

到103终层时，张武的心情反而很平静，他拿了根香蕉当早饭，从另一个角度观看广州风貌。

到100层时，他内心涌起了一丝喜悦，回去可以找朋友吹牛啦！

到90层时，张武老伤发作，呼吸有些乱了，但他扶着扶梯，调整好呼吸，坚持向前。

到50至60层间，张武确信自己一定能完成比赛。

到30层，补水完毕，决心坚持到底。

接近到30层时，张武的小腿有沉重感，呼吸频率变慢，供氧显不足。

13层时，张武保持稳定的运动节奏，状态不错。

张武没来得及吃早饭，赛前他蹭了几口面包、水，作为第六十多名运动员出发啊！

扛得住老伤 登得了华南第一楼

柳市人张武首度挑战432米垂直马拉松

103层，高432米，2652个阶梯。11月3日，2013广州IFC全国登高挑战赛在珠江新城国际金融大楼举行，这是全球迄今为止，海拔最高的“楼宇登高赛”。由于大赛新鲜刺激，吸引各路高手前来挑战。据了解，2012年伦敦奥运会马拉松选手、2013年垂直马拉松世界巡回赛中国站女子组亚军、广州马拉松十公里男子组冠军、市民女子组冠军悉数到场，柳市人张武也体验了一把垂直极限。

来不及吃早餐，现场蹭吃蹭喝

张武是黄华前山村人，今年37岁，在广州从事电气生意已有十几年。张武和同在广州的柳市同乡们组织一个牛牛户外俱乐部，他们每周坚持登山、长跑。张武参加了广州首届国际马拉松比赛、英德山半程马拉松比赛等各类赛事，这还是他第一次参加垂直马拉松比赛。

广州国际金融中心（简称：IFC），又称西塔，楼高432米，由地下4层、地上103层的主塔楼和28层的附楼组成，被列入全球十大超高层建筑之一。

比赛的起点设在一楼写字楼大堂，终点设在103层楼顶楼，阶梯共2652个，超越了纽约帝国大厦和台北101大厦，是迄今为止全球最高的楼宇登高赛。

赛程未过半，确信能登顶

正式比赛按测试赛成绩排位，每隔10秒出发一位，张武排在第60多位。

张武弯下腰，用手轻触了下地面，在起点等待出发。随着指令员发出起跑的手势，张武往着西塔大楼奔去。

“一开始，我有意识地控制速度，速度太快担心加重脚跟伤势，这是我第一次体验垂直奔跑，对103层的高度都还没有一个完整的概念，必须悠着点来。”张武说，他能感觉到后面的脚步声离他渐渐近了，他心里有些着急，萌生了加快速度的冲动，但最终他说服了自己一定要控制好奔跑节奏，到达13层时，张武已被2人超过，但此时的张武运动状态不错，保持稳定的奔跑节奏，层层向上。

没拿好名次，明年还要来

到90层时，张武虽没直接感受到小腿的酸痛感，但他的呼吸有些乱。“这可能跟我上半年呼吸系统遭到重创，愈后缺少强度练习有关，另外，楼层越高氧气越稀薄，呼吸越困难。”张武说，他利用扶梯借力，并调整好了呼吸，登上100层时，他内心涌起了一丝喜悦：“在华南第一楼打了次酱油，也是了不起的事情啊，回头可以跟牛牛户外的弟兄们有个交代了。”

到103终层时，张武的心情反而平静下来了，他拿根香蕉给自己当早餐，补充能量，顺便从另一个角度去欣赏城市的面貌。

比赛前一天晚上，张武特意设置了闹钟，可恰恰是闹钟差点让他与垂直马拉松失之交臂。“一时粗心，我把闹钟的时间设错了，还好距离比赛还有点时间，我慌张张地赶去检录，早餐也没来得及吃。我的运气很好，有一名美女运动员赠送了我一片面包，我又到另一位女士那里蹭了杯水喝。”张武说，参与一项赛事，每个人心中都有一个目标，对他而言，此次参赛目标是感受比赛氛围，体验垂直比赛带来的刺激，坚持到底，顺利登顶。

接近30层时，张武的小腿产生了沉重感，虽然老伤筋膜炎没有难住他，但他的呼吸频率开始变慢，供氧已显不足。“我的心头掠过一丝波动，冲，还是冲？一直纠结了好几层，直到30层，补水完毕。我决定保持原有的节奏，坚持到底。”张武说。

再往上，张武以两级一步的节奏继续着，同时他借助扶梯，没有进一步加重小腿以及呼吸系统的负担，这样的调整让他感到轻松，他甚至开始与每个转角的义工加油互动。“这时，我的状态调整得相当好，后面的人是否超过我，我不在乎。”张武说。

到达50至60层间，张武确信，照目前的运动节奏，完赛是没有问题的，也不会加重老伤。

本次比赛冠军花落青岛的奥运选手李子成。虽然没有取得非常靠前的成绩，但张武得到了比这更宝贵的东西：经验。

赛后，张武似乎意犹未尽，他开始期待明年的比赛了。张武在自己的日志里写道：“这是具强度的比赛，如果想要获得好成绩，或者想突破自己，必须进行有针对性的训练，体能的储备、心肌的锻炼、赛道类型的熟知等，缺一不可。” ■应裕智