

申动·运动家

□ 在世纪公园步道跑步
本报记者 李铭坤 摄

清晨5时许，初冬的城市还在沉沉睡着，却已有早起的人儿走出家门。

穿着一身鲜艳的粉色跑步装备，李培红开始了每天的跑步锻炼。轻快的脚步犹如跳跃的音符，呼出的雾气氤氲在依旧微黄的灯光里，为这个清晨，带来一份冷冽。

她曾是沪上家喻户晓的电视主播，她也是传媒圈出名的跑马达人。跑步是李培红享受生活的方式，马路就是她人生的赛道。带着跑鞋去旅行，打卡全世界最著名的六大满贯马拉松赛事，她说：“跑步让我找到更美好的自己。”

50岁后开始跑马

李培红：带着跑鞋去旅行

跑步给生活加点甜

晨光渐渐明亮，世纪公园的步道上，早起锻炼的人渐渐多了。落叶撒了一地，穿梭在秋冬风景中的李培红，更像是这幅油画中最亮眼的一笔。绕着世纪公园跑完了两圈，清晨6时许，李培红“完成今天第一项运动任务”。

从1985年以来，李培红曾先后担任过上海电视台新闻主播、《上海早晨》主持人、制片人，是《观众中来》《新闻透视》的第一任主持人，参与了包括南浦大桥建成、上海轨交一号线通车等大量热点新闻和重大报道的采访与编辑，以及大型节目的现场直播。如今的李培红已隐退幕后，成为五星体育传媒有限公司总经理，跑步，是李培红人生下半场的新爱好。

近10公里的跑步“早餐”吃完，健身是下一项“小点心”。清晨7时许，当早起上学的孩童蹦蹦跳跳走向校车，与他们擦肩而过的李培红已推开了小区健身房的大门。

“从没见过这么有毅力的女生。每天几乎是守着我们开门的。”私人教练侯咏梅这样感慨。风雨无阻，即使不跑步的日子，健身房1小时的综合训练课也都是李培红雷打不动的坚持。偷懒还是勤奋，在醒来那一刻会有挣扎。但是往往正能量战胜了负能量。

李培红的跑步开始于2014年，最初只是一次偶然的观赛。从未接触过跑步运动的她被路跑赛事现场如同嘉年华般的热烈气氛震撼了，“这么多人同时为了一个爱好而迈步，这种感觉太特别了。”3公里、5公里、10公里、半马、全马……李培红就这样从一名路跑菜鸟变成了跑马达人。

李培红说，自己不爱枯燥训练，从不愿意在健身房跑步机上跑，也对提高PB(个人最好成绩)没有很大的执念。“跑步是为了更好地享受美食、享受健康。路跑的时候，你眼中的世界会变得很不一样。”

每天的训练时间几乎都定在清晨5、6时，在李培红眼中，这个时间的上海有一种别样的美好。“那种看着城市从静谧中渐渐苏醒的感觉，会让人对新一天的开启也充满期待和喜悦。”熟悉的世纪公园跑道跑厌了，她也会在周末去衡复文化街区或者滨江步道换换“口味”。“上海适合跑步的地方实在太多了，这是城市为跑者提供的便利，也体现了这个城市的活力和温度。”

跑步是为了更美好的生活，跑步也同样需要一种仪式感。

新年在地图上跑出个生肖图案、六一跑个6.1公里、浦东开发开放30周年纪念日那天，她用跑30公里来庆祝……特殊的日子，路跑已成为李培红纪念庆祝的一种方式。一周进行三四次跑步训练，结束后，李培红总爱在朋友圈分享跑步“战绩”，“希望能带动身边更多人参与运动，享受运动的快乐。”



□ 聘请私教训练 李铭坤 摄

奖牌背后的小故事

在李培红的办公室，有一面墙挂着她这些年参加各类路跑赛事的奖牌。因为数量实在太多，所以也没有特别的展示，“就这么放在那里。”

和大多数跑者不同，李培红的马拉松首秀并非家门口的赛事，而是2015年的雅典马拉松赛。

雅典是马拉松运动的发源地。李培红说，自己是抱着“朝圣的心态”选择这项赛事开启马拉松生涯的。比赛过程其实比预期的要困难——从马拉松小镇到雅典奥林匹克体育场的这一路，上上下下的坡度落差很容易就会让菜鸟选手打退堂鼓，“但所幸，我坚持了下来。”4小时55分的首战成绩也展现了李培红在跑马方面的天赋。

以跑步之名前往陌生的国度，带着跑鞋去旅行，她已打卡了全世界最顶级的六大满贯马拉松赛事，跑马足迹遍布各大洲。“爱好跑步的人，眼中的城市是和别人不一样的。”脚步奔跑中，丈量城市的点点滴滴，那些陌生的街巷、独特的风景，都伴随着汗水成为最特别的回忆。

记忆中，最温情的一次海外跑马是2018年的伦敦马拉松。数年来一直陪伴李培红全世界飞着参加马拉松比赛的“跑蜜”(跑步的闺蜜)，那次恰逢40岁的生日，李培红终于说服这位从未参加过比赛的朋友，走上赛道体验一次参赛的感觉。相扶相持，当好友走着、跑着、哭着、喊着冲过终点时，早已在那里等候的李培红和她相拥而泣。“那一刻我觉得她好伟大，40岁想给自己一个梦想，她向自己证明了，能够做到。”

如今，李培红的全年休假都用在马拉松比赛上。每年年初根据马拉松赛程拟定旅行计划，“穿上跑鞋去城市风景最优美，人文建筑最集中的路上去跑一趟，是一种特别的经历，会让人对这座城市认识更深入、细致、独到。”



李培红 50岁后开始跑马，带着跑鞋绕地球

新民图表制图 戴佳嘉

看着上马慢慢“长大”

尽管几乎已跑遍全世界最著名的马拉松赛事，但李培红内心，最爱的还是家门口的上马。“我的最好成绩也是2016年第一次参加上马时跑出来的。”熟悉的街道、亲切的乡音……这一切都让她在上马赛道上奔跑时，如鱼得水般自在。

本周日，备受瞩目的上海马拉松将鸣枪开跑。上马能够如约重启，让李培红这样的跑者充满自豪和感动。“这本身就体现了上马的诚意，也给这座城市一种信心与活力。”

三年前，因工作调动，李培红来到了五星体育。从一名普通跑者变身成上马官方转播的幕后掌门人，这也让李培红看到了熟悉赛事背后的陌生一面。

“在上马沿途我们要设置50多个机位。一场成功的马拉松赛事背后，有着太多人不眠不休的付出。”丰富的跑马经历加上专业的直播背景，让李培红将工作与爱好有机结合在一起。今年也是上马25周年，同时也是其升级为白金标赛事的第一年。参与了解其中，李培红感慨无论是从主办方还是从政府各个方面，大家都付出了辛勤劳动。

如果说，三十多年前，李培红是用声音，向上海人介绍一项项城市建设的新成就。那如今，通过对上马系列赛的转播工作，她正带领自己的团队，用镜头向世界展现上海日新月异的变化。

李培红说，在上马，有着这个城市独有的温度和精致。

本报记者 厉苒苒

记者手记

自律

◆ 厉苒苒

李培红说，自己曾经想写一本书，说说自己这些年跑马拉松的故事。就连书名，她也已经想好了：“就叫《50岁开始跑马拉松》！”

很巧，就在不久前，还有一位名人也这么和我说过——音乐家孔祥东的跑步人生，也同样是从50岁+开始。

人生的下半场该如何度过，眼前李培红堪比少女的婀娜身姿以及积极开朗的心态，都让她与年轻人无异。她说，这是跑步带给自己的礼物，这也是对自己自律的奖赏。

一年要跑四五个马拉松，用运动开启新的一天。李培红说，就好像充电一样——运动是自己补充能量的方式。参加跑姿训练营，聘请私教进行体能训练……安全而科学跑马也是李培红所坚持的。

她说：“女人还是要美一点，只有管理好自己的身体才能管理好自己的团队。”

自律是优秀跑者共同的特点。而坚持，往往能带来由内而外的改变。比赛中，哪怕虐到撞墙，李培红从未想到过放弃。她说，跑步就是自己给自己加毅力，“觉得自己行就一定跨过这个坎。”而人生又何尝不是如此。



□ 2017年参加东京马拉松