

本报记者亲历杭州马拉松,背着相机一路拍到终点 女队长目标做“兔子” “三剑客”携手抵终点

记者 金锦潘 文/图

马拉松作为一个人人可以参与的群众性运动,正如火如荼在中国城市间蔓延。从去年开始,仅浙江就有9场马拉松,其中杭州、宁波、台州、温州拥有全程。

2010年,记者以4小时14分跑完杭州马拉松,排名300多位,现在这个成绩早已在万位之后,可见选手们质与量同样增长神速。

现在,参与者暴增,杭州马拉松已采用抽签方式,甚至于一票难求。

2016年11月6日上午8时,杭州第30届马拉松开跑。约有300多名瑞安人与来自美国、日本等50个国家和地区的32000余名选手一起奔跑在西湖周边和钱江两岸,其中有跑团、父子、夫妻等。

记者亲历全程,仅记录几位跑者的风采与读者分享。

女队长目标做“兔子”



女队长谢蕾蕾

去年瑞安马拉松特跑团成立时,谢蕾蕾还是一位刚开始跑步的菜鸟。她说,随着年岁增长,自我感觉有点胖,希望借跑步减肥。

虽然接触跑步比较晚,但她好像天生是一位跑者。不久,当瑞安马拉松特跑团队长退位时,从没跑过一次马拉松的谢蕾蕾被众人推为接班人。她统领着群雄,在不到一年时间内脱颖而出。今年9月,她第一次跑了北京全程马拉松,即以3小时57分的成绩惊艳众人。按国家《田径运动员技术等级标准》,女子全程马拉松4小时10分以内,即可申请为三级运动员。

杭马是她的第二个马拉松。谢蕾蕾信心满满,她说,跑马纯属个人爱好,很想再跑一次,挑战一下自己,也给

跑团做个榜样。

杭州马拉松号称拥有世界上最美的线路,把西湖和钱塘江一段圈在中间,而路经复兴大桥、钱江大桥和杨公堤等,接二连三的坡度让我一路爆粗,谢蕾蕾埋怨说,到28公里时,开始感觉屁股酸痛,35公里开始吃力,最后崩溃的是跑至39公里多时还遇到大坡,当时就愣了,那里正是西湖边上风景优美的杨公堤、龙井路。

幸好,我跟跑团另一位跑友一起跑,互相鼓励,最后还是跑进了4小时。蕾蕾说,对自己在杭马的表现还是很满意,4小时以内是很不错的成绩。

两个人一起跑比单独奋战好太多!她感叹说,记忆最深刻的是中途供给点吃的苹果,是我这辈子吃过最好吃了!

杭马结束了,但作为马拉松特跑团的队长,蕾蕾的跑马之路恐怕还很长。她说,跑步最有成就感的是带大家一起跑,她想起了黎明时分带领队员在瑞安滨江海堤上一起奔跑30多公里的美妙感觉。

下一个目标是做兔子(马拉松官方招募的配速员)。马拉松特跑团的女队长潇洒地挥一挥挥手,转身离去。

最年长的跑者 马不停蹄

现年70岁的缪养叶或者是这次跑杭马的瑞安人中最年长的跑者。

作为市健身跑协会莘塍分会理事,大家都叫他老缪。

老缪64岁开始跑马拉松,起因也是为了减肥。至今已减轻10公斤体重。他已跑过16个马拉松,甚至跑过德国的法兰克福马拉松,并创造4小时18分的好成绩。

老缪此前一直没有跑过杭马,今年恰逢杭马30周年,他决定来跑一场,并带动其儿子一起同跑杭马。

老缪说自己年纪渐长,

这次只跑半程马拉松,以休闲跑为主,健身第一、成绩第二,重在参与。他在70岁高龄以2小时44分顺利完赛,也是一个骄人的成绩。

而只要能跑,老缪自然不愿停下他跑马脚步。据说,本月20日,他还要带其女婿和小外孙一起去参加义乌亲子跑和迷你马拉松。70岁的老人与7岁的稚童一起奔跑,亦不失为一道靓丽的风景。

据悉,市健身跑协会组织了40多名会员参加杭马,其中好几人跑出了三小时十几分的好成绩。



开跑前,瑞安马拉松特跑团展开标志性的团旗合影。

三剑客 携手抵终点

在瑞安马拉松特跑团里有个众所周知的三剑客,他们分别是钟景波、章建亮和葛存伟,那是因为去年温州马拉松上,三人同时起步、同时抵达终点而得名。

这次三剑客再次携手跑杭马,配合更加默契,跑前约定分工合作。葛存伟负责拍照,钟景波担任配速,章建亮负责提醒能量效和盐丸的补给,分别在前10KM、20KM和30KM处及时补充能量。

钟景波说:互相鼓励,不以时间为目标,以轻松的心态,安全的理念,一路上吃吃喝喝,说说笑笑,逢站必吃、逢景必拍,越跑越饱,三人以不差一分一秒的时间完成了这次杭马。或者他们才悟到马拉松的真味,他们享受了马拉松!

他们分别各有3至5年的马拉松跑龄。钟景波

来自安阳街道白岩桥村,在隆山上跑过10来年,去年成为瑞安马拉松特团的发起人之一,已跑过5个马拉松,最好成绩是去年无锡马拉松的4小时4分。而对于跑友间无私的协助,他最深有体会。有一次,他去跑厦门马拉松,中途不幸大腿抽筋,后面跟着的一位大学生一直帮助他压腿、按摩,然后一起跑过终点。

三剑客中成绩最好的属葛存伟。据钟景波介绍,他的实力可以跑进3小时30分以内,但为了三剑客一起跑,放弃了创造更好的成绩。我们跑马最深层体会就是互相鼓励着一起跑。钟景波总结说,其中包含着些许自豪和感动。

记者在跑到复兴大桥拍照时,正好被三剑客赶上,按下快门,留下了三位的灿烂笑容。



三剑客 在奔跑中笑逐颜开

背着相机穿越 撕心裂肺坡

在瑞安人中,不知道有没有人比我更熟悉杭马。因为这是我第5次跑杭马,同时也在杭马创造了个人最好成绩4小时5分。

但这一次,我决定背着相机奔跑,以记录一路美景。

这是我第三次背着相机跑马,上两次分别是兰州和香港。

跑上复兴大桥时,我被瑞安马拉松特跑团另一位美女跑者阿梅赶上。她也是一位不可小瞧的实力派,记得去年台州马拉松时,我在30多公里处被她赶超。

如此跑跑、拍拍自然惬意,但过了20公里后,累赘就发出了警告,膝盖与小腿渐显疲态与疼痛,而且越来越深,以至被迫停顿,之后,跑跑停停,到了33公里处,

连步行也十分艰难了。

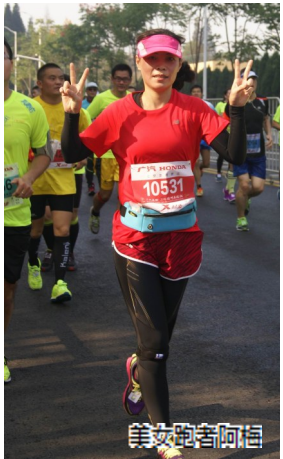
曾跑过26场马拉松的日本作家村上春树,在一本叫做《当我谈跑步时我谈些什么》的书中,称马拉松33公里至38公里一段为撕心裂肺坡,意此处为一般人的极限,会迎来撕心裂肺般的疼痛。但我觉得称抽筋断骨坡,或者更为确切,因为到此处心肺已变得平和,最重要的疼痛来自膝盖与小腿的筋骨。

这是一段漫长的煎熬,又担心时间的流逝,因为关门时间越来越近。我看到另一位女孩边上聚集着几位一拐一瘸的跑友,她号召大家跑起来。我们手拉手,一起跑过终点!她说:那一刻,我的眼泪差点夺眶而出。

终于,在6小时关门前

2分钟,我蹒跚地跨过终点。这是我的第28场马拉松,也是成绩最差的一次,但还是庆幸自己又一次及格了!

杭州马拉松的盛宴结束了,作为跑者,又会期待与渴望下一场。



美女跑者阿梅