

Supporter of DUAN Songyao, CHN; #18

人到中年，生老病死之事扑面而来。这个时候参加了奥地利极铁，于我意义非凡。

起因：月亮一家的忽悠

奥地利是31参加的第一个大铁，对我们来说始终有着特别的意义，2017年两次重要的聚会，一个是13年奥地利克拉根福大铁重聚，一个是胖斧克拉根福大铁载誉归来暨月亮二舅奥极铌羽而归。

就是这第二次聚会：

月亮说，最后十七公里，基本都没什么坡，走都可以走下来。小花姐边给我看她手机里的照片边说，你看就是这种碎石路，我穿这种鞋都可以走，风景特别漂亮。

就糊里糊涂答应了做31奥极supporter，正所谓无知者无畏，也是命运的安排。

尊重：

1. 尊重训练

虽然31是狂热的运动爱好者，我自己基本上人生中的前四十几年都是不运动的。31问你爬过香山吗？我说没有。他说那奥极你要是能完赛就太励志了！其实这些话我要是细琢磨都应该能听出弦外之音，可惜都没多想。

但是我本身是做事挺认真的人，于是立刻开始训练，三伏天从爬自家楼梯开始，后来在游泳馆楼上的跑步机走走坡，也没有特别上量上强度，想着还有一年慢慢练呢，谁知道一年也就是弹指一挥间。一过了农历年，不慎把脚崴了，歇了个把月，小炎陪着上了一次妙峰山（按月亮的话，妙峰山是最接近赛道的，其实根本就不是！）然后五月黄山玄铁因为怕坐缆车跟着考拉爬了八公里台阶，发现了登山杖这个好东西，能彻底克服脚踝伤和膝盖疼。回来后觉得离有把握完赛差距太大，又练了几次西山。都不是很系统很到位，但确实是很认真地对待了。

2. 尊重唐吉柯德

31其实一直都在安慰我，他会在前面拼一拼争取更多的时间留给

我参与进来的这十七公里。可我并不想这样，即便是夫妻之间我也觉得不应该亏欠对方。这次比赛之前因为我爸爸生病住院，当时很可能就要取消这个比赛了，跟医生也谈过，然后又跟妈妈谈，说还是想尽量参加这次比赛，不然对**31**不公平。所幸爸爸特别给力，在我们出发前几天恢复得非常好，我们得以如期成行。

3. 尊重大山，尊重自然

我记得鸥哥说过，在自然面前人类太渺小。是啊这些比赛，其实你征服不了河流，征服不了大山，征服不了风云雨雪，能征服的只有自己。唐吉柯德和桑丘在这一点上基本觉悟还是有的。当我们走到山谷最深处的时候，是太阳落山后马上就要天黑的那个临界点，身边是一些低矮的灌木，突然间眼前出现一大群牛，因为距离近，他们显得格外庞大，白色的部分是极干净的雪白，眼神深邃而温和，那一刻我们就是被深深地震撼到，因为牛群挡住去路，我们俩好好跟它们说话：牛牛让我们过去好吗？周围鸦雀无声，然后牛群纷纷从我们身边拂过让开一条小路，带着一股热腾腾的气息，就只有他们移动时轻微的牛铃声。那一刻，我俩都信有神的存在。然后，接踵而至的就是最艰难的一段路。

4. 尊重比赛

其实作为桑丘该干什么，比赛当天我才搞明白，一直就以为只要陪**31**跑完十七公里就完事儿了，原来桑丘需要全程伺候唐吉柯德啊！我还指望两点半起床白天能补补觉呢。都怪鸥哥办事效率太高太能干了，在旁边看了一会儿鸥哥忙前忙后才明白原来我也是一个桑丘啊（汗）。赶紧给**31**端茶倒水拎东西。

这次比赛的规定不能用杖，鸥哥事先特意去帮我沟通过，说就让我用不会有人管的。自己琢磨了一下，既然来了，就还是尊重比赛规则，杖只是背着救个急吧。所以这一路都是**31**帮我背着一个挪威极铁的帆布袋（默默赞助的），作为桑丘还挺惭愧的。但是始终没有用杖。

后来越来越艰难的一路基本上都是我跟在**31**后面，有好多时候看到他的背影我特想拿手机拍照留念，但他不让，说让我尊重比赛，就偷偷拍了几张

5. 尊重队友

党旗在赛后的朋友圈有一番话特别让人感动，在这里就不重复了。记得赛中最艰难的时候我心里挺恨月亮的，都是他不负责地把赛道形容得那么轻而易举。后来开始越来越冷，又特别感激小花姐在我们出发那天提醒大家带件羽绒服。所以31说我们对月亮一家又恨又爱。完赛之后大家一起乘缆车登顶，我们对月亮一家就只有爱没有恨了。因这项运动结识的一些人，来来往往，最后留在身边的就是那些不为什么目的，没有欺骗利用，不计较利害得失，只是志同道合的朋友们，情比金坚。党版说得对，要把时间和精力留给真正在乎的人。

6. 尊重自己

不知道有多少人是不看好我能陪31完赛的。虽然直到现在脚踝和膝盖仍然有伤，比赛当天是缠着跌打膏药上的山，但我自己从未想过放弃比赛或不能完赛。缓下和平路跑，上坡下坡坚决走着，“每一步都踩稳了，绝对不能受伤。”这是十七公里始终对自己说的话。如果我受伤了，就会拖累31，拖累大家，这事绝对不能发生。所以当一对对选手从我们身边超过时，心里并不是特别着急。清醒地认识自己，是对自己最好的尊重。不受伤之余，咬牙走到山顶，之前纵有无数个濒临崩溃的瞬间，都靠意志品质镇压下去了。“It will change your life.”这句话太打动人！到达山顶的那一瞬间情难自禁地泪流满面，那时候我觉得我可以面对更多。

感恩

只有经历过痛苦，才懂得感恩的滋味。完赛后最大的体会不是胜利的喜悦，更多的是感恩。

很多画面会深深地印在脑海里，言语无法表达更多。爱你们！

结论

奥极都一起走过了，还有啥？这都不是事儿！