



讲述人：
吴振涛，
马拉松爱好者

吴振涛 挥洒汗水是收获

在12月1日的步阳杯·2024永康方岩半程马拉松赛事上,31岁的永康选手吴振涛以1小时11分53秒的成绩完赛,这是他参加马拉松赛事的第二年。谈及跑步,他说,见证了自己从艰辛走向坚韧的蜕变。

初窥门径 用汗水磨炼意志

我是一名退伍军人,在部队里就有过一定的跑步训练基础。2022年6月的一天,是永康马拉松训练营的团练日。初来乍到的我正准备进行日常训练,没想到跑营里来了几位大神。抱着试试看的心态,我萌生了跟一跟他们配速的念头,结果才跑了几百米,就被他们甩出大老远。自那之后,我便结识了跑营中的几位前辈,在他们的指点之下踏上了马拉松的征程,同时也开启了我人生中一场漫长而艰辛的自我挑战之旅。

为了跑好首马,我制定了严格的训练计划。从起初的几公里,逐渐增加里程数,乳酸在肌肉中堆积,酸痛感如潮水般涌来。随着训练的深入,脚底的水泡、膝盖的刺痛、脚踝的扭伤等各种伤痛接踵而至。它们就像是前进路上的绊脚石,我只能在伤痛中慢慢学会自我调整。敷药、按摩、拉伸,训练过程中的每一个环节我都不敢疏忽。除此之外,我在饮食上也开始严格控制,告别了高热量的美食,与清淡、富含营养的食物为伴,这种克制是对意志力的又一考验。

终于,去年3月我报名参加了人生中的第一场马拉松赛事2023杭州梦想小镇半程马拉松。

游刃有余 家乡的赛道格外亲切

接下来,我陆陆续续参加了不少马拉松赛事,包括2023年的湖州马拉松,那是我人生中的首场全马,也是我马拉松生涯上的又一个里程碑。

如今,虽然当年初窥门径的那份纠结与决心仍然如影随形,但我对跑步的热爱却愈发深厚。算下来,这次方岩半程马拉松已是我参加的第13场赛事,第8场半马。作为本地选手,我非常兴奋也十分期待,因为这是我第一次在自己的家乡跑马拉松。站在方岩的跑道上,

但是随着比赛时间日益临近,我的心理压力也越来越大,担心自己训练不足体能跟不上无法完赛,害怕在赛场上遭遇突发状况等。每当焦虑的时候,我总会回到跑道上,用训练激励自己。而当我真正站在马拉松起点线上的那一刻,望着长长的赛道和周围密密麻麻的参赛者,紧张感、兴奋感油然而生。我想这正是我要的,我得在比赛中证明自己这一年来的坚持与汗水。

比赛过程中,体力的消耗超乎想象,每到一个补给站,我都像是抓住了救命稻草。后半程,我的双腿如同灌了铅一般沉重,每一步都要与极度的疲惫和放弃的念头作斗争。当最终冲过终点线的那一刻,所有的艰辛与痛苦都化成了满满的成就感,那些汗水与泪水交织的日子,都成了人生中最宝贵的回忆。

上,周围的一切都令我倍感亲切。

尽管在半马的比赛中我已游刃有余,但我仍然做了许多准备。比赛前夕,我早早地起床进行长跑训练,逐渐增加训练的距离和速度。正式比赛那天,赛道的氛围非常热烈,尤其是沿途观众的加油助威以及极具永康特色的赛道表演,让身为本地选手的我感到无比自豪,给我的马拉松生涯增添了一段难忘又开心的回忆。

记者旁白: 对每一位热爱跑步的人来说,马拉松就像一座光芒璀璨的灯塔指引着他们前进。每一场赛事,无论大小,都在传递着同样的精神和力量。或许对于像吴振涛这样的跑者而言,奔跑过程中的每一次努力与成长都是一种享受,完成马拉松就是一种成功。

口述/吴振涛 整理/融媒记者 胡跨



讲述人：
卢慧艳，
马拉松爱好者

卢慧艳 挑战极限是享受

作为永康籍选手,卢慧艳在本次方岩半程马拉松赛事中以1小时25分17秒的成绩完赛。在2023年台州全程马拉松赛事中,她以2小时59分54秒的成绩成为我市首位全马破三(三小时内跑完全程)的女选手。

朋友的玩笑激发了跑马斗志

去年破三后,朋友们都叫我永康马拉松一姐,这次方岩半程马拉松后,圈子里叫我一姐的人更多了。这个称呼让我觉得有点压力,毕竟我去年才开始真正接触马拉松,和很多人相比,我只是一个新人。

2019年,从事保温杯外贸工作的我,抱着减肥的目的接触了跑步。其间,喜欢挑战新奇的我,还尝试了几场小众的越野赛事,在自己的爱好里找寻新的快乐。

你们永康还没有全程马拉松破三的女选手,要不你试试?去年上半年,朋友的一句玩笑话激发了我的斗志。就这样,我加入了永马训练营。以前因为没有目标,训练比较随性,一个月最多也就五六十公里的跑量。然而,跑马拉松,气息、节奏、姿势等方面都需经过系统训练,这意味着我得推翻身体的

记忆,重新开始。去年7月份,我下定决心开启了系统训练,每个月的跑量上升至200多公里。我也从最开始只知道抬脚往前冲,到学会了更加科学的慢跑。因为训练对体能消耗比较大,我的作息也变得规律健康起来。

经过周期训练后,去年10月我开始参加比赛,让我印象较为深刻的是衢州马拉松。当时,在跑的过程中,面对体能极限消耗带来的痛苦,我曾想过放弃,但想到第一次参加比赛就半途而废,我肯定会有遗憾。最终,我坚持了下来,成功跑完了2023年下半年第一场半程马拉松。在随后的台州马拉松中,我以2小时59分54秒的成绩完赛,成为永康首位全马破三的女选手。经过这两场比赛的洗礼,我体验到了跑步过程中速度与激情的碰撞,并且喜欢上了这种酣畅淋漓的感觉。

把跑步当成爱好尽情享受

我觉得我是比较幸运的,收获了一点点成绩,也得到了更大的舞台。今年方岩半程马拉松前,其实我还收到了另外两个城市的马拉松赛事邀请,刚好和方岩半程马拉松是同一天。没有一丝犹豫,我选择参加家乡的赛事。我希望能能为家乡贡献一份微薄的力量。

主场参赛总是有优势的,跑方岩半程马拉松就像是参加日常训练,我的内心感受到了前所未有的放松与平静。与别的城市马拉松相比,方岩半程马拉松的路线上坡比较多,体能消耗大,速度难保持,这对选手而言很有挑战性。我虽然有参加越野跑的经历,但是越野跑和马拉松是完全不一样的赛道,坡度对我来说也是很大的挑战。但是竞技体育

的魅力就在于此,挑战越大,成就感就越强。

我一路奔跑的同时,也在欣赏沿途的家乡美景。我有些年头没来过方岩了,沿途乡村的变化实在让人惊喜,一路上都有一种在田野间奔跑的自由感。辕门外三声炮,在六七公里左右,我还欣赏了婺剧穆桂英挂帅。今年,方岩半程马拉松赛道的风格,让每个人都刷新了对永康的印象。

在奔跑中,我可以用脚步丈量不同的城市。接下来,我还将去常州参加一个马拉松精英赛事。对于未来,我想尝试参加超长距离的越野赛事,不断挑战自己的极限。也有人劝我往职业选手发展,但目前我还是想把跑步当作一种爱好,尽情地享受它带来的乐趣。既然是爱好,那就让它纯粹一些吧。

记者旁白: 起初了解卢慧艳跑马历程的人,都会觉得她是一位天赋型选手。再深入接触,记者觉得这种天赋来源于她勇于挑战、发现自我的精神。跑步于她而言,已经从减肥的方式,上升为自我探索的过程。在人生这条未知的道路上,她也用奔跑这种方式,不断去遇见新的自己。

口述/卢慧艳 整理/融媒记者 吕笑佩