



UTMB 对你意味着什么？

法国霞慕尼市郊，一幢两层经典阿尔卑斯式高山木屋前面，我正和一位世界上大概最具天赋的女越野跑者相对而坐。蔚蓝清澈的天空让阳光可以肆无忌惮地照耀在珍珠白的冰川上，冰川从岩边倾泻而下，最终消失在低处的松树林中。在这之上，是阿尔卑斯山脉最高峰的雪白色穹顶，钢铁般的庞然峭壁矗立于窗前，仿佛扔一颗石子就能砸到。

我们离这场世界上最著名、最具竞争力的越野跑比赛 UTMB 仅剩 3 天时间了。这场被奉为“世界殿堂级越野跑赛事”的 UTMB 跨度一个星期，包括从 15 公里到 300 公里的多个赛程组别，赛道围绕着声名远扬的勃朗峰（4808 米），穿越法国、意大利和瑞士 3 个国家边境，参赛者人数达到约 1 万人，来自 100 多个不同国家和地区。UTMB 堪称越野跑界的奥运会。

我反复思考着一个问题——她坐在靠窗的椅子上，而我跪坐在散落一地跑鞋和衣服的狭小地板上。UTMB 作为世界上最盛大的越野跑赛事——即便不是，也是在中国跑者中最负盛名的国际赛事，那么，对于她来说，UTMB 意味着什么呢？

我问她，她犹豫着。

终于，她说：“我也不知道。”带着羞怯的笑容。

我很震惊。

UTMB 中国力量



她曾经一无所有

第一次见到姚妙是 2018 年 4 月底在海拔 5000 米的一场暴风雪中，她当时穿着跑步短裤和皮肤风衣，两个膝盖上有几行已然凝固的血渍。她从我身边经过，刚毅的眼神直直地盯着前方风雪中的野径，咬紧牙关，摘下了那场龙腾亚丁天空跑 46 公里大转山的桂冠，领先著名的天空跑运动员、尼泊尔女选手米拉（Mira Rai）40 分钟。

可以说，香港 100 给姚妙打开了跻身世界越野跑殿堂的大门，目前，她在超级越野跑世界巡回赛（UTWT）名单里排名第一，也是 ITRA 积分网站首页上唯一的亚洲面孔和最年轻的运动员，她是国际舞台上最成功的中国跑者之一。她是如何做到的？

一切要从一个离世界舞台十万八千里的小地方说起，那是一个连大部分中国人都未曾听闻过的地方。在贵州省连绵不断的丘陵之间，坐落着一个叫做营盘村或者兴益村的小村庄。最近的城市在 65 公里之外，地图显示驾驶时间为 2 小时。唯一能在网上找到与营盘村相关的新闻消息，是 2004 年山体滑坡掩埋了 3 个家庭 20 个人，以及一则 2018 年 5 月由六盘水市财政局发布的脱贫政策报告。

1996 年，姚妙出生于一个八口之家，父母还养育着另外 5 个女儿。在营盘村长大的日子并不好过，她从 6 岁左右就开始帮着父母下地干活。父母对她很好，供她读书念完初中，从那时开始，她便面临人生的一次选择。

“我去了体校。在体校时比较自卑，因为我没有什么特点也没有特长。跑步很差，人缘也很差。毕业时又一次面对人生的选择，可是我一无所有，上不了大学，也没有钱，体育水平也很一般。一时不知道该去哪里。”

姚妙搬去和三姐住，三姐帮她在附近的健身房找了份工作，但试用期还没满她就离开了。随后，在别无选择的情况下，她跟着三姐开始学化妆，直到几个星期之后，她有机会去跑张掖 100 公里。但她没有完赛。“那一刻，觉得自己更穷了”，她说，“从吃住选择最便宜的到开始担心下一顿温饱。”

2018 年 1 月的香港 100，姚妙的成绩打破了赛会纪录，引起了整个亚洲甚至国际越野跑界的注意。不仅因为她第一个抵达终点，更因为她甩开第二名整整 50 分钟。男子选手里排在姚妙前面的只有 8 个人。

姚妙 UTMB 首位中国女子冠军的诞生

撰文 / 欧阳凯 翻译 / 陈霞 摄影 / 欧阳凯 /ROCKER



人生转折点到来

在体育学校学业的不成功、在贵阳找工作的失败，加上张掖 100 的挫折，当时的姚妙输得体无完肤。面对如此沉重的打击，大多数人可能会选择完全放弃，但是张掖的失败却成了姚妙另一个人生转折点——她对跑步事业的雄心抱负被点燃了。

她回到贵阳，意识到自己当真没什么可失去的了，干脆破釜沉舟、一头扎进跑步里。

“可能是自尊心作祟，所以开始有了斗志，我选择重新走上体育这条路。生活中从此除了跑步再没有别的东西。”

不到一个月的时间里，她训练得比以往任何时候都狠，她来到四川参加环贡嘎百公里国际户外山地运动挑战赛，100 公

里的赛道全程都在海拔 3000 米以上，她赢得了第一名，捧回了奖金。至那时为止，那是她人生中最高兴也最自豪的时刻。

贡嘎之后，“只要有一天没有跑步我整个人就很急躁，就连大年三十我也会起个大早去家后面的山跑一圈。家里人还不太习惯呢，以前起床都是妈妈叫起来的。”姚妙说道。贡嘎的成功似乎为她扭转了命运之轮，后来的故事几乎整个中国跑步圈都知道了。

不久，她遇到了祁敏，一个在国内越野跑赛中屡获冠军的职业跑步运动员，便搬到大理去和他一同训练。祁敏成了她的教练，也成了她的男朋友。在祁敏的指导下，姚妙的耐力和速度均在持续提升进步。2018 年初，两人被 The North Face 签约加入国际专业运动员团队，接着就参加了香港 100 双双获得冠军并刷新赛会纪录，跑圈赞誉“最强越野跑情侣”。从此之后，姚妙的能力不断被见证与肯定，在国内大大小小的赛场上所向披靡，包揽冠军，屡破纪录。



Laveredo 姚妙国际首秀

在 UTMB 前两个月，我开着一辆租来的梅赛德斯穿越了意大利北部的多洛米蒂山脉，车里坐着姚妙和祁敏。我们刚完成了一次越野跑拍摄，以这片有着巴塔哥尼亚高原般壮阔的 UNESCO 世界遗产三峰山（Tre Cime di Lavaredo）作为背景，为他们拍摄了一组片子。他们即将在这里参加 Laveredo 120KM 越野赛，也是他们第一次走出国门去比赛。

“你的牛排马上就好！”祁敏从我们租的民宿厨房窗口喊出来，此时暮色环绕的山谷逐渐安静下来。牛排冒着香气，被煎得滋滋响，但姚妙说还不是很饿。

第一次离开中国，他们备足了老干妈和干辣椒面。饮食习惯、时差、全新的地形路面、语言、作为职业而参赛的压力层层包裹着他俩。虽然 Laveredo 只是以赛代练为 UTMB 做准备，但对姚妙而言，这是她第一次真正站在国际赛场上，而且尚未跑过 120 公里的距离（之前最长的是 100 公里）。

我看得出来，她思绪万千。几天前，我和她在云南大理一场 50 公里比赛的终点见面（她又是第一名），带着她和祁敏乘坐红眼航班飞到了意大利。三天后，夜里 11 点，姚妙站在 Lavaredo120 起点前忍着寒冷等待发枪。她领跑了 100 公里，然后开始受到视力减弱的困扰，由于脱水和营养流失，再加上炙烤的太阳和高山岩石反射的强烈光线，脚下的路在她眼里开始变得模糊起来，她努力不让自己摔倒。在终点前最后一个下坡路，美国选手 Kelly Wolf 超过了她。她取得了第二名。

“拿到这个成绩对于我来说有很大意义，毕竟是我走向国际迈出的第一步，它让我在这条路上有了更大信心。”和那年张掖 100 一样，姚妙将这次失败当作一堂课、一次激励，为以后迈出更大一步做准备。UTMB 还在等着她。





UTMB 中国力量



UTMB 来了，为她披上光芒

两个月后，在意大利库马约尔，又一声发令枪响起了，这次出发的是 UTMB-CCC 组：101 公里，累计爬升 6000 多米，从未有中国籍选手站上过领奖台。随着枪响，选手们如山洪决堤一般冲出起跑线。祁敏依然凭借他势如破竹的进攻风格领跑 50 分钟，姚妙则在紧紧胶着的领跑集团中间时隐时现。

这次一定会不同于 Lavaredo。姚妙已经和祁敏在库马约尔训练了大约一个月，训练期间他们已经跑过这条赛道 3 遍。

在两个小时之内抵达 CP1，姚妙以 2 分钟的微弱优势领先第二位的美国选手 Katie

Schide。至 CP2，变成了 4 分钟，到 CP3，在上第二个大爬坡翻越 Col Ferret 垭口从意大利进入瑞士之前，她领先 6 分钟。进入瑞士的这段爬升混合着浓雾、大风和冷雨，姚妙呼吸沉重，跑走交替，专心沿着路标冲进浓雾里，甚至没有注意到一旁就是悬崖绝壁。她仍然一路领先，当跨过寒冷的 Col Ferret 垭口，她开始大步流星地跑起来。“虽然雾很大，天很冷，但是在那一段下坡我追上了很多男选手。”她后来笑嘻嘻地告诉我，而且那个垭口之后她与第二名的差距进一步拉大，半程过去，她已领先 15 分钟。尽管呼吸仍然很重，可她的状态让跑过的 55 公里看上去很轻松。

75 公里时 (Tseppes) 她领先第二名 19 分钟，87 公里时 (TreLeChamp) 变成 25 分钟，随着暮色降临，姚妙也踏上抵达终点前的最后一个下坡路段。

经过 11 时 57 分 46 秒的奋战，姚妙冲破了霞慕尼小镇上 UTMB-CCC 的终点线。胜利的音乐伴随着主持人宣布冠军名字的喊声，道路两旁无数观众震耳欲聋的欢呼声，全都在淅淅沥沥的小雨里轰炸开来。姚妙创造了历史，成为 UTMB 赛场上第一位获得冠军的中国女性，也是 CCC 组第一位中国籍冠军。

在她抵达终点前一个多小时，祁敏已经完成了 CCC 的比赛，并且同样以史无前例的成绩获得了男子亚军。他知道她马上就要冲线了，张开臂膀等着她。跑向终点，姚妙脸上带着不可思议的笑容，拥抱了祁敏之后，她转身向观众挥手致谢。她举起另一只手擦了擦脸，早已无法分辨那是雨水还是泪水。这个女孩，从寂寂无名的贵州深山，怀抱着希望与志向，挺过了人生中最艰难的时刻，迎来了属于自己的辉煌。在中国，她因为所向无敌而家喻户晓，而在 UTMB，她在全世界的瞩目下创造了历史。



UTMB 中国力量



回答最开始那个问题

比赛结束后的某天，我突然收到姚妙的一条微信。

“上次你问我为什么去 UTMB、去 UTMB 的收获是什么，我现在找到了这个问题的答案了。”

我的心跳都慢了一拍，毕竟我从一开始就在等着答案。

“之前很多人都觉得中国人不可能站在这么顶级的越野赛领奖台上，甚至你成绩稍微突出一点就会有人说你走了捷径，不然不可能，而这个无比神圣的比赛可以让所有发出这个声音的人闭嘴。我的目标就是倾尽全力让这个不可能成为可能。这就是我为什么要去 UTMB。我做到了，实现了，同时也证明了我自己，我可以。也让世界上更多的人知道中国人在这项运动中正在变强，同时也给了我以后的生活和训练方面很大的信心。这是我的收获。”

几年里，姚妙从无所有的无名之辈，转身站在世界越野跑领域巅峰，如一颗新星在东方冉冉升起。为了什么？她冲破束缚创造历史才找到这个答案：寻找未来的出路和赢得世人的尊重，不仅仅是为自己，也是为所有的中国跑者。在过去，越野跑和许多其他运动项目一样，领奖台长期被西方运动员所主宰，姚妙和今年参加 UTMB 取得做人成就的其他中国运动员，都向世界传达了一个声音：那种局面一去不复返了。而这位 22 岁的女子，刚拿得两个国际奖杯在手，她的未来之路才刚刚开始。

姚妙，一个跑姿曼妙的小女子，这个世界要当心了。