# 两年跑进一级运动员

## ——跑友唐红芳的华丽变身之路

本报记者 洪 漩

今年,马拉松季即将到来,全省跑圈的各个跑友开始忙碌起来。这其中就包括金华跑友圈网红跑者唐红芳。因一身哪吒同款妆造走红的她,以超强战斗力在马拉松的赛道上一骑绝尘,仅花费两年半的时间,就从普通跑友进阶为马拉松一级运动员。今年,她将再接再厉,立志冲击运动健将。对于唐红芳而言,这不仅是"破纪录",更是"破自我"的过程。

### 将双腿化作风火轮 她是女版"哪吒"

唐红芳的昵称叫"哪吒滚滚儿"。早在2019年位于江苏南通的一场马拉松赛事上,她将自己cosplay成了哪吒——扎着丸子头、身披混天绫、眉间还点着火焰印记。闪亮登场收获注目的同时,还顺势跑出了半程马拉松1小时23分的好成绩,拿了国内第一名。

随后数场马拉松赛事,唐红芳都以哪吒形象示人,并且陆续摘得多枚冠军奖牌,这让她迅速在网上走红,并在社交媒体上积累了大量粉丝。

"每次扮上哪吒去参赛,都感觉浑身充满能量,好多人以为我是参加欢乐跑,没想到我跑那么快。"唐红芳笑言,"跑步这几年,陆陆续续升级换代了好几版哪吒造型。我会一直以这个造型跑下去。"

出生于1996年的唐红芳老家四川,后随父母来到杭州读书,后进入职高学习。不甘于此的唐红芳在高中时代铆足了劲,最终以班级第一、全校前三的成绩考入浙师大行知学院市场营销专业。再后来因为喜欢上了跑步,继续苦读跨考,成为本校体育专业研究生。再到如今,她瞄准体育领域创业。

### 跑步点亮生活 还因此邂逅爱情

结缘跑步,还得从2017年唐红芳大二时说起。彼时,体重120斤的她尝试跑步减肥,经过三个月成功瘦到了95斤。

第一次跑半马,她就跑出了145,还拿了200元奖金。赛道初体验显然激励了她,唐红芳也发自内心地爱上了跑步。从一个普通人到马拉松一级运动员,她居然只用了两年半时间。

或许是缘分使然,唐红芳不仅在赛道上遇到了更好的自己,也遇到了人生另一半雷辉。兴趣相投的两人结识于2019年的丽水超级马拉松半马比赛。唐红芳时常向雷辉请教。尽管彼时,雷辉正在浙江工业大学研究生在读,唐红芳则在金华继续学业,但是两人利用周末参赛的机会见面。"马拉松赛场就是我们的约会地点,并约定,他在每个终点处等我并给我一个拥抱。"有了"私教"护航与守望的唐红芳在赛道上更加如鱼得水,仅2019年她就收获了十几个冠军。

2022年,两人精心策划了一场马拉松婚礼,前来参与的百余位亲友一起跑完13.14公里。如今,两人已经有了爱情的结晶,"女儿两岁了,小名叫小跑。"唐红芳语气充满幸福感。

### 从"破纪录"到"破自我" 跑步见证发展

这几年,唐红芳一直在奔跑中找寻到更好的自己。尽管生活在婚育与创业中充实前进,但是唐红芳没有放弃对马拉松赛的追逐。

"哪吒"重出江湖。"尽管也曾因为一些意外的伤病以为要终结跑步了,但是一切都好起来了。"在去年的丽水马拉松比赛中,唐红芳以1小时21分31秒的出色成绩摘得国内第一名、国际第二名。在2024第五届浙江马拉松纪录挑战赛中,唐红芳以2小时46分22秒的枪声成绩获得公开组女子第一。

她对全民跑步热的氛围也有着深刻体会。"以我常去跑步的金华湖海塘公园为例,明显感觉到身边同行的人越来越多,其中甚至有不少人从永康驱车赶来。"跑友们来自不同的职业背景、年龄层次,但共同的兴趣爱好使大家紧密相连。

不仅如此,唐红芳还表示,随着马拉松的火爆,一些大赛报名门槛也水涨船高,"明显感觉到大众跑友整体竞技水平提升,越来越多人达到专业运动员等级。"随着跑步运动蓬勃发展,唐红芳忍不住感叹,"与此同时,通过新修订的《运动员技术等级标准》,我们也可以看到国际健将、运动健将等级标准也在提升。这对我也是一种很好的激励和挑战。"

曾经的"辣妹子"现如今已经与丈夫在金华安家,出于对体育产业前景看好,还经营着两家实体店。"创业快五年了,我们会一直用心为跑友提供性价比高的跑步装备,让大家在挑选装备上少走弯路。"

今年,马拉松季即将到来,几乎每周都安排了赛事的唐红芳将忙碌起来。"今年整体的目标是达到运动健将标准。以赛代练,正好跑马季来了。"

### 编后

如今在城市,奔跑的身影随处可见。清晨的绿道、夜晚的公园、形形色色的运动场馆,都能目睹沉浸在跑步乐趣中的人们。

跑步,正以其低门槛、广人群、高效益及深远影响,吸引着越来越多的参与者。五花八门的赛事遍布城乡,也体现了路跑运动的民间广度。

回望2024年,中国马拉松水平整体有了大幅度提高,专业运动员与体制外大众选手的分界线不再那么清晰,顶尖选手成绩更是逐渐逼近2:06水平。

随着国家体育总局发布的《运动员技术等级标准》正式生效,也可以看到新的马拉松等级标准对比旧版标准几乎全面提高。在新的标准中,大众跑者的分级被进一步细化。随之而来的是跑者的目标变得多样化,难度也进一步增加。

等级标准不只是一个数字,而是一个激励跑者的重要工具。从最新的等级标准来看,各等级都有不同幅度的提升,尤其越后面提升越大,这同样间接显示出,国内大众选手水平越来越高,业余精英越来越多。

## 春季我省马拉松积分赛

**3月16日**

宁波市 2025宁海马拉松
衢州市 2025龙游半程马拉松
金华市 2025金漪湖·浙江半程马拉松团体赛

**3月22日**

宁波市 2025奉化马拉松

**3月23日**

金华市 2025浙江兰溪半程马拉松
杭州市 2025临平半程马拉松

**3月30日**

嘉兴市 第20届亚洲马拉松锦标赛暨2025嘉兴马拉松
丽水市 2025丽水马拉松
杭州市 2025杭州梦想小镇半程马拉松
温州市 2025龙湾半程马拉松
绍兴市 2025绍兴上虞半程马拉松暨第九届绍兴上虞曹娥江半程马拉松、第四届绍兴上虞千名博士和青年人才马拉松
舟山市 2025岱山海岬半程马拉松

**4月13日**

宁波市 2025象山马拉松

**4月14日**

温州市 2025乐清半程马拉松

**4月20日**

杭州市 2025杭州富阳半程马拉松
宁波市 2025慈溪马拉松