

289小时征服900公里极限越野赛

她既是越野冠军也是懂浪漫的服装设计师

289小时56分,全程900公里,累计爬升与下降双双突破60000米,来自中国的郑钧月夺得女子冠军,成为首位登顶比利牛斯900KM越野赛冠军的亚洲女性。在越野跑的世界版图上,西班牙比利牛斯山脉始终是一座令全球跑者仰望的圣殿,无数极限挑战者在此追寻着超越自我的终极意义。

结束比赛,在法国休整和旅行的郑钧月,经过一通跨洋电话,接受了记者的采访,呈现了一个赛上与生活的多面自己。



全程900公里的赛道藏着极致考验,最终郑钧月手持国旗冲过终点。



她将传统刺绣工艺与运动实用相结合,专为女生设计了一条跑山裙。



900公里总爬升量相当于登6次珠峰

“从未有过的挑战,这一次不会太快,但绝不轻言放弃。”赛前这句平静的宣言,成了郑钧月近12天征程的注脚。

这场横跨地中海与大西洋的超长距离越野赛,全程900公里的赛道藏着极致考验。最终,手持国旗冲过终点的郑钧月,拥抱着赛事发起人,笑容中夹杂着泪水,百感交集。

比利牛斯山脉越野赛的退赛率常年超40%。本次比赛,有来自全球250名专业越野跑选手参赛,除郑钧月外,中国有4名选手参赛。

比利牛斯山,同时受大西洋气候与地中海气候的影响,特殊的地理环境会让参赛者在一天之内经历了四季。也许刚刚天高气爽,可以欣赏沿途的美景,下一秒便“妖风四起”,雨点就会毫无遮挡地砸在身上,这对于背负重装的参赛者来说是寸步难行。

持续的高温天气曾让组委会多次暂停赛事情况下,最后80公里的冲刺阶段,郑钧月遭遇了目前人生经历过最大的雷暴雨,紧接着是39摄氏度的高温。不论是风雨可能带来的失温还是高温会带来的脱水,都有可能让她失去行动能力。郑钧月告诉记者,在跨越终点的前一天,她以为“自己要交代在那了。”

自补给、自导航、自备睡袋,长达50公里的超长补给间隔里,每一份补给都要精打细算。在比

赛的第四天,穿着短袖短裤的郑钧月,在突然刮起的大风猛力攻击下发烧了。

刚开始只是有一点头疼,但很快,在气温很高的情况下郑钧月依然觉得很冷,“别人都穿短袖短裤,我要裹着羽绒服,那时我就知道自己身体出状况了。”发烧、拉肚子和身体的无力感,耽误了郑钧月不少进度。不过在调整两天后,郑钧月慢慢地找回了状态。

赛事的残酷不止于天气。赛事的难度超出了她的想象。这场全程900公里的路途,每前进1.5公里就要爬升100米,累计爬升与下降双双突破60000米,总爬升量相当于6次攀登珠穆朗玛峰。

冲向终点的一抹“红” 她曾刷新多项纪录

这场赛事曾因极致的难度而停办,时隔7年后再度重启,郑钧月用12天的时间,不仅刷新了女子赛会纪录,更以全场第四的成绩,重新定义了女性在超长距离山地越野的极限。面对记者“如何做到”的疑问,她思索了2秒,“其实我也不知道,也许就是坚持在路上不放弃而已。”

这不是郑钧月第一次在国际赛场上创造好成绩。早在2018年,她就获意大利巨人之旅139公里年龄组冠军。在2024年,郑钧月在第六届“八百流沙”极限赛中,以79小时43分19秒完成400公里戈壁穿越,并大幅刷新赛事女子纪录强势夺冠,是全世界首位跑进80小时的女性!

这些卓越的成绩的背后,除了10年越野跑龄沉淀的坚韧,也离不开她日复一日的严苛训练。在越野赛艰苦且漫长孤独的赛道里,郑钧月总能找到自己的“小确幸”。郑钧月告诉记者,在赛事第六天,她奖励自己住了酒店睡了床。这些小小的愿望都成了艰苦征途中前进的动力。

在2022年巨人之旅比赛中,郑钧月身着自己设计的红色旗袍,冲过终点线,她告诉记者,唇上的口红是不变的仪式,“要以最美的姿态冲过终点”。这份仪式是属于女性的细腻表达,被问及“越野与生活的共性”,郑钧月告诉记者:“在苦难中寻找美好。”

在上海上大学的郑钧月,经常在周末来苏州写生。美食与旅行不可辜负的郑钧月表示,“无锡、南京我都经常去。”在2021年,郑钧月还与70岁的励建安院士一起,挑战了环太湖七天跑七个全马。“总距离差不多300公里,那次印象特别深,国庆天气很热,那也是自己长距离的开始吧。”郑钧月告诉记者,她在越野里找到了另类的浪漫方式,也找到了另一个自己。

美丽和越野可以同行 为女性设计“跑山裙”

“为什么美和力量、美和越野跑不能共存?”参加了无数次越野赛后的郑钧月提出疑问。职业的敏锐和女性视角,让郑钧月看到了很多不一样的东西。一直以来,市面上的运动装备,大多以男性身材和审美为设计尺度,作为

设计师,郑钧月决定用专业打破这种成规。

于是,她以宋韵为核心理念,将传统刺绣工艺与运动实用相结合,设计了一条专为女生量身打造的跑山裙。郑钧月告诉记者,她设计的不对称的细节,是寓意着女性突破束缚、探索未知的勇气,“这款跑山裙得到了非常多的女孩子喜欢,我觉得很荣幸,也让我更坚定了方向。”

郑钧月现在会参与为女性设计一些户外装备,会根据女性的曲线和尺码去设计越野包,“因为女性的生理特征,衣服的包裹需求不太一样。”她参与设计的女性户外装备愈发细致,甚至包里专门留有放口红的仓位。

随着越野赛事的普及,郑钧月欣喜看到参与普通级别越野赛的女性越来越多,但她坦言,在国内长距离越野的赛道上,女性的身影还很少。“其实女性的坚韧和耐力是非常强的,每一位女性都比自己想象得更强大。”

“有点疯狂,但我还是想试试。”郑钧月向记者透露,她有一个大胆的决定,两个月之内要参加三场世界顶尖的超长距离越野赛。

郑钧月的语气中透露出一丝期待与兴奋,她告诉记者,其中450公里的“冰川之旅”,中国女性多次站上起点却无人完赛,“我想去啃这块硬骨头”;而去年“八百流沙”中遭遇的狼群与迷路,让她觉得“跑得不够酣畅”,今年要“奔着创造纪录去”。

据《扬子晚报》报道