

# 无关年龄 快乐就是跑起来

本报记者 章丽倩

## 进步神速 收直通好礼



陈娜(左)

### 陈娜 37岁,跑龄三年

对抗懈怠、保持良好运动习惯的良方之一,是找到一个可在内部形成督促与激励氛围的组织。在路跑爱好者的生活中,这所指代的基本就是跑团了。每天都在魔跑团群里聊天和记录跑量的陈娜,绝大部分时候都扮演着“关门人”的角色——群里每天最晚结束训练的人。

陈娜并非特别热衷夜跑,但作为两个年幼孩子的母亲、家中带娃的主力职场人士,夜跑成了她现阶段能找到的最佳选项。“通常是在孩子们都睡着后才去家附近跑步,基本就是晚上9点半之后。考虑到安全性和互相督促,我们住得近的跑友还组成了训练搭子。”夜跑后除了容易头脑和身体兴奋,入睡时需要久一些外,陈娜觉得自己已渐渐适应了这样的生活节奏。

虽说要家庭、事业两头兼顾,虽说从开始参赛至今才一年半,但陈娜的天赋基础和进步速度却着实让不少身边人惊讶。“2022年上马是我的首马,3小时53分完赛。后来有一阵好像经常能刷新PB(个人最好成绩)。我半马距离的PB是1小时33分出头。”凭借在去年上海10公里精英赛上跻身女子前200名的表现,陈娜获得了直通本届上海半马的资格。另外,作为她下半年头等大事的上马参赛名额,也是通过直通(跻身今年上海女子半马前200名)的方式早早落袋为安。

“我肯定不是相近成绩里练得最勤快的,应该是靠不算差的体育基础外加不错的运气,所以取得了一点小小进步吧。学生时代最多一次跑过800米,是班里的前三名,但更长距离就没有经历过。”陈娜说,自己虽能坚持日常跑量打卡,但在缺少人督促时还是容易进入“划水”状态。为了自律,她给自己定下了每月跑量不可以少于200公里的硬性指标,虽说难免会出现月底“补功课”的情况,但总算也坚持了下来。

对于将在4月21日起跑的上马半马,自评“一上赛道就兴奋”的陈娜已有些跃跃欲试。今年前四个月里,她因生病而歇过一段时间,二三月份的跑量都较低,如今春暖花开,她可算是能到大赛场上来给自己做个考核了。“在天气条件、自身状态都允许的情况下,我肯定想去挑战一下个人最好成绩。”



王晴

## 满载绿色能量 再当“145配速员”

### 王晴 34岁,跑龄六年

和许许多多跑友一样,王晴最初跑起来的原因也是“为了健康”,但她同时还有另一项需求“运动形式得好玩”。抱着这样的初衷,王晴在众多路跑资讯中寻觅,最后相中了兼具运动和环保属性的plogging。此番,她将带着满满的绿色能量,在上海半马的舞台上二度当起“145配速员”。

近些年,一种名叫“plogging”的慢跑方式在国内渐渐攒起了知名度。所谓“plogging”,其实是瑞典语中“plocka”(捡垃圾)和“jogga”(慢跑)

两个单词的合成词,指的是一边跑步一边捡垃圾、净化环境的一种绿色运动新方式。“我是从2018年下半年开始跑起来的,当时体重常年不满45公斤,有种大风都可能把人吹生病的体虚状态。没想到短短几年后,我不仅成了能跑马拉松的人,而且还是配速员。”此番,王晴将第二次以上海半马“145配速员”(以1小时45分完赛)的身份参赛。

聊起去年那届上海半马,王晴除了初当配速员有些小紧张外,最令她有触动的那一刻发生在终点冲线后。带着标有“01:45”字样的气球按时抵达后,王晴火速迎来了一波击掌和拥抱,好多同时段冲线的选手都围

过去跟她道谢。“‘辛苦你带我完赛’‘太开心了,刷PB了’,都是类似这样的话。其实我只是履行了配速员的责任,但那么多人来跟你热情互动,这氛围真的很棒。”

一边跑步一边捡起途径路线上的垃圾,净化环境又环保,王晴介绍自己所在的顺手捡跑团就是这样一个个带着绿色使命而生的公益跑团。别看形式上一心二用,但利用一周七天都有跑团活动可参加的零敲碎打模式,王晴和她的团友们还真是越跑越有自信了。“因为要一边跑一边捡,我们每次活动的距离大都在五到七公里。虽然单次距离不算长,但加上蹲下、捡拾、站起这些反反复复

的动作,其实也挺消耗的,能起到锻炼作用。”

经过这六年的训练,如今的王晴已是一次最多能收集近15公斤垃圾的“负重跑”好手,而且还当起了跑团内的领队。“我们就是想鼓励大家,既要管理好自己的健康,也要学习和关心地球环境的健康。”

由于心系环保,所以王晴在参赛时会较旁人多一份细心观察。“在参加上马和上海半马的过程中,我看到、了解到了更多的赛事环保细节。比如,将赛事中产生的大量空饮料瓶集中收集,然后加工成抽绳袋等用作公益售卖,这些都会让人感到暖心。”

## 参赛场次“130+”家门口返璞快乐跑



童元文

### 童元文 78岁,跑龄21年

尽管是从大约退休的年纪才喜欢上路跑,没“赢在起跑线”上,但仅用十多年时间就将马拉松参赛场次累加到“130+”,并且于近杖朝之年仍吃得香、睡得好还能快乐参赛,难怪78岁的童元文常感慨的一句话是“人生如此,很幸福了”。

位于上海浦东的世纪公园,那里是童元文与路跑运动结缘的地方。2003年元旦,办好了提前退休手续的他从江西来到上海,与女儿一起生活。“当时就住在世纪公园附近,看到公园里跑步的人比较多,我也就跟着跑了起来。”在世纪公园内连续跑了五

年后,受到跑友鼓励的童元文第一次报名参赛,在上海家门口以1小时45分完成了人生中的首个半程马拉松。“跑下来感觉比较轻松,后面就开始更多地报名参赛了。”

在上海半马的舞台上,童元文是常能得到签照拂的幸福跑者:在2017年以1小时48分44秒完赛,2018年跑出1小时54分24秒,2019年是1小时49分54秒,2023年则是2小时02分29秒。4月的好时节加上主场参赛的吸引力,童元文每年都会雷打不动地预留时间,积极报名上海半马。

除了近处的精彩之外,现年78岁的童元文还是一位善于利用时间的长者:从2008年开始参赛至今,在这十多年的时间里,他的参赛场次数量已经达到130多场(其中部分为线上跑赛

事)。“除了全国各地的比赛,我还跟着跑团或其他组织,以跑马拉松的方式去多领略世界各处的风景。”在马拉松的六大满贯中,童元文已亲身体验过其中两站,分别是波士顿马拉松和柏林马拉松。另外,他还曾赴希腊、俄罗斯、韩国等国参赛。

抱着“一寸光阴不可轻”的想法,童元文在66岁后有了一段着实不短的多参赛、多体验的忙碌期,那也是他出国参赛最频繁的一个阶段。而今随着年岁又增,已近杖朝之年的他与家人有了新的约定。“我们讲好了,从今年开始要少跑全马,少出远门参赛。吃得香,睡得好,没有明显病痛,还能快乐跑步和多跟家人在一起,这还有什么不满足的?很幸福知足了。”