



4月16日，毅行者陆续抵达终点株洲市体育中心。  
湖南日报全媒体记者 李健 田超 傅聪 摄



春日负暄，万物新生，暖阳伴风，晕染发丝，与万人一起，在路途中寻找未来的答案……

4月15日至16日，13000多名毅行者怀着炽热与勇气出发，在2天时间内，带着加速度前进，沿湘江大堤先后穿越长沙、湘潭和株洲三座城市，2023湖南（春季）百公里以脚步丈量青春的蓬勃和朝气。

■三湘都市报全媒体记者 叶竹 视频 谢佳桀

13000人徒步毅行，完成率达91.6%

在为期两天的活动中，来自广东、湖北、江西、贵州、福建、浙江、北京等10个省市自治区，共约13000名毅行者参与，其中长株潭毅行者占比超过60%。活动吸引来自国防科技大学、中南大学、湖南大学、湖南师范大学、华中师范大学、河南大学等100多所高校大学生的踊跃参与，大学生人群占比超80%。此外，活动还配置工作人员、志愿者600余人保障大队伍的顺利前进。

4月15日上午7时许，13000多名毅行者浩浩汤汤从长沙洋湖湿地公园先导牛广场有序出发，沿湘江风光带一路向南，经过巴溪洲广场、沪昆高铁桥，到达半百终点湘潭九华湖德文化公园，此后全百选手又经过湘潭莲城大桥、启园，抵达湖南工程学院主校区体育场露营。

16日，沐浴着春日晨光，闻着鸟语花香，毅行大部队开始上湘江大堤上行，经过湘潭下摄司、芙蓉大桥桥头公园、湘江芙蓉大桥、栗雨渡口，最终抵达活动终点株洲体育中心。

16日下午，毅行者陆续抵达终点。经历两天一晚的跋涉，凭借着10万步的战绩，他们终于拿到了象征着勇气与毅力的奖牌和证书。在终点的喷绘墙处，他们纷纷打卡留念，记录下难忘

的瞬间。三湘都市报记者从活动组委会获悉，至当晚7时关门时间止，毅行完成率达到91.6%。

举办24届参与人数达24万，影响上亿人

2023湖南（春季）百公里由共青团湖南省委、湖南省体育局、湖南日报社主办，中国建设银行湖南省分行总冠名，华声在线股份有限公司、湖南日报文旅集团承办，长沙市禁毒委员会办公室、长沙市社会禁毒协会、长沙先导洋湖建设投资有限公司、湖南司法警官职业学院、湖南信息学院、中南林涉外团工委军事拓展训练营协办，湖南华声文化体育有限公司执行。

2007年，湖南百公里在长沙诞生，不断发展至今，已成为中国规模最大的长距离徒步活动，同时也是中国连续举办次数最多、影响最广的大型健身活动，被国家体育总局列为“国家级全民健身系列活动”之一，是全民健身活动品牌“国家队”成员。活动每年分春秋两季举行，参与主体为在校大学生、青年白领群体。每届参加者均超过1万人。从2007年创办至今，已成功举办24届，累计参与人数达24万，影响人次数以亿计。

体育强国的基础在于群众体育，在深入实施健康中国战略和全民健身国家战略，加快体育强国建设的今天，从全民健身到健康中国，国家战略交汇叠加，不断夯实体育强国之基，群众体育未来可期。



4月15日，2023湖南（春季）百公里在长沙拉开帷幕。

湖南日报全媒体记者 李健 田超 傅聪 摄

▼广西初中少年麻宇翔挑战湖南百公里，在半百终点拿到毅行证书。 谢佳桀 摄



刘女士一家四口在洋湖湿地公园先导牛广场外。 谢佳桀 摄

## 故事

1



小伙子跑着拿到百公里第一顺路扛木柴助人为乐

4月16日上午10时15分，2023湖南（春季）百公里终点株洲体育中心，迎来了本次活动的第一位抵达、完成全百挑战的选手——益阳职业技术学院大二学生任文松。“没想到我是第一个。”当组委会工作人员告知他是“第一”时，任文松自己都感到有点意外。

没有排名，没有奖金，为何这位大学生这么拼？“我是把这次全百挑战当做一场马拉松来跑。”三湘都市报记者了解到，3年前，任文松爱上跑步，此前参加过两场半程马拉松，而这两天，他都是一路奔跑，几乎跑了两个全马。按照他的计划，准备今后参加马拉松的比赛。“这次百公里全程配速大概是5分钟/公里，”任文松介绍，平时每天都会在学校操场跑步，一般配速是3分50秒。

“校内操场路比较平整，湖南百公里路程的起伏比较大，后半段路况稍微好些，但是我体能下降了。”在第8个签到点栗雨渡口，任文松感觉有些坚持不下去了，赶紧做了下调整。“签完后，我就慢走了两三百米，调整好后又跑起来，一直到终点。”

有趣的是，任文松在拿到“第一名”的同时，还顺路助人为乐。“途中看到一位腿脚不好的老爷爷在捡木柴，一大捆大约30斤，看他扛不动，我就停下来帮他拿上了三轮车。”

广西初中少年挑战毅行百里：中考后还会再来

4月15日，广西百色的16岁初三少年麻宇翔，获得了一次难忘的湖南百公里“旅程”。

百色距离长沙983公里，最初报名时，父母对他的独自远行很不放心。经湖南百公里组委会协调沟通，麻宇翔获得了家人的理解和支持。4月15日凌晨，麻宇翔和父亲抵达长沙。一大早，他就奔赴湖南百公里开幕式，体验行走湘江畔的乐趣。“在网上，我看到一群人奔赴同一个方向，内心立马被触动了，觉得必须要来一趟。”麻宇翔说，和父母沟通后，确定由父亲陪同自己，来长沙挑战半百项目。

一家四口齐上阵，7岁哥哥拉上5岁妹妹走

4月15日，距离2023湖南（春季）百公里出发点洋湖湿地公园先导牛广场不远处，刘女士一家四口正在路上。2020年，刘昌艳丈夫李先生带着儿子贝贝参加了湖南百公里。“这次我和女儿也加入了毅行。”刘女士介绍，女儿豆豆今年5岁半，特别开心来参加这次活动。“想让孩子们多加入这样有意义的活动，从小锻炼毅力，感受户外。”

“我能走很远很远。”李秋语拉着7岁的哥哥说，“如果我走不动了，哥哥会拉着我的。”

15日下午，刘女士一家四口随着毅行大部队抵达半百终点湘潭九华湖德文化公园。“孩子们一路上活力四射，比我和他们爸爸都精神，不过回长沙路上，哥哥妹妹就睡着了。”刘女士笑着介绍，两个孩子都对自己能走这么远感到很开心，“我走完后小腿肚有点酸疼，孩子爸爸脖子晒得有些火辣辣的，其他感觉都不错。”

同时，刘女士也向三湘都市报记者提到了毅行

“真正走上百公里，感觉还是不太一样。”麻宇翔说，半百比想象中的更有挑战，他无数次地想放弃，但是一直靠着自我鼓励，才坚持下来。“到了半百终点后，感觉如释重负，一切的付出都值得了。”

“这个活动对于提升自信心，特别有作用。”麻宇翔说，两个月后面临中考，自己的目标是当地一所重点高级中学。“我可以凭借毅力走完半百，生活中还有什么困难可以难倒我？”他认为，这是走完路程后的最大收获，也是很重要的一笔财富。“中考过后，我还会再来的，到时再接受更多的挑战。”

中的一个小窍门——选双适合自己的鞋子很关键，并不是所有运动鞋都行。“我们平时有很多运动鞋，要选最舒服的那双。妹妹这次穿的针织面运动鞋，一点事没有，就是哥哥脚跟上磨了一个小泡。”



▲中南林业科技大学会计学专业大四学生张留园和男友杨文豪，在全百终点获得证书后合影。 受访者 供图

◀走完全程的“00后”闺蜜刘霞萍与邓楠婷(右)。谢佳桀 摄



爱情就像百公里，需要携手同行

4月15日13时，2023湖南（春季）百公里的毅行大部队抵达第二个补给签到点沪昆高铁桥。毅行者边掏出签到卡，边领取食物。“距离下一个签到点还有12公里，加油！”签到点广播提醒着毅行者们下一站路程，打卡墙上写着，“走不动了吧，只剩3万步了。”不过，毅行中的年轻人们，以行动“笑看”打卡墙。

迎着月亮起床，奔走在太阳下，终点在黄昏下，“终于走完了，脚板都是泡。”中南林业科技大学会计学专业大四学生张留园，和男友杨文豪牵手一路走来，挑战全百。“这是我们第一次参加这样的徒步行走活动，特别有意义，到现在为止感觉还不算累。”张留园表示，两天的路程，两人中途只有到打卡点才会休息，拍个合照证明他们来过。这对相恋7年的恋人默契对视，“一路上走的石子路，泥路，脚很痛，他一直在我身后。爱情之路就像百公里徒步，有辛苦疲惫，但更多是携手同行的甜蜜。”

## 记者手记

没有奖金和排名，只为共赴“诗与远方”

一江，两天，三城，百公里。万名青年携手毅行长株潭，经历耐力与毅力的考验，共赴一场“诗与远方”之约。

没有奖金，没有排名，10余年来，湖南百公里以其极具挑战性的魅力，吸引着数十万人前赴后继，相约打卡。

在途中，有人遇见友情，有人坚固爱情，有人体味亲情。

这是一场勇气的对决，一场毅力的比拼，一场放弃与坚持的角力。

在路上，有人边走边流泪，有人停下揉揉腿，有人想放弃又听到耳畔同伴的鼓励声。

面对种种磨难与复杂的心理矛盾，毅行者咬咬牙，抵达终点。

一纸证书，一块奖牌，是对全力以赴的认证和礼赞。

一行泪水，一抹微笑，是对完成约定的欣慰与感叹。