

记者 戴斌

锻炼身体，最简便易行的就是跑步。人们开始跑步时理由会各种各样，不同的人有不同的答案，比如减肥、健康、成就感、社交拓展、对积极向上生活的向往，等等。“但最终坚持跑下去的理由只有一个——找寻自己。”《跑步圣经》的作者乔治·西恩说。而美国作家克里斯多福·麦杜格在《天生就会跑》一书中写道：人类天性中就有奔跑的欲望，只是需要将它释放出来。

宁波有很多喜欢长跑的人，其中很多人不断挑战自己。近年来，前往各地追逐马拉松赛事的宁波跑友也越来越多，11月2日，上海和杭州两座城市同时上演国际马拉松赛事，大约有300名宁波跑友分头参与。“每个喜欢跑步的人都会将‘跑马’作为人生的目标。一方面，能挑战自身能力的极限；另一方面，当跨过终点那一刻，内心的感受是从未有过的体验。”爱跑步的周力这样对记者说。今年他处于调整阶段没有参赛，但他还是前往杭州和上海，为队友们助威加油，他向记者推荐了不少队友的故事……

①谭卿辉参加过多个城市的马拉松赛。

②卢鸥和两岁的女儿一起用独特的方式跑完了本月初的“杭马”。

③葛海标(右)和弟弟陪着70岁的父亲参加了本月初的“上马”。

感谢受访者提供图片

# 甬城“跑马”人： 享受身体与心灵的对话

钱程熙，27岁，在水利部门工作

“真正喜欢做一件事情的时候，何须谈坚持”

今年的上海国际马拉松赛有3.5万人参加，分为全程马拉松、半程马拉松、10公里和5公里健身跑。参与其中的百余名宁波选手中，27岁的钱程熙是全程马拉松成绩最好的，2小时41分钟完赛，位列赛会第20名。这是钱程熙连续第三年参赛，成绩也逐年提高。

有人说跑步贵在坚持，但是钱程熙不觉得自己是在坚持。“你真正喜欢做一件事情的时候，还需要用坚持两个字吗？”喜欢这个运动，钱程熙认为和自己一向不喜欢太嘈杂的性格有关，觉得通过努力来挑战自我的个体项目更适合自己的。他说喜欢上马拉松，就是跑到终点的快乐最感动自己：“身体疲劳了，但是还有意志力支撑着，这是人生的宝贵财富。”

为了备战上海马拉松，钱程熙今年练得很认真。7月到9月期间，他每周除了一个晚上休息调整，其余每个晚上都要出门跑步，一周累计要跑100多公里。他住在高桥，经常晚饭后沿着通途路跑，要么往东跑到庆丰桥折回，要么往西跑到大隐收费站折回。最疯狂的一个晚上，他从家里出发，途经轻纺城—鄞州大道—世纪大道—庆丰桥—永丰桥—通途路，绕回高桥。而周末他和朋友相约去山里越野跑，时间最长的一次是从高桥跑到余姚芝林水库。

他一天重复着夜晚的奔跑，跑步成了他热爱生活的一种表达，也是一种美妙感受。“其实寒冬的时候，特别是下雪天，晚上出门之前也会有犹豫，但是一旦走出家门上路，立刻精神焕发了。”钱程熙说，无论是何种心理障碍，只要挺过去就可能进入另一种境界。

钱程熙不是那种四处报名参赛的“马拉松粉丝”，这几年他把参加上海马拉松赛作为马拉松赛事的重点。“国内除了北京马拉松，上海马拉松是高手最多的比赛。我去参加不在乎能不能拿奖金，就是想看看自己的成绩，想看到更多马拉松高手。高手越多，我会越兴奋。”他每年的上海马拉松赛都参加，其他马拉松赛事看情况选



择，目前更多时间留给了越野跑，希望通过举办宁波九龙湖越野赛，来推广自己对越野跑理念的理解，也希望更多的跑步爱好者加入到越野跑的行列。“也许喜欢越野跑是因为每个人心中都有那份崇尚自由、探索未知的好奇心，跑者在山间奔跑时能完全忘记自己作为一个社会人所压在身上的种种枷锁。”他说。

“以后我会继续跑上海马拉松，但是其他时间可能更倾向于参加越野跑，所以现在周末经常到山里去跑，每次20至50公里。”钱程熙说，香港的100公里超级越野赛已经参加了，下周准备网上报名参加美国西部100英里耐力赛——这是美国历史最悠久的超级耐力跑赛事之一，始于1977年。除了艰难的赛道和高水平选手等特点外，“西部100”的参赛资格也是一票难求——每次限制400个参赛名额，通过抽签获取参赛资格。“如果能够报名成功，明年6月去挑战。”

谭卿辉，31岁，电气工程师

“跑步是最简单有效的健康投资，花钱少回报多”

谭卿辉第一次参加马拉松赛是2009年，此后几乎每年都参加国内各种马拉松比赛，拿到了马拉松国家二级运动员证书。平时上班的日子他坚持每天跑10公里路程，周末参加一些户外活动，至少跑20公里的路程，用他自己的话来说是“脚步停不下来了”。他是一名电气工程师，工作也难免忙忙碌碌，但是他认为没有运动的生活是枯燥乏味的，“不管工作多忙，我都不希望停下脚步，不愿意停止锻炼自己的身体。”

今年11月2日，谭卿辉参加了杭州国际马拉松赛，并且是组委会邀请的“兔子团”成员之一。“长跑活动中，‘兔子’是领跑员，作用是带动整个队伍的节奏。”谭卿辉说自己基本上是匀速跑全程的，“不过这次因为穿着组委会提供的指定服装，新鞋子不合脚，磨出水泡了，所以最后成绩不是很理想。”

谭卿辉是在大学里才开始喜欢上运动的，那时经常打篮球，很少跑步。参加工作后有段时间不太顺，一次在街上看到一群六七岁的人在跑步，就跟着跑了一段，感觉他们很有激情，从那以后，谭卿辉也爱上了跑步，并且越来越“钟情”。在他看来，“跑步是最简单有效的健康投资，花钱少回报多”——可以从跑步过程中收获健康的身体，收获快乐的心情，锻炼坚强的意志，收获对人生的自信。

世界著名长跑选手格布雷西拉西耶是谭卿辉的偶像之一。格布雷西拉西耶出生于埃塞俄比亚，被认为是世界田径史上最伟大的运动员之一，他的职业生涯一直在打破世界纪录。对于格布雷西拉西耶曾经说过的一段话，谭卿辉记忆深刻：“对我来说，跑步就像吃饭喝水一样重要，已经成为我的本能。实际上，每个人都应该跑步，无论跑多长距离。大家都希望了解自己的身体机能，很多人会选择去医生那里做体检，而跑步其实是种最好的体检方法，只要跑起来自然就会知道自己身体状况如何。”

2009年11月8日，杭州国际马拉松赛，这是谭卿辉人生中的第一次马拉松体验。42.195公里，首次挑战这样的距离成功了，也让他感受到了苦和累：“当时我跑下来之后，自己在想，这么累，我再也不跑了。但后来看见很多上年纪的选手脸上那种喜悦，他们流露出的表情深深打动了我，聊天后又听说有不少人还是独自一人从很远的省份坐车来参加比赛的，他们都说很快乐。我想，大概那个时候我还没有真正体会到‘跑步快乐’，也下定决心继续寻找这种快乐。”

此后几年，谭卿辉报名参加过很多城市的马拉松赛，至今跑过十余次全程，还参加过各种半程马拉松赛和户外挑战赛。他的成绩也相当不错，前年杭州国际马拉松赛以2小时51分29秒完成，在上万名选手中排名第九。