冠王”。今年巨人之旅比赛前两个月，他和妻子提前来到意大利奥斯塔山谷，住到赛道237公里附近。他把赛道“踩了好几遍”，用比赛的节奏去跑，“这样，即使在比赛最痛苦的时候，不用抬头就知道接下来还有多远，哪个地方有水，哪个地方可以稍作休息”。

9月13日上午10时，比赛开始。赵家驹一路领跑。到了203.8公里换装点，去年退赛的地方，他停下来，休整了50分钟。瑞士选手乔纳森·辛德勒快速进出，在他休息的时候超了过去。241公里处，他反超辛德勒。但290公里处，他跑错了路，辛德勒又追了上来，两人最近时只差五六分钟。那是一段



上山的路，赵家驹逼着自己跑起来。“我要让他看到，我还能跑起来。”亚军是冠军的“磨刀石”，让冠军变得更强大。

后半程的赵家驹，“肌肉酸痛，脚底板很疼”。比赛的最后一个夜晚，他因困难耐、视线模糊，只能不断提醒自己保持清醒、留意脚下。“脑子里有另外一个我不断提醒自己要专心看路、及时吃东西，否则很可能坚持不到最后。”他回忆。

冲过终点时，“太累了，什么都不想，只想找个地方休息”。赵家驹睡醒后，身体的疲惫和疼痛有所缓解，才真正体会到夺冠的喜悦。

努力追寻梦想

从外卖小哥到世界冠军，赵家驹的个人经历堪称逆袭。1995年，赵家驹出生于贵州，在湖南凤凰长大，曾辗转多地做过保安、后厨、搬运工、外卖小哥。2014年，赵家

驹从路边广告牌上得知了“马拉松”，并通过马拉松了解到越野跑，随后开启了这条奔跑之路。在湖北武汉光谷送餐的年轻人，开始自己摸索。没有跑台，没有力量房，没有专业训练计划，城市里的马路、天桥、楼梯和巷子，就是他的训练场。

“我当外卖小哥给别人送餐的时候，内心就冲着有朝一日我能成为冠军而去的。做任何工作，我都会比别人多用心、多干活，把身体力量练得更好一点，比别人搬得更重一点，比别人走得更远一点。”赵家驹说。

2017年，赵家驹辞掉工作，在跑友梁晶的带动下开始全职跑越野。2018年，国内某运动品牌正在筛选年轻的签约越野跑选手。梁晶把赵家驹的训练数据和比赛录像整理好递了过去。就是这次推荐，让赵家驹得到了第一份正式的运动员合同。100公里越野赛冠军、斯巴达勇士赛超级赛冠军、八百流沙极限赛亚军、崇礼168超级越野赛冠军……曾经靠送外卖养活自己的年轻人，为了梦想跑出自己的人生赛道。2023年4月22日，赵家驹获得环富士山超级越野赛100英里组男子冠军。赛前他说：“我来到这里，就是要弥补梁晶2019年没能夺冠的遗憾。”他做到了。

相信意志的力量

巨人之旅全程没怎么睡觉，为什么还能持续高强度、快节奏地输出？“我只会想让自己变强大的事：如果不睡觉的话会不会再突破自己一下？而不是想，如果我不睡觉会不会跑不动？”赵家驹告诉记者，当时自己浑身充满了热血，一直沸腾，即使上了山顶，也感觉不到冷，“我的专注度全部在这条路上，比如离下一个补给站还有多少公里，接着是上坡还是下坡。”

在严酷的赛道上与本土作战的欧洲选手硬扛，赵家驹认为自己并没有特别好的速度天赋，“如果一定要说有什么，我觉得更多的是意志上的韧性。我一直相信自己的力量，再凭意志力跟他们去慢慢磨。”

150小时是关门时间，而赵家驹不到66小时就跑完了。这已经不是简单的“跑得快”，而是身体与精神的综合较量。也有人

质疑，这样的比赛有什么意义？赵家驹说，若凡事看淡便没有了乐趣。人要在不断追寻与行动中，为自己的人生创造更多可能，赋予生命意义。

去年第一次参加巨人之旅的时候，赵家驹没做好充分准备，退赛时也有过自责：“一个人在山头上望着满天的繁星，想这也太难了。”但转头一想，“人生就是折腾自己，让自己累了疼了，才会加倍珍惜。”

“比赛会遭遇各种情况，恶劣的天气，肌肉酸痛，反胃，头晕……这些夹杂在身上，的确很痛苦。而当超越痛苦之后，真正熬下来的那一刻，会觉得自己变得更强大。”赵家驹平静地说。

左图：赵家驹在意大利巨人之旅330越野赛中冲线。受访者供图

记者手记

每个人的心中都住着一个巨人

奥斯塔山谷有4个“巨人”：勃朗峰、罗莎峰、马特洪峰和大天堂峰。环绕这4个“巨人”的越野赛叫巨人之旅，完成巨人之旅的选手也被称为巨人。

2013年9月14日，我经历了重重困难，用时143小时43分48秒，成为第一个完成巨人之旅的中国人。最后10公里，我边跑边流泪。

2026年9月16日，我守在电脑前看巨人之旅直播。当赵家驹以65小时55分22秒的成绩夺冠、破纪录，终结欧洲人垄断16年冠军的历史时，我高兴得跳了起来。

13年，从143小时到不到66小时，这两个成绩并不是同等条件下的能力对照，而是两个时代的坐标。其间，中国越野跑从“野蛮生长”到“有序发展”，从数百名选手参赛到23万名中国选手被载入国际越野跑协会名册。

巨人之旅是磨难之旅，更是梦想之旅。而每个人的心中，都住着一个巨人。

团体谈

《体育强国建设“十五五”规划》明确提出，加强体育“饭圈”乱象整治，杜绝竞技体育“饭圈”化、运动员“网红”化。

WTT中国大满贯赛事期间，国乒男队主教练王皓在赛场周边遭围堵辱骂，相关画面与过激言论在网络扩散，造成恶劣社会影响。北京警方依法对3名涉事人员行政拘留，多人被批评教育。事件背后折射的“饭圈”乱象值得深思。

体育行业的“饭圈”乱象由来已久。从早年有组织的网络互撕、控评反黑，到组团网暴体育从业者、刻意制造对立收割流量、线下滋扰赛场秩序，“饭圈”乱象伤害了运动员、教练员，也损害了中国体育的形象。

“饭圈”乱象之所以成为顽疾，主因在于其背后成熟的流量套路与利益闭环。资本与营销号靠制造对立、煽动焦虑牟利，粉头牵头组织、裹挟低龄群体冲锋，平台算法助推冲突传播，形成“幕后赚流量、粉丝担风险”的畸形模式。如果不切断流量利益链，“饭圈”乱象很容易换个阵地、换种形式卷土重来。

杜绝体育“饭圈”化，需全社会协同发力，形成治理闭环。法律要持续亮明底线，对围堵、网暴、组织滋事等行为依法从严惩处，深挖幕后煽动者与利益链，以刚性约束筑牢红线。网络平台要切实扛起主体责任，优化算法导向，严控对立内容传播，阻断戾气蔓延。家庭与学校要加强青少年法治与媒介素养教育，帮助孩子认清“饭圈”套路，不被圈层裹挟。社会舆论要凝聚共识，倡导文明观赛，让体育正能量成为主流。

运动员应以身作则，主动传递积极健康的价值观，用自身言行引导粉丝尊重竞技、尊重对手。运动队要强化正面管理，倡导团队至上，主动抵制“饭圈”分化。体育主管部门更要扛起治理责任，推出赛场黑名单、文明观赛公约等，以制度约束+正向引导，为行业树立规范。

“饭圈”乱象屡禁不止，整治久久为功。唯有打破流量套路、斩断利益链条、补齐治理短板，才能让赛场回归竞技本质，还体育一片净土。

第五届亚残运会将于10月18日开幕 首批中国体育代表团成员抵达名古屋

本报名古屋10月12日电（记者季芳、王亮）参加第五届亚残运会的首批中国体育代表团成员10月12日抵达日本名古屋，准备迎接即将于10月18日开幕的赛事。

本届亚残运会是我国参加境外亚残运会运动员规模最大的一届，代表团总人数500人，其中运动员312名，来自25个省份，覆盖13个民族，将参加17个大项335个小项的角逐。

“终于抵达比赛城市，队伍安顿好后会尽快开始适应性训练。”中国盲人足球队教练王桂顺表示。

22岁的轮椅篮球运动员杨天龙表示，这是他首次参加亚残运会，“希望和队友们全力以赴，取得好成绩。”

第五届亚残运会将于10月18日至24日举行。比赛共设18个大项502个小项，将有来自45个国家和地区的3000余名残疾人运动员参赛。

本版责编：罗彦高 信曹继炜

以长效治理破解『饭圈』顽疾

曹继炜

SDMF | 2026上海衍生品市场论坛
2026 SHANGHAI DERIVATIVES MARKET FORUM

提质增效 向新而行

加快推动“十五五”时期衍生品市场高质量发展

Enhancing Quality and Efficiency, Forging Ahead with Innovation

Accelerating High-Quality Development of the Derivatives Market During the 15th Five-Year Plan Period

主办单位：

中国金融期货交易所
China Financial Futures Exchange

上海期货交易所
SHANGHAI FUTURES EXCHANGE

2026年10月15日—16日 中国·上海