

Je Suis Centbornard

○ 牟文书

2013年5月9号早晨我跑过终点线后，终于可以说：我是百公里跑者——Je suis centbornard!

我为什么要跑百公里？

百公里也称超级马拉松。我动跑百公里的念头，可能有两三年了吧，首先在很大程度上应该是受了村上春树的诱惑。村上对百公里的描述，引人入胜，令人有以身试险的冲动。

平日里大家闲聊时，如果你说：我是马拉松跑者，在座的可能会有人说俺也是，一比，他还比你跑得快。不少年轻人，虽不是习惯性跑者，平日不怎么练，但是打个赌，凭一股冲劲也能跑下来。可如果你说：我是百公里跑者，那通常就是被羡慕嫉妒恨了。毕竟世上能跑这个的人很少，耐力需要多年的积累，年轻人靠冲劲也是跑不下来的。

我于2007年1月1日戒烟，四五月开始跑步，开始跑一两公里，三个月后就能不停脚地跑10公里了。10月份跑了第一个10公里比赛，2008年春天跑了第一个半程马拉松，2009年秋50岁时跑了第一个马拉松，至今已经跑过7个马拉松和一个50公里越野。第一个马拉松也是很艰难的，跑过的“童鞋”都有体会。但是跑多了，就觉得有些家常便饭缺乏挑战性。在跑过几个越野后，感觉越野不太适合我，上坡下坡对腿脚尤其是膝盖的要求太高了，我个子高膝盖弱很容易受伤。所以挑战百公里公路跑就成了比较适合的选择了。

这个决定不容易做。首先家庭内部就有巨大阻力。对没有跑过长跑的人来说，跑百公里几乎就等于自杀。你自杀，外人可以看热闹，自己老婆就不一样了，哈哈。而自己也不知道自己是否真有能力跑这么长。周围的反对加上自己的无信心，要想达成目标就不是件容易的事情了。

不过体验自我极限（自虐）的思想一直挥之不去，2012年在昌平跑了50公里越野也大致感觉了一下。今年的身体状态非常好，没有伤病，从万米到马拉松成绩不断刷新，挑战的想法也越来越强烈。攘外必先安内，必须好好做LP（老婆）的思想工作，软硬兼施，苦肉计、美男计，必要时使出杀手锏（纯粹虚拟，实际上是说慢慢跑，能跑多少跑多少，不行就中途退赛），终达成共识。内乱平息，可以参加比赛了。

准备

基本上没有特殊的准备，只是把比赛日



到达终点



期选在马拉松比赛后的一个月，这样前面几个月都是按照马拉松比赛来训练的，而马拉松之后除了调整休息以外，主要就是多跑些跑慢速度（大约70%的心率）。当然也可按照名师网站上的计划来执行。

赛前状态

4月份虽有点儿小风寒，但是状态相当不错。比赛头晚，5月7号，却没睡好，睡不着，三点钟爬起来吃了一片安眠药，又折腾了俩小时才勉强入睡，还不断做梦：赶不上地铁、火车，要错过起跑了……早起又拉肚子，估计有点儿赛前综合症，紧张了。

行程

下午一点出发，坐高铁TGV去Steenwerck，途径Lille（里尔），在火车站买了阿司匹林吃了一片，感觉好些了。到了Lille换普通火车去Steenwerck，这时突然下了雷阵雨，没法跑了？幸好只下了十来分钟就停了，后来也没再下。

到了起点大厅，一班好跑友早到了，换衣服、照相，老一套，不亦乐乎！

装备

因为考虑到可能下雨，所以带了不少东西。跑鞋两双，跑袜七八双，鞋垫数副（万一湿了好换），绑腿两副，压缩短跑裤和6分压缩跑裤各一条，压缩短袖跑衫一件，贴身长袖外套一件，防风挡雨外套一件，遮阳帽两顶，腰带一条用来带些小东西（少量能量棒、放痧药片等）、手机、号码和一小瓶水（应急用的），头灯，两幅手套，荧光背心。跑表借了一只Garmin 310xt，因为我自己的210只能坚持7小时。另外赛前两天每晚用专用的脚防护膏涂抹按摩脚部，可以提高皮肤韧性抗磨性，减少起泡的机会。（实际上因为没下雨，跑鞋没换，袜子绑腿也没换，能量棒也没用）。



出发前



出发前合影

比赛

参加晚间起跑的大约四五百人，我们这群跑友只有一个跑白天的，其它六人都是跑晚上的，好处是避免白天的炎热特别是日照，若有太阳，十几小时，肯定烤糊了。

起跑时穿的短袖短裤，美津浓Wave Rider跑鞋，X-Bionic的压缩短跑裤和跑衫，迪卡侬的绑腿（跑长途是很重要的，记得当



开跑

年军队长行军都要绑腿的)，手套是必须的，除了远端保暖，还靠它擦汗和擤鼻涕，遮阳帽。

虽然睡眠不太好，肠道有点儿问题，身上有点儿燥热，赛前奔波有些消耗，但总体感觉还是不错的，自认有信心跑下来，成绩就不考虑了，完成就好。

19点起跑。太阳还很不错，气温十七八度很适宜，直到近22点才全黑。除了Marc和Francine两个跑前面去了，其它四人在两个骑车伴跑的陪同下很轻松愉快地一起跑过了37公里，趁着天亮照了不少相和录像。

前30公里（3h11）大致是6分10秒/公里的配速，个别时候甚至快到5分45秒，平均心

率78%，比我预设的要快，尤其第三个10公里，都到了80%以上，太高了，后面够呛。但是既然大家一起跑，也就只好将就了。前三十公里是最容易的部分，后面将面临的除了考验还是考验。

37公里（4h）（首次经过终点大厅），已经很凉很凉，换了长袖，外套清华背心，再套荧光背心。此时4人超过了Marc，他不行了，看来8天前的马拉松还没恢复。Joseph状态很好，之后就跑前面去了，Hubert慢慢也不太行，大约45公里时他们就慢下去了，我基本上按6分30秒/公里的配速独自前行，身体感觉不错。

50公里时开始下了几滴雨，冷风吹起，导致肋骨右边岔气，得捂着跑，比较辛苦，一直延续到60公里（6h46），进入一个补给站休息了一下才好些。再起就比较困难些，大腿内侧总是想抽筋，大约每隔七八公里吃一片防治抽筋的药片，有一点点效果。

69公里（7h58），再次进入大厅，换了6分跑裤，越来越冷，给腿保温。没有换跑鞋和袜子，因为脚的感觉还不错。Hubert、Marc、Stéphane都在50公里退赛了。

每次进入补给站就喝一两杯可乐、一杯橙汁，吃一两块饼干、一块香蕉、一把葡萄干。有面包奶酪等，我都没吃，没胃口吃不下。

80公里（9h29），这一段跑得还不错，岔气好了，基本上也没有抽筋，不过速度比较慢了，6分40秒~7分/公里的配速，加上补给站的停留就有8分/公里的配速了。从补给站出来右膝外侧（髂胫束）开始疼了，需要慢慢跑一段才能重新跑起来，之后的每次补给停下来再起都很难。

90公里（10h52）。这10公里比较辛苦，要抽筋，不过就剩10公里了，一个半小时怎么也能搞定。这时天已开始泛白，步履也更艰难，大腿内侧、脚腕、前部脚底等诸多部位纷纷抗议、抽筋，另外长时间的落地震动，脚



底板也开始疼，所以到最后五六公里真的是步履艰难，只能跑跑走走，实在是跑不动了。配速大概是8分半/公里的样子。

100公里，终于跑完了！12小时22分，终于战胜了自己，越过了终点。

组织

这个比赛已经办了38届，还是小有名气的。组织得很不错，志愿者都很尽力，补给也足够，不过晚上没灯，看地标还是有些不便，另外百公里参加的人较少，多数情况下都是自己在溜达。

最终结果是夜跑401人参加，完成百公里的有184人（可选较短距离跑，不算退赛），我是第35名，好吧名次是无关紧要的……

赛后

大概因为整个跑途中补水补食都很规律，而且天气很凉爽（消耗小），全程没有出现极点（撞墙，能量消耗尽的感觉），只是例行的抽筋和最后10公里的痛楚，实际上最后的速度降下来了，心率也降下来了，心肺功能富富有余。

也可能我是先天性不能吃苦，从不太照死了逼自己，结果就是跑完后，除了各处的一通要抽筋（连腹肌都要抽，不敢咳嗽）和乳酸之外，没有精疲力竭的感觉，还是精神抖擞的。目前经过一天半的休息，膝盖已经恢复，乳酸排除很多，已经去溜达买菜看不出太大破绽了。

马拉松到百公里

看来百公里不是什么可怕的事情，有志者事竟成，肯定地说，能跑马拉松的都能跑百公里。

从星期天跑者到马拉松跑者，是一个震撼的突破；而从马拉松跑者到百公里跑者，则是一个绚丽的升华。经历了最后的痛苦，孕育

出新的精神。

我的切身体验，竟然比村上春树对超马的体验来得更明亮更积极，我既没有55~75公里之间的极点的痛苦，也没有赛后一段日子的蓝色厌跑心态。虽然LP发出了新的禁令：再不许跑百公里了！不过不担心，禁令就是用来打破的。

法国百公里名将Bruno Heubi 说过：“百公里跑者不是超人，是和你我一样的普通人。”我终于亲身体会到了。

有个认识好几年的法国跑友说过：“1 km c'est rien, 100 km c'est cent fois rien! ——一公里不算啥，百公里就是一百个不算啥！”好香喷喷的心灵鸡汤呀。

如果说百公里和马拉松相比有什么特殊，我觉得：

第一，备赛训练。和马拉松没太大区别，长距离比例高一些即可，备赛期间能参加一两个马拉松比赛最好；

第二，参赛装备。准备的要认真，一点小差错就会出大事，比如脚打泡、膝盖疼、被晒爆、脱水、极点等等。不过如果不追求成绩，也不会比马拉松困难很多，因为你有权利走路和歇脚；

第三，精神食粮。不像马拉松需要拼速度，百公里枯燥而又漫长，孤独并且痛苦，需要有足够的精神支持，比如骑车陪跑员（不容易，有几个人能骑十来个小时）、听音乐、刷微信（每隔约10公里走几步，发个语音微信，看看微信群里的帖子，知道在世界各地有那么多颗心在和我一起跳动，那么多双眼睛在注视着我）。这次比赛，清华体育代表队老队员微信群给我提供了巨大的动力，代表队的同学太伟大了，让我又想起当年在赛场上，你们无私的鼓励。我不想跑的时候，就想到背后的一大堆眼睛……哈哈。👍

（作者为1977级自动化系校友）