



在媒体行业中沉浮多年的他们,对于马拉松有着许多别样的情怀——有的跑出了国门,在异国他乡感受人们对体育的敬畏;有的完成跨界,多重身份之间无缝切换;有的以运动之名,用心感受世间的美好。他们是记者,更是跑者,他们,一直在路上……



“运动女神”黄雪琪:跑出健康 跃动美丽

本报记者 薛原/文 华雨晨/图

23岁的黄雪琪,美丽、热情,“少女感”十足,与她《大公报》国际新闻版编辑的职业身份有着些许“反差萌”。她笑言:“也许是从小养成的锻炼习惯,让我永远保持阳光开朗的健康活力。”

学生时代的黄雪琪就是一位短跑健将,校田径队的经历,培养了她过硬的身体素质、坚毅的性格以及强大的心理素质。如今的她一周至少要去健身房4次,一上跑步机就停不下来。当然,黄雪琪更热衷的还是户外运动:“徒步健走、跑步、登山、骑行、游泳,我都有涉猎。”业务、健身两不误的她,是同事眼中的百变女郎。

谈到参加全国首届新闻界马拉松赛事,黄雪琪直言:“这其实是我的

马拉松‘处子秀’,虽然平时也经常进行长跑锻炼,但正儿八经参加马拉松赛事,这还是头一遭。不过,能与来自五湖四海同行朋友们切磋,除了有一点小压力之外,更多的是抑制不住的兴奋感。”

既有求胜欲,也有平常心,黄雪琪认为:“胜负乃兵家常事,享受比赛才是‘王道’。”她原本擅长的短跑项目,与马拉松这样超长距离项目,在技术环节上大相径庭,前者讲究爆发力,后者则注重耐力:“短跑时间短、速度快,铆着劲冲刺就对了,可能还没反应过来就结束了;但马拉松不一样,特别‘漫长’,就像我一个跑过全程杭马的朋友所说,过程有些煎熬,但挺过去特别有成就感。”挑战自己不擅长的领域,黄雪琪如何在两者之

间做到无缝切换呢?

为了备战这项赛事,黄雪琪专门请教了两位有过全马、半马经历的朋友,关于策略的设置,节奏的掌控,以及各种技术细节,都向他们全方位“取经”,可以说面面俱到。光说不练假把式,黄雪琪通过训练,循序渐进地加长路程、增大强度,也总结出一些窍门:“挑战身体耐力的同时,也非常考验心理素质和精神坚韧度。过程中需要自我心理暗示,不断鼓励自己。”

参加本次赛事,也将是黄雪琪第一次去到美丽的金华。她表示,除了参加跑马,也会更深层去了解、感受、欣赏金华这座多元的城市,更有机会与全国同行一起交流、享受这场运动盛宴,结交更多志同道合的朋友。

“跑马老手”龚奇:马拉松是内心的修行

本报记者 薛原/文 华雨晨/图

浙江卫视45岁的资深记者龚奇,在电视媒体界从业多年,经常文字、摄像、剪辑、后期一肩挑,各类新闻都要跑,风雨无阻、昼夜颠倒,对他来说都是家常便饭。在本职工作之外,他最大的业余爱好就是跑马拉松。

学生时代,龚奇就有一定的长跑基础,只是在工作后,与长跑“疏远”了一段时间。龚奇告诉记者:“在很多人看来,长跑项目略显枯燥,不像球类竞技项目那样趣味性十足。后来机缘巧合之下,我下决心正儿八经参加马拉松赛事,这样才会有动力去经常进行长跑锻炼。”

龚奇与长跑“再续前缘”的契机源于一次阅读:“我记得很清楚,那是2013年4月8号,我在咖啡馆偶尔翻到一本有全世界各地马拉松参赛时

间表的,萌发了跑马拉松的念头,就心血来潮决心报名杭马。”为了备战,龚奇找到了一个跑马群,向跑马“老司机”取取经。不过,这并不算是系统训练。

2013年11月,龚奇第一次参加杭州马拉松半程跑,就取得了第17名的好成绩。跑完杭马仅一个月后,就跑了上海马拉松(半程),仅用86分钟。不过事后回想起来,龚奇心有余悸——没有长期、系统训练,就仓促上阵、连续跑马,没受伤是万幸:“当年还是太冒进、太急躁,应该循序渐进,再参加。”

跑步4年整,龚奇共跑过4个半程马拉松,7个全程马拉松,2016年更是获得杭马(全程)24名的好成绩。

此外,龚奇还参与了多场国际马拉松赛事,对11月初的纽约马拉松,

他印象尤其深刻:“比赛分三批队员分别开跑,自己最后一批出发,跑了10多公里,追上了跑得较慢的人,还要穿过4万人,在人群中穿梭,老是‘停车、起步、急刹车’,几乎变成了障碍跑。”

龚奇介绍到,纽约马拉松是“不关门”的,无论你跑得多慢,都会等你完赛:“这种可贵的体育精神,互相尊重的仪式感,让我非常感动。”

谈到即将在金华举办的首届全国新闻界马拉松,他表示:“大家平时到处跑新闻,如今五湖四海同行一起跑马拉松,更可以通过媒体的力量,来传递马拉松精神。”对龚奇来说,马拉松是内心的修行:“无论是挑战自我极限,还是与同伴分享体育带来的乐趣,都永远应对体育保持敬畏之情!”



“集马达人”林清清:跑步让我重新认知世界

本报记者 朱郑远/文 华雨晨/图

林清清可能是广州地区最能跑马拉松的女媒体人了。

2013年开始跑步的林清清,由于经常晚上在家赶稿,最初的训练更多是夜跑,不知不觉间,她对跑步逐渐痴迷。跑了两个月后,林清清就报了厦门马拉松,最后顺利完赛。厦马之后,她接连报名了北马、上马、广马,而后,她又跑出国界,柏林、芝加哥马拉松皆不在话下——她的举动被一些朋友视为“疯狂”。

“平时训练,我会请专业教练为

自己量身定制训练计划,纠正跑姿、提出意见。”科学的训练俨然让林清清成为了一名专业的马拉松选手。

为何喜欢跑马?林清清坦言,因为每一次跑马都是难忘的经历。她回忆说,在韩国的一次樱花马拉松中,漫长的上坡路让她几乎想放弃,当时充当“兔子”(专业术语,意为马拉松领跑员)的两位韩国大叔一直陪在她左右,提醒她如何控制速度,还不断给她打气,最终她坚持了下来,

并突破了430(4小时30分完赛)的成绩。而在圣彼得堡,她跑马时,忽然一个女人骑着一匹白马跑过,“虽是游客骑马项目,但在特定的时间与环境中,你仿佛会觉得自己置身在童话中。”

经历越多,林清清对于跑马的认知也更加深刻,“马拉松是一项严谨的科学系统工程,是一个让你更了解自己身体,更能正面看待人生路上所遇到困难的过程。同时,也让你学会,如何与自然相处。”