

# 越野赛安全事故频出,如何避免

■中国城市报记者 郑新钰

在跑步圈,关于跑步段位有一种说法:马拉松是开始,越野跑是归宿。

作为跑步运动的细分领域和马拉松运动的姊妹运动,近年来,在山野中奔跑的越野跑被越来越多的跑者知晓,并成为他们的终极目标。

如果问参加一场越野跑最重要的是什么?答案一定是安全。生命安全是一切热爱与美好的前提。

然而,近来两则噩耗集中发生——两位选手在比赛中接连离世,一时间将中国越野跑以及户外挑战赛推上了舆论的风口浪尖。

越野赛为何频出安全事故?责任在谁?

## 服务保障不到位遭吐槽

“杨立杰倒在了他最热爱的赛场上,是一名真正的勇士。”5月6日,乌蒙山超级越野赛官方微信公号发布的一则消息,在跑友圈掀起轩然大波。

赛事组委会给出的信息是,5月4日“上午10时50分许,杨立杰在SP7安然入睡;下午3时26分许,他表示自己肚子痛。遗憾的是,抢救过程中由于山体塌方,耽误了最佳抢救时间,经120急救人员确认,下午4时18分许,杨立杰经抢救无效不幸离世”。

5月11日,乌蒙山超级越野赛官方微信公号再次发布公告称,中国人寿保险股份有限公司昭通分公司已按照保险合同完成对杨立杰先生的意外保险赔付。

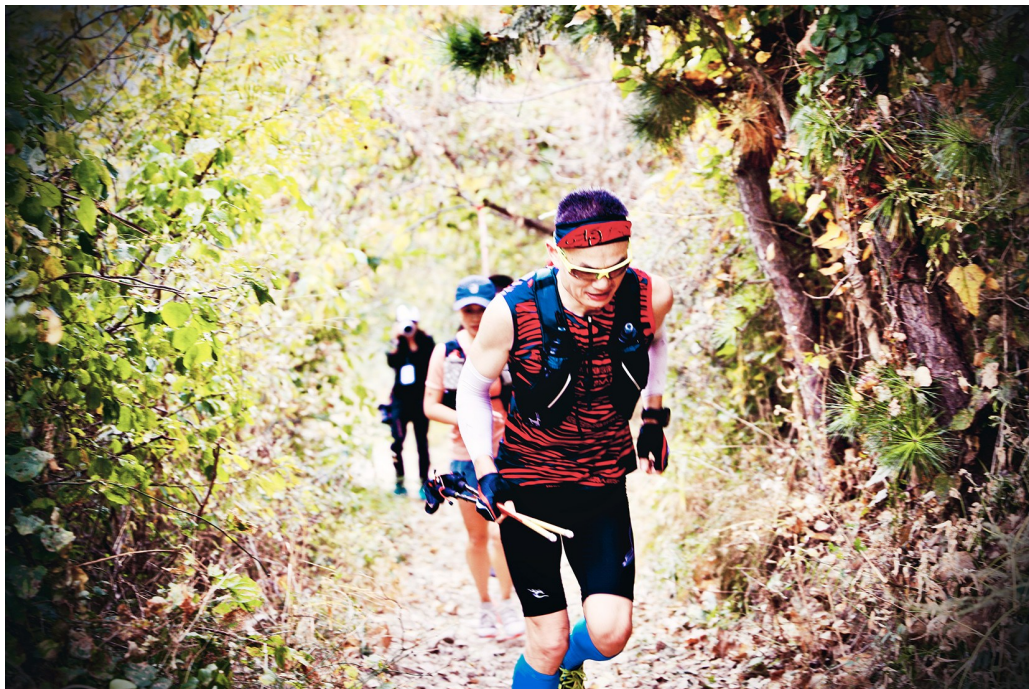
当日,中国城市报记者从杨立杰家属处获悉,保险赔付确认已到位,但杨立杰死亡的具体原因仍未知晓。

杨立杰的儿子告诉记者,杨立杰有十几年的跑步经验,没有重症疾病史,此前也并未在跑步过程中出现过身体异常的情况。

“山体塌方确实在客观上影响了救援,但是作为越野赛的设计者,预案上就必须有各种快捷的救援方式,包括摩托车和汽车,甚至别的方式。”据媒体报道,国际越野跑协会(ITRA)中国大陆组织机构唯一代表苏子灵对此事件的看法是,“事故发生说明路线设计还是不够理想。”

记者从跑友处获悉,此次比赛路线设置横跨贵州、云南两省。而且,就在临近比赛前4天时,赛事公众号还在发布因部分赛段修路而需变更比赛路线的说明。

悲剧发生后,5月9日,云南省昭通市教育体育局回应表



▲▶虽然“差评”赛事层出不穷,但越野跑圈也不乏一些规范的“零差评”赛事。据记者了解,“崂山100”在跑友圈中评价颇高。图为选手在青岛·崂山100公里山地越野挑战赛中。“崂山100”赛事组委会供图

示:“昭通市教育体育局对民间私人举办的赛事活动没有审批权限,只有指导义务。昭通市教育体育局曾多次建议云南云之谣体育运动发展有限公司不宜举办2021年乌蒙山超级越野赛,但该公司对昭通市教育体育局的指导意见置若罔闻,一意孤行,私自举办,在举办赛事活动中,参赛选手杨立杰因突发疾病抢救无效死亡。此次赛事活动属于典型民间私人行为,与昭通市教育体育局无关,责任风险由主办方和协办方自行承担。”

记者了解到,本次赛事于5月1日在昭通市开赛,以“圆梦长征、无憾人生”为口号,集结了国内各地120余名选手,分别参加最长500公里、最短330公里的比赛。其中500公里是迄今为止国内最长的越野跑步比赛,关门时间200小时,约九天九夜,报名费高达19999元。

一位参加了本次比赛的跑者向记者透露,在他见到杨立杰出现身体异常状况,移身到帐篷休息的时间段内,未见其周围有专业医护人员在场。“赛道上有的路标是错的。配速较

慢的选手抵达补给站后,食物所剩无几。有的补给站只给了一点瓜果。后半段的补给站要么只有一点面条,要么就是很硬的米饭。”他说,“杨立杰出事的时间段内只下着小雨,我觉得事故跟天气没什么关系。”

就在很多跑者以为下一届该赛事会被叫停时,尚处于舆论暴风中的乌蒙山越野赛组委会再次发布消息,启动2022年比赛报名。

## 组委会办赛能力参差不齐

跑友杨立杰发生悲剧后的第三天,网络社交媒体上又传出另一则噩耗:上海某集团公司一副总经理在参加第十六届“玄奘之路”商学院戈壁挑战赛过程中心脏骤停,抢救无效,不幸离世。

从超级越野赛到戈壁挑战赛,两位选手接连离世,这让人不禁产生疑问:当林林总总的户外越野挑战赛越来越多,办赛方到底有没有能力保障选手安全?

一位资深跑友告诉记者,现在赛事的宣传文案都写得很好,但实际情况往往另当别

论。行业目前鱼龙混杂,“官方说小规模体育赛事可以放开,不用审批。但该如何界定‘小规模’呢,像越野赛这样参赛人数虽不多,但距离超长的比赛算‘小规模’吗?”他认为,政府有关部门应加强对越野赛事的监管。

虽然“差评”赛事层出不穷,但越野跑圈也不乏一些规范的“零差评”赛事。据记者了解,“崂山100”在跑友圈中评价颇高。2018年“青岛·崂山100公里国际山地越野挑战赛”成功当选国家体育产业示范项目。

其赛事总监张友亮在接受记者采访时表示,不同于城市马拉松比赛,越野赛的赛道基本在山间,赛道条件更为复杂,因此对赛事组织者的专业能力要求更高。

张友亮认为,行业应树立标准,提高赛事总监的准入门槛。“赛事总监一定得是参加过越野赛的资深跑者,而且经验要丰富,能够清晰地预判比赛过程中会出现的各类突发状况,提前做好应急预案。比如我们崂山百公里赛事,就提出要开辟‘绿色通道’,以保证出

现意外情况时,能够及时将选手送出救治。”张友亮说。

一些资深业内人士认为,越野跑未来可以在赛事分级、主办方资质评估、消费者权益保护、选手分级等方面加以进一步探索。

## 专家:科学训练 量力而行

需要正视的是,无论越野赛如今如何火爆、赛事有多少,其在国内的发展尚处“幼儿期”,不仅组织者需要积累经验,参赛者同样有待成长。

值得注意的是,不少跑步爱好者对于越野跑的认识仍存在着一些误区。

“有人说,马拉松赛火爆之后,下一个爆发点会是越野赛,其实不然。”张友亮说,越野赛对参赛者的能力要求非常高,考验更大。受网红经济的影响,许多跑者只是被宣传文案带动,就冲动参加比赛,这是很不理智的。

不可否认,挑战自我的精神实属可贵,但运动的同时也需保护自己。

北京大学第三医院心血管内科主任医师、运动心脏病学鉴定评估训练专家徐顺霖在接受记者采访时表示,当人体开始运动时,人体会主动增加摄氧量,以供身体需要。每个人的主动摄氧能力不同,最大摄氧量有先天遗传因素和后天系统训练因素,因此不是每个人的体质都适合长距离跑步。“长跑运动员和参加长跑赛事的人一定要检测实际摄氧量,而不是手表,心率带测出的,估算出来的摄氧量;一定要做心脏超声定期检测,了解有没有长期跑步导致的心脏结构改变。这样才能客观地把握运动风险。”徐顺霖建议称,没有经过科学训练的人,跑个3至5公里就行了。而且即便是专业跑者,如果处于睡眠匮乏、紧张劳累、营养不足等情况下,也应及时暂停跑步。当跑步距离超过5公里后,需及时补充水、电解质和糖原,以此确保身体能量供应。

此外,徐顺霖还提醒,跑者需要明晰自己跑步跑到极限时的最大心跳数据,如果达到最大心跳并伴有呼吸喘气的话,就没有必要硬撑下去。“切勿单一追求跑步里程数,跑量过大会导致心脏变形,增加身体发病的风险性。”

可以明确的是,无论参加马拉松还是越野赛,无论是赛事组织者,还是选手,只有平日科学训练,时刻心存敬畏,并做好应对突发风险的准备,才能更有底气更加安心地专注奔跑。