

一场越野赛为何成“夺命跑”

甘肃马拉松幸存者讲述:在山顶昏迷了两个多小时



截至23日中午,在甘肃景泰县举办的黄河石林山地马拉松百公里越野赛遇难人数已增至21人。一场在圈内人看来难度并不大的越野赛,因为突然遭遇极端天气,变成了选手不堪回首的“现实版荒野求生”。这对国内方兴未艾的极限运动,无疑敲响了警钟。

比赛中的张小涛(前一)。(受访者供图)

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 田汝晔

幸存者:多亏穿了皮肤衣

“活着比什么都好,这是我这辈子最难忘的一天。”在此次甘肃山地马拉松比赛中,张小涛当时跑在前六名,他也是这六人中唯一的幸存者。

张小涛告诉记者,现在想来还是感到后怕,像是从死神那里转了一圈。接受齐鲁晚报·齐鲁壹点记者采访时,他已经来到兰州,准备返程回河南老家。张小涛告诉记者,自己在山顶赛段中也出现失温昏迷状况,受了皮外伤,“但那种情况下,谁也帮不了谁”。

“我们早上出发时,温度就比较低。”张小涛回忆,九点钟起跑时,风仍很大,不少人的帽子都被吹跑了。在起跑后的一个多小时,大约在海拔2000米处,开始了爬升赛段。张小涛属于比较快的一批,已坚持爬到山顶,同行比较快的几位参赛者也都到达了山顶,但当时的天气状况已十分糟糕,“在山下时就开始下雨,越往上风雨越大,到半山腰时,雨里开始夹杂冰雹,一直往脸上砸,我眼睛开始模糊,有些看不清路了”。

由于已爬到半山腰且地势陡峭,下山的路并不好走,所以上山和下山都是很难的选择,张小涛选择继续往上跑,“我们都以为翻过山就没事了”。

但随着低温、大风、冻雨不断袭来,张小涛的体力已经不支,肢体僵硬,出现了不协调的

状况,“我上山时还有意识,但摔倒十多次”。张小涛说,最后一次摔倒后,他用保温毯把自己包起来,拿出GPS定位器按了求救信号,之后就昏迷过去了。

张小涛提供的手机运动软件显示,在此后两个多小时时间里,他的路线一直处于静止状态。事后张小涛回忆,当时大家都出现失温现象,山上躺了很多,有人还有些意识,有人已没有意识,甚至出现休克、口吐白沫状况,不少人在山上哭,当时都很绝望,“我就一直告诉自己要撑下去,但心里还是很无助的”。

在张小涛提供的一段视频中,记者看到,他上身穿着一件黄色皮肤衣,下身穿着一件短裤,被两人搀扶着下山。原来,他被放羊的村民发现后救下,在窑洞里生火取暖,等身体慢慢暖和过来,就和其他参赛者一起走下了山。

虽然只穿了一件单薄的皮肤衣,但张小涛还是告诉记者,自己比其他人穿得多,其他人大多只穿背心和短裤,“在那种大风大雨的天气下,肯定扛不住。”张小涛告诉记者,根据前几届的经验,参赛时比较晒,只要做好防晒即可。自己穿皮肤衣的目的也是为了防风防晒,没想到,这件单薄的皮肤衣,让他在极端天气里多了一重保障。

参赛者质疑救援不及时

5月23日上午召开的新闻发布会上,甘肃省白银市市长张旭晨介绍,比赛进行到中午时,百公

里越野赛高海拔赛段20公里到31公里处突遭灾害天气,短时间内局地突降冰雹、冻雨并伴有大风,气温骤降。中午12时17分,有参赛人员在赛事工作群发布求助视频,赛事组委会调取队员们的GPS信息研判后,立即停赛,并派出1200余人的队伍救援。

多名资深跑者不幸遇难

据了解,当地从2018年开始举办黄河石林山地马拉松百公里越野赛,今年已是第四届。此次比赛有三个组别,分别是健康跑、21公里越野赛、百公里越野赛。百公里越野赛是难度最大的,累计爬升3000米,需要在20小时内完赛。

赛事举办地景泰黄河石林旅游景区地处黄土高原和腾格里沙漠过渡带,地形总体上为西南、东北高而中间低。

由于地形复杂、海拔较高、天气变化多端,宁波江南百英里冠军梁晶,残奥会冠军黄关军这样的资深跑者也不幸遇难。一名自称“流落南方”的参赛者在社交媒体上提到,补给点2至补给点3是最难的赛道。“8公里距离,爬升1000米,且只有爬升没有下降,很多路段都非常陡,需要手脚并用往上爬,摩托车都上不去,所以补给点3不提供任何补给。”

张小涛跑马已有八年时间,他参加过很多越野比赛。在他看来,极端天气虽是造成此次事故的重要原因,不够及时的应急救援也是原因之一。

“当时CP2到CP3之间没有补

给站,加之极端天气状况,几乎所有人都是在那里坚持不住的。”张小涛告诉记者,CP3赛段是往上爬升的,海拔2000多米,有900多米的高度需要攀爬。虽然参赛者会有一些经验,提前做好功课,但这种恶劣天气是始料未及的。

在张小涛看来,因为往届比赛很顺利,所以主办方和组委会也就按照最基本的方法做应急预案,结果发生事故后,不管是应急救援,还是整个比赛过程的保障,都出现了问题。

张小涛认为,“黄河马拉松”作为一场越野赛事,出于对参赛者的负责,主办方和组委会应当做好应急预案。尤其是在前进难度较大、坡度较陡峭的几个赛段,应该有人随时待命,在赛段上应该多留一些救援队,出现突发状况时随时保障;另外,也要做好强制装备的规定,比如带上冲锋衣、保暖衣裤等。



张小涛幸运获救。

“局部天气突变”不是悲剧的祸根

越野马拉松赛事风险较高,在高海拔地区更容易遭遇突发情况。虽然天气预报没有预见到比赛当天的极端天气,但主办方应该做好应对极端天气的准备。只有做到万无一失,才能避免“一失万无”,而主办方显然有侥幸心理和疏忽之处。事发前一个小时,甘肃省气象台曾经预报降温及阵风天气,主办方在这段宝贵的时间有没有积极应对,需要调查组作为重点予以查清。

我们不能苛责运动员在比赛

中的误判,但我们有理由强烈谴责主办方的蛮干。据报道,此次赛事强制保暖装备仅有一件救生毯,没有冲锋衣等必备的保暖装备,很多补给点连必需的盐分都没提供,可见主办方在后勤和安全保障方面的不负责任。这场马拉松安排在黄河石林景区进行,自然有为当地景区做宣传推广的目的,白银地方领导在开幕式致辞中更是表示,将这次赛事作为一个平台,“全方位展示白银的黄河风光、特色旅游、城乡建设和人

文精神”。这项赛事被赋予这么深刻的意义,大概在鸣枪那一刻就是只许成功不许失败,这也许是赛事没被及时终止的重要原因。

看上去轻车熟路的赛事,主办方最终却翻了车,因为这项越野赛事已失守安全底线,遇到极端天气是偶然,发生安全事故是必然。事故发生后,白银市市长痛陈“深感内疚和自责”,可见“怨天怨地”是解释不了责任的,唯有真正查清责任人才能告慰遇难者,也才能缓解地方主政者的“内疚和自责”。

相关新闻

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 季禹

失温,这一在大部分输入法中并非默认的词汇,因为一场越野赛的悲剧,一夜之间被大众熟知。何谓失温,如何提前避免失温?齐鲁晚报·齐鲁壹点记者就此采访资深体育媒体人、跑友李志刚。

李志刚介绍,失温是指人体热量流失大于热量补给,从而造成人体核心区温度降低,并产生一系列寒战、迷茫、心肺功能衰竭等症状,甚至最终造成死亡。“人体核心区”主要指大脑和躯干内的心、肺等维持生命的主要器官。

根据症状不同,失温又分为三个阶段,核心温度在35℃~37℃为轻度失温,这时身体最易被察觉的异常,是不可控地发抖及排尿增多,其他表现还有无法完成精确动作、语言增多或减少等。一般来说,此阶段患者能够完成自救。

核心温度在32℃~35℃为中度失温。这时患者会出现胡言乱语、呆滞、幻觉等症状。同时由于神经感受错乱,有些患者会产生虚假燥热感,反而会脱去身上衣物。中度失温患者几乎丧失自救能力,此时是队友拯救患者的最后时刻。

如果核心温度下降到32℃以下,人体将出现肌肉僵硬,接近冻僵状态,同时语言行为能力进一步出现异常,脉搏和呼吸显著减慢,主要器官停止工作,类似于“冬眠”状态。此时如患者不及时接受治疗,病情将很快危及生命。

采访中,李志刚与记者分享了自己的一次轻度失温遭遇。在一次春天参加全马过程中,他跑到10公里左右时,突然下起雨,气温骤降。“虽然自己还在赛道上跑,但明显感觉到身上一点热乎气都没有。后来进食了自备的巧克力,同时,在补给点找到保暖物品披上,身体才逐渐恢复过来。”

李志刚表示,越野跑相较于城市路跑,有着更多难以预知的困难。这更需要主办方把困难想得更充分一些,多设想几个极端情况下的应对措施。同时李志刚坦言,虽然大部分赛事组织方会严格检查跑友安全措施是否准备得当,但偶尔也会“放水”,这也成为引发悲剧的一个隐患。

“受传统理念影响,跑友圈中对类似失温等‘不吉利’话题比较忌讳,因此平时交流跑步经验时也较少提及。”李志刚说,在自己经历失温之前,他对此也仅仅停留在感性认识阶段。

作为一名资深跑友,李志刚向众多跑步爱好者提出建议:“要对自然有敬畏之心,同时不要有侥幸心理,跑步前须按照主办方要求,备好定位仪、头灯、冲锋衣、充电宝、高热量食品等应急物品。”

云南漾濞地震30名伤员脱离生命危险

因震受损高速公路和省干线公路已全部抢通

5月21日,云南大理州漾濞县发生6.4级地震。23日,记者从“5·21”漾濞6.4级地震抗震救灾指挥部新闻中心第三场新闻发布会获悉,截至22日17时,漾濞县在地震中受伤的30名人员均脱离生命危

险。各级党委、政府采取一系列措施,确保灾区民众有饭吃、有衣穿、有临时安全住所、有干净水喝、有病能及时医治,不出现疫情。

漾濞县委常委、副县长杨晓鹏介绍,目前,全县市场秩序稳定,超

市、农贸市场能购买到各种食品蔬菜及生活用品。全县设置紧急避险安置点405个,安置临时避险人员68363人,转移安置人口25942人。

据统计,截至22日11时,漾濞县房屋受损14122间,其中倒塌

232间,绝大多数为农户生产用房和无人居住危房。经抢修,目前县城供水、供电、通信恢复正常。

据云南省文旅厅介绍,截至22日18时,全省暂无游客及文旅从业人员伤亡,大理州共妥善安

置景区游客5359人、旅行社团队40个。此外,丽江市接应疏散安置旅客600余人。目前,云南境内因地震受损的高速公路和省干线公路已全部抢通。

据中新社、新华社