

全马3小时完赛不满足 温州跑马人“野心勃勃”

见习记者 汤仲国

“ 全程马拉松突破3小时“大关”，可以说是所有热爱马拉松人士的一个梦想。这需要耗费大量的精力在跑步上，并进行专业的训练，同时需要一定的天赋。

在温州泰顺，有这样一位“大龄”跑友，46岁的他接触马拉松才不过2年多，实力却已经超过不少有好多年跑龄的“老前辈”、甚至比他年轻的跑友——在去年的厦门马拉松赛中，他以2小时59分16秒的成绩完赛，让圈子里的跑友们大呼佩服。

他叫潘传梁，是泰顺深蓝长跑俱乐部的一名成员。全马突破3小时，是他扎根心底已久的目标。”

A 冬泳牵红线，和马拉松正式结缘

潘传梁和马拉松结缘，还是冬泳牵起的红线。“早两年为了锻炼身体，我爱上了冬泳，并坚持了3年。”潘传梁说，游泳运动虽然对身体有不少好处，但有一个问题是湿气比较大。为了能够驱除身上的湿气以及更好地储备体能，在一位朋友的推荐下，潘传梁开始接触跑步。“那时候一般每周跑3次，每

次大约3-5公里。”

在跑了2个多月后，2016年夏天，潘传梁经朋友介绍参加了泰顺深蓝长跑俱乐部的“约跑”活动，认识了许多跑友，更深刻地感受到了跑步的乐趣。活动结束后，潘传梁就加入了俱乐部，正式开始了马拉松之旅。

跟大多数跑友一样，潘传梁的马

拉松从“半马”开始。2016年12月，他报名参加了温州马拉松。回忆起第一次参赛的情景，潘传梁至今难忘。“当时第一次跑，有些紧张，也没有经验，就跟在‘全马’选手后面跑。”他笑着说，后来才意识到“全马”选手需要保存体力，速度一般会比较慢，他便脱离队伍，发挥全力，最终以1小时39分41



秒的成绩首战告捷。从那时起，他感受到了马拉松的魅力，对比赛也越加渴望。

B 坚持不懈，终于达成3小时目标

在这2年多里，潘传梁先后在温州、杭州、无锡、厦门等地的马拉松赛场上留下了自己的身影，其中最令他难忘的是2017年的杭州马拉松。“那是我第一次参加‘全马’比赛，成绩是3小时20分。”潘传梁说，从那时起，有一个想法渐渐在他的心中生根发芽。“最初参加‘全马’，我的目标是能够完赛，后

来看到跑团里有不少跑友跑进3小时，让我羡慕不已，也给自己定下了目标，一定要突破3小时。”

为了实现这个目标，潘传梁训练得比之前更加刻苦。“频率由原先的一周3跑，增加到了一周5跑，月跑量在300公里以上。”潘传梁回忆当时训练的日子，表示：“苦是真的苦，但是看到

自己每一次小小的提升，让我觉得付出再多都是值得的。”

终于，在去年的厦马中，潘传梁有了达成目标的机会。在比赛中，他咬紧牙关，紧跟着3小时的“兔子”（官方配速员）。当跑到36公里的时候，已经到达体能极限的他被身后的“兔子”超越，甚至被拉开了三四十米，但

是他心底的那一份信念依然存在。“只要还能看到兔子的旗子，希望就在，我绝不能放弃。”最终，潘传梁在离终点还有一线之隔时，追上了“兔子”，时间定格在2小时59分16秒，那一刻，他的脸上写满了笑意。“疲倦，但是很满足，2年半了，我终于翻过了这座‘大山’。”

C 马拉松给生活带来改变，将一直跑下去

潘传梁表示，在接触了马拉松后，自己的生活发生了很大的改变，原本体重166斤的他，如今已经降到140斤；之前的高血脂、高血压、高尿酸、痛风等毛病也都不见了，各项指标回归

正常。

除了身体上的改变，马拉松给潘传梁带来的帮助还体现在心理上。“在别人看来，马拉松可能是一个简单的体力活，但它最重要的是

顽强的意志力。”潘传梁说，有些人在生活中遇到难题会习惯性退缩，而马拉松则需要坚持和迎难而上的精神。“马拉松给我带来最大的收获，是让我充满了信心，现在，我对

什么难事都不怕，也会去挑战一些可能难以完成的任务。”

谈及自己今后的目标，潘传梁说：“以后肯定要一直跑下去，而且近两年内希望进一步提升成绩。”

从80后辣妈到跑友圈“大神” 陈尔芬：奔跑的人生不止步

“ 由爬山开始爱上跑步 差点成了专业田径运动员

在宁波跑友圈，只要提起“香香”陈尔芬，很多人都会竖起大拇指。她有多厉害？2016年中国·奉化海峡两岸山地桃花马拉松赛，她是女子全马冠军；2017年池州国际马拉松赛，她是女子全马冠军；2018年龙羊峡百公里越野赛，她获得女子组亚军……

从2014年开始爱上跑步这项运动，陈尔芬说最初的动力来自产后减肥，现在的动力是信念。她不仅自己跑，还热心宣传全民健身，经常在朋友圈、微信群传递运动正能量，鼓励身边人积极参与体育锻炼。

陈尔芬出生于1981年，现在镇海工作生活，网名“香香”。在高中的一场校运会前，她的生活和跑步就像是两条平行线。“从来没有训练过，却在校运会上意外跑了个第一名，后来参加了学校田径队。”她还差一点成了专业运动员，“老师觉得我是个跑步的苗子，但家人看我成绩不错，最后还是走了高考这条路。”

进大学以后，陈尔芬基本和跑步绝缘。2008年，陈尔芬生下儿子，体重从孕前的94斤飙升至124斤。她开始坐不住了，“看着肚子上的肥肉，我好绝望，这才想起运动减肥。”起初她选择的是爬山，因为“我平时登高比较快”。爬了不过三四个多月，陈尔芬的体重回落到两位数。减肥初战告捷的同时，她也爱上了爬山运动。2010年，陈尔芬参加九峰山登山节，拿了第三名。之后只要宁波有登山比赛她基本都会参加，一般都能闯进前三。

2008年，陈尔芬生下儿子，体重从

小宇宙彻底爆发 百公里越野跑曾路遇野狼

随后几年，陈尔芬的“小宇宙”彻底爆发，对参加马拉松比赛也越加渴望。她平均每年参加大大小小十几场赛事，拿奖到手软。

这其中最让她记忆犹新的一场比赛，还要数去年8月11日结束的龙羊峡百公里越野赛了，当时她获得女子组亚军，结果虽然美好，比赛的过程却是惊险万分。这次的比赛地点很特别，设在青海省海南藏族自治州龙羊峡。这么一场高海拔越野跑，难度可想而知。陈尔芬不眠不休跑了将近一天一夜。“100公里的路程，累计爬升2400米，我用时19小时50分12秒。这是我第一次在深夜独自完成100公

里越野赛。”一路上，她经历了诸多意外，“马上要到终点时，没想到在路上遇到了野狼，还意外掉进了土坑。”事后她才知道，当天一起参赛的一个同伴也遇到了狼，同伴选择了退赛。而陈尔芬一直以为自己遇到的是条狗。“估计是灯的强光吓走了狼，我有点慌，当时朝经幡的方向跑去，绕了一圈才回到赛道。”

龙羊峡的这次比赛也更加坚定了陈尔芬跑步的决心。“如此高难度的比赛我都完成了，还有什么挑战不了的呢？”陈尔芬说，对于她而言，跑步已经与生活无缝连接。“没有比赛时，我一个月的跑量是150公里，如果有比赛，大

登山久了，陈尔芬开始寻找运动的新门路，正好当时马拉松运动一年比一年火热，她抱着试试看的想法开始接触。从2014年10月起，陈尔芬开始公路跑。2015年3月，她参加了无锡全马，成绩为4小时05分。对于接触还不到半年的她来说，这个成绩还不错。“当时心里萌生了一个念头：继续跑。”她回忆说，可能在那一刻，她才算真正爱上了跑步。

大概会跑200公里。”

前阵子的甬城每天都泡在雨水里，但丝毫没有浇灭陈尔芬跑步的热情，她依然有条不紊地进行着训练。“下大雨出不了门时，就在跑步机上跑，或者爬楼梯跑，有时候也做一些力量训练。”作为2019Vibram香港100越野赛的精英组选手之一，她在训练上不敢有丝毫松懈。“后天就要去参加比赛了，所以最近都在提高训练量。”陈尔芬说，正如同马拉松从来不会由于天气原因推迟比赛，她也从来不会因为天气原因放弃训练，用她自己的话来说，“既然选择了，就一如既往地坚持下去！”

（通讯员 庞锦燕）

