

奔跑并非受制于肢体障碍
人生不应困顿在自我设限中



穿过戈壁与荒漠 独自完成513公里极限越野挑战 两条腿都难做的事 温岭人“独脚潘” 用一条腿做到了

身体在地狱
眼睛在天堂

“八百流沙”是中国首个超强度、超长距离极限越野跑比赛,来自世界各地的参赛选手通过自补给、自导航,经历戈壁、荒漠、高原、峡谷,在极端恶劣环境的考验下,完成越野挑战。

“有生之年,八百流沙。这是全世界的极限越野爱好者,一生需要经历一次的考验。”对于潘俊帆来说,这也是他一直以来的梦想。今年受新冠肺炎疫情影响,该赛事宣布暂停,但已经为此准备多年的潘俊帆却并没有停下实现梦想的脚步。“经过实地考察后,我决定一个人跑,用10天时间完成挑战。”

复杂的地形、未知的环境,四肢健全的正常人都很难坚持下来,对戴着假肢的潘俊帆来说更加艰难。“越野跑是腿部截肢者最困难的运动之一,在没有规律的自然地貌中,穿戴假肢行走奔跑受伤风险极高。”

挑战前,潘俊帆针对自己的核心平衡能力做了非常大的强化训练,同时还准备了三套不同假肢,来应对不同的路况。“有异样的感觉就会卸下假肢,调整或清理汗水,提前规避受伤风险。”

这10天里,潘俊帆每天只睡4个小时,因为疲劳和缺乏睡眠,潘俊帆甚至一度出现了幻觉。“那晚我披星戴月地前进,大约凌晨1点多,一轮新月出来了。月光很淡很朦胧,我把头灯关掉,依稀可以借着月光看清前方的路。”月光下,公路两边的戈壁滩,看起来像夜晚的湖面,“恍惚间感觉自己一个人正走在杭州西湖的苏堤白堤上。”

过程虽然艰辛,但沿途的风景也是绝美的。“我印象最深的是穿越阿尔金山那100多公里路段,海拔全部在3300米以上,一路能看到新鲜狼粪以及被狼啃剩下的岩羊骨架,很壮阔也很严酷。”

大西北的风景令潘俊帆震撼。用他的话说就是:“身体在地狱,眼睛在天堂。”

两条腿没做到的事
一条腿做到了

1980年出生的潘俊帆,是浙江温岭人,此前一直从事会展工作,从未有过户外与探险的经历。



2015年,一场突如其来的车祸,打破了潘俊帆平静如水的生活,由于受伤严重,他右腿膝盖以下被截肢。“毫无疑问,车祸截肢是一段痛苦的经历,很多人认为痛苦是命运的不公,我却认为痛苦是成长给予自己的礼物。”

3月18日,是潘俊帆接受截肢手术的日子,也是“独脚潘”的誕生日。每年的这一天,他都会过一次“生日”,铭记自己的重生。

“四肢健全的时候,我生活不规律,从不运动,体育运动及旅行计划,也是经常被太忙、没时间等理由无限耽搁。”失去右腿,让潘俊帆真正重视到健康的重要性,他决定选择以奔跑的姿态面对崭新的生活。

“为了激励自己的康复,给自己定了一个1年后戈壁4天徒步108公里的小目标,这是我人生第一次户外体验,从此开启了新的生命体验。”复健半年,潘俊帆身体强健不少,戴上假肢仅一周就行走自如,两周后就开始练习奔跑。

2016年4月,潘俊帆到青海参加“2016年第二届丝绸之路戈壁挑战赛”,由于事先做了充足的准备,108公里的徒步路线,他用4天顺利完成。“过程中我坚持着,没有上过主办方准备的保障车休息。”潘俊帆成为这个比赛有史以来第一位在赛程规定时间内完成108公里戈壁穿越的截肢者,因此受到了很大的鼓励。

从2016年“戈壁108公里徒步走”到2017年“中国九大地貌徒步走”,从2018年“铁人三项70.3英里”到2019年“西澳大铁”,再到今年总里程513公里的“逐日挑战”,潘俊帆一次次挑战极限,突破自己,“曾经两条腿没做到的事,如今一条腿做到了。”

探险不是冒险
风险管理能力最重要

“现在的生活太安乐了,会容易让我们的内心日渐浮躁和脆弱,户外运动是很好的一个体验方式。”潘俊帆建议年轻人,放下手机和电脑多去户外动一动。

潘俊帆还记得他冲过终点线时的感受,有欢喜、有委屈、有自豪、有释放,各种情绪涌上心头。“日常生活中很难有这种感受,这种满足感很珍贵,是一种历经艰辛后收获的满足。”

不过,对于想要尝试户外探险的年轻人,潘俊帆也有一句忠告:探险是在探索世界的过程中发现更好的自己,而非盲目冒险、任性为之,将生命视为儿戏。“永远要把安全与健康放在第一位,无论是哪个领域的户外极限运动,真正的最高水平并非运动能力与技巧,而是风险管理能力。”

正如这次“逐日挑战”,潘俊帆提前准备了一张风险表格,包括假肢损坏、受伤、生病等100项可能导致他退出挑战的风险,然后逐一排除与准备应对方式。“最终复盘,513公里所有沿途发生的风险,都在这张表格内,100项风险,总共发生了40项。”

上个月,潘俊帆刚过完40岁的生日,而“独脚潘”也5岁了。“我会一直努力奔跑,因为等到跑不动的时候,我一定会怀念自己奔跑的姿态。”未来,潘俊帆要继续丰富生命体验,在保障健康的基础上,进一步挑战自己,同时也将通过各种挑战带动无障碍公益事业,帮助更多人。

本报记者 杨渐
图片由受访者提供

大漠深处,即将完成513公里极限越野挑战的潘俊帆,躺在沙丘下伴着朝阳醒来。看着眼前刺破黑暗的一缕阳光,潘俊帆戴上假肢继续前进,此时他距离终点还有不到30公里。“我给这次挑战起名‘逐日’,很多人不理解为什么,这一刻画面就是答案,因为我坚信人一定会追着光明前行。”

9月9日从青海“火星基地”出发,9月19日抵达甘肃的戈壁清泉,全程513公里,经历戈壁、高山、峡谷、荒漠……自号“独脚潘”的潘俊帆,一个人、一只脚,完成了这看似不可能的极限越野挑战。

“作为一个中国人,在中国主场的极限赛事中,创造一系列腿部截肢者不间断越野的世界纪录,我很自豪。”潘俊帆坚信,人生不应该困顿在自我设限中,能否自由奔跑并非来自于肢体的障碍,更多还是自我认知的障碍。“希望更多人打破自己心中的障碍,不要太多地自我设限,拥有更绽放的生命。”