

【赛事揭秘】斯巴达越野赛不带杖自补给？纯粹且硬核，这就是斯巴达！

SpartanRace 斯巴达勇士越野赛 2025年01月09日 15:03 北京



TRAIL

你说，生活就是一场苟且

即无远方，也无诗歌

其实生活就是一场越野赛

即便匆匆，亦不失落

你说，生活没有色彩

那越野赛与你共赏湖光山色



2025 斯巴达勇士越野赛 崇礼站

8/8-8/10

云顶滑雪公园

10K+21K+50K赛事报名已开启

层林浸染 等你尽收眼底

👉 点击下方，即刻报名 👈



斯巴达勇士越野赛主要分为三个级别，10公里，21公里以及50公里。继2023年的斯巴达越野赛成功在中国落地后，这个硬核赛事再临崇礼。选手们可以在一个斯巴达周末内，选择自己想要参与竞赛的任意级别比赛。这是一个凭个人本事完赛的越野赛，全程不允许带杖，且完全自补给，组委会将只提供水和运动饮料。这是一场越野赛，但这更是一场斯巴达勇士赛。

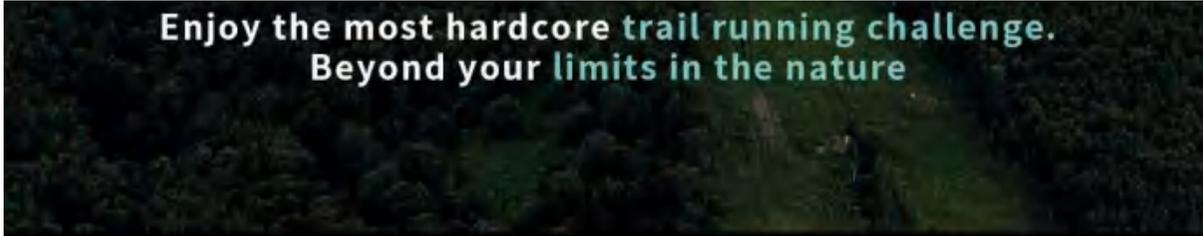


斯巴达勇士**越野赛**的态度
Spartan Trail' s Altitude

不使用登山杖
No trekking poles

全程自补给
Self-replenishment

享受最酣畅的硬核挑战
在大自然中超越自己曾以为的极限



Enjoy the most hardcore trail running challenge.
Beyond your limits in the nature

什么？不带杖自补给？

听说“竹杖芒鞋轻胜马”

那无杖芒鞋岂不快过马？

在大多数越野赛当中，登山杖都会被列为建议装备。但斯巴达越野赛为什么要求大家不使用登山杖？

原因主要有以下四点：

登山杖作为一种常见的登山辅助设备，是重装徒步爱好者和长距离越野跑者的必备品。简单来说，登山杖的使用可以提高稳定性，减轻下肢压力提高综合功率，但会增加上肢负担与心肺功能的压力。



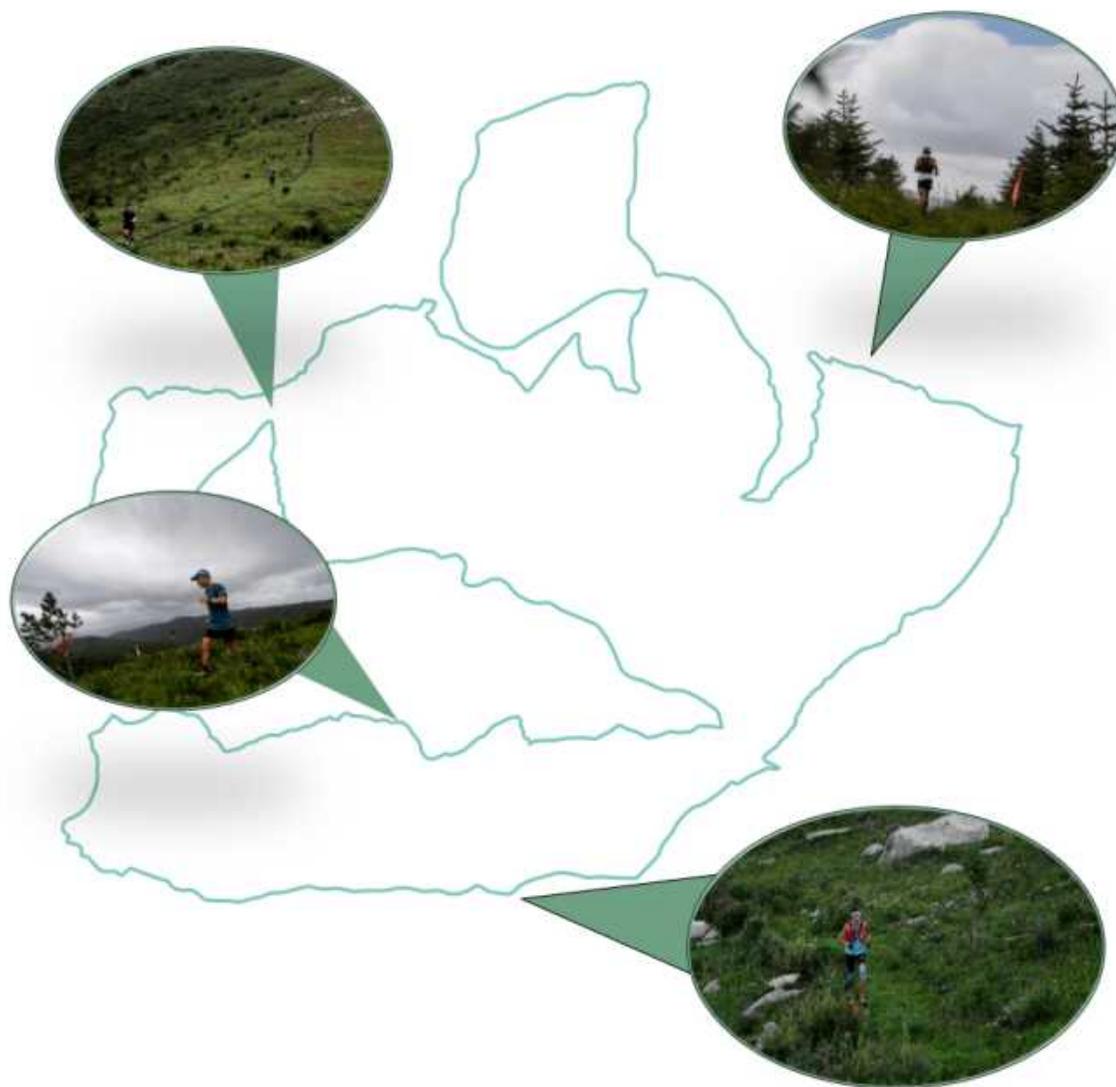
SPARTAN TRAIL

1.斯巴达勇士越野赛路线成熟

在越野赛当中会有常见的技术路段，例如岩壁、泥地、以及陡峭路段等危险系数较大的路段，登山杖在这些路段都有着举足轻重的作用，合理的使用可以保证选手的通过性，保持平衡。

斯巴达越野赛的路线选择多以成熟的路线为主，在对于不带杖的选手在通过性上有很大的保障，在赛前也会针对部分赛段进行修缮，不会出现无杖寸步难行的情况。斯巴达越野赛全程爬

升设置起承转合，轻重缓急，节奏分明，每一个赛段的风格都独具特色。



SPARTAN TRAIL

2.纯粹体验，极致考验

杖的使用会将部分注意力放到登山杖上，在行进时不仅要考虑到脚步落点的选择还要考虑杖的位置，这无形之中就增加了额外的体力消耗。不使用登山杖可以将注意力更好的集中在赛道本身，享受这硬核的挑战。

「蜉蝣于天地之间，
渺沧海之一粟。」



SPARTAN TRAIL

3.长距离越野赛登山杖的作用才得以体现

合理的使用登山杖可以减轻下肢压力，但省力不省功，省膝不省肺。在超过50公里的越野赛登山杖的必要性才得以体现，合理的使用登山杖可以减轻下肢约22%左右的压力，减轻长时间运动所带来的关节压力。但是在短距离越野跑当中，携带双杖会增加200g-400g左右的负重。这个重量虽然不重，但在中短距离的赛程中不需要考虑太多的体力分配，携带登山杖就显得多此一举。

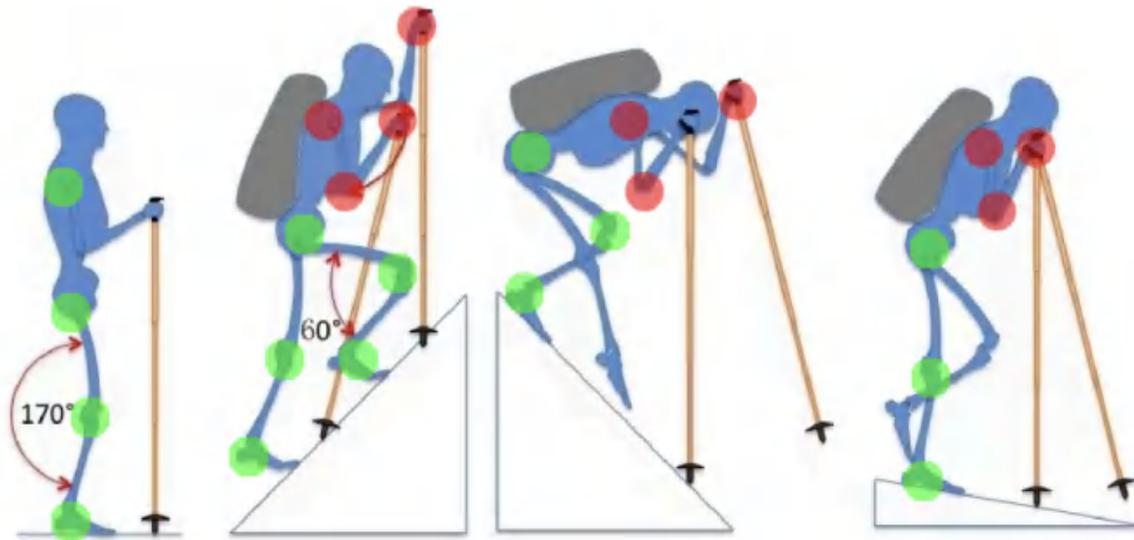


SPARTAN
TRAIL

4.减轻依赖，养成良好体态

登山杖的本质还是登山辅助设备，对于配速和功率的提升是有一定的帮助（约提升30W）

但打铁还需自身硬。这些帮助都是基于自身实力本身的提高，在新手初期多以训练和跑量的积攒为主，过早的使用登山杖容易形成依赖，也容易养成错误的体态身体倾斜，造成腕部、肘部、手掌等关节发生劳损。



SPARTAN
TRAIL

PS用杖礼仪

登山杖在不使用且前后有人的情况下最好不要用尖端朝后，以免扎到前后的选手。在登山杖不使用时应将杖头带好放入杖袋内。

在特湿滑下坡时速度很难控制，使用登山杖也无力回天，这时一定要将杖收纳好，避免扎伤周围选手以及自己，如需“屁降”请提前收纳好登山杖。



世间道路万千 而你止步不前？

选择一条属于你的赛道

还你最纯粹的越野跑

👉 点击下图片，即刻报名 👈



更多城市、更多级别的赛事

即将陆续开放报名

持续关注官方平台获取一手资讯!

寻觅美景 步履不停

评论区留下你的梦中情“地”



SPARTAN

SPARTAN CHINA

2025 SCHEDULE

斯巴达勇士赛 SPARTAN RACE 赛事日历

MAR

三月

深圳站  3.22

佛山站   3.29-30

APR

四月

上海站   4.12-13

成都站   4.19

MAY

五月

北京站   5.17-18

JUL

七月

长春站   7.25-27

AUG

八月

0005

崇礼
崇礼

8.8-10
8.16-17

2025
SEASON

扫码立即预约报名
SCAN TO MAKE AN APPOINTMENT

BE UNBREAKABLE

ΜΟΡΑ ΤΗΣ ΣΤΕΝΥΚΛΑΡΟΥ



[*点击“阅读原文”立即报名 斯巴达勇士赛](#)

[阅读原文](#) 修改于2025年01月09日

