

# 从南极到北极 他跑着去

## 中国跑者白斌用双脚丈量地球

从南极到北极，即便是乘坐飞机或船都不是易事。而白斌，一位普通的中国跑者，却用双脚从南极跑到北极。北京时间5月8日，在历时433天、奔跑2.4万公里后，白斌从南极中国长城科考站抵达位于北极圈内的加拿大图克托亚图克。记者联系到白斌时，他正在加拿大温哥华休息。回忆起这一年多的奔跑历程，他话语间显得激动而感慨。“这是一次极其艰辛而又难得的人生旅程，虽吃了不少苦，但能做自己喜欢的事情，也是苦中有乐。”谈起挑战，今年49岁的白斌坚毅的话语更充满享受。



白斌在奔跑。

### 极限奔跑梦

白斌出生于贵州思南的一个小山村。30岁之前，他没参加过任何跑步甚至运动的专业训练。他只是喜欢在大山里奔跑。

2000年，白斌正在贵阳经营一家维修电脑的门面。那个夏天，北京申奥成功。白斌萌生了参加奥运会的想法。为了训练自己，他关掉门面，决定从贵阳跑到拉萨。这第一次的尝试让他发现了自己身上对于极限跑的无穷潜力，“为什么不继续跑下去呢？”从那之后，白斌开启了他不可思议的跑步生涯。

十几年来，白斌赢下太多比赛——2006年到2008年，白斌几乎包揽了全国所有户外运动挑战赛的国内第一；2010年，他成为北京TNF100亚军、国内第一名；2016年，他又成为了“第二届八百流沙极限赛”冠军……因热爱而坚持，在坚持中又不断挑战。来自普通农民家庭的白斌就这样一次次在极限奔跑中重塑着自己成长的轨迹，不断朝着向往的生活前进：最初整日与计算机相伴的“IT男”变成了常年风餐露宿却乐此不疲的极限跑者。

跑南北极的想法，最早萌生于2011年。念头冒出来的时候，白斌正在挑战古丝绸之路耐力跑。挑战途中，也没有什么来由，“南北极”这个词就突然闪进他的脑子。就这样，从南极跑到北极的念头扎根到了他心中。从产生念头到正式实施，白斌用了7年的时间。2018年2月23日，正月初八。白斌从北京机场出发，飞往南极，开启了酝酿已久的疯狂计划。与他一起同行的，还有他这433天的“家人”——这个疯狂计划背后的“奇葩”团队：行动具体策划人李镇宇；负责记录和更新“李白跑地球”微信公众号和微博的雷梓；会开车、会下厨、会探路的摄像师沈桢以及负责白斌运动康复和治疗的美籍注册物理治疗师Rinus。

他们给这次行动起了个名字：李白跑地球。

### 途中历经磨难

2018年3月2日，与南极企鹅挥别后，白斌从南极中国科考长城站正式开跑。

最初的100天波澜不惊，因为每天

都在移动，最快时一个月穿越4个国家。第一个麻烦发生在抵达秘鲁后，白斌先是夜跑中崴了脚，随后在穿越沙漠时加重了伤情，“只能边恢复边坚持，速度、每天的路程都降下来了。”好在这时越来越多的网友知道了白斌的壮举，纷纷给他鼓劲。所有这些，都成了白斌坚持下去的动力。

8月份，跑过万水千山158天后，白斌团队抵达南美洲哥伦比亚的尽头，这里也是此行必经的中美洲之旅的起头。在这儿，他们遇到了大麻烦——“达连地堑”，这是长达120多公里的原始森林，里面的危险不止毒蛇猛兽横行，更有毒贩和反政府武装盘踞，绑架杀人事件时常发生。

越过达连地堑，有“海陆空”三种方式。因为哥伦比亚全面关闭了任何企图从陆路越过达连地堑的通道，团队只能改陆路为水路。8月9日，白斌在加勒比海边，登上了皮划艇，但意外又随之而来，白斌在海上被严重晒伤，出现细菌感染，不得不飞往巴拿马城接受治疗。无奈，白斌团队最后只能选择坐小型飞机飞越达连地堑。

除了大自然给予白斌的考验，433天的旅途中，更有人为造成的意外等着他。在美墨边境，白斌还遭遇了“绑架惊魂”。墨西哥时间2018年11月12日，白斌在接近墨美边境的97号公路75公里处，遭遇歹徒绑架。

白斌回忆，当天上午差不多跑了有2公里，一辆SUV突然向他靠近，车上下来几个纹身壮汉，比划着手势让他停下来上车，他在要挟下上了一辆车，衣帽蒙住了他的脸。这辆车颠簸了一阵后，白斌被拉下了车，他看到，身边的绑匪手上都拿着冲锋枪。意外的是，当黑老大得知白斌是中国人后说，他也有中国朋友。黑老大摆弄了会儿白斌的手机，看到了他跑步的视频和照片，听说白斌是长跑爱好者，正挑战“南极跑北极”，似乎还挺感兴趣，气氛也缓和了不少。最终绑匪不仅放了他，还送了他一瓶矿泉水和一瓶饮料。差不多跑了1公里，远远地看到3辆警车，白斌才感觉自己终于又活下来了，而这时，距离他被绑架，已经整整过去了3个小时。

### 用433个日夜完成挑战

白斌和团队凭借超强意志和机智勇敢闯过了一道道“关口”，并保持每日



白斌此次极限奔跑的线路图。



白斌成功抵达挑战终点（北极圈内的加拿大图克托亚图克）。

55公里的奔跑，最多一天跑了133公里。加拿大时间5月8日上午7点19分，时间定格：白斌用了433个日日夜夜，终于完成了南极跑到北极的壮举。

抵达北极点，面对四周一片白茫茫的景致，白斌说自己的心都变得通透澄澈。他只能仰面朝天躺在冰面上，此时此刻，所有的艰辛、病痛和磨难通通都甩到了脑后，“我希望通过这次极限长跑，证明中国也有探索未知世界的雄心，传递中国人自强不息的精神！”

追梦人永远没有终点。“这次从南极到北极的跨越并不是终点，我还有更多极限目标想实现，比如快攀珠峰、环地球奔跑等。”白斌说，自己马上50岁了，时间不等人，有梦想要立马行动，让有限的人生实现无限可能。

### 延伸阅读

## 什么是极限运动

极限运动是由多项成型运动项目以及游戏、生活和工作中的各种动作演变来，参与人群以年轻人为主的高难度观赏性体育运动。人类在与自然的融合过程中，借助于现代高科技手段，最大限度地发挥自我身心潜能，向自身挑战的娱乐体育运动。它除了追求竞技体育超越自我生理极限“更高、更快、更强”的精神外，更强调参与、娱乐和勇敢精神，追求在跨越心理障碍时所获得的愉悦感和成就感。同时，它还体现了人类返璞归真、回归自然、保护环境的美好愿望，因此已被世界各国誉为“未来体育运动”。国际奥委会已经将滑板、BMX竞速、BMX自由式、冲浪、攀岩5个极限运动大项列入2020年东京奥运会的正式比赛项目。

## 哪些运动属于极限运动

**低空跳伞** 低空跳伞属于极限运动中的滑翔项目，危险性比高空跳伞还要高。低空跳伞一般在高楼、悬崖、高塔等固定物上起跳，由于距离有限，打开伞包的时间只有5秒钟，很难在空中调整姿势和动作。

**潜水** 潜水已被正式列为极限运动项目之一，它挑战的是人类在水下世界到底能走多远。日常生活中的潜水休闲方式似乎与挑战体能极限无关，但面临的危险却是同样的。

**攀岩** 攀岩要求运动员身体素质全面，具备勇敢、顽强和坚韧不拔的精神，能在各种不同的高度及角度的岩壁上轻松舒展、准确的完成腾挪、转身。

**冲浪** 冲浪竞速及弯道两者讲求的是速度及过弯的技巧，但前者是直线竞速，大都在极强的风况下进行。花式玩法一般都是在碎浪区或平水区做较大的动作，如空翻、跳跃、花式转帆及空中转向等等，此种玩法难度及危险性都较高，须有一定的程度才可学习。

**翼装飞行** 翼装飞行堪称“世界极限运动之最”。在飞之前至少需要高空跳伞几百次，然后定点跳伞数百次，之后才能真正开始翼装飞行。

### 小贴士

## 从事极限运动 需要注意的事情

极限运动是一种极度危险又极具挑战性的体育运动，因此了解极限运动的注意事项尤其重要。

极限运动要遵循秩序渐进原则，要由小到大、由易到难、由简到繁，逐渐进行。在进行极限努力移动重物时，保持深呼吸，然后屏住呼吸推/拉重量，直到完成移动或者即将完成移动时才会呼气。也就是所谓的卡瓦萨呼吸法，在使我们我们可以更加安全的移动物体；在进行极限运动时要先热身运动，可以让肌肉细胞快速的燃烧起来，同也可以促进血液循环，将氧气和营养物质快速的运送到肌肉细胞中，使用训练动作进行热身也可以“预热”你的神经中枢系统；在进行极限运动之前，可以备上一部三防手机，以防不时之需。

患有心脑血管性疾病的人群、老人和小孩以及体质较差的人、平衡感差的人群以及患有各种关节性疾病，比如风湿病、关节炎等的人群不能参加各种极限运动，以免发生危险情况。 晚综