

我与跑步的趣事

□月白

似乎没有什么来由，最近隔三差五，总会独自悄悄地去全民健身中心跑步锻炼。那里有400米标准跑道，我从3圈开始，逐渐增加到6圈，8圈，10圈，不仅体力上能够坚持，从实际速度看，还颇有点自得。这不由得让我想起了几次印象深刻的跑步经历。

高中时小试牛刀

读高中时，学校准备召开体育运动会。班级缺少1500米的参赛选手，体育委员三番五次动员我参加，临近报名表上交截止期，我终于拗不过他，懵里懵懂地答应了。

比赛在我们称之为“馒头山”的场地上举行。路面比较平整，可是，一圈的长度只有200米开外，弧度也异于常规跑道，还有好几个坡度，上上下下，节奏大受影响，跑起来很别扭，也很费体力。

比赛分成两组进行。结果，我获得了所在小组第一名，尽管比另外一个小组的第二名还慢了一些，终究还是喜出望外。赛后，在全班同学面前，教我们语文的徐老师先后两次表扬了我：看上去瘦瘦弱弱，耐力不错，意志品质也顽强。我又一次感到意外，暗暗想，才第三名呢，也值得表扬？不过，徐老师那种特别钟爱我的语气，还有那比赛现场默默关注我们的神情，确实极大地鼓励了我。

天气冷下来了，军人出身的班主任冯老师发起“跑到北京去”的冬季长跑活动。他亲自绘制从丈亭到北京的路线图，标记出途经的主要城市和它们相互之间的距离，简单又实用，张贴在教室墙壁上，同时还张贴写有全班同学姓名的统计表。然后，由同学们自行安排时间，量力而行，每天将所跑的距离如实填写。为了便于计算，我们寄宿生主要在“馒头山”上绕圈，而那些每天上学后回家的学生呢，也可以采用跑步的形式，其距离大体折算便是。

同学们热情高涨，各尽所能，也不弄虚作假，甚至，为了赶在元旦前跑到北京“目睹”升旗仪式，在班长的带领下，我们几个人怀着一种庄严和神圣的心情，在明晃晃的月光下，主动增加“夜跑”，一时传为美谈。

体会体能极限

高中毕业后多年，除了走路和骑自行车，我和跑步不再有什么交集。一直到1978年春季进入大学，作为一门体育学科，“达标”成绩必须在合格以上。其中1500米测试，我的成绩是5分23秒，在全系两个班级的男生中排名第三。

或许是有这样一个基础的缘故吧，大四第一学期，我不知深浅地代表班级参加了一次全校越野赛。

比赛前一段时间，除了自行车在校外的马路上跑过几次，算是适应性锻炼，我也不知道该有其他什么样的准备，甚至一直没有弄清楚需要跑多长距离。比赛那天下午临出发前，同寝室一起参赛的张兄，热情地递给我一杯蜂蜜水，至今铭记。他是懂行的，这实际上是赛前必要的能量补充。

从开始到结束，我根本没有预定目标，也没有什么节奏的把控和速度的安排——印象中，整个赛程并没有距离标记，只是一片混沌地尽力向前跑而已，不时被人超越，也时而超越别人。

比赛途中，陆续有参赛者被跟随其后的汽车“收容”——特别夸张的是，与我同班的某同学，发令枪的烟雾几乎尚未散尽，就神情轻松地放弃了比赛。越野长跑，最难忍受的是体能“极限”，在那个时刻，正是考验每个选手的意志和毅力的关键节点。既然一切都是盲目的，我唯有顺其自然。“极限”终于来临，胸闷、气喘、两腿发软，那股难受的感觉，实在难以言说。在感觉几乎支撑不住的时候，我忍住所有的痛苦，默默告诉自己：坚持，绝不放弃。同时，脑海中闪过这样一个念头：以后再也不要参加这样的比赛了。

在围观者尤其是室友的呐喊声里，我顺利到达终点，不晓得跑了多长时间，只晓得排名第45位。在120多名运动员中，成绩中等偏上，自然算不上出色，但何尝不是一次十分难得的人生经历？

老当益壮继续跑

参加工作之后，学校召开运动会，教职工单独分组进行越野赛，穿插于学生比赛间隙。我当然记得当年“再也不参加长跑比赛”的闪念，但在同事们的鼓动和同学们的期盼中，到底还是无所畏惧地站在了赛道上。

这次说是越野赛，路程却不算长，而且根据年龄不同，比赛成绩需要重新折算、重新比较，然后再排列名次。结果，我稍稍落后于比我年轻的第一名施姓同事，又明显领先于比我年长的王姓大哥，三算两算，居然算是冠军！内心的喜悦，自不待言。赛后，不经意间听到有学生这样说：“叶老师跑得很不错，可是，毕竟是老了。”果真老了吗？当年，也就三十四五岁吧，离四十岁都还差一截啊！

一晃30余年过去了。现今退休多年，是名副其实的老者了，本可以多有“说走就走的旅游”，我却更愿意安居独处，间或乘兴去“说跑就跑的操场”跑几圈。渐渐地，一向喜欢打乒乓球的我，似乎没有什么预兆地爱上跑步了，莫非是受到儿子热衷跑步的积极影响，激发了我潜在的能量？且看最近三次我发送给微信朋友圈的记录：“11月16日，400米内圈8圈，16分50秒，每圈2分6秒，待腿脚酸疼完全恢复，应该还有提升空间。”“11月21日，老夫聊发少年狂。想走则走，能跑则跑，或许能抵抗一点肌少症？密密细雨，唯恐滑跌，400米内圈8圈，18分47秒，比4天前慢了2分钟。”“11月26日，预定目标：400米内圈4圈体力没有问题，6圈有点感觉，8圈有点累，或者有点喘，10圈能够坚持完成。结果是20分40秒顺利跑完10圈，其间累计避让他人不少于50米。”

这不，发现自己有持续坚持的耐力，特别是平均速度远超自己的预料，甚至怀疑是否记错圈数了。以这样的速度，和许多同龄人比较，大概是会有一些领先优势的吧？我自得其乐地思忖。

如果说过去几次参赛，更多地缘于外界因素促成，目前，我倒是真切希望参加一次距离适当的老年人长跑比赛，比如三五千米。不为什么，也不管成绩好坏，只想了却一桩心愿，求得一个圆满。

会有这样的机会么？

三江月 / 乐活

责编李菁 审读胡红亚
2022年3月4日 星期五
美编雷林燕

配图 李昊天