

Squaw Valley Spartan Beast a Beauty of a Fait Accompli

2018-01-17, Simplified Chinese

加州太浩湖斯阔谷《斯巴达锦标赛》

加州斯阔谷滑雪胜地，在我女儿顾麟与顾麒的心目中佔有特殊的一席之地，自小每逢冬天来临她们就会那裡滑雪，我们也喜欢在那裡举行家族聚会。

然而一七年秋天他们到斯阔谷却不是为滑雪，而是另有目的。麟儿、麒儿与麒儿的男友、男友的连襟合组了一个四人小组，报名参加在加州太浩湖附近的斯阔谷《斯巴达世界锦标赛》，在《斯巴达野兽分组赛》(Spartan Beast) 中考验自己。

《斯巴达野兽赛》是一种特殊的障碍赛，规定的赛程达十六点八英里，过程中有近四十道关卡障碍。女儿那一队在十个半小时内完成比赛，她们估计自己走了近二十英里。

顾麒与顾麟以前都没有参加过《斯巴达野兽赛》。这之前顾麟曾经尝试过《严苛泥泞障碍赛》(Tough Mudder)，但是后者的距离短，考验也不似前者那麽激烈。顾麒参加过并赛完《斯巴达短程赛》(Spartan Sprint)，但是《斯巴达野兽赛》挑战程度更高。两人这次参赛是考验自己能不能更上层楼。

顾麒招兵买马，把顾麟找来助阵。比赛日刚好是麒儿过生日那个週末。



等顾麟更清楚比赛内容、发现《斯巴达野兽赛》的挑战比《严苛泥泞赛》更艰巨时，她不禁自问自己栽进的不知是什麽火坑，不过她绝不会在妹妹生日这天对自己的妹妹打退堂鼓。

顾麟事后说：「我不想弃自己的妹妹于不顾。她这天过生日，我知道我不参加她会失望。我坚持到底的主要原因在此。」

她补充说：「我不怕自己无法赛完，我只是不要让妹妹失望。」

对顾麒来说，自己的姐姐若加入，比赛会更好玩。

顾麒说：「我总是想跟她一起活动。我这个姐姐最酷了；我喜欢跟她在一起溜。我想这是因为我是家中的老二，但跟她在一起也真是有趣味；她有责任感、风趣、聪明、有效率，总是兴致勃勃的，这种兴致具有感染力。我很喜欢跟我的姐姐一起做这事。」

顾麟喜欢从《严苛泥泞赛》中得到的经验。它对她有一点挑战性，但是比赛过程充满趣味，都是在她能力范围之内。她担心《斯巴达野兽赛》讲究的不是个人的成就，而是团队团结，但一旦进入竞赛，她发现自己是多虑了。

顾麟说：「我到达赛场时发现真是太好了，气氛比我期待的更亲和。大家有志一同都是去比赛的，因此周遭都是更志在必得的运动选手。但是即使是那种时刻，大家也不是什麼都要争个你死我活的样子。我真是没料到这一点。我也没想到有很多像我这样的人去比赛；他们不是体能超好，但也绝非『沙发马铃薯型』。」

赛程中的诸多障碍体阵是比赛的重点，选手也因此有机会在轮到自己尝试之前稍事歇息。

若有障碍无法克服，就要受罚作出「蹦比」(burpee) 的动作——迅速趴地、伏地挺身、胸膛触地，然后双臂上伸跳跃。

若干有竞争力的强队选手会分头应战，但是顾麟与顾麒他们那一队始终团在一起跑完障碍赛，队裡一人被罚做「蹦比」，另一人会立即补上去彼此帮忙。

顾麒说：「我想团在一起是建立团队精神的最好方式。」

有些障碍关卡鼓励大家发挥合作精神，顾麒与顾麟两人就利用一条绳索一起搬开一个沙袋。

顾麟说：「实在是太好的经验了。我们合作的实在是好。」

虽然《斯巴达野兽赛》有那样令人难忘的时刻，但这并不是说我的两个女儿和同队战友选手一直在欢呼的状态，她们体能随时随地都在受挑战，要把她们推到极限，两人都曾有手脚抽筋的现象。

攀上红狗岭 (Red Dog) 关卡那最后几英里更是个大考验。

顾麟在这裡运用了一个我用过的策略。她把大任务——完成竞赛——分成几个小段，告诉自己一次只要走五十步；每走了五十步，她就停下来喘口气，然后把精神集中在下一个五十步上。



顾麒、顾麟与她们的队友一同完成了比赛。

赛完全程，带给你一种成就感。

顾麒说：「看自己能不能把自己推向一般人心目中的临界点，有无穷的趣味，你会一直尝试下去。只要一脚能放在另一脚前头，能走到地方比自己所想的多多了。」

这场比赛加强了顾麟希望可以灌输给她女儿的一种信念：动了念头想做什麼事，便没有不去尝试的理由；可能会失败，但这并不表示你不该尝试。

而真的去尝试，成就可能连自己都会感到惊讶。

或者就像顾麟事后说的：「有信者事竟成。」