

在西山猫猫箐训练营和全国跑友一起“野” 旅居云南 跑者迟令杰给出又一理由

都市时报全媒体记者 杨丽菊

5月29日上午,昆明西山猫猫箐村的森林里,濛濛细雨中,从山东来到云南的越野跑者迟令杰正带着几名跑者进行爬坡训练。自2024年底在猫猫箐租下民居开办云南寻野户外越野跑训练营以来,迟令杰已经接待了数十名越野跑爱好者,这些跑者以体育旅居的方式,在昆明西山纵情奔跑,畅享着“有一种叫云南的生活”。

山东姑娘跑进云南

今年34岁的迟令杰是个高个子的山东姑娘,从小生活在海边,在跑步方面很有天赋。大学毕业后,迟令杰做过老师、协警、策划等很多工作,最终选择回到了自己喜欢的运动领域,参加多项赛、当教练,并在2021年成为一名职业的马拉松选手。

近年来,迟令杰先后获得过2023新疆·库尔勒市第七届梨花节暨“九洲杯”半程马拉松赛女子组冠军、2023乌鲁木齐马拉松赛女子组冠军、2023中国山马越野系列赛——重庆黔江站冠军、2025年越野东海黄金联赛组亚军、2025年九峰大师赛黄金联赛组亚军等荣誉,成为SALOMON精英运动员。

因为跑步,迟令杰与云南结缘,2021加入了云南长跑老将杨定宏的马拉松训练营,比赛密集的时候,一个星期要参加两三场马拉松赛事。在云南,迟令杰参加过轿子山穿越挑战赛、云南凤庆越野赛、腾冲高黎贡超级山径赛、曲靖罗平花海马拉松等多个赛事。在今年2月份举办的曲靖罗平花海马拉松赛中,她获得了女子全马冠军。

西山是越野跑绝佳训练场

马拉松训练要求运动员在速度上不断突破自己,训练非常辛苦,在受伤后又执着于成绩的训练中,迟令杰一度觉得非常煎熬,甚至都快抑郁了。2024年,跟着吕伟伟教练开始越野跑的迟令杰,在山林间,找到了奔跑的新方向。

她说:“越野跑让我真正找到了自我。在山里奔跑,周围安静,

鸟语花香,那种感觉非常美好,我已经彻底爱上了在自然中奔跑的这种感觉。”2024年12月,在吕伟伟的支持下,迟令杰在西山猫猫箐租下两栋民居,创办了云南寻野户外越野跑训练营。

迟令杰越野跑精英选手的身份,加上昆明得天独厚的天气以及自然条件,让迟令杰的训练营备受关注,2024年冬训期间原计划招收四五名学员,有来自上海、新疆、浙江、甘肃、广东、成都等地的30多人报名,学员们在昆明的训练,短则一两周,长的会待上四五月,是旅居云南产业发展中体育旅居的生动示范。迟令杰介绍,选择西山猫猫箐开办训练营,主要因为西山的越野跑训练条件太好了,西山自然环境优美,千步崖沿线可以进行台阶训练,后山还有绝情坡、魔鬼弯、小人国等长距离拉练路线,是绝佳的越野跑训练场。

训练过程中,迟令杰会结合每个学员的情况制订训练计划,因为越野跑所面临的气候条件、路况非常复杂,即便是在今年1月昆明下雪的日子里,迟令杰也带着学员在西山上训练,最近持续的阴雨天,迟令杰和学员的训练,也没有停过一天。

跟着赛事来旅行爱上彩云南

迟令杰的学员来自全国各地,他们因为比赛开始认识云南、了解云南,并爱上了云南这个地方。来自上海的印晓君,跑步已有六七年,参加过国内的很多赛事,2018年第一次到云南参加腾冲高黎贡超级山径赛后,对云南留下了深刻的印象。为备战8月份在法国举办的UTMB环勃朗峰超级越野赛,印晓君5月初来到了训练营,至今已经在训练营待了20多天,计划训练到8月份,其间参加崇礼168超级越野赛,然后再到法国参加比赛。

印晓君介绍,上海周边基本上没有山,平时跑友们只能通过爬楼梯,或者到苏州、杭州等地进行跑山训练,与上海相比,昆明的越野跑训练条件真的太好了。他说:“西山海拔2000米左右,夏天不炎热,这次到昆明参加越野专项训练,我的提高很大。”



迟令杰(左二)与跑友一起在西山进行越野训练 供图

在昆明训练了10多天后,印晓君参加了兰州马拉松,突破了自己的马拉松最好成绩。6月1日至3日,印晓君还报名参加了首届香格里拉越野赛,将跟着赛事去旅行,深度体验香格里拉的自然与人文风情。

同样是来自上海的队员施志浩,今年63岁,凭借着顽强的毅力,一直在跑步的路上不断挑战自己,是国内60+年龄组排名前列的选手。施志浩工作期间曾作为上海浦东新区扶贫干部到大理州洱源县参与过对口扶贫工作,对云南的感情非常深厚。今年,施志浩也中签了UTMB环勃朗峰超级越野赛176公里的比赛,为了备战,施志浩把昆明作为自己的训练目的地,5月份来到了昆明,报名参加了昆明轿子山翻越挑战赛,登上了海拔4223米的轿顶,施志浩对轿子山上杜鹃花盛放的景色赞不绝口。

对训练营,施志浩评价很高。他说:“迟令杰根据我的跑量制订了详细的赛事计划,包括爬山、冲坡、跑步、爬台阶和骑行等一系列训练内容。整体安排非常周到,既有明确的计划和步骤,又不会让我感到过于疲惫,非常好。”训练之余,施志浩也会到昆明市区逛一逛,昆明老街的烟火气,让他很快就融入了昆明的生活。暑期,他还计划把家人也带到昆明,在西山找个民宿避暑旅居。

从杭州到昆明来参加训练营的谢斌,跑马拉松和越野跑已经有十几年,曾获得过2017年莫干山国际越野跑挑战赛60公里组冠军、2024武功山第八届越野赛100km项目男子组亚军、

2024CHINA100山地越野系列赛暨第六届“一带一路”中国四明山百公里山地户外运动挑战赛100公里组冠军、2024高黎贡超级山径赛男子168km组别季军,是国内越野跑领域的优秀选手。

跑步多年,谢斌觉得高海拔赛事一直是自己的短板,今年,为了避暑,同时进行高海拔训练,谢斌来到了昆明,计划通过一个半月的训练提升自己。来到昆明的第五天,谢斌已经适应昆明的海拔和气候,跟着队员一起上了强度,在山林间奔跑,状态很不错。

助力打造云南体育旅居品牌

近年来,跟着赛事去旅行成为很多人出游的一种方式,迟令杰、印晓君、施志浩、谢斌等人,就因为比赛,走过了全国的很多地方,也因为比赛,喜欢上了云南。在他们看来,云南有着丰富的户外资源,景区和体育设施,每个地方的赛事,都深入融入了当地的民俗文化,很有特色。

“退休后,我将有更多的时间,以越野赛为切入点,深度体验云南,既享受越野的乐趣,又深入体验当地风情,同时,也会介绍我身边的朋友到云南来。”施志浩说。“正是因为比赛,我们深入体验了高黎贡山核心区,探索了大自然的奥秘,这是作为普通游客很难体验到的美。最近来到昆明参加训练,昆明满城盛放的鲜花非常漂亮。”印晓君说。在云南参加过多场赛事的谢斌则表示:“每年六七月份是全国跑步类赛事的淡季,云南气候条件非常好,如果能在这个季节创新

举办一些特色赛事,吸引力一定会很强。”

带着跑友们训练的同时,迟令杰也在和大家的交流中不断提高自己,在她看来,这样的训练是双向奔赴。迟令杰在猫猫箐创办训练营的行为,也得到了当地村民的支持和认可,目前,迟令杰已经和房东签订了5年租约,希望更多热爱越野跑的朋友一起能通过训练营,获得成长与进步。“目前,我们夏训的学员已经招满,我们也非常欢迎昆明的跑步爱好者,到西山来和我们一起训练。”迟令杰说。

当前,云南正全力塑造“高原训练胜地、户外运动天堂、四季赛事乐园”三大体育旅居特色品牌,不断深化文化、体育与旅游的全方位融合,迟令杰在西山开办训练营以及众多越野跑爱好者因赛事而来的“旅”以及因城市魅力而留下来的“居”,正是云南依托当地资源发展体育旅居的生动写照。跟着赛事去旅行,为一次赛事奔赴一座城市,为一项运动爱上一方水土,云南体育旅居,正以独特的优势,吸引着越来越多的运动爱好者。

