

7天飞遍7大洲跑完7场马拉松

总成绩亚军!湖南跑者王胜先创下中国人在该项比赛中最好成绩



王胜先伴着闪电奔跑在南美洲巴西福塔雷萨凌晨的夜色中。

受访者 供图



王胜先在
南极洲举起
2026年“777
马拉松”该站的
完赛奖牌。
受访者 供图

80幅速写里的长沙： 青春和烟火皆有留痕

永州姑娘唐蕾蕾用心记录城市变迁



扫码看视频

周末午后，长沙岳麓山脚下的白沙液街，阳光透过树叶洒下斑驳光影。31岁的美术老师唐蕾蕾背着速写本驻足巷口，手中勾线笔轻轻落下，几笔便勾勒出老瓦房的飞檐与斑驳墙面，将这条

即将迎来改造的老巷模样，定格在画纸之上。

作为一名在长沙扎根近二十年的美术老师，从2025年初至今，唐蕾蕾用一整年的时光，背着速写本走遍长沙八十余条街巷，一笔一画，创作了80幅黑白速写，不仅串联着自己的美好回忆，也藏着这座城市的成长与温度。

80幅速写定格“独家记忆”

“长沙这二十年的变化太快了，尤其是这两年，不少老街区都在焕新，我怕一转身，就忘了那些陪我长大的样子。”唐蕾蕾向记者介绍作画初衷。这名来自湖南永州的女子，初中便来长沙求学，从青涩懵懂的少年到成家立业，近二十年的时光，让她早已把这座城市当成了故乡。

“让我决心拿起画笔记录的，是对青春与变迁的牵挂，一画就是80幅。”唐蕾蕾对记者说。

河西的阳光一百片区是她创作的开端，也是自己青春的起点。十多年前，唐蕾蕾和同学们在这里求学。“以前这里都是农田和老瓦房，现在都变成了大楼和营业厅。很气派。”唐蕾蕾笑着回忆，“我想把这些变化画下来，留住属于我们这代人的青春记忆。”

此外，唐蕾蕾还很喜欢长沙的老建筑，岳麓书院旁的青石板巷、下河街的旧铺面、白沙古井的老民居，碧湘街和曙光街，等等，有太多值得记录的瞬间。“很多人调侃长沙是个网红城市，我想让人们看到这些画，能知道长沙曾有过的岁月的模样。”

用心送给城市的礼物

唐蕾蕾向记者说起一次特别的经历。有一次，她在白沙公园附近写生，一名老爷爷主动坐在她身边，讲述他曾在她这里认识了心上人，两人常常在古井旁见面，后因各种原因失去了联系方式，结果错过了彼此，后来各自成家，再相遇已是物是人非，唯剩古井依旧。“老爷爷说着说着就红了眼眶，能有人把这口古井画下来，也算留住了他的念想。”唐蕾蕾说。

“想给这80幅作品起什么名字？”记者问。唐蕾蕾沉思片刻，笑着说：“就叫《印象长沙》吧，都是我印象中长沙的样子，也是我送给这座城市的一份礼物。”

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 羊咪咪



唐蕾蕾的速写作品。受访者 供图



扫码看视频

吹过南极洲诺沃基地的“零下”冷风，熬过澳洲珀斯40℃的酷热，闯入南美洲福塔雷萨凌晨3时闷热的夜……在美国迈阿密当地时间2月6日凌晨1时58分左右，47岁的湖南跑者王胜先冲过海边的终点线，流下热泪。“我终于挑战成功了，我拼尽了全力，没有让大家失望。”7天时间，辗转7个大洲，他完成了7场全程马拉松（以下简称“全马”），也是首个参加世界马拉松挑战赛（以下简称“777马拉松”）并完赛的湖南人。在总共7站比赛中，他还拿到2个第一、4个第二、1个第三，最终在来自世界各地的50多名跑者中位列总成绩第二名，创下中国人在这项比赛中的最好参赛成绩。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 叶竹

“我相信自己的身体素质”

参赛前，实战模拟连续7天跑7个全马

“777马拉松”于2015年创办，参赛跑者要在7天内辗转7个大洲，完成7场全马。“777马拉松”之所以能够被跑友们称为“极限天花板”，是因为叠加了太多极端变量：时区混乱、睡眠匮乏、温差波动。因此这项2015年开始的比赛，到现在全球完赛者都不足300人。

2017年首度有中国选手参加。今年，一共有来自17个国家和地区的54位跑者参赛，其中包括14位中国选手。7场比赛下来，以王胜先和倪玉生为代表的中国选手一路从“参与”奔至“领跑”。

2026年的“777马拉松”于1月31日从南极诺沃基地开启首站，之后依次在非洲开普敦、澳洲珀斯、亚洲迪拜、欧洲马德里、南美洲福塔雷萨、北美洲迈阿密举行。来自岳阳、目前在长沙担任一家科技企业负责人的王胜先，通过朋友倪玉生得知这项赛事后，立马动了心。

“用168个小时，飞39000公里，踏遍7大洲，奔跑295.365公里，完成大多数人需要几年才能完成的梦想，我当时就决定要去参加。”王胜先向三湘都市报介绍。为此，王胜先提前半年备战这次比赛，在每天跑步10余公里的基础上还进行了一次连续7天跑7个全马的实战模拟，“结果跑下来感觉没问题，我相信自己的身体素质”。

“没有一场比赛是容易的”

南极洲赛道全是冰，南非和澳大利亚热得要死

“实战后，我觉得这7场全马，没有一场比赛是容易的。首先，比赛时间是不固定的，有的时候是早上，有的时候是中午，有的时候是下午，有的时候是半夜。”王胜先介绍，每个地方的天气都不一样，“南极洲是零下十几度，赛道全是冰，到了南非和澳大利亚，又热得要死。”此外，这项赛程间隔紧凑，最短两站间隔仅13小时，对于选手们来说，必须要克服不断的转场以及身体恢复难题。

在第一站南极洲站中，王胜先以3小时28分24秒

的成绩获得冠军，这也是中国跑者在这项赛事上第一次拿到分站赛冠军。随后的第四站亚洲阿联酋迪拜，王胜先又再获一冠，而倪玉生在第三站大洋洲站中获得冠军。在整个赛事中，两人也多次跑进前三名。

“作为一名中国人、湖南人，能取得这样的成绩，我的心里很骄傲。”王胜先介绍，获得冠军的选手迈克尔·沃迪安是世界知名的超级马拉松运动员与耐力冒险家，“他在比赛后对我说，是我在后面一直追赶他，让他不敢松懈，让他变得更好”。

“我就是不相信自己是这个水平”

最终完赛世界马拉松七大满贯和“777马拉松”

其实，在完成“777马拉松”之前，王胜先就已经完成了世界马拉松七大满贯——波士顿马拉松、伦敦马拉松赛、柏林马拉松、芝加哥马拉松、纽约马拉松赛、东京马拉松赛、悉尼马拉松。

谈及开始跑步的缘由，王胜先记忆犹新。2017年下半年，一名朋友跑完长沙马拉松后，来到王胜先办公室。“我这个朋友以前很胖，跑步之后瘦了很多，然后整个人的精神状态完全不一样了。我受他的影响，就跟着他一起在橘子洲跑了一下，我感觉我比他跑得还好些。”

此后，王胜先就迷上了跑步，并在2018年2月份参加了个人第一个全马。2018年9月份，王胜先在自己第四场全马完成“破三”（成绩进入三小时以内）；2021年的衡水湖马拉松中，王胜先以2小时34分20秒刷新个人最好成绩，同时跻身国内业余跑者第一梯队；2025年10月12日，王胜先又完成了参加世界马拉松七大满贯的成就。

如今，168个小时，飞39000公里，踏遍7大洲，奔跑295.365公里，一段难以忘怀的极限挑战结束。在不断的跑步当中，王胜先觉得自己收获了很多。“第一是锻炼了身体，让自己每天都是能量满满，身体、精神状态非常好；第二个就是可以释放压力，跑步释放压力的效果比其他任何运动都要好；第三个就是磨练意志、挑战自我，跑步能体现永不放弃、坚持不懈的精神。”