

北京最早的越野赛志愿者

创建于2008年的阳光行户外俱乐部，是由一群在北京工作生活、热爱大自然、钟情于户外健身的朋友自发组建的非营利性公益组织。创始人叶书及高山、走四方、神偷等核心领队本着“阳光心情、阳光活动、阳光的人”，以“健康、互助、快乐、分享、环保”的阳光精神为原则，提出“安全健康、互助团结、快乐分享，一个都不能少”的宗旨，带领大家一起户外运动、享受阳光、陶冶身心。

2014年开始，阳光行开始为TNF100赛事服务。也是许多阳光行志愿者们第一次参与志愿服务，同样很多选手也是第一次参赛。

提起这次志愿服务，许多志愿者至今记忆犹新。那时的越野赛，没有路线，需要志愿者先行探路、布标，他们要在选手之前，用脚步丈量出比赛道路，对上升、下降、山路、防火道的测量、组合十分熟悉。在比赛开始前，志愿者还要重走比赛道路，沿途悬挂路标，设定指路志愿者安置点。

如今的越野跑赛事愈发成熟，许多物资都可以用汽车送到。第一届时，所有志愿者补给点及指路点，都只能从山下徒步到达，物资都是志愿者一点一点背上去的。到今天，阳光行户外俱乐部已经为TNF100、汇跑赛事、三夫户外系列赛、贝熙业88、亚瑟士、善行者100、爱江山、黑石头、萨洛蒙北京“城市越野跑”等各级别的户外及越野赛事提供了高质量的志愿者服务，拥有良好的口碑，在北京户外圈享有一定知名度。

志愿者比选手更需要耐力

“方便面放这里，西瓜放这边，选手在这间帐篷休息，疙瘩汤半夜就开始做，选手到了直接可以吃……”4月21日下午，烟雨蒙蒙之中，神偷一边指挥，一边与志愿者们码放着物资。

香山老望京楼，这里是2018年TNF北京国际越野挑战赛CP10，即抵达终点前最后一个补给点。

北京时间4月22日凌晨3时，因为天气原因几经波折的2018TNF100北京国际越野跑挑战赛终于鸣枪起跑，今年是北京TNF100的十周年，赛事召集了四千多名跑者，规模庞大。而在选手出发前，阳光行的志愿者们已经提前12小时到岗，分布在赛道、指路、补给点，为比赛做提前准备。

走四方、大宝、张班长、新慧、宝马、伯龙等有车的志愿者，开车接送物资及志愿者上山，先到的志愿者先行卸放补给物资，有帐篷的志愿者接收没有帐篷的志愿者轮流休息。

雨天寒冷，山顶气温更低，还有浓雾萦绕，志愿者们披着雨衣，在冰冷的水中清洗着黄瓜、苹果、西红柿等食物。“这边洗第一遍，你们那边洗第二遍。”谁在我身边边洗边跟其他志愿者商量着。

越野跑路线长、消耗体力，食品安全极为重要，为了让选手吃上一口干净卫生的食物，志愿者们冻红了双手，依然一箱接一箱地仔细清洗。

有一群人，活跃在近年来兴起的各项马拉松、越野跑赛事中。他们利用休息时间，与参赛选手一起，昼夜不歇，为赛事顺利进行保驾护航，为选手送上最及时的服务。他们是赛事志愿者，更是资深驴友，也是阳光行户外俱乐部的成员。每一场越野比赛的举办，都离不开他们在背后默默地付出。从2014年TNF100越野赛开始，这些驴友参与了大大小小200余场赛事的志愿服务，保障了数以万计参赛选手的路线安全，已经成为汇跑赛事、三夫户外等多个赛事主办方的“御用”志愿者。



“您安心地跑，我们来护航！”

——阳光行户外俱乐部志愿者纪事

□本报记者 边磊 文/摄



作为志愿者领队，神偷一边安排着手工作细节，一边与组委会沟通及时调整需要，几乎没有休息时间。除了主办方准备的补给，不同的补给点，还针对选手不同阶段，准备了不同的补给物资。CP10最受选手欢迎的特色补给，是老北京炸酱面和疙瘩汤。提前炸好大桶肉酱上山，估摸着大批选手到来的时间，开始现煮面条。“疙瘩汤先提前做出三桶，姜糖水要多准备，下雨天冷……”连续做了三年疙瘩汤的悠悠对新接力的“疙瘩汤”手叮嘱着。

准备工作一直做到凌晨的志愿者们，早晨5点就起床迎接选手。

6点多，选手陆续抵达CP10。

这边，志愿者发放烧饼夹肉、炸酱面、疙瘩汤、面包、香肠、方便面、西瓜、咖啡……

那边，志愿者为休息的选手按摩，放松肌肉……

场面忙碌而不混乱。

今年的这场TNF100，志愿服务几乎全程是在雨中完成的，等到全部选手通过，志愿者收尾可以下山时，雨才完全停歇。然而对志愿者们来说，雨中服务并不陌生。

2017年的崇礼168越野赛，志愿者们在雨中搭起帐篷；2017年的善行者公益徒步，暴雨导致地面水位瞬间暴涨，志愿者的帐篷像汪洋中的一条船。但是，无论环境多么恶劣，条件多么艰苦，志愿者们都以最标准、最优质的

服务，面对选手。

本身是越野赛选手，雁荡山50公里女子组冠军的陶乐，在做了一次志愿者后说：“以前我觉得越野比赛跑者不容易，不睡觉地跑山，当了志愿者，我发现志愿者才更不容易，开始前那么久就到位准备，要等所有人跑完把所有垃圾收拾干净利落了才算结束，也都睡不好觉，作为选手，真心的感谢这些志愿者们！”

奔跑在路上的志愿者

“从全民健身的初衷出发，向挑战极限的目标跃进，回归积极健康的生活状态”，阳光行的志愿者们践行着这样的理念。来自不同地区、不同行业、不同年龄，但他们有着共同的爱好：跑步、爬山、为各种比赛做志愿服务工作。在做志愿者同时，他们也是各种比赛的选手，也被人称为“大神”。

巴蜀参与了多项赛事的志愿服务，2016年跑完了人生第一个50公里越野跑，然后又参加了号称全国最虐赛道的关门山百公里跑、黄山百公里。到2017年善行者百公里时，他已经成为收队志愿者，并被主办方誉为“最满意的收队”。

已经退休的老刘和老邵，今年都66岁了，他们是年龄最大的志愿者，每年除了跑10多个马拉松以外，还要参加30多场志愿者服务，别人去做志愿者都是牺牲自己的周末时间，老刘老邵经常要提前三五天到组委会报到，

参与组委会的赛前物资分发、布置赛道等工作，老刘上周刚刚参加了黄河石林100公里越野赛，并以10小时18分完赛，获得了年龄组第一。

90后女孩儿璐璐，因越野赛与阳光行结缘：“2014年大学毕业，就想试试越野赛，当时什么都不懂，装备也不行，然后摔了一跤，遇到了阳光行的志愿者，他们给了我很多帮助，之后就加入了这个组织。”志愿服务中，璐璐还遇到了客户公司的员工，“因为做了志愿者，发现世界很小，工作生活中的朋友都有交集。”

从事新闻工作的北京在左，是各项越野赛的资深志愿者。他已经参加了十几个马拉松，是马拉松“大满贯”选手。因为眼睛原因，不能长时间在黑暗环境中跑步，因此一直没有参加越野比赛，能为跑步爱好者服务，他十分快乐。

在圈内小有名气的小鸟和亮亮，被誉为“神雕侠侣”，除了马拉松，两个人还携手跑过2016城市越野跑21公里；2017TNF50公里；2017三夫崇礼88公里的比赛。

在这群志愿者中有众多的马拉松赛选手，还有不少百公里越野赛和168公里越野赛选手。阳光行户外俱乐部由于实力强悍，有着丰富赛事服务经验，已经成为三夫户外、汇跑赛事等赛事主办方的官方志愿者。他们在推动全民健身、倡导健康生活的大环境下，默默贡献着自己的力量。