



跑过拉萨跑过你

——记我的拉萨半程马拉松

杭州雁渡寒潭跑团团长 任雁鸣

从拉萨回来已有时日，这些天来，总还是失魂落魄，人已在家乡，心还留在令人魂牵梦萦的神山秘境，西藏的壮美，拉萨的神奇，布达拉宫的雄伟，还有信徒们朝佛时一张张虔诚的脸，硬生生地将我扯回拉萨半程马拉松的赛道，让我时不时地感觉到自己卑微和渺小，又时不时地被自己的无畏壮举所感动。“每一个人都会有一个西藏梦”，对于马拉松爱好者来说，最大的梦，就是去西藏跑一场马拉松。

距离起跑还有一个小时，

8度的气温把我冻得直打哆嗦，慢慢地太阳照过来了，我就往太阳照到的地方挤，太阳就象一个巨大的探照灯，照到哪里，哪里就会聚集起一群人，慢慢地把整个广场都照亮了，3000人聚集一起，蔚为壮观。参加迷你跑的1800人，显然是由各所学校组织的，清一色的衣服，一样的年纪。600名四分马选手也陆续聚集过来。参加半程马拉松的600名选手，别着蓝色的号码布，在阳光的照射下特别耀眼。广场边上藏族青年多布杰带领的团队正在跑步热身，个个就

像矫健的雄鹰，看在眼里，羡慕在心里。

拉萨半程马拉松路线的设计别具匠心，从起点到终点的每一个节点，都有一个神秘的故事和美丽的传说，使拉萨的半程马拉松更具文化和魅力。

冲过终点，没有鲜花，也没有欢呼声，但相信我那一刻的脸上荡漾着笑脸，就如绽放的高原“格桑花”。穿着盛装的美丽藏族姑娘款款而来，为我披上了洁白的哈达，挂上了一枚富有西藏特色的“格桑花”完赛奖牌。我就在布达拉宫(也是西藏和平解放70周年

纪念大会广场)见证下，完成了“天下第一高”的拉萨半程马拉松。

如果你已经跑了很多城市、甚至完成了“世界六大满贯”，那你一定要找机会来拉萨跑一场马拉松，因为那不一样；如果说，希腊是马拉松的发源地，拉萨半程马拉松应该是马拉松爱好者的挑战之地、向往之地，因为那很值得；如果说，未来可期，梦想可有，那应该在奋斗的征途上，在锲而不舍、坚忍不拔的意志里，因为你努力了、付出了，诗和远方都在。



摄影作品

温州市体育局特约摄影师管新民摄影作品

▼光影太极



▼挥汗如雨



00:03:00

▲呼啦成圈



▲碧波蝶涌