

本期家字题写者 程圣学 军队退休干部
感言家留下了每个人回忆中最初的和最美的部分。



丁晨昊任思畅 希望一辈子都一起跑

在许多人的眼里,马拉松是一项只会出现在奥运会赛场上的项目。其实不然。随着全民健身的推广,马拉松早已是不少普通人参加锻炼的方式,半程马拉松比赛更是常有的赛事。在我市,就有一对80后小夫妻,半年多的时间里已经参加了好几次大型半程马拉松比赛,用奔跑的脚步,诠释着自己对待生活的态度。



记者 施夏琦 陈凯璐

爱好跑步的夫妻俩一起挑战半马

丁晨昊和任思畅第一次参加半程马拉松比赛是在今年的4月份,距离他们正式开始马拉松训练只过了半个多月的时间。

本来我俩就非常喜欢跑步,平时也经常去健身房或是去体育馆跑步。3月份,她的朋友把我俩拉进了永康爱跑团的群里,在群里跑友的带动下,我俩逐渐也慢慢开始了马拉松训练。提起刚开始接触马拉松跑时的感受,他说,虽然都是跑步,但马拉松训练和平时的跑步又有些不同,不仅是路程上更长,跑步的场地也有所不同,而且跑马拉松需要经过正确的训练,不然很容易受伤或者出现意外。所以刚开始的时候,我们都是在爱跑团有经验的跑友指导下进行训练的。

4月9日的东阳横店半马比赛是丁晨昊和任思畅第一次参加的正式马拉松跑比赛。任思畅笑称根本没想到自己能跑完全程:我本来没想参加,都是他硬把我报名报了上去,说就去试试,又不是冲着拿名次去的。原来,就在东阳半马比赛前半个月,任思畅参加了

唐先一次越野跑,发现自己跑完12公里都十分吃力,对于21公里的半程马拉松,她觉得自己一定跑不完,所以不太想参加。

然而,在丈夫的鼓励下,任思畅还是站在了半马的起跑线上。她从比赛开始前两天开始就焦躁不安,不停抱怨,怪我帮她报名。起跑后,丁晨昊一直陪在妻子左右,鼓励她,带着她跑。开始时,两人按照自己的节奏齐头并进。随着路程的增加,任思畅发现体力跟不上,就让丁晨昊先跑,自己减慢了速度。

跑到10公里时,我很想放弃,当时真的感觉跑不动了。但我看到旁边有个人,推着双胞胎手推车跑,突然受到了鼓舞。别人都在坚持,我也一定可以,所以咬牙继续跑。那时候心里只有一个念头,跑完就是胜利。任思畅说,参加马拉松以来,最大的收获还是交到了很多朋友,来参加比赛的人,不仅有手拉手跑的情侣,还有带着孩子的父母、别人领着跑的残疾人和老大爷,无论熟悉还是陌生,大家都相互鼓励,让我很有感触。

带着四岁的儿子去跑步

第一次参加比赛后,两人对跑马拉松的热情开始一发不可收拾,基本上每隔一天都会去跑步锻炼。这种热情也感染了他们4岁的儿子小馒头,只要两人说要出门去跑步,儿子就一定会嚷着要跟着去。

每次只要带他一起去跑,他也会像模像样地跟着我们做热身运动,但是他年纪还太小,每次我们都只让他过过瘾,不让他跑太长的路程。提起儿子,任思畅有些无奈地笑了。

为了满足儿子跑马拉松的愿望,6月15日,丁晨昊和任思畅带着他去参加了横店五公里亲子健康跑。五公里的距离对于两人来讲是小菜一碟,但带着儿子参加比赛是第一次。出发的时候,两人就拉着小馒头的手

一起,按着平时训练的节奏进行跑步。由于年龄太小,丁晨昊担心孩子累着,途中三番两次地问他要不要让爸爸背着跑,没想到儿子拒绝了,坚持要自己跑。

儿子一直不让我背,我们牵着他跑了大概三公里,我看他逐渐有些累,脸色也开始有点发白,就硬是把他背了起来。刚开始他还很不乐意,但看到旁边有个比他年龄大的小姑娘也由爸爸背着跑,他也就乖乖地让我背着了。提起第一次带小馒头去参加比赛,丁晨昊直言没想到儿子也这么喜欢跑步,平时可以多带着他去跑一跑,不仅有利于身体健康,也能增进一家人的感情。

因为跑步认识了很多朋友

11月6日的杭州半马比赛,对丁晨昊而言是一次跌宕起伏的经历。由于报名人数众多,比赛采取抽签的形式,第一次抽签名单公布时,任思畅被抽中了,丁晨昊没能被抽中。

说不难过是假的,这次是杭州马拉松三十年来规模比较大的,我期待很久了。但是好在她被抽中了,我就想带着儿子一起去杭州陪她跑。丁晨昊说,就当是带着儿子去杭州玩一趟,就算去感受一下大规模赛事的现场。

没料到,山重水复疑无路,柳暗花明又一村。在一个月后的补抽名单里,丁晨昊的名字赫然在列。刷到这个消息的任思畅,赶紧打电话给了丈夫。他本来对补抽不抱有希望了,但我还是每天都去管网看,没想到真的被补录了。能两个人一起去跑我就很开心。任思畅回忆起当时的场景,还是觉得很兴奋。

2016年3月26日,第一次唐先12公里越野跑,跑完后大腿酸胀了好几天;4月2日绿道跑,在虾哥的带领下去完成我们俩人生的第一个半马;4月9日横店马拉松,我们参加的

第一个正规马拉松比赛,伴随着紧张、兴奋,最终也顺利完赛;4月24日金东马拉松,随着平时跑量的增加,对半马也没有之前的紧张,成绩有大幅提升,横店健康跑,带上儿子跑步,希望儿子也能感受到跑步的魅力和快乐;5月29日磐安马拉松是最虐的半马,倾盆大雨,差点想放弃,最终也坚持完成;10月23日武义马拉松,这里的上坡也让人难忘。跑完杭州半马的当晚,丁晨昊在自己的朋友圈里写下了这半年多时间来和妻子一起跑马拉松和参加比赛的感受,他说,跑步不仅是纯粹的奔跑,也是为了释放压力,有时是为了终点优美的风景。

在任思畅眼里,更值得高兴的是,他们因跑步结识了许多同样热爱跑步的朋友,还经常组织一起去越野,体会不同于跑步的独特魅力。我们在跑步的赛道上,不单只有成绩,还有爱、有亲情、有友情、有坚持、有对生活的态度。希望我俩、我们一家人,能一辈子都一起跑下去。



跑步路上你们不再孤独,做一个幸福的人,读书、跑步、努力工作,关心身体和保持好心情,成为最好的自己!

跑友 果姐

只有健康才有幸福,看小昊小两口慢慢强大,衷心祝福你们生活美满。

跑友 虾哥

你们夫妻俩对跑步真的是发自内心的热爱,加油!你们很棒!

同事 周庭芳

第一次听女儿说去跑马拉松时还真的吓了一跳,不可想像女儿平时只是短距离的跑步,怎么突然要去参加马拉松了呢?我千叮咛万嘱咐不要硬跑,谁知她不但在永康跑还去东阳、磐安、金华、武义甚至杭州跑。连四岁的大外甥也偶尔参与。这一路跑来我从担心到佩服。跑马不但需要有很好的体质,更需要有坚强的勇气、意志和毅力。跑马是这样,工作与生活更当如此。我衷心的祝愿你们。

任思畅爸爸 任雄伟

