



杭州跑友 姚伶俐

籍贯杭州余杭,从事外贸行业。跑龄5年,上海、北京、重庆、大连、厦门等地都留下过她狂奔的倩影。业余时间还喜欢书法,借此新年将至,为广大读者奉上自己创作的书法作品以及春联,恭祝大家新年行大运。



春满人间



年年有余



日进斗金



五谷丰登

在跑步的路上

坐拥百万粉丝的杭州跑圈知名跑友
沈昊泽

一直充满期待

生活里的很多意义,都是我们自己赋予的,马拉松也是。赛道上有多少人从不置可否,变成了一次次出发,一次次抵达终点。在我看来,跑步跟生活很像。我们都期盼着越来越好,越来越美,甚至越来越快。

因为跑步,我开始相信,你遇到的人,是早已经决定的。如果你想要遇到一个让你欣赏的人,那你自己就得具备被他人欣赏的品质。否则你们相遇,也不过擦肩而过。

你想要热血,你自己就得热血;如果你想要真诚,你自己就得真诚;如果你想要严肃,你自己就得严肃;你想跟跑得快的人做朋友,你自己就得达到相差不多的配速;如果你想要丰富的人生,你自己就得丰富。

这几年,我认识的朋友都是因为跑步认识的,或者更极端的说,是因为我在追求PB的路上,我才有幸遇见了他们。

我以前也不觉得跑步有什么用,可是在工作和生活压抑到无法呼吸的时候,我总是选择穿上跑鞋

出门,在那条跑过不知道多少遍的路上,去呼吸,去奔跑,去给自己片刻安宁。跑步这件事,总是在意想不到的时刻帮助我很多。

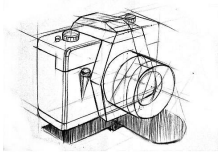
完成马拉松的经历,让我在面对工作漫无头绪时,能坚定告诉自己:“就像你最初跑步那样,先从5公里,10公里开始,总有一天能跑完‘全马’。”

遇到压抑的事情,我依然能说服自己:“还记得你跑马和越野最后那几公里的痛苦吗?那些让你痛苦的画面,后来都成了你不断回忆起的甜蜜成长瞬间。”

因为这一个个经历,一次次出发,让我开始相信一旦投入成习惯,再无趣的事情也总能找到乐趣,并且乐此不疲。

何以塑造未来的我们?那可不正是我们当下跑过的步,读过的书,做过的事么?只有内心富足的人,拥有平和的心态,才能看到远方的碧海蓝天。

我畏惧一成不变,所以我走出舒适区,在赛道上不断去突破,成长为更强大的自己。有朝一日,希望我能以动人的姿态,在赛道上与更优秀的跑友们邂逅。



衢州体育老师 张煜

作为一名业余摄影爱好者,衢州新华小学体育老师张煜,常常用手机给校园内的小学生们拍摄照片,用他别致的视角打动了不少人的心。他此前拍摄的作品还曾入选苹果户外广告,成为2016年苹果唯一一个入选全球户外广告照片的中国摄影师。

