

## 风雨之后见彩虹 - 大环线长徒步行记

建宁 2022-05-16 20:47 Posted on 美国 新州爱跑

# LOVE TO RUN

新州爱跑

<https://mp.weixin.qq.com/s/amqWK-neL19-XwxTPGUfMg>

天时地利人合，我终于完成了心心念念一年多的 Harriman 大环线长徒步之行，拔掉了心头的一棵草！谨以此行记感谢所有一路同行的朋友们

### 01 种草与折翼

这棵“山川会 Harriman 大环线长徒步”的草儿是在去年年初种下的。纽约山川会的当日长线徒步是在 1996 年左右，由创会人 Gin Goon 设计与推广，目的是训练大家去徒步探索各地的名山大川，这样的路程除了好的体能之外，还需要具备适应与应付山里面多变的天气与路况的知识与能力。

去年一月我报名的时候，爬山经历只有五个月，能力上也有点遥不可及，但还是想试试就和几个朋友，拉了一个小群，从一月到三月，几乎每个周六，都早出晚归，风雨无阻地去参加活动：早晨五点起床，六点半出门，七点半进山，下午五点左右出山。最虐的一次，是和 Xiang, Lucy, Nancy, 廖静，棒球帽一起，在积雪两尺深的雪山里跋涉。穿着冰爪，步步高抬腿，整整走了十英里，实在是太累了！以至于中间有一段走在雪比较浅的步道上，感觉都像是走在了通往天堂的小径上，太舒服太满足了！那次深雪地徒步结束以后，天气转暖，随后的徒步都变得容易多了。

去年最苦的一次徒步，是在我膝盖受伤以后不想拖累同伴的速度，就早出发了一个小时独自在山里面徒步了二十英里。结果发现，走长了膝盖还是不行。想走走不了，腿疼心更疼！于是就眼睁睁看着一起训练的战友们，在四月底都走完了大环线，顺利毕业了。心中的痛苦无以言表。



## 02 整顿心情再出发

好在，山在，“山川会”在。今年一月底到四月初，长徒步冬训又开始了，只是训练伙伴们换了一批。啊，这算不算留级呀？嘻嘻。冬训一共12次，我认真地参加了六次。这六次，只有一次是正常的天气和路况，其他五次都是严寒，不是下雪就是下雨。第一次徒步，就赶上了零下十四摄氏度的低温。同伴们都问，还去不去啊？我心里也打鼓，但是犹豫之后，觉得必须得去！长徒步考验的不只是体能，更是胆量，意志力，和挑战自己的决心。下雪的时候徒步，基本上都要穿冰爪，风雪里面徒步十个小时，20迈左右。好处是，冰雪消融以后，脱下冰爪，感觉身轻如燕，脚底生风。

今年最难的一次是几个小时内被突如其来的阵雨和冰雹刷了三次，又赶上前两天下了一场大雨，山里面小溪变小河，土路上布满水洼，衣服鞋子湿了干，干了又湿，又冰又冷，到处是泥泞。那次我和 Wendy Brian 在雨中走过了最难的路段，九个多小时徒步十八迈。等到冬去春来，路况好转，我们轻轻松松八个半小时走了21迈。然而因为还没有一次走完过全程，对于最后能不能完成30迈，多长时间完成，心里还是没底儿。



### 03 从"无人同行"到"众人拾柴火焰高"

大概活动开始前一个多星期吧，说好了一起走的两个训练伙伴相继感冒了，Brian 也在犹豫。我心想完了，要一个人走/跑 30 迈了。郁闷了好一会儿，想通了。还是那句话，走大环线，考验的不只是体能，更是意志力和自信心，就当是对自我走山能力的一个评估吧。万一不行，就继续练呗。这么一想，就开始安心地准备行装了。星期六走，星期一就把衣服，鞋子，包，头灯，充电宝都准备好了，连脚指甲都剪好了。如箭在弦，整装待发。

完全没有想到的是，我在 "王道传奇健走队" 里面招呼了一声，王奇和亦文队长，两天时间，呼啦啦就拉起了一个超豪华的啦啦阵营，一支早队，一支晚队。然后谢队说要一起跑全程，BRIAN 也决定来参加了，去年刚刚完成环线的伙伴们廖静，Nancy, Lucy 都要来凑凑热闹。一下子有了这么多伙伴，感觉我们可以在山上开爬梯了！



## 04 轻松愉快的前半程



星期六早晨，三点半起床，四点半出发，六点进山。我们的四人小队(谢队，廖静，BRIAN 和我走得很轻快，路平的时候就会轻轻地小跑，很快就超过了前面更早出发的两队人。一个小时七分钟就到了 Seven Lake Drive, 比原来计划的时间早了半个小时。

这时候，谢队很轻松地跑在前面，我们也跟得不累。谢队不熟悉路线，好在有 BRIAN 在后面及时提醒。当时我好希望我们就这样走跑到终点，就像去西天取经的师徒四人一样，一起修成正果。

但这种长徒步一般是不等人的，如果速度不同，就会自然分开，平时训练都是如此，大家也都习惯了。



我们来到了 Diamond Mountain。这一段特别陡，冬训的时候，石头上非冰即雪，又湿又滑，饶是我们特别小心，有一次都差点儿出事。现在冰雪消融，感觉容易了很多。经过 Seven Hills 的时候，后面传来了说话声，原来是普林越野的跑神王晞带着 Lucy, Nancy, Yuan Jing 赶上来了，后面还跟着山川会的 Frank。人一到，就有了鸡血效应。能感觉到谢队的跑速明显加快，廖静和我也赶紧跟着提速，BRIAN 在这里和我们分开了。



我们跟着跑神们跑到了 Torne View，跟得好累！廖静和我决定不跟了，还是按照我们原来的策略，上山以走为主，平地下坡小跑。我们两个在黑道转白的地方，迷路了，耽搁了一些时间，之后顺利到达 Stone Memorial Shelter。在这里遇到了休息的 Frank。他以前从来没有跑过山，刚才跟着女神们一通跑，差点儿脚抽筋！他感慨地说：这些来自新泽西的女将们太厉害了！我忍不住偷笑，心想如果他知道这些女将本来都是女魔头们扮的，不知道开始还会不会跟着跑。（解释一下内部术语，女魔头是比女神还要厉害的级别。）



## 05 来自亲人们的熊抱与提神的酸黄瓜

过了 Stone Memorial, 前面有五迈的黄色 SBM 步道。以前几次冬训都是顺时针走, 走到这里, 都已经在雪地里跋涉了十五迈以上, 筋疲力尽。所以觉得 SBM 特别虐, 没完没了。还记得一个队友的"敦煌牛面"的梗吗? 就是走到这里, 感觉怎么走都走不到头, 全靠着想象敦煌牛肉面支撑出山的。今天也累, 但是和在雪地里面的行进比起来, 轻松了不是一点儿。一边小跑, 一边想, 王队他们早就出发了吧? 不知道他们现在有没有走到 Big Hill Shelter?



正这么想着, 前面传来说话的声音, 正是王队和 Amy 他们。见到亲人了! 一个个熊抱过来, 太开心了! 出发前, 王队问我需要什么? 我说, 除了熊抱, 我什么都不需要, 有阳光雨露就够了。结果现在阳光不多, 雨露也只有两滴。多亏了王队他们带的水 Gatorade 和 坚果, 及时补给! 王队给了我两根酸黄瓜, 吃了一根, 立感精神大振。





## 06 奢侈的午餐

继续上路，1:15分我们到达了高低湖 (20.5 迈处)。可说好的补给站呢？一个人都没有，这和我想象的补给站可不太一样啊。后来在停车场另一侧，有一辆不起眼的黑色小车。车的后面有个 cooler, 上面有山川会的标记。后来听说补给站的人，要两点才会到这里，我们来早了！吃了香蕉点心喝了牛奶，1:30 重新上路。这是今年冬天徒步以来时间上最奢侈的午餐，以前最多只有三五分钟吧，这次用了几乎 15 分钟。感觉十分美好！

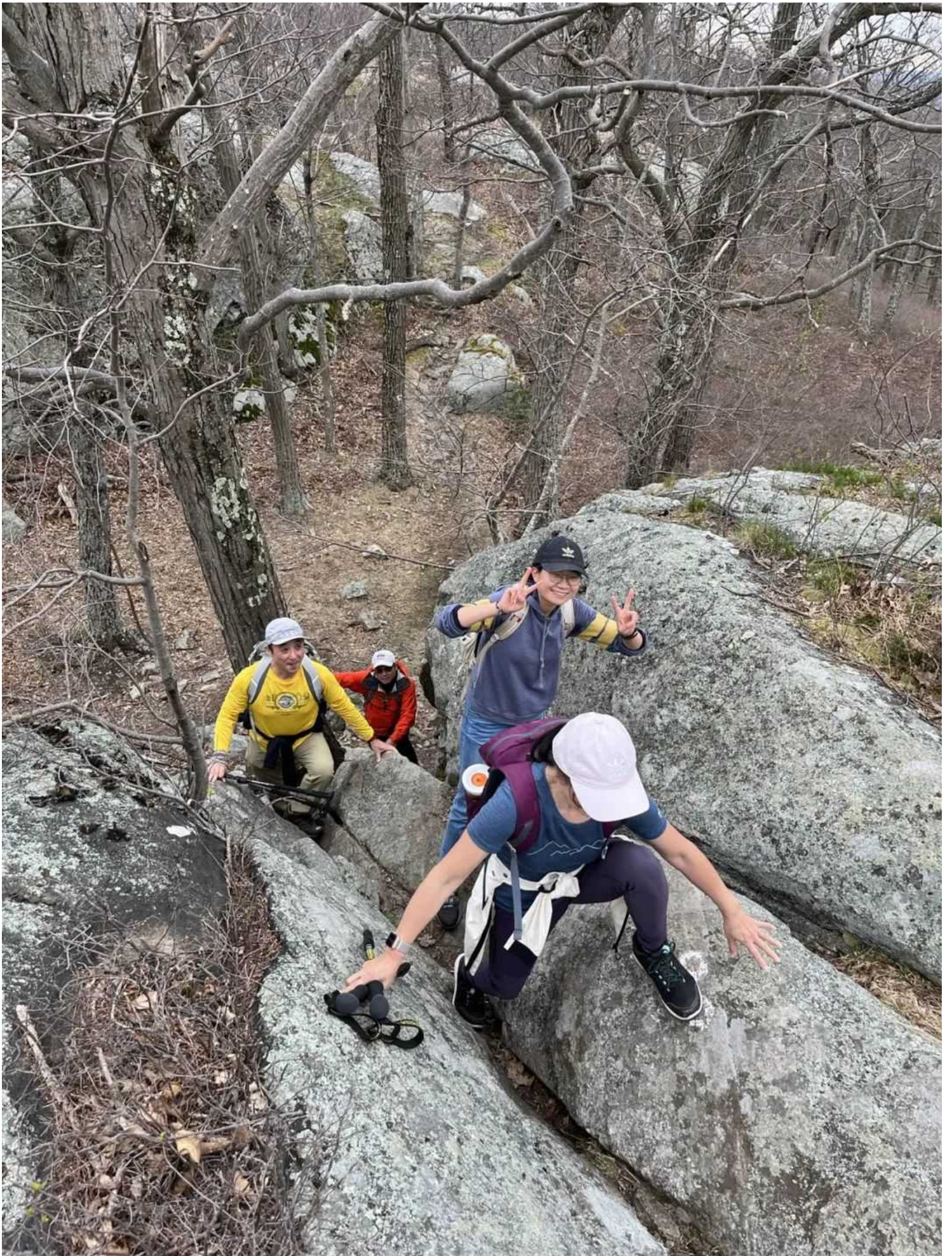




## 07 艰难的倒数第四迈与超级啦啦队

过了高低湖，经过 Time Square，剩下的 RD 路线，那不就是平趟了嘛！并没有！可能是思想上轻视了，也可能是走/跑了 26 迈以后，身体已经很累了，反正倒数四迈到三迈是整个环线最艰难的一段！咬牙坚持的时候，忍不住开始想念亲人了。文哥他们走到哪里了呀？会不会路上堵车，来不了了呀？如果我有千里眼，能够看到此刻的他们也正跋涉在山路上，当时的感觉应该会是完全不同的吧。







正当我准备到终点再见到文哥他们的时候，GUESS WHAT? 文哥带领着他的超级啦啦队来了! 还带来了爱跑的政委和一众可爱的姐妹们! 大家拥抱，拍照，好不开心。JENNY 姐不光给了我一个温暖的拥抱，还给了我一个温暖的饭团。王道传奇健走队的理查德教授制作的视频，准确地还原了当时欢乐的场景。



[click to play 和你相遇在山里](#) 视频由王道传奇健走队的理查德教授制作

## 08 神奇的魔力饭团

我和廖静这一路急行军，有时候我在前面，有时候她在前面。但最后这几迈，她一直走在前面，越走越快，我们之间的距离越拉越大! 刚才 JENNY 姐给我的饭团，我很宝贝地放在口袋里了，想留到最后吃。可是每走一步，它就顶我一下。我只好拿出来，想放在后背包里面，放了几次，没放进去不说，还差点儿扭了筋。那就握在手里吧。握了一会儿，还是碍事儿，实在没办法，只好三口两口吞下去了。这一切都是在急行军中完成的。然而，神了，明显感觉到有力气了，很快追上了廖静，基本上前后脚了。真是"神奇的魔力饭团"! 它竟然知道提醒我吃掉它 - 像不像西游记里面的某些情节啊?



## 09 大团圆

我们回到停车场，刚刚五点，正好十一个小时走完全程三十迈。Hooray! 终于完成了，好开心啊! 过了一段时间，文哥啦啦队也把后面的 Brian 迎接回来了，大团圆!





感谢山川会的组织者们!感恩王道队友们，一起欢乐山中游! 特别感谢无私的"私兔"廖静!这次 30 迈大环线对我有着特别的意义，它就像是花果山的水帘洞一样。在水帘的这一面，会觉得水好大，好可怕;鼓足了勇气，跳过去，才发现原来我也可以做到。相信自己，敬畏自然，翻越千山，归来仍是少年。



对于希望增加耐力的孩子们，特别推荐纽约山川会 (CMCNY.org) 每年冬天一月到四月的每周末一次的 HARRIMAN 长徒步训练，不只锻炼意志力，更教你如何在山里面识路认路，如何适应山中多变的气候与路况。有兴趣的朋友们，今年冬天一起来吧！

