

跑马时间不久 PB 却刷新不停 方晓兰:跑过三个阶段 遇见更好的自己

本报记者 洪 漩

“她,高颜值、好身材,若不是事先知道已经有13岁的儿子和10岁的女儿,大家可能都会猜测她不过20多岁吧!”跑友圈的一位摄影师如此点评来自义乌的辣妈跑友方晓兰。

或许是常年保持运动习惯的缘故,37岁的方晓兰身上看上去似乎有着使不完的干劲,跑步、练瑜伽、接送孩子、工作……她总能安排得妥妥帖帖,抽空还去各地参加比赛,“一个不小心”就再度刷新个人PB。不过,对此方晓兰却笑笑:“对于跑步,我经历了从零基础到狂热期,再到如今的冷静阶段,一路过来我都在遇到更好的自己。”

送孩子上补习班 顺便加入跑团

相比不少跑友或许是因为身体不好而开始尝试跑步的经历,方晓兰与跑步则是一场随性的“邂逅”。

“2016年暑假,我给儿子报了在金华的辅导班,每周我都会把他送去上课。期间,我在附近的公园散步。”就在公园一隅,方晓兰遇见了一伙跑完步正在拉伸的跑友,大家言笑晏晏,气氛十分融

洽。于是,她忍不住上前聊了起来。“聊天中,我得知他们是用跑步的方式在为其一位跑友庆生,觉得这种形式很有趣,也很有爱,就心生了加入的想法。”

彼时,那伙跑友在得知方晓兰是义乌人后,果断给她拉进了一个义乌的跑友群,方便她就近参与跑步。方晓兰美滋滋地说:“这下找到组织了。”

就这样,方晓兰开始跟新认识的跑友们一起约跑。“起初是2公里,慢慢到5公里、10公里,我意识到自己居然有这么多潜能没被开发。”她笑着说。

从半马到全马 一“跑”而红

2016年9月,方晓兰首次征战半马,便喜欢上了竞速赛道的感觉。3个月,在12月1日的温州马拉松赛上,她再度报名全马。“群里的跑友们都说我虽然初来乍到,但是很‘敢’!”方晓兰告诉记者,自己当时只想在6小时关门之前完赛,并不是冲着成绩去的。“大不了跑一半、走一半,完赛就好。”

方晓兰就这样上路了。一开始身旁还有些熟人,慢慢地,她似乎越跑越“寂寞”。“跑到30多公里的时候,我有些疲惫,开始怀疑自己,真的能跑下来么?”不过,眼见着身旁跑友“蹭蹭蹭”地擦肩而过,方晓兰提起劲来,重新调整状态,继续向前。

到了最后赛段,方晓兰似乎听到了身旁有人鼓励“晓兰,你一定能跑进400!”“真的吗?”方晓兰笑着说,其实自己当时压根不知道“400”是什么概念。只是受到了鼓励,跑得更加起劲了。

最终,关于方晓兰全马“处女秀”3小时51分收官的消息在群里炸开了锅。“大家都说我初来乍到,这个成绩还算可以。”

从疯狂到冷静 辣妈摸索新节奏

2018年2月,方晓兰度过了一个与众不同的春节。“春节期间没有外出旅行的计划,想着难得的休息时间,可不能浪费啊,于是我给自己定了个小目

标,跑它个‘666’!”

所谓“666”,就是一个月里,方晓兰完成了666公里的跑量。听上去就够“虐”。“那个月我一个懒觉都没睡,每天早上5点多就起床跑步去了,晚上忙完,再出去跑一圈。”方晓兰笑着说,春节期间人家都胖了,自己却瘦了。

2019年以来,方晓兰又连续刷PB,全马从武汉320到大连316到衡水309到杭马307,半马个人PB也在杭州梦想小镇马拉松上刷新到128……此前她更是挑战了海拔最高马拉松——西藏马拉松,并且获得了亚军。

“我女儿有时候会很骄傲地和别人介绍:我妈妈可厉害了,她跑步又拿奖了。”方晓兰深知,自己在跑马的过程中,偶有对家人疏于陪伴,心中不免有些愧疚。“跑步是我生活的一部分,从新鲜到狂热再慢慢趋于冷静,我知道,只有平衡好,才能践行跑步让生活更美好的初衷。”

如今,除了跑步外,方晓兰还考取了瑜伽教练证,未来,她计划将工作重心转移到健康产业,希望通过努力,帮助身边更多的人。



年轻时常年熬夜疾病缠身 跑步10年收获健康宛若“重生” 韩延明:人生是场马拉松 精彩就在下半程

本报记者 梅 杰

他年轻时开了20年的大货车,经常熬夜赶路,身体落下疾病;后来与跑步结缘,一跑就是10年;现在,他身体素质“杠杠的”,一年到头不生病,被身边的朋友惊叹越活越年轻——他叫韩延明,是浙大户外国际跑团德清大队的“镇队之宝”。



韩延明虽说接近花甲之年,但从他的身材和样貌来看,着实与实际年龄有些不符。穿上运动装、戴上鸭舌帽,扎进跑马人群中,他跟身边年轻阳光的“小伙子”并无二样。韩延明笑称,若时间倒回到2006年之前,那时的自己反而更像“大叔”。

20年的货车司机经历,让韩延明养成了“不睡觉”的坏习惯,这导致他尽管后来从司机的岗位上退下来,却依然经常整宿不能入眠,身体和精神状态每况愈下。2006年9月,韩延明最终被送进了医院手术室。出院后,他深刻领悟到健康的重要性,于是下定决心,一定要改变现状。

回家后的韩延明,先是选择爬山这一运动方式。“刚开始的时候,身体吃不消,只能靠‘走山’,50分钟才能登顶。后来爬了一段时间,可以‘跑山’了,最快15分钟就能登顶。”他回忆,爬山让自己的体质慢慢好转起来,这也给了他继续运动下去的动力。

2010年,韩延明开始跟朋友一道

在家附近的中学操场“刷圈”。“刚开始只能跑一两公里,最多5圈,后来增加到10圈、15圈。”韩延明回忆,第一个15圈跑完后,自己觉得还行,没有想象中难以坚持的感觉,这再度给他增加了自信。

次年,韩延明跟朋友一起报名了杭州马拉松6.8公里小马,开启了自己的参赛之路。

刚开始,担心距离长了坚持不下来的韩延明报名的组别都比较保守。但在他脑海中,参加全马的想法不断滋长。

2017年,韩延明参加了上海马拉松,终于实现了自己的目标,以4小时35分的成绩圆梦。他说,为了比赛,自己做了不少准备工作。“每周都会跑步4-5次,每次至少8-10公里,周日还会跑个半马。”今年截至目前,韩延明的跑量已经超过2000公里。手机运动软件里的一个个跑步经历,记录着韩延明一步一步跑向健康的过程。

今年,韩延明参加了2个全马、3个

半马,并且在他的第6个杭州马拉松中,创下3小时43分的个人PB,不过他并不满足于此:“我有个小目标,希望来年全马成绩能够突破3小时40分。”

如今,在浙大户外国际跑团德清大队里,韩延明是“镇队之宝”般的存在。不仅是因为他的年纪在队里属最大,更因为韩延明是个热心肠的老师傅,经常帮带队里的年轻队员。他说,自己年轻时不爱惜身体,遭了不少罪,希望通过自己的亲身经历,感染更多年轻人,让他们少走“弯路”。

“人生是一场马拉松,精彩的就在下半程。”这是韩延明的微信个性签名,他说,对比以前和现在,自己仿佛有种“重生”的感觉,“是跑步让我的人生更加充实,它也会让我的后半程人生更加精彩!”

再有2年多,韩延明就退休了。他说,到那时自己有更多的时间和精力享受健康,“我计划带爱人一起去全国各地比赛,用奔跑的方式走遍祖国大好河山。”