

挑战无极限，3天2夜征战168公里！

化州平定一中学老师仅用一年半，从马拉松新手到百里越野完赛者

文/茂名晚报记者 宁钰燕 图/受访者提供

7月29日，记者见到了刚完成2025崇礼168超级越野赛的谢巧周。1米6多的个头，体型偏瘦，黝黑的皮肤透着户外历练的痕迹，绷紧的小腿肚和手臂清晰的肌肉线条，暗示其中藏着巨大的力量。历时3天2夜，他狂冲168公里，成为亚洲最大规模越野赛事中少数冲过终点线的人。

而他的跑龄，才一年半时间。



谢巧周参加2025崇礼168超级越野赛冲线瞬间。

从校园到山野 一年半的奔跑蜕变

谢巧周今年43岁，是化州平定镇圣古中学的老师，2024年元旦前，他的生活与无数乡镇教师一样，讲台、家庭两点一线，闲暇打打羽毛球、排球。偶然接触到平定悦跑团后，在团长谢湘光带领下，他感受到马拉松的魅力，就此迈开脚步。

2024年3月24日，茂名马拉松赛道上，谢巧周以4小时19分完成全马。这个中上水平的成绩，让他重新认识了双脚的能量。此后，他又连续完成四五场马拉松比赛。如果说马拉松是起点，同年8月贵州毕节的百里杜鹃越野跑挑战赛则开启了谢巧周对山野的征途。100公里险峻山路，他用时21小时52分钟冲线，比限定时间提前4小时。“就是这次完赛给了我极大信心。”

能否走得更远呢？谢巧周想知道。在团长和跑友鼓励下，今年3月他决定挑战难度更高的崇礼168超级越野赛。5月报名中签后，他便全心投入备战。

越野跑与马拉松不同，前者完赛时间长，赛道多在山野、森林、平原等地形，爬升下降频繁，对全身力量、意志都是严酷考验。“强化越野，腿部力量是关键。”在团长指导下，谢巧周制定了严苛计划。去年备战百里越野赛时，他曾连续9个周末驱车15公里深入平定飞鹅岭拉练30公里。今年，他安排了6次进山拉练，并在深蹲等腿部力量训练外，增加了更狠的专项练习。他利用课余时间，到镇上最高26层的居民楼反复攀爬，让双腿适应持续爬升。“辛苦是肯定的，但有目标就有动力。备赛充分，才能减少比赛痛苦和风险。”为模拟崇礼可能的高温，4月20日，他顶着广东的炎热完成了阳春鸡笼顶50公里越野赛。“这次高温作战，为崇礼积累了经验。”如今回想，他仍觉值得。

7月9日凌晨，他先到茂名坐29个小时火车到北京，再转90分钟高铁到崇礼，抵达了这场极限挑战的起点。

征战168公里 三天两夜的极限博弈

赛事资料显示，168公里组别实际距离170.5公里，累计爬升8871米，80%为野路，涵盖城市道路、森林、草甸、峡谷、陡坡等地形，限时48小时完赛。赛后统计，该组别完赛率仅50%左右。

7月11日下午5点，发令枪响。夕阳下，谢巧周随人流出发。不少选手起步就疾冲，但谢巧周有自己的节奏。赛前，他与团长研究了各赛段爬升高度，制定了体力分配与配速策略。“知道自己优势在前半程，要快但不能盲目冲，得守住节奏。”

赛道分16段，设15个打卡点，其中6个(含终点)有关门时间，超时算自动退赛。首日傍晚，他爬坡发力、平路快走，迎着落日和草甸繁花稳步前进，补给站短暂补充能量后继续赶路。夜幕降临，皓月当空，谢巧周戴着头灯穿行在山间，趁夜间体感舒服、体力充足，第一个晚上全程没有休息，一鼓作气向前。

次日，挑战升级，海拔攀升至1800米、2000米，高反迫使不少选手退出。更严峻的是反复无常的天气，午后气温飙升至30℃以上，闷热难耐。“跑起来像在蒸桑拿！”谢巧周形容。突然间暴雨倾盆，赛道秒变泥路，又湿又滑。呕吐、中暑、滑倒……退赛者不断增加。组委会也因这场暴雨，将完赛时限延迟至49小时。“没想过要放弃，只要能走就不会停。”接下来半小时他冒雨前进，雨水浸透鞋袜，泥泞野路更加重脚力负担。更艰难的是，早前在80公里处的唯一换装点，他已换上了大一码鞋子以适应长距离行走后充血的脚掌，此时只能以湿鞋坚持跑完剩下路程。

雪上加霜，因为湿鞋摩擦使得脚跟长出好几个水泡。“第二晚是最难熬的，起水泡后每一步都是煎熬。”连续一天一夜奔袭，谢巧周体能急剧消耗，疲惫与睡意汹涌而来。“我几乎是边走边闭眼了。”为了安全，第二天晚上他在补给站进行第一次休息，但也仅十分钟，还叮嘱志愿者务必叫醒他。随后，又跑进茫茫夜色中。

第三天，2/3路程已过，翻山越岭中体能接近极限。到正午，烈日再度，他强迫自己第二次休息30分钟保存体力冲刺。然而离终点仅剩9公里处，惊险又出现了。从最后一个打卡点出来是一处水泥平直大陆斜坡，谢巧周不小心闪到了腰，腰神经抽痛，无论拉伸调整都无法缓解，无法伸直腰，跑不起来，只能又腰缓慢挪动，“1.5公里斜坡竟然用了一个多小时。”谢巧周苦笑着回忆。最终幸亏跑友用药油按摩才逐渐缓过来。

终于，当离终点2公里的路牌映入眼帘时，谢巧周调动残存意志奋力提速。“一下兴奋起来竟然能跑了，向着终点一路狂奔，疲劳感完全消失。”他笑说。冲线瞬间，他激动地腾空跃起，被赛事摄像捕捉了下来。48小时18分22秒！三天两夜的鏖战尘埃落定。“我做到了，一切皆有可能！只要肯做，其实没想象中难。”这是冲线后他的第一个念头。



2025崇礼168超级越野赛参赛纪念品。



◀ 2025 崇礼 168 超级越野赛完赛证书。

▶ 谢巧周参加茂名马拉松赛事。

挑战无极限 体育精神的生长与传递

一年半能带来多大改变？从马拉松到168公里越野的跨越，谢巧周的成功其实并非偶然。“一是运气好，身体没出问题；二是积极备赛；三是心态好，坚持至关重要。”他总结道。

热爱跑步前，他就热衷球类运动，学生时代代表学校参赛，至今保持每周打一两场球的习惯。良好的身体素质让他能应对复杂赛道，即使经历如此极限消耗，赛后第二天也未出现肌肉酸痛。

备战的坚持更令人动容，谈及曾独自进山夜训被问“不怕吗”，他说：“怕，但有坚定目标，内心强大便能克服恐惧。”比赛中，他两度面临退赛危机，因身体疲劳和暴雨，两次压线抵达补给点，最难的赛段离关门仅剩20分钟。“全靠‘内心强大、无所畏惧、坚定信念、勇往直前’这十六字撑着。”他坦言，即使目睹他人陆续退赛，自己信念从未动摇。平定悦跑团的感染与鼓励也是关键力量，特别是团长从首马到168公里的一路相伴。

“赛前没想过能如此顺利完赛。我就喜欢挑战未知，看自己能到什么程度。”年轻时就曾用40多天骑摩托从茂名到西藏再到北京，他深受马拉松传奇基普乔格启发：“不要设限，人类没有极限。坚定信念、勇于挑战，一切皆有可能。”

作为体育老师，他把这份精神带回校园，常在课堂分享奔跑故事。面对为中考体育焦虑的学生，他用自身经历劝说：“我42岁才跑马拉松都能完成这些挑战，你们这么年轻，有什么不可能？有目标就要行动，别给自己设限，梦想是可以触碰到的！”他告诉优等生体育满分可为升学加分；对后进生，他说这段努力的经历会成为读书生涯的高光时刻。“人生不会一帆风顺，想起这段经历，就能鼓励自己坚持下去。”在他带动下，不少学生改变心态，甚至跟着他在操场跑步，中考体育考试中发挥出色。

从马拉松到100公里直至168公里，每一步都在拓展生命的韧度。总有人不解问他：耗费如此精力物力，历经艰辛甚至危险去挑战极限，意义何在？谢巧周只说：“人生不过3万年，活在当下，喜欢就有意义，就像有人喜欢跳舞、旅游一样。”他对生活有了更深领悟：“每一次巨大的挑战都是遇见更好的自己，体验不一样的人生。热爱生活，珍惜当下，心存敬畏，感恩相遇！”

采访结束时，谢巧周说准备和妻儿去商场逛逛。这个刚从崇礼山野归来的乡镇教师，带着挑战极限后的从容，回归最平实的生活。