



遇难选手梁晶 图据宁波晚报



遇难选手黄关军 图据红星新闻

# 夺命越野赛

## 事发甘肃白银,21人遇难,成体育史上黑暗一刻

5月22日上午,在甘肃省白银市景泰县黄河石林景区举行的黄河石林山地马拉松百公里越野赛遭遇极端天气。截至5月23日早上8点,共搜救接回参赛人员151人,其中8人轻伤,在医院接受救治,21名参赛人员找到时已失去生命体征。甘肃省委省政府已成立事件调查组,对事件原因进行进一步深入调查。21条鲜活的生命永远“留在”赛道上,被称为越野体育史上最黑暗的一刻。

综合 新华社、人民日报、中国青年报、北京青年报

### 突发惨剧

#### 越野名将梁晶、曹朋飞、黄关军等遇难

172人参赛,21人确认遇难。5月22日,在甘肃省白银市景泰县黄河石林景区鸣枪起跑的2021年(第四届)黄河石林百公里越野赛,因突遇极端天气,酿成国内马拉松赛事有史以来最严重的灾难之一。据媒体报道,国内越野跑顶尖选手、年仅31岁的合肥小伙梁晶不幸遇难,他的师傅魏普龙已从合肥坐飞机前往甘肃,同行的还有梁晶的妻子。梁晶是跑友圈里大名鼎鼎的“梁神”。他是中国超马纪录保持者,获得过多项赛事的冠军,并因为在八百流沙400公里超级越野

跑中夺冠被称为“梁大将军”。另据报道,同样为合肥人的国内越野跑顶尖选手曹朋飞也不幸遇难。曾获得全国残疾人运动会男子万米冠军的黄关军也已遇难,年仅32岁。黄关军还曾在天津举行的全国第十届残运会暨第七届特奥会田径马拉松比赛中,以2小时38分29秒的成绩撞线,夺得男子全程马拉松听力障碍组冠军。黄关军的好友在接受采访时称:“他是个犟驴人啊,(出事)后连呼救都没办法!”

#### 遇难选手的女儿:视频中看到父亲躺地上

陆女士是一位遇难选手的女儿,她告诉记者,23日凌晨,住在贵州的母亲接到组委会电话,被告知父亲在比赛中失联,正在搜救。得知消息后,陆女士随即在网络上搜寻本次比赛的情况,后来在网传的视频中,发现了躺在地上已不省人事的父亲。“他虽然50多岁了,但身体比

我还好。”陆女士说,父亲今年52岁,跑马拉松已经很多年,此前也经常到全国各地参加马拉松比赛。“黄河石林越野马拉松他是第一次参加,但是我不知道他有没有参加过别的越野马拉松比赛。”23日上午,陆女士告诉记者,经向组委会确认,父亲已经遇难。

#### 白银市长:沉痛哀悼,深感内疚自责

5月23日上午,甘肃白银就越野马拉松赛事事故举行新闻发布会。发布会开始,首先为事故遇难者默哀。甘肃白银市市长张旭晨表示,该事件是一起因局部天气突变发生的公共安全事件,省委

省政府已成立事件调查组,对事件原因进行进一步深入调查。张旭晨说:“作为赛事主办方,我们深感内疚和自责,并对遇难人员表示沉痛哀悼。对遇难者家属和受伤人员表示深切慰问。”说完,他站起来深鞠一躬。

### 赛道揭秘

#### 大部分赛道处于无人区,很多选手倒在风口处

自2018年创办以来,黄河石林山地马拉松百公里越野赛已连续举办四届。2018首届黄河石林马拉松赛事获得了中国田协“铜牌赛事”和特色赛事“自然生态”两个奖项。今年的比赛设有5公里健康跑、21公里越野赛、100公里越野赛三个项目。有跑友评价,这个100公里越野赛道具有一定难度,海拔整体在2000米左右,很大一部分赛道处于无人区,20小时的关门时间也有一定的“门槛”。

据失联救援指挥部介绍,22日中午1点左右,百公里越野赛高海拔赛段20公里至31公里处受突变极端天气影响,局地出现冰雹、冻雨、大风等灾害性天气,气温骤降,参赛人员出现身体不适、失温等情况,部分参赛人员失联,比赛停止。根据线路图显示,这段赛道位于第二打卡点(24公里)和第三打卡点(32.5公里)附近,两个打卡点间隔8公里,全部是爬坡路段,石头与砂土混合的路况,很多地方都非常陡峭。据报道,参赛选手李铭(化名)称,中午11点左右,在海拔1000多米的赛道上,“雨打在身上,就像子弹一样”,但是组委会没有叫停比赛。李铭说,爬坡到

大概海拔2000米的时候,他遇到了很多倒在地上的选手。他们大多倒在了风口上,一动不动,而且都只穿着短裤短袖。那时,李铭自己感觉还好,因为穿了冲锋衣,而且身体比较抗冻。后来他一路往上走,在山顶遇到一起来的跑友。跑友称吃不消了,不跑了。李铭担心他出事,要照顾他,就和他一起下了山。下山上,李铭又看到十几个人,大多是失温倒在了地上。他说,有的人在哭,有的人喊着“救命”,有的人趴着不动,还有三四个人围在一起。“自己看到很想营救,但是又很无力,因为自己很可能随时倒下。”李铭赶紧拨打了120和110呼救。

#### 赛事气象信息无风险提示,自带冲锋衣者成功下山

东伤乃至失温,一直是越野赛要面对的风险,更大的风险其实来自组织者和参赛者的侥幸心理。查询黄河石林赛前三届的赛事强制装备要求可发现,组委会一直要求跑者随身携带包括GPS、200克以上风衣、救生毯等防风保暖装备,但今年没有强制要求携带冲锋衣,这让跑者面对极端天气时无所适从。

据报道,5月23日上午,记者致电景泰县气象局,相关人员介绍,景泰县气象局为本次比赛提供了现场气象服务,气象局的主要领导给组委会的主要领导发了比赛场地的气象信息专报。气象专报中提供了最低气温、最高气温、风级风向等信息,“但是没有具体的冷空气过境信息。”

一位现场参与搜救的工作人员告诉记者,他们是22日下午4点左右接到的消息,5点多赶到事发地点开始搜救。由于黄河石林山高坡陡,再加上主要作业时间在夜晚,给救援行动增加不少困难。据这位救援队员介绍,他们发现的失联者大部分是落单的考生,有两组是两人一组失联,绝大多数人都是因为气温骤降出现失温情况。“我昨天在现场感受最低温大约零下2度,选手大都穿着短袖短裤。”

救援人员还表示,搜救时发现大部分选手没有救生毯等取暖设备,少数带着救生毯的人取的方式也不对。“我们猜测可能是事发时条件也不允许裹好,有的遇难者被我们发现时,只裹了一点毯子。”另据媒体报道,5月23日早

上,甘肃籍跑友谢宇(化名)回到了兰州。他是少数扛到了CP4(打卡点)的人。他说,是冲锋衣救了他一命,“我之前一个人半夜拉练,遇到过类似的天气,有经验,所以带了防水冲锋衣,才顶过那一段。”

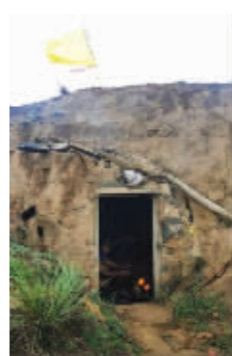
回顾这段经历,她用“死里逃生”来形容。她是一名医务工作者,此前已经参加过3次100公里山地越野赛,来甘肃白银景泰参加比赛前还在朋友圈写下“征战黄马,问鼎石林,安全完赛”的目标。作为较有经验的越野者,为了这次比赛,她准备了充足的物资,包括冲锋衣、葡萄糖,还有钾片等药品。她唯一担心的是,“防晒不好,可能会中暑”。突如其来的极端天气在“小晏香香”的计划之外。她回忆,参赛前,天气预报是“气温18摄氏度左右,小雨”,她判断这是特别适合跑步的天气。

天气是突然改变的。另一位跑友“流落南方”回忆:“22日早上下摆渡车的那一刻,天色转阴,随即起风,有四五级。体感温度瞬间降低,开枪前跑了两公里热身,却出身上没有热起来的情况。9点整比赛开始时,风力有增无减,面对长下坡,不知道有多少人帽子直接被吹飞,又停下来返回捡帽子。到CP2之前,大概十点半前后,开始下雨,过了CP2之后,出现逆风,风力已经加大到七八级,雨更密了,风裹挟着雨点打到脸上,像密集的手弹打过来一样疼。”

这也阻挡了“小晏香香”前进的步伐。虽然穿了长裤、长裤、冲锋衣,但较高海拔地区偏低的温度,以及大风、冰雹的到来还是让她无法站立。同行跑友“可乐”拉住了她,两人共同抵挡大风。陆续,又有

### 赛场直击

#### 幸存者讲述:当地牧羊人连救6名选手



避难窑洞



村民自发送棉被



获救选手与牧羊人(右)合影

“由衷感谢朋友们的关心,5月22日甘肃黄河石林百公里马拉松遭遇恶劣天气,起雾、下雨、冰雹、下雪,自救都困难,感谢跑友救了我一条命,感受到了当地村民和组委会热心帮助,在此感谢大家,我安全了,谢谢大家关心!”2021年5月23日上午7时,“小晏香香”(微信名)在朋友圈里发布了这条信息,告诉朋友自己平安。她是参加2021(第四届)黄河石林山地马拉松百公里越野赛的参赛者。记者辗转联系上“小晏香香”。

其他3位跑友和他们会到了一起。但糟糕的是,这时手机信号中断了。这个小队伍中,男士在前方探路,直到他们发现了一个窑洞。此时,景泰县常生村村民朱克铭正在窑洞避雨。今年49岁的他是一名牧羊人,22日上午9时,朱克铭还是像往常一样去山顶放羊。10点多,开始下雨,气温越来越低。在当地一个被称为朱家窑的地方,朱克铭去了以前生产队用过的窑洞。他总在那一片区域放羊,之前在窑洞里放了衣服、被褥和干粮。

朱克铭先是听到了求助声,循声走出窑洞,他看到一群越野赛选手中有一位已经在抽搐。他把大衣带到窑洞,又生起了几堆火。“前边有一团东西看不清。”眺望时,他发现新情况。这时,有恢复体力的选手和他一起外出辨认。“那团东西”是一名已经失温倒地的选手。大家忙把他抬进窑洞。“脱了衣服、盖上被子、和火保持一定距离慢慢烘烤”,“小晏香香”记得这些救援步骤,但她很自责,自己当时太虚弱了,即便身为医务工作者也没能帮上什么忙。好在抢救及时,最终,这名选手化险为夷。

窑洞中的六名选手经过休息,体力渐渐恢复。与此同时,救援人员也抵达了窑洞所在地,将六名选手带往安全地点。“连摩托车都上不来,救援人员都是连走带爬。”“小晏香香”告诉记者,返程路上,他们才得知其他被困的选手分散在不同的地方。“很多村民带着被子来帮我们,很感动。”另一位网名叫“雪”的选手告诉记者。5月22日夜11时左右,几名获救者返回酒店。他们要了朱克铭的联系方式,想之后感谢他。朱克铭觉得自己没有做什么,“任何人在那种情况下都会这样做的”(图片由被采访对象提供)

### 可怕的失温

#### 1 常温下10分钟内为最佳抢救时间

据现场人员描述,本次比赛选手遇难与极端天气下失温有很大关系。失温一向是越野跑的大敌。一般来说,失温是指人体热量流失大于热量补给,从而造成人体核心区温度降低,并产生一系列寒颤、迷茫、心肺功能衰竭等症状,甚至最终造成死亡的病症。专家说,常温下10分钟为最佳抢救时间,选手身体参数应在比赛中得到监控。

#### 2 事中监控应成高强度赛事标配

江苏省人民医院急诊科行政副主任、主任医师陈旭锋说,失温属于物理性损伤,只能通过保温缓解症状。当出现失温导致的心脏停止时,短期之内可以施救。“在常温下,10分钟内为最佳抢救时间,而在低温的环境下,细胞代谢下降,耐缺氧时间会长一些,建议尽早救治。”中国登山协会户外技术委员会前委员李春宏在接受现代快报记者采访时表示,事中监控应该成为高强度体育赛事的标配,即在比赛过程中,对选手的体温、心跳、心率、血压、血氧饱和度等进行监控,发现异常立即通知选手终止比赛。

## 遭遇失温、雷雨、山洪应该怎样自救? 户外运动专家教你应对办法

在参加户外运动时,遭遇失温、雷雨、山洪、猛兽,应该如何应对和自救?现代快报记者采访了江苏省户外和登山运动协会相关领域专家,他从户外运动研究已经有8年的时间,对于户外运动可能遭遇的各种突发情况有着自己的理解和各种应对方式。

现代快报+ZAKER南京记者 王卫

### 失温:高强度越野赛的致命杀手

迷路和失温,是高强度户外越野赛两大杀手。专家表示,在户外运动时,选手要对失温有正确的判断。早期判断的方法是注意观察自己,走路磕碰不稳、絮絮叨叨、动作笨拙,发生这些情况要警惕失温。面对失温,首先要将患者撤离恶劣的低温环境,移至温暖的帐篷或山屋内,进行烤火、补充热糖水、使用热敷袋等措施。补充食物也是应对失温的好方法,要遵循循序渐进的方式,首先补充碳水化合物,然后是蛋白质,最后是脂肪。同时他建议,不给失温严重者进行四肢加热或喝热水。他表示,这次甘肃白银越野赛与城市马拉松相比存在更多气候不确定因素,极端气候变化导致群体性失温伤亡。对赛事组织方和参赛选手在场地、天气预判上提出了更高的要求,“专业急救措施和选手充分的衣物准备必不可少。”

### 暴雨:要防雷击、山洪、泥石流

户外运动经常会遭遇暴雨,专家介绍,行进中遭遇暴雨时,要根据周围环境、行进路段、雨势的大小、队员的身体状况分析该继续前进还是避雨。继续行进要注意辨别方向,必要时使用安全绳,确保行进安全。避雨应注意保暖,防雷击,防山洪。宿营时遭遇暴雨,要选择安



被困在山上的参赛选手 图据封面新闻

全的地点扎营,根据周围地形和雨势决定,是否将帐篷转移到安全地点。对帐篷进行加固和排水处理,整理物品,准备随时撤离。轮流值班,监控雨势、环境和队员状况,一旦发现山洪暴发、泥石流等迹象,马上撤离。

### 毒蛇、蚊虫:提前准备相关药物

在户外运动时要提前准备手杖,“打草惊蛇,防止被蛇咬。”专家说,避免蛇和蚊虫还要提前戴帽子、穿长袖外套和有强韧护脚的裤子和坚韧的靴子,发现蛇后要避而远之,“当然,更重要的是,还要提前带好蛇药和蚊虫相关药物。”

### 洪水与泥石流:向两侧山坡上跑

户外运动,特别是山地越野,有可能遇到洪水或泥石流。专家介绍,首先要预防此类事件,不要大雨天或者连续阴雨当天还进入溪谷;活动中如遇降雨,密切关注雨量的变化;正常流水突然断流或突增,并伴有杂草、树木时,河谷溪谷深处变昏暗,并伴有塌方,可能是山洪或泥石流,迅速离开;深谷内传来火车轰鸣或闷雷声,就算极其微小,也应判定泥石流形成,应迅速离开。遇到山洪或泥石流,应向两侧山坡上跑,快速离开河道、河谷、溪谷地带;在基地稳固又较为



扫码看视频

甘肃景泰山地越野赛造成21人遇难,5月23日,直升机在事发区域搜救失联人员 新华社发