



“兔子”是杭马官方配速员的俗称,杭马共设有310到600八个级别的兔子,作为打头阵的“310兔子”这一定位,吴文江并不陌生。

担任最高水平“兔子”,从中找寻自身价值



吴文江:跑步让我感受快乐

□本报记者 马二龙

吴文江刚过知天命之年,而他跟杭马结缘已有12个年头,从2004年首次接触10公里西湖马拉松,到2006年第一次跑杭马半程就获得第7,再到2012年跑出2小时57分的个人最好成绩,让吴文江自豪的是,从2007年到2015年的9年中,他每年都跑完了杭马全程,从2008年开始,他的目标是每年至少有一个全程马拉松成绩在3小时之内,到2015年,他每年都能达到这个目标。

如今他又变身“310”的超级“兔

子”。一路走来,在杭州跑步圈颇有些名气,跑友亲切地称他为“江大哥”、“江爷爷”。然而,当杭马的“兔子”可不是这么轻松的,这很大程度需要他做出牺牲。

吴文江告诉记者,成为一个级别的兔子,对个人成绩有很高的要求,“也就是说,我的全马水平至少要保持2小时55分钟,目前是完全没问题的。”其次,需要跑者有一定的节奏感,“兔子”的主要任务是作为领跑者率领数十人的跟跑团队更

合理地完成比赛,配速如何分配、体能怎样调整,吴文江心理这杆秤拿捏得十分到位,“说通俗点,就是让参赛选手在后半段,要跑得舒服!”

这些年跑步下来,吴文江的很多朋友都觉得跑步过程单一,太过枯燥乏味,但吴文江并不这样认为。他告诉记者,跑步可以帮助他克服孤独感。“忘我的奔跑是一个放空自己的过程,与禅意中的“修行、静坐、冥想”存在一些交集,而这种感受,只有跑者自己才能体会。”

将爱好变成事业



周星炜:我想跑得更多,跑得更久

□本报记者 许游

“当时跑步是为了减肥,减肥是为了更好的吃。”谈起自己四年前开始跑步的动力,来自宁波的周星炜回答得十分坦诚。然而现在,她不但是一位跑马痴迷者,还完成个人事业转型,投入到体育产业中。

与马拉松的缘分始于2013年底。当周星炜在外地围观马拉松比赛时,看到了一位身形干瘦的老爷爷颤颤悠悠的跑过终点,那一刻她受到了深深的触动,决定自己也要去跑马拉松。

得知周星炜的决定后,朋友们不以为真,认为只是句玩笑话。“就算是自己吹的牛,也要亲自去实现”,抱着这样的念头,

周星炜经过四个多月的准备训练,参加了2014年在无锡的半程马拉松,实现个人的历史性突破。自此,周星炜开启了和马拉松的不解之缘,她加入了跑团,社交圈也随之改变。

身边越来越浓厚的跑马气氛鼓动着她参加杭州马拉松。2014年11月2日,周星炜第一次奔跑在杭州马拉松的赛道上。对于曾经在杭州求学多年的她而言,眼前的这座城市并不陌生。在跑往滨江的路上,周星炜当年的同学们带着儿女来到路边为她加油。其中有个孩子甚至跟着她跑了近一公里路。在终点线上,周星炜还看到了朋友举着写有她名字的加油

牌在等待。“这种感觉很难在其他的马拉松比赛中体验到,被等候的感觉真好,尤其是在那么多人面前被喊到名字,存在感十足,幸福感十足。”这是一场让她感到最幸福的马拉松。

在周星炜心中,马拉松就是一场白昼狂欢。一张张笑脸在路旁鼓劲加油,一根根大拇指为跑者而竖起,一句句“好样的”击穿耳膜直触内心。她享受着这种尊重和肯定,也希望更多人有机会感受到马拉松的魅力。今年2月,她毅然去了北京,加入了一家从事马拉松赛事旅游的公司,完成个人事业上的转型。

在周星炜看来,跑马拉松并不追求速



度,只追求能跑得更多,跑得更长久。她还设想,当自己老的时候,还可以慢慢地跑进终点区,接受很多人的欢呼和祝贺。“那时人老了,却依然可以跑得像个英雄。”周星炜笑道,“这样想的时候,真的就不再惧怕变老了”。



80后姑娘章芝君和杭马的缘分,要从2013年算起,当时的她还没有勇气跑马拉松,“我是一个跑800米都不行的人。”那一年,她为上海的朋友报名了马拉松,第一次来跑杭马的朋友跑完和她说马拉松没有想象中那么难,而且杭马赛道很美。

然后,章芝君对杭马动心了。

2014年,她报名参加了距离为12.8公里的短程马拉松(该项目于2015年取消)。“我把短马跑成了半马,因为整个过程中心情很好,身体状态也很好,一直和身边人、航拍机打招呼,最后跟着半马的人跑到了终点。”章芝君说起这段经历



从杭马开启马拉松征程,并寻找到另一个自己

章芝君:这项运动让我的人生充满别样的意义

□本报记者 丁梦婧

时语气里满是激动和兴奋。

这一次成功的尝试让她对自己能跑完全程马拉松有了信心。之后她以赛代练,去中国台湾、扬州、北京等地参加了多场马拉松赛,“我觉得杭马给我的感觉最安心,我跑过熟悉的路、熟悉的景点,有熟悉的人在一旁为我加油,这种安心的感觉无可替代。”

杭马给章芝君的不止是安心,还有暖心。

2015年,她报名参加了杭马的全马。

“我带着朋友特别为我定制的音乐播放器,可是跑了一段后,我想要听一下我现在跑的距离,就换了手机来听,把音乐播放器拿下来别在了胸前的号簿上。”跑到大约6公里处,章芝君低头一看,意义珍贵的音乐播放器不见了。“我没想过回头找,三万人参赛的大型比赛,播放器很可能被捡走或者被踩坏了。”

因为意义珍贵,完赛后的章芝君还是抱着试一试的心态在朋友圈发布了消息。然后,奇迹发生,真有一位跑友捡到

了她的播放器,并且也在寻找失主。“不停发布失物招领的就是子乔,她朋友从北京来参赛,看着播放器从我身上掉下,捡起之后却不见我身影了。”章芝君说,子乔的朋友因为完赛后第二天就要赶回北京,就将播放器“托付”给了她。“子乔不停发布信息,周围朋友劝她放弃,肯定找不到的,但子乔很坚持。”因为子乔的坚持,章芝君的播放器失而复得。

“我和子乔是一见如故,再见倾心,我们爱好相同,而且都在滨江上班。”两人的友谊迅速升温,章芝君笑着说:“我们今年一起报名参加杭马,我报了全马,子乔是新手,报了半马。”

“我很感谢杭马,让我遇到子乔,她是世界上的另一个我。今年我们将第一次一同踏上杭马赛道,希望之后每一年的杭马,我们都能并肩跑完。”

