

马拉松那些事

编者按:

2023 来宾市“天下来宾”马拉松赛事开跑在即,届时,来自五湖四海的参赛选手将在“来马”赛道上绽放异彩。马拉松是一项极具挑战的耐力比赛,赛道上不乏各种各样的“显眼包”,亮点频出、笑料不断;也有一些励志、温情瞬间,让赛场外的观众动容。一起来聊一聊身边的“跑马”故事。

“空巢”母亲约长跑

□ 刘士帅

自从女儿去外地求学,妻子明显有些失落,幸好单位里还有孩子同样不在身边的3位女同事,4个“空巢”母亲很快处成好闺蜜。

一天下班,妻子跟我说:“我和同事商量好了,今后不开车,跑步上班,一来能省不少油钱,二来能锻炼身体。”妻子在乡镇工作,距城区至少30公里,我给妻子泼冷水:“你们这老胳膊老腿的,还是省省吧。万一步没跑成,再把膝盖伤了,后悔都来不及。”没想到,妻子早盘算好了,每天轮流派一个人开车,谁跑累了,再坐车也不迟。见妻子下定决心,我不好再沮丧。

话,心里却有看笑话的想法。

那晚,妻子又是买跑鞋,又是搜跑步视频,在微信跑步群里和姐妹们聊得不亦乐乎。看到妻子不再因为“空巢”唉声叹气,我放心不少。

三天过后,妻子和闺蜜果真开启了跑步之旅。每天早晨天刚蒙蒙亮,妻子便整装出发。因为长久不运动,第一天,身体条件较好的闺蜜跑了4公里,妻子只跑了2公里就再也坚持不下去,直接让闺蜜接上车。

晚上回到家,妻子瘫倒在床上,连晚饭都懒得吃。我强忍着笑,等妻子打退堂鼓。没想到,第二天一大早,妻子又跑

步去单位了。就这样,两个多月时间,妻子和闺蜜已能坚持跑30公里,身体和精神面貌有了很大改观。看着妻子惊人的变化,我不禁佩服几个中年女人的毅力。

前几天,我的城市举办马拉松比赛,妻子和闺蜜毫不犹豫报名。我才知道,原来她们早有“预谋”,知道年底有马拉松比赛,所以提前适应。我忍不住打趣说:“马拉松要跑40多公里,你们真有信心跑完全程吗?”妻子自信地说:“即便跑不完,走也会走完的,这场马拉松,我们赢定了!”

年末的马拉松比赛,妻子和闺蜜果真跑完了全程。

深爱马拉松

□ 汪志

“老汪加油!”“爸爸加油!”今年7月,我参加本地马拉松比赛,离终点站还有不到10公里时,妻子和儿子在赛道外挥舞着小红旗为我加油鼓劲。

真正爱上马拉松,是2013年我被诊断为二型糖尿病,之后开始跑步锻炼。每天早晚跑两公里,再加上药物治疗和饮食控制,降糖效果非常明显。而正式参加马拉松比赛,是从2015年开始,当时我的城市第一次举办马拉松比赛,设置全程马拉松、半程马拉松和5.8公里健康体验跑三个组别。在选择组别时,我与妻儿有了分歧,我坚持跑全程马拉松,可妻儿说我身体消瘦,又是第一次参加,建议先报5.8公里健康体验跑。

“再怎么也是半程马拉松,5.8公里体

以是第一。”

有了第一名的“小插曲”,在我坚持下,第一次参加马拉松比赛最终报了半程。七月天气炎热,因平时血糖高控制饮食,跑到19公里时就感觉浑身没劲,我给自己打气,一定要坚持下去。正巧,前面有一个补给站,我从桌上抓了一瓶矿泉水和水果,一边跑一边吃,靠坚强的意志跑到了终点。

此后每年马拉松比赛,我都坚持报名半程,并且每次都能顺利完成。从51岁到59岁,至今已连续参加8届马拉松比赛,早已深深爱上这项赛事,还打算退休后和身边的“马拉松发烧友”到全国各地参加比赛。

陪父亲“跑马”

□ 黄超鹏

父亲退休后,身体多少出现一些小毛病。有一次,父亲去做全身体检,发现尿酸比一般人高,医生说,长此以往可能会有痛风的危险,叮嘱他多注意饮食,管住嘴,迈开腿。

父亲自觉身体良好,并没有大在意,回到家后仍不听劝告,继续大鱼大肉,吃最爱的海鲜,偶尔跟老朋友喝点小酒。每天,父亲不是坐在客厅里看电视看报纸,就是约三五知己来家里下棋,极少活动。

终于,危机积压许久,在一天夜里爆发了,父亲睡到半夜,突然痛风发作,右脚板痛得直哼哼。第二天,我赶紧开车送父

亲就医,医生无奈摇头,给他开了些缓解痛风的药,嘱咐药物治标不治本,还得多锻炼。回去后,父亲果然收敛许多,高嘌呤的食物不敢多吃,主动控制食量。不过,食物这关我们可以代为把关,但运动这关,他仍无动于衷。

有一天,父亲突然叫我陪他跑步,还说替我报了迷你马拉松比赛。迷你马拉松不是正规比赛,参赛者可以奇装异服。我大为意外,以为父亲想通了,于是陪他到小区的绿道锻炼。渐渐地,父亲动起来了,周末都不闲着,看到我有空,便拉着我去附近的公园打球或跑步,下雨天也不例外,说是备战马拉松。尽管我心里有倦

意,但想到能让父亲多运动,还是咬咬牙坚持去了。

两个月后,父亲的身体越来越好,脚也没再疼过,饮食渐渐正常了。我们参加了比赛,还获得小奖牌,把父亲高兴坏了,直说要坚持运动,以后参加正式的马拉松比赛。

回家后,母亲偷偷告诉我,她用了激将法,跟父亲念叨我天天对着电脑坐十几个小时,周末也不运动,担心会出问题,建议父亲拉我去跑马拉松。尽管父亲心中一百个不愿意,但为了我,他还是坚持出门。我一听,乐了,不禁对母亲竖起大拇指,说:“高!”

跑出自己的节奏

□ 陈裕

上中学开始,我就喜欢上跑步,并且坚持了很多年。高中时,学校组织以班级为单位的长跑活动,我在同年级一百多人里拿到第三名的好成绩,并引以为傲。

参加工作后,我一直坚持长跑,距离逐渐拉长。跑步这么多年,能参加一回马拉松比赛是我的梦想。赶巧,家门口将举办一场马拉松比赛,我毫不犹豫报名。马拉松全程42.19公里,这可不是短距离,但我对自己有信心。

比赛那天,天气格外好,天空万里无云。当地第一次举办大型室外体育活动,现场气氛火热,每个人精神饱满,蓄势待发。由于我不是专业运动员,只能参加业余组,但我坚信自己能跑完全程。

发令枪响,我和大家一样快速冲了出去,在大部队前面领跑,并不加快

自己的速度,把赛前准备忘得一干二净。2公里后,我明显感觉力不从心、气喘吁吁,开始放慢速度。跑到15公里时,双腿像压了两座大山,再也挪不动脚步,只能半途而废。第一次兴致高昂地参加马拉松比赛,却以失败告终,我为自诩“长跑能手”而惭愧。同事们听闻我跑马拉松,都为我加油,并询问参赛情况,我只能用“还行”掩饰尴尬。

经历过失败后,我才充分认识到自己的能力,参加迷你马拉松最适合我。第二年,我又报名参加比赛。当我再一次站在马拉松赛道时,感慨万千,心里已然没有第一次比赛的兴奋感。这次我没有鲁莽,而是有条不紊地跑完迷你马拉松赛程。我清醒地认识到,切不可好高骛远,做任何事情都要量力而行。

“跑马”达人

□ 尘世淡香

廖美女退出气排球微信群时,众人一致惋惜。年近50岁的她,是大家公认女强人中的“战斗机”,强壮有力的双手把又软又圆的气排球扣得砰砰响,大多对手都接不住她的球。可就是这样一打气排球的“猛女”,居然“金盆洗手”去跑马拉松。

为什么转行?她笑嘻嘻地说:“打球腻了,跑马拉松更有挑战性。”离开气排球队,她也没有脱离我们的视线,因为微信朋友圈到处是她跑马拉松的轨迹。

要想跑马拉松,得有好身体。她开始吃鸡蛋、牛肉、蔬菜等健康食物,补充能量和蛋白质。同时艰苦训练,早晨跑、夜晚跑,无论刮风下雨,从未落下。从2公里、5公里,到10公里、20公里,一个月差不多跑300公里。早上6点太阳还没露脸,廖美女已在朋友圈晒绕城跑路线图和满脸是汗的自拍照。晚上,我们坐在客厅看电视刷手机,她就在路灯下奋力狂奔。她就像高速运转的马达,从不觉

得累。三个月后再相见,她瘦了一大圈,脸也被晒黑许多,腿部肌肉隐约鼓起,气色也更好了,妥妥“跑马”达人模样。想想我年年嚷嚷着减肥,运动量不够,吃得又多,越减越肥,与之比较才知道,意志力够强大,再困难的事都不是事。

在微信朋友圈,我们看到她全国各地飞,广西、广东、重庆等地,只要有时间,她都会去参加马拉松比赛。用她的话说:“享受过程,不问结果。”

当我们还在佩服她的毅力,她又瞄上了越野赛、铁人三项赛,哪里像年近50岁的女人。

如今县里组织气排球比赛,她无心参加,一心一意跑马拉松。我一直纳闷,为什么活动不可以兼顾呢?直到看到她发的朋友圈:“既然爱好好转移,就彻底点。人的一生,注定要舍弃很多,不可能面面俱到,舍得才是最高境界!”我立刻释然。

“小白”首跑马拉松

□ 付群华

两年前,同事小雪把我拉进微信跑友群,群里每天都有人分享晨跑、休闲跑、欢乐跑的动态。看着大家开心的笑脸,不爱运动的我有些心动。

“姐,你别再整天‘躺平’了,再躺下去可就‘横向发展’了。”小雪说,群里有好多人跑马拉松,还过得不错的名次,咱不求跑完全程,能锻炼身体也行。

难怪群里那些人每天跑10公里、20公里,跑起来跟玩似的,原来是马拉松“大咖”,而我是“小白马”,啥也不懂。小雪说:“我也没跑过马拉松,没事,咱慢慢来。”

几天后,小雪拉我去跑步。第一次跑步,小雪陪我跑了5公里。有经常徒步十几公里的基础打底,我跑完后感觉还不错。小雪鼓励我:“姐,你很有潜力,看来跑马拉松完全没问题。”

我根本没想参加马拉松比赛,只想着不发胖就行。两年过去了,今年马拉松开赛在即,小雪跟我

说:“姐,咱俩也报名吧,重在参与。我也是第一次报名马拉松,想亲身感受‘万马奔腾’的气势和场面。”在小雪劝说下,我报了7公里欢乐健康跑。小雪跑步年头长,她报了半马。

比赛前些天,我们加紧练习,还找资深人士指导,就等在赛场上大展风姿。

比赛当天,发令枪一响,几万人如脱缰的野马向前冲去,我随欢乐跑的人群向终点方向跑去。“秋风爽,山水美,迈开你的大长腿!”“报名费,装备费,跑到终点不浪费!”……沿途许多有趣的标语令人忍俊不禁,路边的美食飘荡着阵阵香气,观众挥舞着彩旗,不停地为选手加油呐喊,场上场下成了一片欢乐的海洋。

选手们一边跑一边补充体能,我在关门冲线终点,小雪却有些惊心动魄,在2小时59分28秒的关键时刻冲到了终点。有了首次“触马”经历,我对明年的马拉松比赛充满期待。

超越极限的挑战

□ 黄隆天

2018年,体重70多公斤的我希望通过参加马拉松比赛增强体质,减掉大肚腩,于是报名参加了半程马拉松比赛。这是我人生中的第一次“跑马”,也是人生中超越极限的一次挑战。

那天,阳光明媚,我和其他参赛者一样,满怀期待地站在马拉松起跑线上,准备迎接即将到来的挑战。我的心情既兴奋又紧张,暗下决心一定要突破自我。发令枪一响,我像离弓之箭,在赛道上飞奔,大肚腩在跑动中波浪起伏,朋友们见了都哈哈大笑,还不忘给我加油助威。

我一边跑一边观察身边的选手,有的像猎豹一样疾驰,有的像兔子一样灵活穿梭,还有的像蜗牛一样缓慢前进,比赛中的欢笑声、加油声、掌声此起彼伏。渐渐地,挺着大肚腩的我感到体力不支,脚步越来越沉,呼吸也变得急促,于是开始放慢速度。然而,当其他选手超越我时,我又咬紧牙关,告诉自己:一定要坚持下去,胜利就在眼前。

沿途风景如诗如画,我无暇顾及,把汗水和疲惫化作前进的动力。终于,当终点的旗帜在我眼前飘扬时,我感到了从未有过的喜悦和自豪。我战胜了自己,超越了极限挑战。那一刻,我明白了生命的真谛:只有不断挑战、不断超越,才能实现自我价值。

聊客

欢迎那些充满智慧和调侃的文章、那些妙趣横生的观点、那些个性化的语言,篇幅以600-800字为宜。新鲜作者请联系我们——
QQ:235607346
邮箱:lbwkliaoke@163.com