

## 彭建

上海呼踏跑步训练馆创始人 跑酷龄3年

星期天的徐家汇公园。彭建和同伴们在一个空地里玩“跑酷”，他从一个3米多高的台阶往下跳时，一抬脚，做了一个后空翻，接着稳稳地着地。围观的人群有的发出“哇呜”的惊呼，有的则鼓掌表示赞赏。

几乎每个礼拜天，彭建和他的同伴们都会在徐家汇公园聚会，练习跑酷的动作。他们利用公园里一切可以利用的设施来翻越，就像回到童年时那“胆大包天”的时光。

2009年前，彭建还每天穿着衬衫，规律地上班、下班，在一间公司做文员。当时的他兼职做着跆拳道教练。而在工作、跆拳道之外，彭建还有个爱好，就是跑酷，也就是Parkour，又被译作“城市疾走”。

跑酷和单纯着重于运动的跑步不同，可以看作是跑步和穿越障碍的结合运动，跑酷运动者们在城市的街头、公园里疾走，将跑、跳、翻越等动作结合。2007年一听说这个运动，彭建就立刻被它的多变性吸引，沉迷其中。

那些在熟练的跑酷者们做起来很轻松的简单动作，却难倒了刚刚开始接触这个运动的彭建。“像猩猩跳，懒人跳，都是比较简单的，但是自己做不好。”经过两三个月的练习，彭建已经能在城市中不降低跑动速度，直接通过这些跳跃动作翻越一米多高的矮墙或栏杆。

在接触到跑酷的两年后，彭建辞去白领的工作，开了自己的跑步训练馆。“不喜欢整天被关着，喜欢到处运动，喜欢到处乱跑。”彭建说。

跑酷最吸引这个年轻人的地方也在于它的“自由”。“跑酷是通过一些跳跃、翻腾的动作，解决在城市里穿越时遇到的障碍。我觉得它有一种面对任何障碍不定怕，勇于挑战自己的精神在里面。”

尽管是自由的运动，但跑酷仍需要循序渐进的训练，“距离从1公里的跑动慢慢往上，动作从简单开始到复杂，反复练习。”

“跑酷的心理素质非常重要。”彭建说。在翻越时，为了动作的漂亮，他们会有意识地增加难度，“跑酷要有勇气，能克服天生的恐惧，跨越自己的心理障碍。”

克服的过程，也是寻找潜意识中本能的过程。“就像你小时候会爬，但长大就不会爬了一样，一些动作你可能小时候会做，但长大后就怕了，跑酷就是寻找这些潜意识当中的东西。”彭建说，“不过，小时候就初生牛犊不会怕，长大后知道需要通过自己的努力去提升体能和协调性，做到在城市里自由的跑动。”

彭建有时也和同伴们在这个钢筋水泥的城市里玩Free-runner，这也是跑酷的一种，在跑动当中做动作。如果你走在街上，看到一个年轻人突然一跃，一个空翻跃过前面的台阶，那个人可能就是彭建或他的朋友。场所不限。他们享受这跑动、攀爬、翻越的过程，也通过另类的跑动感受到城市的另一面貌。



“跑步是最基础的运动”

## 张令

上海铁人运动俱乐部创办人 超级马拉松跑者

张令毕业于北京航空航天大学，本来是一名朝九晚五的工程师，因为实在热爱铁人三项运动，他辞掉工作，和太太一起经营一家运动用品店，同时也活跃于国内外各项铁三、耐力跑等赛事。

虽然张令最热爱的是“铁三”，但他也是一名耐力跑爱好者，不仅参加过十几个国内不同城市的马拉松比赛，还参加了在香港举办、全程100公里的超级马拉松。去年，他还参加了为贫困地区儿童募捐冬衣的“12小时超级马拉松”比赛。

不过，最特别的一次经历，应该是今年6月参加的“戈壁长征”。这场比赛全程250公里，参赛者要在7天里完成，差不多相当于每天一个马拉松长跑。这场比赛全部赛段都在天高云淡、风景优美的新疆喀什附近。

张令和三个朋友一起报名了这项比赛，他们跑荒漠、爬戈壁、跨越河流，以最快的速度从一个停留点奔向下一个。虽然是第一次参赛，但张令和他的朋友们一起拿到了团队冠军。

在不跑步的人眼中，每天平均35.7公里的距离，是已经近乎“极限”的跑动，但在经历过的张令看来，这其实更像是一场特别的旅行。“通过参与这样的比赛，你可以去到一些你可能从未想过的地方，遇见一些有趣的人。基本上健康的人群通过一些针对性的训练，做好

各项准备工作，完成比赛应该都不是什么不可能的事情”

张令跑龄很长，大学时就开始跑步。不过，那时跑步是为了打篮球。“跑步是一项基础的运动，其它很多运动都需要跑步，不应该把跑步独立出来。”

工作后，张令也时不时心血来潮地来一次长跑。“在时候下班了，晚上在家里待着没事干，就出去跑一跑。”从浦东跑到川沙，再从川沙跑回浦东，这样的线路不知被张令跑了多少次。不跑步的话，他就会骑车，从世纪公园一路骑到南汇再骑回来。

“他就是个闲不住的人。周末没事待在家里就坐立不安，一旦出去跑一跑再回家就老实了。”张令的老婆说。太太也是张令在跑山的时候认识的，两人一起在浦东开了这家专卖耐力跑、铁三、骑行等运动用品的店。

张令还是装备狂和技术控，这或许是大部分学理工出身跑者的“通病”。在参加各项耐力跑时，他甚至会计算身上携带各类食物的热量和特点，根据身体状况的不同，计算在不同的赛段应该补充的食物。“有些食物吃下去前30分钟你的血糖达到峰值，你感到很有能量。但过了峰值又一下子迅速降低，影响你的体能。”张令说，“所以在整个过程中应该通过食物的摄入，让血糖摄入保持稳定的水平。电解质的补充也是一样的。”



“穿越精神的障碍”

