

六百四十五里路，云和月

——记2017 Ragnar 200 接力跑

文/曾鸿 摄影/王勇、晓英、张麟、曾鸿等

六百四十五里路呀，麦迪逊到芝加哥；
十二勇士昼夜不停跑呀，牵手向终点！

今年6月9日-10日，我随部分印地华人跑团第一次参加威州麦迪逊-芝加哥 Ragnar 200接力赛，并成功完赛！Ragnar 200 Relay 是全美区域性接力赛，由12人或6人组队，两天一夜，昼夜不停地接力跑，全程共200英里约645里。每人跑3棒，一棒10-25里（3-8英里）不等。赛道所经都是有文化有风光的路线。30小时的赛程中，始终有一名队员在跑，别的队员则可以小歇，开车到下一站准备接力。车轮滚滚，跑者如飞——战高温，战烈日，战蚊虫，战无眠之夜。此时，阿甘在“Run, Forrest, run!”的喊声中奔跑的画面有没有浮现眼前？虽然赛前琢磨许久，但跑后才体会到，只有“勇士”才能表达英文Ragnar的涵义。

前奏：为确保我们次日一早准时到达起跑点，6月8日晚，12勇士租了两辆共15座的van，浩浩荡荡开往Madison投宿一夜。车上，著名的老顽童队长老何讲起了印城华人跑团历史。哇！没想到这次接力队居然包含了团龄最老的四大长老——何、李、姚、王，顿时感觉我们队好高大上啊！即使是像我这样的菜鸟队友，也可以在神一样的团队中发光！

一路上，我们讨论锅碗瓢盆以及储备粮，不知道的人一定以为我们是去赴野餐大会！不过本来印跑团就是“饮饱团”嘛。长跑对某些人来说，是非常苦逼得活儿，但你也可以把它玩得像愉快的大派对。老顽童准备了葱油饼、糖心蛋、叉烧肉以及牛肉干，别的队友也备足了粮草。这一群已过不惑之年却为此行兴奋的“老儿童们”，正像大总管谭颖轶所说：“他们是一群疯子。准备好吃喝，怀揣三四套行头，坐着家里这辈子也买不上了的车，抛家弃子觉得自个儿是出去春游去了。”谁真为比赛去啊！

比赛：起点在美丽的麦迪逊市的Warner公园。开赛前有30分钟的必修课，学习怎么预防意外，以及怎么自救。与城里的马拉松相比，野外赛跑常常会出现你一个人在前不着村后不着店的野外或公路边奔跑，因而要难很多，而且安全也倍显重要。说到这里，我们就得好好感谢咱们队的核心人物——队长老何及关键人物——大总管谭颖轶。他们运筹帷幄，认真学习，仔细研究，把路线、休息站、晚



12个人的奖牌拼成的“我们是勇士”

间陪跑等赛前准备工作做得细致入微，面面俱到。正是这样，路痴队友才得以安心参赛，大家才能安全到达每一站。

日：蓝天白云，烈日炎炎下，孤独的跑者在思考什么？有人会说：思考什么呢！吃饱撑的，大中午的在烈日高温下疯跑！奇怪我居然没有希望自己此刻在开着空调睡午觉或吃冰西瓜，脑袋里想的是：跑过这段路，应该会有一些绿荫，风光会比这段好，于是便立刻加快脚步追我的绿荫。越野跑，人分的散，一般很少碰到别的跑者。碰到是缘分。江湖规矩，超人时鼓励一句：Good job！你好棒！不管是超还是被超，此时都信心倍增。我们跑过威州牧场，跑过芝城郊区古镇；看到密西根湖上红日升起，看到原野里银月穿行。正如某高人说：很多人跑步没有坚持下去，是因为脑子里面只有自己的脚步，那一步步重复的步伐无聊且沉重，不久就会崩溃。而坚持下来的，都是把眼睛盯着一路的风景。你看，所谓休闲，并不仅仅是睡大觉，而是在自己的生活中添一些料，变得不一样，变得多彩一些而已。

夜：夜幕降临，按规定任何人出到车外，必须穿反光背心和头灯，后面还要戴个红灯，所以看着群星闪烁，像是煤矿工上工了。天黑后按赛规可以允许一人陪跑。庆幸有长老李陪我夜跑7.5英里，约24里，才不至于荒郊野外走丢。路上也遇到不少勇敢的女孩，她们是自己独行的，佩服！

当夜是农历十四，风高月明。我一手拿手电，一手拿水瓶，紧跟长老李身后。有一段在荒外野地，时不时的虫鸣声和唰唰跑步声合奏更深夜的安静。蚊子飞蛾在脸上飞来飞去，所以尽量闭着嘴，以防不必要的蛋白入口。

寝：这睡觉问题嘛，真的是八仙过海，各显神通了。本事大的、蚊子咬不动



本文作者曾鸿在奔跑中



12勇士胜利完赛



的，天当被，地当床，铺个睡袋就地而寝。

35个交换站里仅有2个是有冲澡睡觉设施的，但其实也就是一个大屋子，上百人（我猜）各找个2尺的地，铺个睡袋当卧室，感觉像个大通铺。趁另一辆van跑时，我们6人有2小时的休息时间。老顽童说他找个跑步机当床（睡跑两不误哈），躺下美美地睡了2小时。对睡觉环境比较挑剔的我，就是个大问题了。我利用个小的优势，在车上铺了个“软卧车厢”，把羊从1数到1000再倒着数到1，数着天大亮又得上路了……

终点：最后一棒，长老李闪亮登场！终点在芝加哥湖边沙滩上。这芝城的交通，也实在是开车不如老李跑得快。我们停好车，一股热流扑面而来，90度高温烈日，跑8迈。我们着实为长老捏把汗，都希望他别太拼了。一

车人慢步走向终点去迎老李。结果老李从我们背后冲出来，继续往前跑；我们追啊，我脱了拖鞋，还是追不上，大喊：“老李，别跑啦！不是说好牵手集体冲线的吗？”

老李真的是停下来等我们，这不是传说。

完赛：12块奖牌，反面是个puzzle。不用几分钟，拼出了答案。“在一起，我们跑了645里路。在一起，我们所向披靡。我们是勇士！”

是的，这是一个团队的合作。十二合为一，环环相扣，缺一不可。12勇士实现了在两辆车上，两天一夜，马不停蹄，645里路。在一起还有什么实现不了呢？

感谢我的队友及勇士们：老顽童，程裕功，谭颖轶，姚大胡，长老李，李晶，施亚非，张麟，王勇，游逸辉，滕晓英。