

◎活力韵律

与收容车博弈的少年

□计杰

清晨的黄龙体育中心,秋雾氤氲。这里是2025年杭马的起点,我站在这里俯身系紧鞋带。这个简单的动作,忽然让我想起9年前——那个17岁的少年也是这样认真地系着鞋带,仿佛这样就能把整个青春的勇气留住。

2016年的深秋,我第一次站在半程马拉松的起跑区,脚上穿着那双日常上学的运动鞋,鞋面已经有些磨损。周围是涌动的人潮,我的心跳声在喧嚣中格外清晰。

发令枪响,人群如解缆的舟向前涌去。我被裹挟其中,既兴奋又忐忑。踏出黄龙路的那一刻,秋风迎面扑来,带着杭州特有的湿润气息。曙光路两旁的梧桐树披着金色的秋装,叶片如翩跹的蝴蝶般簌簌飘落,在晨光中划出优美的弧线。

跑到了解放路,5公里标志牌出现在眼前时,双腿已经开始抗议。汗水顺着额角滑落。8公里时,配速开始混乱。身边的跑者一个个超越了我。有个经验丰富的跑者经过时对我说:“调整呼吸,找到自己的节奏。”我试着照做,但疲惫感如潮水般涌来。

途经的复兴大桥宛如一道天堑。漫长的坡道让人望而生畏,每登一步都喘如风箱。就在双腿快要失去知觉时,我回头看到了收容车——它不紧不慢地跟在队伍最后,这个发现突然激起了我的倔强。我咬紧牙关,告诉自己

无论如何都要靠自己的双脚跑完全程。

15公里处,收容车已经近在咫尺。我能清楚地听到引擎的轰鸣声,每一次回头,那辆白色的大巴都离我更近一些。志愿者的加油声变得急切:“快点,小伙子!加油啊!”肌肉酸痛到麻木,脚步虚浮得像踩在棉花上,但一个念头异常清晰:绝不能就这样被收下!

最后3公里,收容车始终如影随形。笔直的闻涛路似乎没有尽头,远远地,奥体中心“大莲花”的轮廓在天际线上渐渐清晰。

那个白色的巨型建筑在秋日的阳光下闪耀,像是一座遥远的灯塔。我的世界缩小到只剩下自己的呼吸声和脚步声。

终于接近终点区,当看到计时钟上跳动的数字时,所有的痛苦都化作了前进的动力。志愿者们和观众在路边喊加油,但我只听得到自己的心跳声。冲过终点线的那一刻,志愿者为我挂上奖牌。我弯腰扶着膝盖,汗水滴落在路面上。回头望去,收容车静静停在终点线外——它终究没能追上我。

今年的11月2日,发令枪将再次在黄龙体育中心响起。我望着延伸向远方的赛道,忽然明白马拉松的真谛:它从来不是与他人的竞赛,而是与自己的对话。每一步都是成长,每一公里都是收获。



530,一座奔跑的桥

□陆文婷

杭州的秋,是极好的。暑气褪尽了,冬寒还未至,天地间仿佛洒开了一汪清冽的甘泉。正是在这般时节,杭州马拉松赛的旗帜招展,将西子湖畔点缀得愈发亮眼。

2019年的杭马,我的身份很特殊——官方530配速员(即5小时30分钟完赛)。任务不是跑多快,而是跑得多精准、多稳定。

站在起点,身边是许多眼神里带着紧张、兴奋和些许不确定的初跑者。我们身上写着“530”的气球,像一面旗帜,瞬间就被围住。“姐姐,跟着你就能完赛对吗?”“姐姐,我有点怕,第一次跑全马。”那一刻,我意识到肩上的不是气球,是沉甸甸的信任。

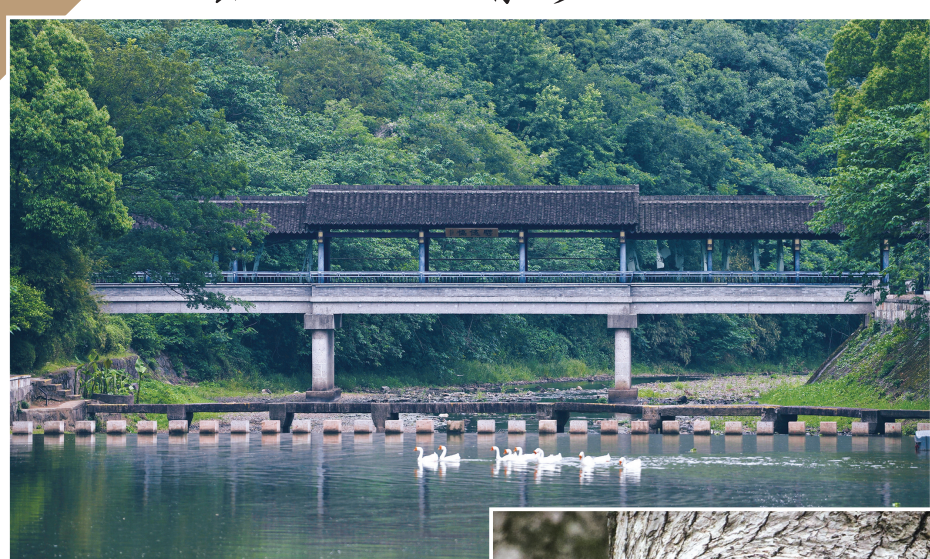
我们的任务是把速度控制在每公里7分51秒,像一个精准的时钟。我不顾个人感受,只看手表。上坡稍慢,下坡稍快,平均pace线必须是一条直线。一路上,我们成了临时教练和心理辅导员:“稳

住!现在快了,省点力气,后面有坡!”“来,跟着我的节奏,吸气——呼气——”“加油!你很强!已经过半了,相信我,你绝对能完赛!”经过西湖,我们带头喊“西湖美不美!”跑进虎跑路浓郁的树荫下,我们让大家欣赏风景,放松心情。有位大姐从15公里跟到35公里,她说:“听着你们均匀的脚步声,我心里就特别踏实,像上了发条一样,停不下来。”

最后2公里,队伍里很多人已经到了极限,表情痛苦。我们放慢一点速度,大声鼓励:“看着前面的拱门!跟着我,一步都不要停!”当最终带着一大群人压着530的秒数冲过终点时,看着他们激动地拥抱、流泪、拍照,那种成就感,远比我自已跑出一个好成绩更澎湃。我是一座桥,护送他们抵达了曾经不敢想象的彼岸。那一刻,我理解了马拉松的另一层意义:成就他人。

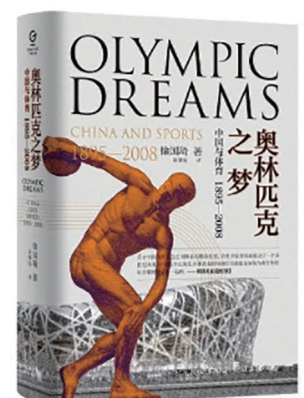
碧波上的倩影

□作者 阚洁



可爱的树洞

◎好书推荐



《奥林匹克之梦》
□作者 徐国琦

这是一部观点独特、有着惊人洞察力的“体育外交史”,利用最新的档案资料,从一个百年的视角来审视中国的体育,探索了中国在20世纪之交的体育岁月。