



从马拉松到 “疯子对角线”

文 / 猫季图 / Olivier Heimana Vincent guiliani

留尼旺超级越野赛，更多的人知道它也叫做“疯子对角线”，它以得天独厚的地理优势成为全世界最负盛名的越野赛道之一，它的大越野赛部分整个赛道长 164 公里，累计爬升将近一万米。



在投身于越野跑之前，今年 48 岁的文森特曾经是一名职业网球和足球运动员，在他开始从事农业工程师的事业之前，18 岁的他曾经以这些运动作为职业谋生。年轻时的他也曾经因学习的机会而在西班牙、英国和世界各地四处游历，他把自己称为“世界公民”。

从马拉松到越野跑

由于父亲喜爱足球的关系，文森特很早便和体育结缘。他 4 岁开始踢足球，7 岁至 12 岁期间，他曾经两次尝试打入法网公开赛的资格赛，但这两次尝试都失败了。18 岁那年，文森特在进入专业的体育俱乐部成为一名专业运动员或是进入工程师学校继续深造之间犹豫不决。最终，凭借着自己高水平的足球表现，一所巴黎近郊的技术工程学校向他敞开了大门。他在这里学习如何成为一名工程师，等待他的前途是进入可口可乐、达能这样的国际公司工作。但喜爱运动的他并未放弃自己的运动梦，只是在学校里，他发现一边学习一边从事团队性的足球训练是一件很困难的事情，他开始了公路跑练习。2006 年，文森特以 2 小时 59 分 30 秒的成绩完成了他人生中第一个马拉松。

在学校里，文森特遇到了一个对于他人生至关重要的人：来自法国西北部布列塔尼地区的迪里·迦卢（Thierry Gallou）。迪里是著名的留尼旺岛超级越野赛的常客，他曾经 12 次参加该赛事，同时他也是世界最著名的越野跑者之一。他们常常一起跑步，他介绍文森特去跑位于法意边境的拉格拉沃越野赛。

这是文森特第一次参加越野跑赛，拉格拉沃越野赛是一场 20 余公里的小型赛事，至今他依然记忆犹新：“我当时真的完全无法理解越野赛怎么会是这个样子。在一些爬坡的路段，参赛者们都开始走，在越野跑赛里走不是禁止的吗？而且最让我难以接受的是：在每一次我爬坡的时候，我就会被后面步行的人超过，然后当我再下坡、再上坡，我又被后面的人走路超过，从心理层面来说，我简直是难以接受。”

赛事结束，他打了一个电话给迪里：“越野比赛简直就是胡闹。”而迪里只是抚掌大笑着对他说：“不要担心，继续跑，你会喜欢上它的。”

于是，文森特一边带着满腹的牢骚，一边继续参加越野赛，但每一次参赛都让他不满，只不过每次他跑完给迪里打电话抱怨时，迪里都像自动答录机一样翻来覆去地回答他同样的一句话：“不要担心，继续跑。”2011 年底，他在参加留尼旺超级赛后又连续参加了马赛马拉松，他最终的成绩是 2 小时 52 分，但是他更满意于 2017 年的巴黎马拉松成绩：2 小时 42 分。

首次参加留尼旺越野超级赛

公路赛取得的成就并不能让文森特止步，2010 年的圣诞节，他与一个朋友坐在椅子上闲聊，他的脑中突然灵光一现：“我们去跑留尼旺超级越野赛吧？”另一个人回答：“好咧！”



留尼旺超级越野赛，更多的人知道它也叫做“疯子对角线”，它以得天独厚的地理优势成为全世界最负盛名的越野赛道之一，它的大越野赛部分整个赛道长 164 公里，累计爬升将近一公里，被称为“对角线”的原因也是因为其赛道由南到北几乎穿越整个留尼旺岛，整个比赛下来，你会经过深不见底的巨大山谷、月球地表般的不毛之地、深至脚踝的烂泥雨林，翻过 5 座山峰（最高点海拔为 2411 米），其地形之复杂、景观之壮阔令人惊叹。即使参赛的都是世界顶级越野高手，每届的完赛率也只在 70% 左右，其难度可想而知。

文森特对于这个比赛心痒痒地跃跃欲试，然而第二天他的同伴遗憾地通知他，留尼旺赛事刚好和他的工作时间冲撞了，他没有假期。没有伙伴，文森特只能独自上路。他开始了赛事前的准备过程，此时

距离超级越野赛还有 9 个月的时间。

2011 年 1 月，文森特在漫天纷飞的大雪里跑完了位于阿尔卑斯山区的于拜耶 (Ubaye) 雪地越野赛，之后他又参加了里程更长的 40 公里的米梅越野赛 (Mimet)，他在赛道上摔倒了 3 次，他生气地打电话给迪里，而迪里依旧说着同样一句话：“不要担心，继续跑。”

就凭着这一句话，文森特咬牙坚持了下来，他参加的赛事越多，越野成绩也越来越好。同年，他在法国欧比瓦克 (Obivak) 国际定向越野比赛中获得第三名，8 月，他在大迦思越野赛 (Trail de la grand casse) 的 63 公里赛段比赛中获得了第八名。他非常高兴，他认为以他的成绩和经验已经足够参加留尼旺比赛了。





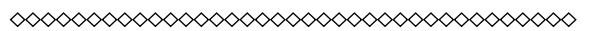
2011年10月，文森特来到了留尼旺。这是他第一次到访该岛，10月的留尼旺岛正值春天，天气凉爽干燥，晴朗无云，这次，他的好友迪里没有参赛。

他没有能够完成这次的留尼旺越野赛，他在53公里处不小心滑倒了，跌伤了膝盖，膝盖变得又青又肿。而后面迎来的赛段正是场地变化的关键阶段，每一个下坡都让他疼痛不已。文森特在赛道上默默地流下了眼泪，望着眼前还有一半里程的赛段，他担心自己的膝盖也许已经受到重创，也许无法再支撑他之后的越野生涯。于是又一次，他拨打手中的电话给迪里，但迪里并没有立即回复。过了一会儿，迪里打了过来，而这一切已经太迟了，文森特已经做出了弃赛的决定，他沮丧地剪断了自己的参赛手链。“如果他能早5分钟打电话给我，我肯定会吃上一片止痛片，像一支箭一样再出发。”文森特说。

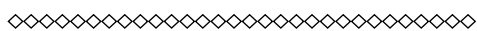
“疯子对角线”完赛

第一次留尼旺越野超级赛失败了，文森特并没有着

急回到那里再次证明自己，他也意识到现在的自己尽管也许体力足够，却依然缺乏足够的经验和忍耐力来完成这个世界上最艰难的赛事。他用了8年的时间再做准备。在这期间，文森特又参加了许多越野赛事，2016年，他参加了UTMB，“通过这些赛事我得到了更多宝贵的经验，我曾经在恶劣的天气中完成了比赛，也曾经在应该18小时内完赛的比赛中跑了25个小时，有时甚至发现自己在曾经跑过的相同赛段上崩溃……但这些都无关，对我



其地形之复杂、景观之壮阔令人惊叹。即使参赛的都是世界顶级越野高手，每届的完赛率也只在70%左右，其难度可想而知。



来说，最重要的是我的心理素质得到很大的锻炼。”与此同时，他和同伴尝试了在法国埃克兰国家公园的山地中进行训练，适应海拔高差的变化，也学会适应如何在野外过夜。

2019年10月，文森特又回到了留尼旺岛。这次，他和太太瓦莱丽提前4天来这里适应气候和环境，两人租了一个可以看见大海的公寓，每天文森特都会躺在沙滩上，看着不远处蔚蓝澎湃的海洋，想着即将到来的赛事。10月17日晚上8点，2700多个来自全球各地的跑者站在位于海边的起跑线上。

“疯子对角线”赛事的起跑线让文森特惊讶，它有着类似环法的气氛，参赛者们的头灯、媒体们的闪光灯和手机的闪光灯在夜空中闪烁，天空中绽放着绚丽的烟花，为跑者们加油助威的人群从起点一路延伸至6公里。整个岛屿都被赛事所调动起来。站在起跑线后，每个人都显得心事重重，所有人都在检查装备，考虑着最后的准备工作。在倒计时的过程中，所有人的心脏都越跳越快，突然，人群的洪

流开始向前涌动，“疯子们”在旁边观众的鼓励下开始大步向前。

文森特依旧保持着他的步调，这一次他知道迪里也在人群里，尽管这次他们尚未在岛上谋面。第一个困难是距离起点8公里处的甘蔗田，这里泥浆威胁着他的速度，但道路依旧平坦，甚至还有在公路上的赛段，各个水平级别的组之间慢慢地拉开了距离，他正在想着之前迪里告诉他前20公里能放开脖子跑果然是对的，很快，他就迎来了当头一棒。

他开始进入围绕着灌木丛的小路，地势开始变得陡峭，他知道，这才是真正进入对角线的赛段了。夜晚降临，寒冷迎接着他。攀登上山的道路泥泞且充满技术含量，前方下山就是供参赛者们就餐和休息的西劳斯体育场。这里已经是赛事65公里处，文森特在这里下山的路上遇到了迪里。这样的偶遇让两人都很愉快，他们差不多同时抵达了西劳斯。西劳斯是一个重要的加油点，这里不仅有运动员的家人、观众，还有能让“疯子们”焕发精力的物理治疗师、按摩师和医生，经过一整夜的徒步，许多人会继续，也有许多人会在这里就此放弃。文森特在这里饱餐了一顿，他在迪里休整完之前离开了西劳斯。

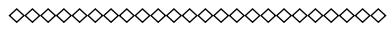
在他遇到一个看上去无止无休的上坡，一片乌云笼罩了天空，极度的疲倦让他哭了起来，他打了个电话给瓦莱丽，正当这时迪里追了上来，他没有太多时间哭泣，他挂掉了电话，对自己说别哭了——因为迪里来了。他们一起走了30公里，文森特不愿降低自己的速度，他离开了迪里继续向前跑。从这里开始，他知道自己一定会完成这项比赛。

周六下午3点，在灿烂的阳光中，文森特脚步蹒跚地到达了终点线，瓦莱丽正在终点线满脸笑容地等着他，终点线的电子计时牌上显示着他的成绩：43小时。在2000多名参赛者中名列前300名。他对自己说：“这是一场多么奇妙的旅行啊！”

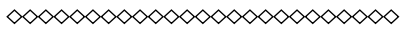
发起上普罗旺斯越野赛

2006年，文森特与妻子和3个孩子一起搬到了福





“疯子对角线”赛事的起跑线让文森特惊讶，它有着类似环法的气氛，参赛者们的头灯、媒体们的闪光灯和手机的闪光灯在夜空中闪烁，天空中绽放着绚丽的烟花，为跑者们加油助威的人群从起点一路延伸至 6 公里。



卡尔基耶。2012 年，他获得了管理与创新的 MBA 学位，他开始以一种全新的视野观察周围的世界，他发现自己所居住的这个位于普罗旺斯腹地的福卡基耶市有着丰富的自然和文化遗产，他心想着也许这里会成为某个理想的起点。

2011 年，他在准备“疯子越野赛”期间经常从家里出发，他的训练里程从 10 公里渐渐增至 20 公里、40 公里，也正因为如此，他发现了位于福卡尔基耶 20 公里处的卢尔山。卢尔山是一座海拔 1800 米的山脉，它是阿尔卑斯山和普罗旺斯的交界处，有着数公里漫长的山脊，奔跑在卢尔山的山脊上，可以看见 360 度的阿尔卑斯山、旺度山、圣维克托山以及于拜耶山脉的壮丽景致。

就像许多踏足卢尔山的人一样，文森特被这里深深的迷住了。从 2013 年开始，他决定以福卡尔基耶为中心，发起一场名为“上普罗旺斯越野赛”

(THP) 的赛事。这个赛事由 8 个里程难度都极不相同的赛事组成，其中有特别为女性和孩子设计的赛事。2020 年文森特又新加入了 150 公里的“普罗旺斯超级赛”和“持杖竞走赛”。虽然 2020 年的越野赛因为疫情而中断，但只要有赛事的每一年，迪里每年都会来跑 THP，他以这种行动支持着文森特。这项赛事得到了整个城市的支持，2019 年，赛事的参赛者已经从第一届的 500 人增加到现在的 2000 多人，有数百名志愿者和数十个国籍的参赛者参与。

“我的目标是让所有的人都能参加越野跑，甚至那些没有越野跑习惯的人，都能安静地参加，越野跑适合每个人。真的，每个人。”

你还会再去跑“疯子对角线”吗？采访的末尾，我问文森特。“会。”“为什么你和迪里都会一而再再而三地去跑‘疯子对角线’？”“因为这是一条美丽的心灵之路。”他回答。👉