

逐梦杭马赛道 奔赴城市之约

6月23日上午10点,杭州马拉松报名开始,面对这项国际金标赛事,不少跑友跃跃欲试。今年,杭马开放了永久号申请,为坚守赛场多年的忠实跑者送上专属荣誉与直通礼遇。对于杭马的“忠实粉丝”们来说,一枚以杭马诞生年份“87”开头的专属永久号码布,不仅是免抽签直通赛道的资格凭证,更是无数跑者十余载步履不停、与杭州双向奔赴的温情见证。对此,我们采访了两位永久号申请者与持有者,聆听他们逐梦赛道的故事。

从杭马赛道到救援山野 袁文的奔跑人生

本报记者 陈素琴 受访者供图

清晨五点半,德清的街道还未“苏醒”,一个身影已奔跑在清晨的薄雾中,他就是德清县长跑协会副会长袁文,这样的晨跑他已坚持了十几年。今年,袁文的这份坚持也迎来了一个特别的节点——正式申请杭州马拉松永久参赛号码。

“从我第一次站在杭马赛道上算起,到今年正好是第11个年头。”袁文说。而说起自己和杭马的缘分,他说,2014年自己45岁,第一次挑战半马,也是从那时候起,心里就埋下了一个执念:杭马是家门口的国际赛事,每年都得参加。

让马拉松成为生活方式

2014年是袁文马拉松生涯的起点。“最开始就是想通过跑步改善身体状况,挑战自己。”袁文回忆道,那时候工作忙,应酬也多,整个人都处于亚健康状态。通过一段时间的练习,他第一次完成了半马赛程,虽然累得够呛,但那种冲过终点线的成就感,一下子

抓住了自己的心。

自此之后,袁文每周保持固定的训练量,晨跑也成为雷打不动的习惯,从半马到全马,从德清本地的小型赛事到全国各地的马拉松赛场,他的脚步越跑越远。但无论跑过多少城市、多少赛道,杭马始终是他心里最特别的那一个。

“每次跑到后半程,身体最累、最想放慢脚步的时候,听到路边那一声声‘加油’,腿上就又有劲了。”袁文说,他亲眼见证了杭马的成长。“赛道一年比一年美,服务一年比一年专业,作为浙江人,看着家门口的赛事越办越好,心里特别自豪。”

另一条“赛道”上的奔跑者

如果说马拉松赛道上的袁文是为了挑战自我、享受奔跑,那么在另一条“赛道”上,他的奔跑则承载着生命的重量。作为德清县山鹰救援队常务副队长,袁文是随时待命的应急救援者。山野救援、水域搜救、赛事保障……哪里

有需要,他和队员们就出现在哪里。

“很多人问我,跑步和救援有什么关系?其实关系太大了。”袁文说,长跑练的不只是体能,更是耐力和意志力。山野救援经常要在山里连续搜寻十几个小时,没有好的体能根本扛不下来。“更重要的是,马拉松教会我的那种‘再坚持一下’的劲儿,在救援场景中非常重要,多找一分钟,就多一分希望。”

长跑给了袁文救援的体能基础,而救援则让他对跑步的意义有了更深的理解。“以前跑步,更多是为了自己,但做了救援之后才发现,跑步练出来的这身本事,能用来帮助别人,甚至救人命,这比任何完赛奖牌都有价值。”袁文说道。

人生就像一场马拉松

去年,袁文拿到了杭马十年荣誉号码。今年,按照组委会新规,他又重新提交了永久号的申请材料。“整理这十年完赛记录的时候,一张张证书翻过去,就像在翻自己这十年的人生。”

在袁文看来,杭马永久号不仅是一串数字,也是他十余年路跑生涯的见证。

“拿到永久号,就意味着我是杭马的‘老人’了,更要以身作则,传递马拉松的正能量——不只是跑得快,更要跑得健康、跑得开心、跑得有意义。”

这十几年跑下来,袁文最大的体会就是:人生就像一场马拉松,不在乎你起点多高、速度多快,重要的是你能不能一直跑下去。只要不停下脚步,就总有新收获。



从跑友到家人 杭州夫妻跑出杭马的专属浪漫

本报记者 易龙吟

十四年坚守赛道

大学毕业后,龚月有了锻炼的想法,最先是泡健身房、在操场慢跑,后来在社交平台结识了一大批志同道合的跑友。那时候他们固定每周一、三、五晚上七点半,在柳浪闻莺集合,环绕西湖完成10公里的夜跑。在这些活动中,龚月认识了韩新明。

2008年,龚月正式开启杭州马拉松的征程。她先是连续2年报名了迷你马拉松,2010年进阶挑战短程马拉松,2011年顺利完成半程马拉松,2012年第一次站上全程马拉松的赛道。自此之后,每年的杭州马拉松,龚月都会报名参赛。迄今为止,已经参加过14届杭州马拉松。

去年开始,两人都拥有了杭马永久号,两人的号码分别是87907和87466,龚月说:“907是我的生日,因此也格外有纪念意义。”

杭马永远是首选

龚月和韩新明平日里爱好各有不

同,跑步、爬山,是他们为数不多的共同爱好。婚前,两人常常相约一起日常训练、携手奔赴各个马拉松赛场。从2008年首次参加杭马,两人也见证了杭马的巨大变迁。

“早年赛事名额十分充裕,完全不需要抽签。”龚月清楚地记得,2013年是自己怀孕前最后一次参赛,当时线上线下均可报名,报名费半马仅30元,全马也只要40元。

2014-2015年,龚月成为一名母亲,也暂时停下了跑步和参赛的脚步。当她2016年重新回归时,龚月发现杭马早已成为热门赛事,开启抽签模式。

随着杭马参赛门槛逐年提升,中签变得越来越难。龚月说:“我们收获永久号码这份荣誉,拥有免抽签直通福利,心里觉得格外幸运与珍惜。”

龚月平时参加的比赛主要集中在江浙沪地区。“不过,如果一年只能参加一场马拉松,家乡的杭州马拉松永远是我的首选,这里也是我马拉松开

始的起点。”龚月说道。

让奔跑陪伴孩子成长

如今,随着女儿一天天长大,夫妻二人同时参赛变得更加“奢侈”,日常锻炼、外出参赛大多需要错开时间,一人照料孩子。龚月说:“我们是彼此最坚实的后盾,会互相鼓励打气。”

不仅如此,常年的运动让这个家庭不仅深刻体会到运动带来的好处,更是将这样的习惯在日常的教育中以身作则,潜移默化。

孩子年纪尚小时,龚月经常一家三口参与各类路跑、越野活动。龚月说:“她小时候踩着滑板车,一路陪着我们完成过多场半程马拉松。近两年她在我们的带领下,参赛了好几场5公里路跑。”

龚月始终觉得,对于孩子而言,运动收获的从来不只是健康的体魄,更能锤炼坚韧的毅力与抗压能力,树立正确的规则意识和胜负观念,是孩子成长过程中必不可少的必修课。



每到晨曦初露,杭州滨江“最美跑道”上龚月与丈夫韩新明并肩奔跑,脚步同频,呼吸相伴。一条跑道牵起二人缘分,马拉松串联起他们的爱情、家庭与十几年不曾间断的热爱,杭马更是藏满了夫妻俩独有的专属记忆。