

# 舟山这位50+“小花”迎来跑马第十年

## 密集的时候，一个月能跑三四场

□记者 朱蔚

倾诉人：小花  
倾诉时间：2月16日

“小花”是一位50+的舟山小姐姐，今年是她爱上跑步的第十年，也是她跑过香港、厦门、兰州、上海等各大城市大型赛事的第十年。她笑称自己是一位佛系跑友，“快乐跑步，享受赛道”是她的跑步寄语。她喜欢参加跑马比赛，享受赛道上奔跑的感觉，来自赛道上的跑友和加油鼓劲的围观人群，现场那种热烈且直击心底的氛围，无一不让她动容。

2月13日，她刚从渣打香港马拉松赛事回来，带着又一次全新的跑马体验，满载而归。以下是她的讲述。



## 两年内在宁波奉化跑了人生中的首马

我是从2016年开始跑步的，身边的跑友向我描绘了一幅美好的画面，“翻几个山，吃吃喝喝就到了。”这还不简单，我脑袋一热，开始跟上跑团的步伐，跑程也越来越长。到现在基本保持着一周2到3次10公里以上距离的跑步规律，跑全马之前，必定要先去拉一个长距离。

其实我从小就是个运动“渣”，读书的时候，但凡运动，都绞尽脑汁地请假，跑个四五百米都累得慌。当年的体育老师看到我现在这样，怕也会跌落眼镜吧。

2023年3月17日，宁波奉化的桃花节马拉松，是我人生中的首场全马。原本报的是半马，跑团中有个跑友中了配速6:15的“兔子”（马拉松配速员），我和小伙伴相互打着气，约起了全马，就按这个配速跑，大不了跑6个小时嘛。

那场马拉松6个小时15分钟关门，我以4小时57分的成绩跑完。跑到二十七八公里的时候，我一度以为跑不动了，想停下来，赛道上跑过我身边的运动员都热情地向我喊“加油”，让我继续坚持下去。就这么一点点地向终点靠近着，跑完全程的时候，真想前方能有小伙伴相拥痛哭一场。

## 马拉松的终点就是安全回家

一场全马跑完，心里不是没有委屈，这5个小时跑得这么辛苦，我为什么要“没苦硬吃”？可再想想，又被自己感动，我终于坚持了下来。

之后，我又中了厦门马拉松，它是世界田联的“精英白金标赛事”，能中签这一类大型赛事，又是从没去过的城市，对我真是莫大的吸引。

只是当时的我，从没有一个人出过远门，也不知道怎么在网上购票，只能求助当时并不认识的同样中签的舟山小伙子，他自驾带着家人一起过去，也好心地帮我买了票。

出去的次数多了，发现我真是多虑了。说来幸运，我中签的都是想



跑的大型赛事，这类赛事的赛前赛后给予相应的保障，让人有种安全感。

上了高铁，一个车厢里边坐的都是去跑马的。下车后，高铁站里边也有去往马拉松比赛的指引，都安排得明明白白。

我喜欢赛道上的氛围，在赛场上的奔跑也很快乐。我并不强求成绩，也不追求速度，对我来说，马拉松的终点就是安全回家，过程中，只要跑得开心自在就好。

## 和宁波女生结伴前往渣打香港马拉松

不同的马拉松，是一次次不同的体验。比起半马，我还是喜欢全马，更有挑战性，半马好像抬个腿就跑到了。我在最冷的12月下旬，跑过杭州“冰天雪地”中的马拉松，也跑过“母亲河”边的兰州马拉松，还有龙游马、太湖马。运气好的时候频频中签，赛事跑得很密集。去年10月27日参加成都马拉松，11月3日北京全马，11月10日绍兴半马，11月17日做了舟马“兔子”，11月24日又跑了一场。

这次中签渣打香港马拉松赛，

我和宁波的一位80后女生相约结伴，全程都是她做攻略，我全力配合跟上，两个人都很愉快。我们在2月8日出发，当天到港领好物资，第二天开跑。

在之前我就听说港马难跑。港马的赛道很“虐”，素来就有“亚洲魔鬼赛道”之称，不仅坡多，弯道也非常多。整个赛程中，还需要穿越昂船洲大桥、青马大桥和汀九桥三座大桥，还有南湾隧道、长青隧道和西区海底隧道总共三条隧道，才能抵达赛事终点的铜锣湾维多利亚公园。

## 做赛道上的“兔子”时我会展现东道主的热情

香港的空气又湿又热，怕跑起来会不舒服，所以我在心里给自己定了5小时20分钟的完赛时间。

当时是凌晨开跑，主办方怕影响周边居民，让大家不要太过喧闹。但是从38公里处开始，就感受到了周边围观群众的极度热情，他们竭尽全力地为你喊着“加油”，跑在赛道上的我，怎能不受到鼓舞。最后我以4小时24分03秒的速度完赛。

运动就是会把人的热情调动起来，每一次跑马都让我非常快乐。我也做过许多次“兔子”，觉得也是一件很荣耀的事情，既是责任又是担当，非常感谢组委会的信任！

有时候，是在半马的赛道上，做一个配速7:06的兔子，那是相当悠闲了，可以更好地向跑友们输出内容。作为东道主，我会向身边来自全国各地、五湖四海的跑友们介绍我们舟山的大好风光，这里有最美的赛道和最美的海岸线，还有最美的日出。我像每一次在其他城市的赛事中感受到当地城市的热情一般，也想尽力把温暖撒播给来到舟山的每一位跑友。

在每一次跑马中，我还会拍许多视频和照片，发在朋友圈上，有空还剪成短视频，许多人也会通过视频关注到我，甚至通过我报名相应的赛事。

## 接下来继续备战4月的淮安马拉松

现在跑步就是我生活中的一部

分，身边也有同事和朋友因为受到我的感染，慢慢地开始运动起来。说来惭愧，跑步十年，我没有想象中跑得那么瘦，也许是因为每次都会以跑马之名打卡各地美食的关系，但身体健康就好了。家人也担心过我一直跑马伤膝盖，但只要跑姿正确就不会有这方面的问题。我也感谢单位领导、同事让我请假、调休，因为有他们的支持，我才可以出去跑马拉松。

每一次跑马都是不同的体验，可以看到不同的风景。这次的港马赛道上，我拍下了“量力而为，长跑长有”的横幅口号，这些都是赛道上的独特风景，也和自己共勉。它们也特别适合我这样的佛系跑友，全程松弛，又没有“追求”。尖沙咀弥敦道的起点处张贴着的一个口号让我印象深刻：上到起点，就超过了99.9%的人。跑马真的不需要追求太多的东西，上到起点，跑完了全程，这就够了。

接下来我要备战的是4月13日淮安马拉松，又将是一段愉快的旅程。

照片由受访者提供

情感的流露

心灵的抚慰

听你倾诉 陪你改变

你可以拨打我们的

情感热线：

13867225000

QQ:942157858

(请注明“我要倾诉”)

也可以发E-mail:

zswb05@zsnews.com

地址：

舟山市新城长升路30号

舟山晚报编辑部

“倾诉吧”编辑收

邮编：316021