



27岁的英国人拉斯·库克： 日均一个马拉松， 用352天跑步纵贯非洲大陆



耗时352天，穿越16个非洲国家，总行程超过1.62万公里，相当于跑完385个马拉松，27岁的英国男子拉斯·库克在4月7日完成了从南非厄加勒斯角到突尼斯安吉拉角跑步纵贯非洲大陆的壮举。

主笔 王晓莹

签证问题成了“拦路虎”

库克是英国西萨塞克斯郡人，这场冒险始于去年4月22日，一路跑来，他充分体会了“计划不如变化快”这句话。他原本打算去年2月出发，在240天内“无休”跑完360个马拉松，路线是从非洲最北端的突尼斯到最南端的南非。不过，因为没有拿到阿尔及利亚的签证，他在出发前改变了路线。

最终，库克将出发地点定在非洲大陆最南端的南非厄加勒斯角，一路向北，他穿过城市、雨林、山区和撒哈拉沙漠，最终抵达位于突尼斯比塞大省的非洲大陆最北端安吉拉角，在16个国家留下足迹。

库克不是一个人在跑，他有一个团队，还在社交媒体上实时更新动态和视频，积累了不少粉丝。然而，在非洲西南部国家安哥拉，他和团队遭遇持械抢劫，相机、手机、现金和护照全被抢走。

途中大部分时间，库克几乎保持着一天一个马拉松的强度，难怪人送外号“最强硬汉”。



拉斯·库克

这对他的身体造成极大损耗，库克在刚开始的几周感觉有点胃疼，第45天出现尿血等情况。

最严重的身体不适发生在第200天，当时库克在西非国家尼日利亚，因背部疼痛不得不在医生建议下短暂休息。“我花了几天时间做检查，发现骨头没有损伤。所以我想唯一的办法就是吃上效果最好的止痛药，继续踏上旅途。”

旅途的后半段，库克进入了撒哈拉沙漠，柏油马路消失了，那里仿佛没有任何人类文明的印记。因为白天炎热还有沙尘暴，也为了弥补之前浪费的时间，库克选择夜跑。

第278天，库克在进入阿尔及利亚之前遭遇签证问题。他不得不停下脚步，等待能否获准从毛里塔尼亚进入阿尔及利亚。“如果我们得不到签证，这场游戏就结束了。”

他在社交媒体X上发布求助视频，观看量达1100万人次，社交媒体X的首席执行官马斯克、英国议会议员和内政部官员都注意到了库克的处境。最后，阿尔及利亚驻英国大使馆给了库克“礼遇签证”，他才得以入境阿尔及利亚继续跑下去。

为慈善机构募款69万英镑

大功告成的前夜，库克告诉媒体：“一路的艰难难以用语言形容，在路上的352天，没见过家人和女朋友，身体也满是疼痛。但只要再过一天，我就不会再抱怨了。”当然，一路上也有很多善意的陪伴，库克在社交媒体上写道：“我们在途经的每一个国家都遇到了非常好的人，他们用爱和善意欢迎我们，人性总是美好的。”

4月7日傍晚时分，库克抵达突尼斯北部的安吉拉角。他站在一座非洲大陆形状的雕塑前，底座刻着“非洲大陆最北端”字样。由于几个月没有修剪，库克的胡子已经跟头发一样又厚又长。

库克在与在终点迎接他的家人紧紧相拥，人群发出欢呼声。还有人专程从英国飞到突尼斯，伴随库克一同跑完最后一段路。有粉丝在现场说，“在库克跑步这段时间里，我妻子怀孕生子，现在我们的孩子两个月大了。”还有人佩服库克能坚持这么久，“我跑了22公里就不行了，他能跑1.6万公里，简直让我无话可说。”那天的庆祝活动一直持续到午夜，库克畅饮了352天的草莓代基里酒。

通过这次艰苦的冒险，库克为两家慈善机构募集了共69万英镑（约合621万元人民币）。这不是他第一次长途跑步，他曾用68天从土耳其伊斯坦布尔跑到家乡英国沃辛，行程约3000公里。

对库克而言，跑步能够帮助克服心理问题，“我经历了好几年的人生低谷，才意识到摆脱困境的唯一方式，就是自己要面对面前的一切绝对责任。之后我试着努力锻炼自我，创造更多正能量，慢慢（从低谷中）走了出来。”

库克曾说自己想要更大的改变，“我是一个普通人，如果能完成这次壮举，那意味着每个人都可以将这种精神用于他们要去做的事。当然99%的人不会跑步纵贯非洲，但他们可以追逐自己的梦想。”

库克还有大目标，比如以后尝试跑步横贯某个大陆。“当我老了，坐在摇椅上看着孙子孙女跑来跑去，我可有的是故事跟他们讲，那种感觉一定棒极了。”

(上接A14版)

无人机制造大国

以色列是世界上最早在战争中使用无人机的国家之一，可以追溯到上世纪70年代末和80年代初，目前该国有约50家无人机公司，研发了170多种无人机，谱系齐全，并向50多个国家出口无人机产品。其中，代表产品有“苍鹭”无人机、“赫尔墨斯”系列无人机、“搜索者”无人侦察机、“黑豹”无人机等。

如今，伊朗也称得上是无人机制造大国，历经数十年发展，无人机型号从无到有，已建立起较为完备的无人机研发、生产和作战体系。

近年来，伊朗研制的无人机在各场合“频频露脸”，其中最著名的当数“见证者”自杀式无人机。今年1月，驻扎在约旦东北部靠近叙利亚边境的美军基地遭无人机袭击，造成3名美军士兵死亡，至少34人受伤。美国国防部长奥斯汀当时发表声明称，美方不会容忍对美军的攻击，受伊朗支持的武装组织要对此负责，美军将择机作出回应。有美媒援引美国国防消息人士的话称，发动袭击的无人机可能就是“见证者”自杀式无人机。

伊朗向俄罗斯出口了大量无人机。在两年多的俄乌冲突中，据称俄罗斯使用了伊朗的“见证者”-136无人机。《纽约时报》报道称，“见证者”-136的单价约2万美元，最大航程为2000公里，时速为180公里。西方国家声称，伊朗无人机疑似改变了俄乌冲突的进程，使西方军事技术的声誉扫地。

去年在德黑兰举行的伊朗航空航天成就展上，展出了3架“见证者”-238无人机。它们采用不同的制导系统，其中之一被认为具备反辐射能力，可以追踪敌方防空雷达，适用于执行压制或摧毁防空系统的任务。公开展示的这3架“见证者”-238无人机都采用了不常见的哑光黑色涂装，被认为覆盖了防雷达涂层。

伊朗上世纪90年代开发的“幻影”无人机，现已发展到“幻影”-10型。其中“幻影”-6无人机多年来一直用于打击叙利亚反对派武装，经过了“战斗考验”。“幻影”-6重600公斤，有效载荷为100公斤，最长续航时间为12小时，最大航程为200公里。据报道，“幻影”-6自2017年开始生产，到2023年已经生产超过200架。埃塞俄比亚、伊拉克、委内瑞拉和俄罗斯都购买了这种无人机以及地面控制站。

去年8月，伊朗国防部推出新型国产无人机“幻影”-10，高调宣称该无人机采用完全自主技术，具备更高的隐身能力和更大的作战半径。据称其作战范围达2000公里，滞空时间可达24小时，有效载荷高达300公斤，包括空地导弹和激光制导炸弹等武器。该无人机外形酷似美国MQ-9“死神”察打一体无人机，同样配备了先进的电子战和侦察系统。

通过实战运用，伊朗无人机为自己赢得了较好的口碑，已经成为世界无人机家族中不可忽视的重要成员之一。

编辑：赵恩霖 美编：马秀霞 组版：颜莉

高价收购名家字画

电话：18866867078

先行众创空间招商

成熟工业园区，优越营商环境。山东济南起步区成熟工业园区现有：230㎡2个、260㎡、537㎡、700㎡、750㎡、800㎡2个、1100㎡空地（配套卫生间办公室）1260㎡、1800㎡2个、1960㎡、2500㎡2个、2760㎡、3300㎡、3700㎡、4300㎡车间厂房仓库招商招租，寻求合作。

老年行

“银龄乐活，研学无限”齐鲁晚报·银龄驿站老年康养研学兴趣团开始报名啦！“红心一号”黄河文化广场+齐源绿季智慧农业+齐河富足古酿小镇参观一日研学游！只需99元，游玩还有伴手礼。咨询电话：0531-85196204 13082758276

恒通公司鲁AT1806

的哥送回李先生的包。

朝霞家庭式养老院

有森林、菜地、大院。有暖气，免费接送。每人每月最低2600元，不能自理最低2800元。免费试住三天。电话：13615311338

济南高新东区颐养中心

省属国企16地市局 与高新管委会合作共营 公办机构 500张床位。医养结合 长护医保定点 与高新东区医院两院一体。电话：0531-58256866

先行众创空间招商

成熟工业园区，优越营商环境。山东济南起步区成熟工业园区现有：230㎡2个、260㎡、537㎡、700㎡、750㎡、800㎡2个、1100㎡空地（配套卫生间办公室）1260㎡、1800㎡2个、1960㎡、2500㎡2个、2760㎡、3300㎡、3700㎡、4300㎡车间厂房仓库招商招租，寻求合作。

金龄健康·山东济南养老服务中心

● 国企品质，公办机构。● 全国养老服务先进单位、全国敬老文明号、济南市五星级养老机构。● 康养专区推出部分特价房，享康养专区床位费低至8.5折。电话：0531-82805587/82805588

悠然亭颐养中心

市中、兴隆、钢城、青岛、滨州、东营、白沙7店联动。五星养老 国家试点 医保定点 医疗护理 康复理疗 7天试住。地址：市中区·二环西高架桥下·腊山路16-3号 电话：88819955