

42公里的狂欢

——香樟跑友的北马故事

北京 ,中国最大的全马赛事 ,35000人 ,一起出发。跑过天安门、新华门、中华世纪坛、十里长安街 ,最终回到鸟巢
我市香樟跑团的 37 名跑友参加了这一场属于勇敢者的盛会 ,完成了新一轮的自我挑战 ,并且成绩斐然：5 人进入 315(3 小时 15 分) ,7 人可直通明年北马。

用 洪荒之力 拼出跑马精神

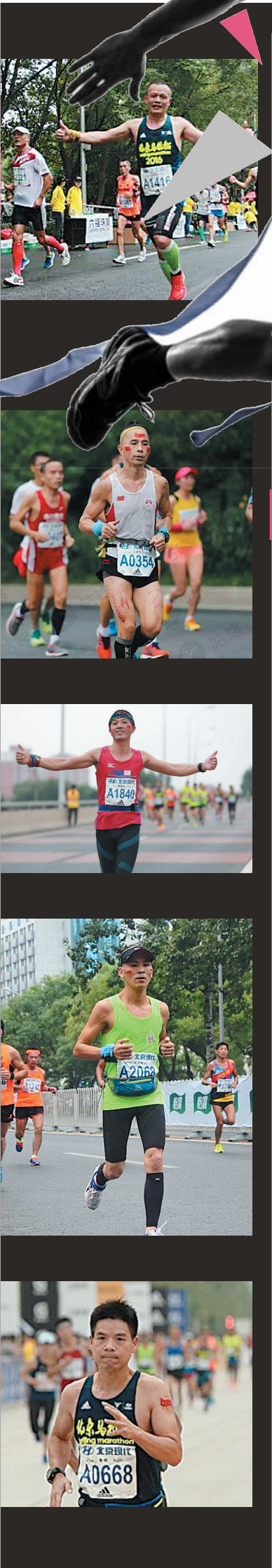
胡明全和吕华晶是第一次跑北马 ,用他们的话来讲 ,初跑的感受就是 :用 洪荒之力 拼出了跑马精神。
说实话 ,我中途动过好几次放弃的念头 ,但看着一起前来的跑友们都在坚持 ,我又咬咬牙 ,跟上了。回忆起上个月的北马历程 ,胡明全记忆犹新。因为从没跑过这么远的距离 ,在 20 公里以后 ,腿就开始抽筋了。每跑一步都钻心地疼 ,实在受不了 ,就停下来喷下喷雾剂 ,好一点了继续跑。后面的 20 多公里 ,胡明全跑跑停停 ,喷了 4 次喷雾剂 ,最终以 4 小时 16 分钟的时间跑完全程。
39 岁的吕华晶也是第一次跑 ,而且在比赛前一天晚上 ,突然牙疼发烧 ,几乎一夜没睡 ,很没精神 ,当时就想退赛。结果第二天起来一到天安门广场 ,看见那么多热情的北马选手 ,吕华晶整个人又沸腾了起来 ,大家都在前进 ,我哪能退缩。吕华晶笑言 ,因为有了跑友的鼓励和支持 ,自己充满了 洪荒之力 ,以 3 小时 57 分的成绩结束了首马 ,非常满意。

成绩不重要 ,重要的是参与其中

45 岁的丁献军被跑友们称为 大神 ,大神 的称呼可不是浪得虚名 :从 2008 年开始 ,丁献军参加过无数次全马 ,家里奖牌已不计其数 ,就拿本次北马来说 ,他在带着个 小徒弟 的情况下 ,还跑到了 3 小时 01 分 ,获得了该年龄段第 34 名的好成绩。
带着个徒弟 ,不是直接拉低自己的成绩吗？
是上海的跑友 ,去年我们就约好了 ,他想提高成绩 ,我就让他跟着我跑 ,帮他递递水、按按摩 ,我们是一起跑到底点的 ,这次也是他的最好成绩。参加了无数次全马后 ,丁献军觉得 ,成绩并不重要 ,重要的是参与其中。跑马只是一个过程 ,重要的是让更多热爱跑步的人加入进来、认识更多的朋友 ,这是我对跑马的理解。
同丁献军一样 ,62 岁的跑友方德福对跑马精神也有着深刻的理解 ,他告诉记者 ,本次北马他的成绩是 4 小时 23 分 ,并不理想 ,不过 ,他还是很享受这个过程：去年 ,我跑了 9 次全马 ,今年这是第 3 次 ,成绩都马马虎虎 ,却乐在其中。方德福觉得 ,每次出来跑马 ,既是锻炼身体 ,又是和老朋友聚会 ,跑完了还能去当地旅游 ,这带给他的快乐远比成绩本身。

背后是无名英雄们的默默付出

5 年来 ,总有热心、有经验的炮友自告奋勇站出来 ,组织跑友每周进行一次长距离拉练 ,指导跑友各种技巧、注意事项 ,风雨无阻
得知跑马比赛信息后 ,在群里发出公告 ,收集跑友信息 ,一个个填写上交 ,如果跑马地点近的就提前前往帮跑友们领好衣服 ,再安排好车票、住宿
为节约跑友开支 ,各地寻找赞助商 ,再买好水、毛巾 ,分发给跑友
如果说永康香樟跑团是一个大家庭 ,那么吕革、吕英洲、周杨、孙毅等 10 位志愿者就是跑友们的大家长。没有他们的默默付出 ,就没有今天的成绩。跑友陈韬告诉记者 ,这 10 名志愿者本身也是跑友 ,也同大家一样要参加比赛 ,平时也要上班 ,但为了大家 ,他们经常加班加点 ,甚至还出钱出力。在他们的努力下 ,香樟跑团从最初的 26 人 ,发展到了 228 人。
准确来说 ,香樟跑团是从去年才成立的 ,虽然拉练坚持了 5 年 ,但那时没有一个群体 ,很多跑友都觉得没有归属感 ,为了让跑友们的效率更高 ,组织更方便 ,我们成立了香樟跑团。群主吕革表示 ,跑友们的支持和努力才是香樟跑团发展壮大的原因 ,也希望有更多热爱跑马的跑友加入进来 ,一起享受跑马带来的快乐。



积极备战 多场赛事

80 后小伙徐琛浩最近特别高兴 ,因为他报名参加杭州的马拉松中签了 ,他又能陪着妈妈李月爱一同跑马了。他是香樟跑团里年龄最小的一位 ,自从去年接触马拉松开始 ,他就喜欢上了跑步这项运动。之后 ,几乎只要有马拉松赛事 ,他都会报名参加。
接下来的两个月内 ,我们参与的赛事比较频繁 ,所以从这个月开始 ,跑友们已经开始积极备战了。吕革说近端时间包括本月 23 日的武义马拉松、11 月 6 日的杭州马拉松、11 月 30 日上海马拉松、12 月 4 日温州马拉松、12 月 20 日义乌马拉松在内的多场赛事都有跑友参加。同时提醒广大备战杭马的跑步爱好者 ,跑马前 ,一定要做好训练及准备。
跑马拉松需要有好的装备。正所谓 磨刀不误砍柴工 ,一双好的跑鞋 ,一件透气排汗的衣服是必不可少的装备。跑鞋与衣服裤子的装备 ,建议选择在 200 元左右就好 ,当然 ,有能力的跑友也可以选择上千元的装备。
跑马拉松需要有好的身体素质。这是一场 42 公里的比赛 ,换算成 400 跑道的操场来说有 105 圈。因此在比赛前尝试跑跑 25 圈 ,50 圈 ,一周练个 2 次到 3 次。建议这些锻炼在比赛前两到三个月内需要做好准备。

马拉松比赛需要有好的心理素质 ,这是对于想跑完赛事的人而言。当跑者上了赛道 ,就需要想好在跑到一半的时候有人超过你 ,跑到半路时没有体力 ,跑到半路时脚抽筋等现象 ,因此心理的素质相对于身体素质来说更为的重要。
马拉松比赛前食物的准备。在比赛的时候可以在口袋里放一些巧克力 ,压缩饼干等 ,重量轻热量高的食物。对于世界级的水手来说 ,他们是不用带的 ,因为在前面跑志志愿者手中的食物就为他们准备的 ,不过对于初次跑的人来说就需要到些。其次比赛前的一个晚上可以吃些高脂肪的食物。