



卢鸥,29岁,从事设计工作

“马拉松赛，多数时候是跑友们聚会的平台”

卢鸥首次到杭州参加全程马拉松赛是2013年，当时就跑出了2小时51分的好成绩。他是宁波“跑友”圈里的实力派新秀，在决定跑人生中首次马拉松之前，他曾这样磨练自己：从镇海跑到东钱湖，绕东钱湖跑两圈后再跑回镇海。包括中途休息、用餐时间，完成这样一次长跑需要9个小时左右。“去年为了备战，最多的一天我跑了90多公里。”卢鸥说。

但是，卢鸥今年参加杭州马拉松赛并没有再去冲刺成绩，而是用很独特的方式跑完全程——2岁的女儿躺在婴儿车里，卢鸥一路推着车跑到终点，4个多小时。“女儿两岁了，如果她觉得不舒服也已经会表达了。所以我事先就想好了，万一女儿哭闹了，我就退出比赛。”卢鸥说，以前他看到过国外选手有这样跑的，便也萌生了这个念头。

选择这样的方式参与，其实是放弃了成绩追求。卢鸥说，喜欢跑马拉松的人也并不只是盯着成绩，而是更享受这种氛围，体验快乐的感受。“比如我，去年是一心去冲成绩的，所以事先训练比较系统。但是今年我想调整一年，平时每天早上也还是出去跑步，但是不追求训练量，只是让身体维持一定的活跃度。”他说，每年国内各地有不少马拉松赛事，不可能每项比赛都去冲成绩，多数时候去参加是把它当作了跑友聚会的平台。

通过比赛结识更多跑友，了解很多地方的风土人情、历史文化，这是另外一种收获。这次参加杭州马拉松，卢鸥提前一天开车过去，先和妈妈、妻子、女儿一同游玩了西湖。比赛当天早上，因为跑步队伍太庞大，卢鸥让妻子推着婴儿车到出发点前面五六百米的地方等着。“我跑过那里时，接过婴儿车，然后妈妈和妻子到终点等我。”卢鸥说，这次他和另外20多个宁波跑友一起，报名参加“430团队跑”——4个半小时内完成全程即可。“大家都比较轻松，网名叫‘和润’的队友，头天晚上还特意给我做了个气球，写了几个字，出发后系在孩子的车上。”

今年1月18日，卢鸥和钱程熙、陈朝隆等5名宁波跑友一起参加了香港100公里超级越野跑赛，在16小时内跑完赛程，喜获“小金人”奖杯。之后就进入调整状态，他说自己不会一味追求成绩。“有时候受点伤难免的，要及时治疗恢复，不会有太大问题。”

平时早锻炼，卢鸥就在城区马路上跑，周末则与朋友们约跑九龙湖、东钱湖。“相对来说，城区路跑比较枯燥，郊区山野会有不同的感受，是更好的放松。”他说，野外跑步时可以看到清澈的蓝天，夕阳西下的美景，青山碧水带来清新感受，当自己的心跳声、呼吸声、脚步声和大自然的虫嘶鸟鸣合成同一首旋律的时候，快乐也随着一次次心跳被传送到身体的每一个细胞。

王德磊,32岁,高校教师

葛海标,40岁,注册会计师

跑友“CT”,35岁,机关工作人员

“让越来越多的人，通过运动改变乏味的人生”

日本作家村上春树喜欢跑步，他在自己的书里写道：“下次参加全程马拉松，我要回归初心，从零出发，发奋努力；周密地训练，重新发掘自己的体力。将每一颗螺丝都仔细拧紧，看看究竟能跑出什么样的结果来。”有不少踏上马拉松赛场的人，都出于这个初心。

王德磊是宁波医药高专的老师，11月2日他在杭州完成了自己的首次马拉松体验。与很多人从半程起步不同，他直接跑全程：“我本来就是练体育出身，一直觉得自己跑完全程马拉松不是问题，关键是想看看成绩能不能跑进3小时。”这次他跑了3小时1分钟，留下点小遗憾。“第一次跑，经验不够，太相信GPS手表了，有点误差。真是细节决定成败。”

王德磊小时候练武术，后来转练散打、跆拳道项目，长跑算是他的业余爱好。“散打、跆拳道都是年轻时候玩的，现在还是选择简单的跑步吧！”王德磊说自己平时并不总是超大运动量地训练，一方面运动员经历给了他很好的体能基础，另一方面他说生活的细节也不可忽视，“我不喜欢暴饮暴食，也极少熬夜或者睡懒觉。很多生活细节都会影响身体，比如抽烟、喝酒，偶尔为之看不出问题，时间长了肯定会表现出负面作用。”

有人说跑步是一项孤单枯燥的运动，事实上，有了家人和朋友的陪伴，跑步也会出现另外一种效果。这次上海马拉松赛，宁波选手葛海标上了赛事官网的头条：他和弟弟陪着70岁的父亲完成了半程马拉松。“去年我跑马拉松的时候，爸爸在终点等我，他开玩笑说‘这么慢，我也能跑’。那时候我就希望真的能和爸爸一起跑，今年决定去实现，也正好为爸爸70岁庆生。”葛海标告诉记者，“今年好不容易抢到参赛名额，让弟弟也一起参加了。”

葛海标去年9月开始尝试跑步，发现自己身上有巨大的潜能：第一次拉练居然在3小时内绕东钱湖一周跑了32公里，这大大超出了他的预计。于是他开始踏上“追马”行程，向“跑霸”转型，目前已完成4个公路马拉松（上海、杭州、厦门、波士顿）、两个山地马拉松（杭州山地、宁波江北）和一个“大理100公里越野赛”。这次和家人一起完成比赛让他特别开心：“爸爸是农民，以前都不理解什么叫马拉松，弟弟也从来不来跑步，但是我们携手完成了，一路上爸爸还不停地与路边观众挥手打招呼，很嗨！”

同一天，在杭州赛场，网名为“CT”的宁波跑友和40名队员一起，参与“430团队跑”。“我们都是‘橘子俱乐部’成员，队友中一半是跑步比较好的，其余的是来体验马拉松气氛的。”“CT”告诉记者，这个团队平时玩单车、游泳、铁人三项等各种运动。“我自己去年跑半马，今年跑全马。一个人去跑有些寂寞，所以干脆大家都报名，开开心心的。跑的过程中，我们一路和观众互动，也算是体验了一种新的玩法。每个项目都会有不同的感受，我们都愿意去尝试。这也是橘子俱乐部成立的初衷：让越来越多的人通过运动改变乏味的人生！”

记者手记

爱跑步，爱生活

跑马拉松已经成为席卷全国的一股风潮热浪：据国家体育总局的数据，2013年全国共举行39场马拉松及相关运动赛事，全年有超过75万人次参加比赛。不久前刚刚结束的北京马拉松，有超过3万人参加，雾霾也没能挡住人们的热情。11月2日上海和杭州两场国际马拉松同时举行，其中上海3.5万、杭州2.35万个名额，都是早些时候报名当天短短几小时内一抢而空。

宁波不乏喜爱长跑的人，市长跑协会七八年前就开始组队参加上海国际马拉松赛。早些年，许建永、赖国庆、陈鑫等少数几名马拉松选手代表宁波，如今动辄数百名选手浩浩出征。

喜欢上跑步的人，未必个个都是希冀长寿，他们出发的目的也许简单得如同阿甘那样：“那一天，没有什么特别的原因，我决定出去跑一下。”在许多跑步爱好者看来，健康身心固然是跑步出发的最初原因，体验一种与自己身体和心灵对话才是更大的享受，而与志同道合的朋友一起运动更让自己有了“找到组织”的温暖感。

因为跑步，他们多数人会把不必要的应酬推了，戒酒戒烟，早睡早起；专心于跑步时，可以放空心灵，可以听自己呼吸，也可以跟大自然对话，如同是一种修行。而到了马拉松这样一场“嘉年华”之中，每个个体内心深处的炫耀冲动更是得以得体而尽情地释放。这群爱上马拉松的人，一定都是热爱生活的人——目的明确、生气勃勃地生活，当然远比慵懒倦怠的生活令人满意。

马拉松是最平民的体育，一双跑鞋，一条马路就可以奔跑起来，可以说，是贫富差距最小，规则最为简单公平的一项体育运动。在马拉松赛道上，大家没有年龄与身份的差别，大家都只是简单地在奔跑，这也是马拉松的魅力之一。

有竞争，无恶斗，这项运动兴盛的背后，是国人身体素质和精神状态的同步提升。每一名参与马拉松的人都会有自己的感悟，接受记者采访的宁波马拉松选手中，有人这样表述个人体验：“人生如马拉松，一路需要不断地补给能量，才能不断地充实自己！人生如马拉松，沿途需要观众的支持和鼓励，但取得胜利还是要靠自己！靠平时的锻炼，靠积累的技巧，靠科学的策略，靠自己的毅力！”