

不断进步中找到路跑乐趣



于祥英



余赞



朱奕

小作文记录感悟 助人之举也激励自身

VS 余赞
38岁, 跑龄8年

“好好工作, 关爱家人, 珍惜朋友, 这些都是保证健康运动的基础。”余赞有一个小习惯, 常会在每年比赛季临近尾声的11月, 落笔记录自己一年来的跑步体会。上面这句话, 就是她于去年年末记录下的心情。

刚开始跑步时, 她只有一个目的, 就是通过运动来缓解工作压力, 以便帮自己重新找到生活的平衡点。但在一路行来的这8年里, 她的收获却较预期中更为丰富。身体变得更有活力了, 认识了不少有趣的朋友, 在赛道上为视障跑者提供过帮助, 同时也因对方的坚韧与执着而受到鼓舞, 还有家门口越来越棒的马拉松氛围……这些都是让她钟情跑马的原因。

已经参加过四届上海半马的她, 在这条赛道上留下了不少值得回味的记忆, 比如有一届, 她就是以视障跑者陪跑员的身份参赛。“那次其实我已经中签了, 会当陪跑员是个意外情况。此前, 因为参加过陪视障者一起跑步的培训活动, 所以结识了几位视障朋友。赛前, 他们中一位选手的陪跑员出了状况, 无法继续陪跑, 我就当了一回临时替补。”

因为是新人陪跑员, 所以比赛全程她心里都有些紧张, 就怕哪儿疏漏了给视障朋友造成阻力。结果, 让人有

些意外的是, 那天这位视障选手居然刷新了自己的半马最佳成绩。“我记得特别清楚, 完赛成绩是1小时59分59秒, 刚好圆满了他在赛前跑进2小时的目标。跑到终点后, 我们一组人都高兴坏了。”

让她特别有感触的是, 尽管表面看来她是提供帮助的人, 但实际上, 在陪伴视障朋友跑完全程的过程中, 她也在不断地得到积极的能量。“说起来可能挺普通的, 就是看到别人克服困难、挑战成功, 然后我被感动和被激励了。但在现场亲身体会, 那感觉真的是触动心灵。所以, 帮助和激励其实都是双向的。”

对这位已经跑了八年的女跑者来说, 她在上海半马经历的另一件印象深刻的事则是——2019年, 在完全没有计时工具的情况下, 她竟意外刷新个人最好成绩, 着实体验了一回“无心插柳成荫”。

大部分时候, 她都是一个比较仔细的人, 但在2019年上海半马比赛当日, 她却因匆忙出门而忘戴手表, 并且身上也没有其他可供计时的工具。“也不能怎么办, 就盲跑呗。那天气压有点低, 体感偏热, 一路上我也没什么特别感觉, 但等到终点一看成绩, 居然是1小时39分, 刷新了PB(个人最好成绩)。一个大大的惊喜。”

比起风风火火地频繁参赛和使劲刷新个人最好成绩, 如今, 她在参赛时的最大乐趣已经转了方向。“我觉得这回只要在1小时50分以内跑完半马就可以了, 多出来的那点余地, 可以让我更好地去感受一下限量版的上海城市赛道。”

路跑的乐趣是什么呢? 找到并接受一个更好的自己? 一个比从前开朗、豁达、从容的自己? 一直跑下去, 用更包容的眼光去找寻去接纳。在本届上海半马即将启幕之际, 我们来到几位参赛者的身边, 听他们分享了自己与路跑、与志同道合的朋友们以及上海半马的故事。 本版撰稿 本报记者 章丽倩

上海成见证之地 事业规划因路跑改写

VS 于祥英
31岁, 跑龄7年

来到陌生的上海, 成为职场新人, 意外发现城市中的“马拉松基因”并喜欢上了路跑, 四年后大跨度转行, 投身体育行业, 渐渐将兴趣做成了事业——从2013年到2021年, 于祥英的生活因马拉松而多了挑战和惊喜。

“挺有意思的, 来到上海后, 我对这里最初的城市印象不是别的方面, 而是马拉松氛围挺好的, 在还没完全弄明白情况时就当了一回现场观众。然后在2014年, 就是我来上海的第二年, 我也跟着跑起来了。”2013年, 从化学专业毕业的于祥英来到上海发展, 开始从事一份对口的工作。当时的他没有想到自己会在四年后与化学告别, 全情投入到路跑办赛行业, 同时还成为了一名兼职的训练营教练。

从事一份发自内心的工作, 可能不少人都有过类似的愿望, 不过, 真正付诸行动并如愿的人就要少得多了。那么, 于祥英是如何迈出关键一步

的呢? “我觉得主要是两方面的原因, 一是因为上海的马拉松氛围很好, 让我有机会去比较充分地感受和体会, 另外就是我的性格中还是有喜欢新挑战的一面。”

在凭借去年上海10公里精英赛的完赛名次并获得直通名额后, 于祥英即将第四次参加上海半马。与前几次参赛时一样, 这回他的目标仍是要在能力范围内去挑战个人最好成绩。“我参加过的半马比赛数量较全马少一些, 不过也有差不多30场了, 希望这次能跑进1小时20分以内。如果能在上海的赛道上达成目标, 肯定特别有纪念意义。”

于祥英之所以这么说, 原因不仅是他的事业重心在此, 并且他每年都会报名多项上马旗下赛事, 还因为在与马拉松行业深度接触后, 他对上海的“马拉松基因”有了更多的了解。从路跑氛围到跑团文化, 从专业训练营到专业用品多元化选择的空间, 还有不跑步的普通市民对这项运动的接受度等, 在他看来, 上海的这一面让人眼前一亮。

“近几年由于个人参赛和公司办赛的需求, 我算是把国内办比赛和活动的城市跑了个七七八八, 反正我的感觉是, 上海是能让我跑爱好者有最好体验的城市。”于祥英评价道。

从收容车到直通 玩票多年终较真

VS 朱奕
32岁, 跑龄7年

初涉路跑, 热血沸腾, 积极报名, 勇刷PB(个人最好成绩), 然后在经由几年的赛事洗礼后, 也许会渐渐沉下心来, 参赛变得少而精, 心态则更趋平和……很多跑者都经历过这样一段过程。然而, 在已经跑了七年的朱奕身上, 情况却有些不同寻常——他的兴奋劲儿来得格外晚。

从2014年开始接触路跑, 然后陆续报名参赛, 但直到去年, 朱奕才第一次有了要去尝试提高成绩的想法。“以前我都顺其自然, 对成绩没有要求, 觉得只要不被‘关门’就好。其实被‘关门’也没什么, 就是只能搭收容车离开赛道, 会觉得有点遗憾。”在2020年之

前, 朱奕所有的跑步经验都来自于自己的经历和偶尔自学, 没有加入过跑团, 没有参加过训练营, 绝大部分时候都是“单机跑者”。

跟很多人一样, 朱奕最开始跑步的原因是为了减轻体重。起先, 他是跟身边的朋友一起跑, 但练着练着, 有人放弃了, 有人则转去了别的运动项目。相对来说, 朱奕觉得自己的身体还算适应耐力跑, 就没跟着转项, 而是选择继续坚持。

从常年的“单机跑者”, 到加入跑团, 对朱奕来说, 这当中只欠缺了一个时机。结果去年, 当他很偶然地去参加一个线下活动, 并因而加入到一个路跑爱好者的微信大群后, 这个时机就来到了。“加入跑团后认识了很多新朋友, 接触面变广了, 学到了更科学的训练方法, 在成绩方面也产生了一点想法。PB(个人最好成绩)的话, 以前我根本不会去想。”

跑龄已有七年的朱奕, 经历过拼手速抢名额的时期, 也体会过凭运气

去拼中签率的不易, 这回之所以能顺利参加本届上海半马, 他最想感谢的是去年那个突然认真起来的自己。在去年的上海10公里精英赛中, 朱奕的完赛成绩排在男子前400名之列, 故而获得了直通本届上海半马的资格。这也将是他第三次参加该项赛事。

从曾经的收容车选手到如今的精英直通, 朱奕觉得自己之所以特别喜欢在上海参赛, 除了有“家门口的比赛”这一天然亲和度外, 非常关键的一条原因就是——他曾以尾部选手的身份, 切身经历过赛事的保障流程。

“比赛时电视镜头比较关注的大都是跑在前面的选手, 普通观众可能不清楚跟在最后面的跑者是什么样的情况。上海办的比赛在这方面都比较到位, 不会出现选手还没被‘关门’赛道就解除封闭的情况。在适时说服选手上收容车时, 工作人员的说明和照顾也比较到位。总之, 在上海参加比赛就是安心、放心。”朱奕点赞道。