

寻道

跑步与商机

许多年以后,当贝诺特·拉瓦尔(Benoit Laval)面对中国人时,依旧会记得在大屿山凤凰径跑步时的轻松畅快,在山东沂蒙山跑步时见到的淳朴农民,在西北戈壁跑步时的煎熬挣扎,以及在京郊长城跑步时的好奇兴奋。

文/赵小利 图/八百流沙极限赛 Benoit Laval

贝诺特参加八百流沙极限赛



134 ADVENTURE

ADVENTURE 135



贝诺特参加八百流沙极限赛

贝诺特是法国越野跑与户外产业的重量级人物。作为一位颇具实力的运动员,他的足迹已经遍布世界上50多个国家和地区的山川荒野,在其中40多个国家参赛。赤日炎炎的非洲撒哈拉荒漠,险峻雄奇的法国比利牛斯山脉,苍凉寂寥的中国西北荒原,云遮雾罩的美国田纳西州(Tennessee)丘陵……在他20多年的运动经历中,探索自然与自身极限的旅程从未停歇。

作为一位户外产品经营者,他把自己对探险长跑的理解和挚爱,以及敏锐的观察力和商业眼光,融入到自家越野跑用品的研发与销售中,从企业初创至今的20年间,研发生产了一系列备受好评的轻量化背包和服装等产品,并赢得了众多UTMB、撒哈拉沙漠马拉松和极地长征等大赛参赛者们的一致好评。此外,他还积极为法国乃至欧洲的山地步道服务体系建言献策。

赛场和商场之外的贝诺特,是一位珍视家庭、懂得生活的好父亲和好丈夫,时间多用于在阿尔卑斯山脚下的家中陪伴家人。即使是外出商旅参赛,他也会尽量带妻小一起,把旅途当作探索世界的宝贵机会。

贝诺特对跑步的兴趣,可以追溯到儿时,10岁时,

“参加八百流沙最奇特的经历,就是每前进一公里,都伴随着探索未知的意外与惊喜。”

他就喜欢参加学校的各类跑步比赛,并且喜欢在泥泞的山间小路上尽情撒野。虽然在巴黎长大,但是依旧保持着对滑雪和山地徒步的兴趣与探索欲望。在20岁时,贝诺特就跑了人生的第一个马拉松。对比如今跑步热潮中的中国跑者,可谓少年出道。22岁那年的暑假,他买了帐篷、背包和睡袋,在法国南部的比利牛斯山里呆了四周,跑了差不多600公里。从1998年至今,他在世界各地总共参加了200多场越野跑和户外赛。在一家名为duv.org的超级马拉松与越野跑统计网站上,记录着他在1999-2018年间参加的45场比赛总共6525公里距离。

回顾这200多场比赛,贝诺特最难忘的,是摩洛哥的撒哈拉沙漠马拉松(Marathon des Sables),中国的八百流沙极限赛和美国的巴克利马拉松(Barkley Marathon)。

撒哈拉沙漠马拉松

时间:6天,于每年4-5月间举行。

距离:250公里,每天一段,最长的单日赛段为85公里。

环境:热带沙漠

特殊要求:自行携带参赛期间的所有食品与个人物品,大赛只提供住宿帐篷与每人每天定量配给的饮用水。

规模:每年约1000人。

从2003年开始,贝诺特参加过3次,最好成绩是全场第19名。

你曾表示,你更喜欢山地越野跑,为什么会反复参加这个荒漠赛?回顾以往参赛,有什么特别痛苦的记忆?

我确实更喜欢跑山,不过,跑山的时间久了,同样也想着换个环境尝试。沙漠吸引我的是它的空寂平坦。在那时,已经有许多背包用户去参赛,我也打算去亲眼看看,为以后的产品改进与开发积累灵感,让探险长跑的经历与意义更为丰富。

到了那里,我发现跑者很多,沙丘连绵不绝,也远远不如想象中的平坦。但是,最难熬的是高温暴晒,气温一度达到51摄氏度!在跑步时,必须不让身体脱水,要用最经济的方法去喝足够的水,防止脱水比追求快速跑步成绩更重要。在这样的高温下,还容易感到眩晕。这是不同于山地越野赛的全新感受。

身为过来人,说说参赛建议?

那就是:“去试一试,先报名。”它的时限很长,90%的人都能完成。但是,对这样的比赛来说,就算是年复一年的进行系统训练,也未必能保证完全准备充分,还不如想去就去,按照心情来呢。

八百流沙极限赛

2015年,贝诺特来中国参加户外展,期间听到中国朋友介绍了一个很“奇怪”的比赛:参赛者们要在中国甘肃的茫茫戈壁中,在150小时内跋涉400公里,使用GPS电子导航和自行准备食物。他又有些闲不住了。“刚看到简介时,我豫大于期待,但是,两个月后冷静一想,还是决定要参加的,试试运气,看看风景。400公里,是我参加过的最长距离比赛,并且极少有法国人到过那一地区。”

比赛的细节与难点都在你的预料之中吗,最奇特的经历是什么?

最奇特的经历,就是面对一片空白,因为这是一个全新赛事,除了图书馆中为数不多的地理书籍和探险家游记之外,再无任何可参考资料。组委会给了电子轨迹,但是只能对着地图程序和电脑屏幕去脑补。当然,报道后,每个跑者还领到一张10厘米见方的防水卡纸地图,因此,直到比赛开始,对赛道的想象空间仅限于这张小纸片和在线地图功课。毕竟我又不能背着时刻联网的电脑去比赛。在赛场上,每前进一公里,都充满了发现未知的惊喜。

最奇怪的就是戈壁的天气。比赛第二天中午,烈日当头,高温炙热,我



贝诺特在阿曼跑步



巴克利马拉松的书和书页

还看到了骆驼群在荒漠中漫步。到了晚上,竟然起了烈风,还下了大雪!真是疯狂。

参赛经历和成绩是否符合你的预期?你觉得电子导航难不难?

我完成了,只有这一点是符合赛前预期的。在18位完成者中,能获得第5名,算是个意外的惊喜。

导航其实不难,跟着GPS手持机上的方位提示走就行了。戈壁地形开阔,有许多跑直线的机会,有时甚至能跑三四十公里的直道。跑向地平线,跑向目力所及



在大西洋小岛上跑步游玩

“巴克利马拉松像极了拼图解密
的智力游戏，只要仍有进步空
间，我就会反复参加。”

的远方地平线，这种感觉就是自由……

那场暴风雪来袭时，我恰好在一个休息站里休整。大约到了凌晨3点，我决定继续前进，走出了帐篷，我就看到了周围全是雪！而就在八九个小时前，这里还是一篇酷热的荒漠。既然赛事总监考虑到运动员和工作人员的安全决定暂停赛事，那我也不着急了，抓紧利用暂停的时间继续吃喝休息吧。我知道肯定会重新启动的，并且后面的时间依旧充裕。耐心走，一定能完成。不论天气如何，我从怀疑自己的能力

说说你的赛后恢复？

大约用了4个月，我才从身体疲惫中恢复过来，但是，我不知道是否能从精神“痛苦”中恢复。它几乎是我印象最深的跑步经历。环境很艰苦，规则设置也充满挑战性。我的策略就是慢慢跑，适当保留体力，保持前边少犯导航错误。我最喜欢的就是在广阔的大自然里自由奔跑。

以后还会再次参加，挑战更好成绩吗？

我也不知道，虽然比赛的风光和组织都不错，我希望每一场比赛都是一段探索新奇的旅行，如果我决定重复参加，必然以挑战更好成绩作为目

的，我还是希望去更多没去过的地方去看看，2019年10月，我要去美国参加一个风格与八百流沙类似的荒漠穿越赛，犹他州Moab 240(380公里)，我还从没去过那里，对这个比赛的了解也不多，因此这是一次全新的发现之旅。

巴克利马拉松

时间：60小时，于每年3—4月举行在美国田纳西州举行。
距离：160公里，22000米累计爬升/下降，32公里/圈，跑5圈。
环境：山地丘陵
特殊要求：自行准备参赛期间的所有食品与个人物品，大赛只提供住宿帐篷与饮用水。不准使用电子导航。每完成一圈，都要寻找相应的书页作为物证。
规模：每年的30—40人。

你已经连续三届未完成了，还会再去吗？它有什么吸引你的独特之处？

连续失败三届不算什么，99%的人从未完成。比赛创立至今34年，仅有15位人的18次完成记录，因此失败不丢人。当然，不管可能性有多低，大家来到这里，都想成为那1%的完成者。

我喜欢这个比赛，是因为它像极了拼图游戏。每次参加只能提高一点点，既然我认为还有提高空间，肯定会再来的。这个赛事别具一格，它没有赞助商，没有吵闹的音乐，组织者核心团队只有3个人。这与其他大赛完全不同。

有哪些失败教训？是关于导航的规则太严厉，地形太难，雾气影响判断，还是寻找物证耽误时间？

首先，160公里/约22000米累计爬升，60小时时限，决定了它不会轻松，从数字上判断的爬升强度，是UTMB的两倍。

其次，大约有一半的距离几乎没有路，走起来又慢又累。

只要能集中精力，导航并不是难点，问题是不太可能不分心，多雾的天气、长时间高强度运动与睡眠剥夺都会干扰判断，导致迷路，一旦迷路，超时几乎是必然和无法挽回的，因为关门时间非常紧张。

经验教训就是一定要吃透复杂的规则，然后提高认路能力。比赛地区在平时限制进入，因此不太可能去实地训练，尽量记住路线，对以后参赛很重要，这似乎是唯一能用来认路的机会。当然，学习过程耗时费力，开支不菲。

今年还去不去，是不是打算一直尝试到完成？

当然要去，只要我觉得还能改进，我就会去参加。不过，一旦感到接近体力极限了，我就会果断退出，完成与否是次要的。

你最多能跑几圈，找到几页书？有什么提醒找书页的线索，书上写的是啥？

2016、2017和2018年，我都跑了2圈，能跑完3圈就很不简单了，只有大约10%的人(3-4人)能做到。不过，在组织者看来，3圈也只是“妇女儿童趣味跑”。2018年，因为大雾，只有一个人跑完了3圈……

用找书页替代打卡，作为经过检查点的证据，是比赛中特别有趣的一个彩蛋。组织者提供的书，往往是些“森林噩梦”，或者“军队丛林求生”之类的怪内容，来增加幽默玩味的效果。在四下无人的黑夜，看到这些书标题，确实很好玩。

2019年和2020年有什么比赛计划？

多参加各地的特色比赛，目前确定的是2019年的巴



陪在喜马拉雅山区



贝诺特参加巴克利马拉松，顺便为自己产品做广告。

克利马拉松(3月)，中国长城马拉松(5月)，加拿大魁北克的加斯皮西亚100英里(Gaspesia 100, 6月)，冰岛的“冰与火”多日赛(Ice and Fire Ultra, 250公里/6天, 8月)，以及Moab 240英里。此外，我打算陪着家人四处跑跑，比如去巴厘岛、澳大利亚、波利尼西亚、美国大峡谷(Grand Canyon)等地的全家旅行。

生意场

眼下，“创业”俨然成了中国跑步乃至户外产业的一个热门话题。各类运动爱好者们放下原先的事业，以爱好为职业，以兴趣为工作的尝试，越来越

多,这其中有成有败,个中滋味,非亲身经历无法体会。

贝诺特可谓是户外产业的创业先驱,在20多年的经营中,经历了不少于中国同行们的酸甜苦辣。

在初创期,你是如何寻见到商机,决定辞去原来工作,在户外运动行业发展的?过去的经历,对创业有什么帮助?

1999年,我还是个面料工程师,在一家纺织企业工作。我的第一份工作就是给一些欧洲品牌客户设计运动背包。周末,我就去参加越野跑和多项赛,因此,我需要更加轻便和适合运动场景的背包。我开始用业务知识和跑步经验设计了一些背包、运动服、饮水容器和其他小物件。刚开始做的时候,也没想到靠它去赚多少钱,仅仅是我有能力去设计,并且与跑者沟通。我们是先从网络商务开始做的,然后才不断扩展。如同长距离越野跑,企业经营也需要持久恒心。品牌创立20年,才成了越野跑界的名牌,年营业额总额达到了1000万欧元。

怎么设计新产品?从哪儿获得面料与设计灵感?你的参赛经历对研发与改进有什么启示?

要设计产品,首先就得观察训练和比赛中的运动员,与他们多沟通,这样才能全面的理解用户需求。观察非常重要,我在训练与比赛时都会自然而然关注身边人的装备,对我来说,多去各地参赛,也是测试产品,捕捉商机和了解用户心声。

关注细节同样重要。当我带着自家出产的全套行头,去参加八百流沙或者巴克利马拉松时,肯定要背着同一个包,或者穿着同一件衣服连续跑几个、几十个乃至一百多个小时,你的头脑和身体,一定会记住使用这些物品的感受,比如肩膀对背包的记忆,是甜美还是煎熬,有哪些细节必须改进?我会带着手机拍些照片,留作以后研发改进时作为参考,为这些比赛准备装备也很有趣,能带来产品轻量化和舒适度方面的思考与灵感。

在经商过程中,你最艰难的决定是什么?

2019年2月,我和生意伙伴文森特·希波达特(Vincent Thibaudat,也是一位极限长跑运动员)离开了Raidlight这个由我创立并经营了20年的品牌。早在两年前,为了品牌的长远发展,我们就把它出售给了一家规模更大的法国滑雪品牌。在出售时,我们就意识到,



游览张家界



在大西洋小岛上跑步游玩

“我去各地参赛,也是为了测试产品,了解用户心声和捕捉商机,必须直接在比赛场景中进行近距离观察。”

可能会在未来离开,不过,这是为了让它和我们都有更好的未来机会。

离开,肯定会伤感,毕竟这是我20年来的心血。在新公司里,我没有得到我期待的职位,增长也比预期的慢。于是,我们决定离开,自在一段日子,在户外行业继续寻找新的创业机会。感情上肯定不会很好受,但是,有聚必有散。现在是时候去探索新商机了。

最近有什么新商业计划?

暂时还没有,打算近期放松一下,旅行参赛,陪伴家人,再就是参加一些高端商业培训,同时,继续在户外行业寻找商业机会,例如,观察比赛中的运动员们。

旅行与家庭

你最喜欢的旅行目的地是哪儿?

下一站,我最期待的永远是下一处有待探索的全新环境。每次旅行都能有新的发现。

当你第一次参加撒哈拉沙漠马拉松时,怎么与家人沟通,他们是怎么想的?在那时,社会对极限长跑的接受程度,远远不如今天。

我想他们都有点儿害怕,比我更怕晒怕热。不过,这是我去参加的动力,他们对我的性格早已习惯,我不怎么询问家人意见,都是直接告诉他们,我打算在什么时间,去哪儿。

我总是尽量带着家人一起旅行,全家外出度假时,我与太太一起跑步,比如,在婚礼旅行期间,我们没去海边,而是去科西嘉岛,沿着GR20经典户外路线徒步6天,走了差不多160公里,每天跑6小时,住帐篷。我带着太太和孩子们去参加过阿曼沙漠里的一场越野赛,孩子们作为观众,也体会了饮水稀缺、睡帐篷和连吃6天干粮食品的滋味,并且乐在其中。

你的家,在一个风景美丽的山区小镇,不忙的时候就可以上山跑步,说说你的日常生活?

10年前,我们搬家到了现在的住处,约有1000人的山地小镇和滑雪景区Chartreuse,我的公司也迁址至此。我走路上班,不开车,我和员工们只要有时间,就可以去山里训练玩耍,当时的雇员们也以户外爱好者为

主。家和办公室都是“开门见山”,对户外从业者来说,大概没有更好的环境了,我四处旅行参赛,然后回到宁静美丽的家乡,准备下一段旅程。

讲述 中国见闻

我与文森特多次来中国出差,光是我就来了不下20次。我去过北京、广州、上海、厦门、宁波、深圳、香港与台湾等地。近年来,我们见到了中国户外运动的快速发展,依旧具有很大潜力,希望将来能找到合作机会。除了跑步装备,我还有25年的赛事组织与服务经验,也参与过野外步道服务设施方面的工作。例如,欧洲的30多个“越野跑驿站”,就是按照我的构想建立的,许多成熟经验可以被引入中国,当然,中国的一些做法也值得被介绍到其他地区。

每次来中国,我都要尽量安排周末去山里跑一跑,看看跑者们都在用些什么物件,思考一下这里的越野跑市场,一如在其他地区。在参加八百流沙、大屿山50公里和沂山50公里等比赛之外,我还在长城和张家界等地的山区跑过。

除了八百流沙,我在中国印象最深的跑步经历,就是在张家界自己跑着玩。在欧洲,很少有人知道它,我也是听中国朋友介绍才知道的,并且中转机票也没少买,到了那儿,我才发现整个景区有多大,几乎没有外国游客,更没有来跑步游玩的,我大概是第一个(玩哭)。我还记得,在天门跑台阶很好玩。☑

户外 Adventure

2019.03-04

主办：体育总局
版权合作：法国《队报杂志》、《自行车与运动》
L'ÉQUIPE
magazine
VÉLO

杰兰特·托马斯

对于新晋环法自行车赛冠军
杰兰特·托马斯来说，
2019年只有一个想法
——再拿一次环法冠军。

一家人的田径赛

一个传奇的家庭：
七个孩子中有三个
是欧洲冠军。
作为他们教练的
父亲却对运动
一窍不通。

寻道：

跑步与商机

采访法国越野跑
与户外产业的重量级人物
贝诺特·拉瓦尔

屏住呼吸

自由潜水员古莱姆·尼维
完成了他跨越地球的海底航游。
感受如何？

南极大冒险

单人无支持穿越南极，
是极地探险家们百年来
一直希望达到的成就。
如今终于成了现实。

甘孜漂流，

一场说走就走的旅行

和女儿一起实现梦想，
去抬头就能看见雪山的地方漂流。

逆流而上

她们的故事像小说一样精彩，获得的奖项不计其数。

她们以自己的勇气打破了时代的坚冰。

漫画家贝内洛普·巴乔向这些经常会被历史遗忘的体育女先驱们致敬。

ISSN 1674-140X
RMB 40元 HKD 100元 NO. 140-150
9 771673 788199 04