



终点处,济南跑友合影留念。

驭“马”京城:1/30000的渺小,42.195KM的感动 一名跑友的北马全程体验

刚刚过去的这个中秋小长假,因为第36届北京马拉松(下称“北马”)而倍加不同。有着35年积淀的北马,作为国内影响力最大的赛事,是国内马拉松爱好者的“麦加”。我第一次有幸参与其中,顺利完赛并实现PB(个人最好成绩),收获满满。

在一场30000人参赛的浩大赛事中,每一个人都是渺小的。每一个置身其中者的信念、坚持和付出,鼓舞他人也激励自我,洒在42.195KM赛道上的每一滴汗水每一个脚步,都让人感动。

文/片 本报记者 石念军

跃跃欲试

参加北马的冲动,始于去年初秋。那时,“恋”跑几个月,刚刚有点状态,有心挑战却缘缺一“签”。及至今年,在6万5千名报名者中侥幸得签,终于遂愿。

比赛日是9月17日,而我早就跃跃欲试。预订车票,预订酒店。比照赛道路线图,查阅跑友们的往年参赛心得。虽说完全是以爱好者的身份参加一场联欢式的群体性赛事,心里还是不敢有丝毫的马虎。生怕一丁点的疏漏,为这一场42.195KM的极限挑战造成遗憾。

9月16日的北京,已经飘满了马拉松的影子。当我从北京南站换乘地铁,跟高铁车厢里遇到的一样,处处都有身穿跑步衫,脚踏慢跑鞋的跑友。若说每一场马拉松赛事都是跑友们的节日,那么,北马的地位应该不亚于中秋。大抵也只有如此,来自五湖四海的3万跑友,才会或是舍弃了与家人的相聚或是举家进京,过一个“马拉松主题”的中秋假期。

位于国家会议中心的北马展会现场,早就是跑步者的海洋了。虽说赛事规模国内最大,位于展会入口处的领物窗口,仍是井然有序。原以为会排队的,结果压根没有。出示领物单、身份证,稍稍移步几个窗口,跑衫、号码簿、参赛包等,已经悉数在手。展会现场,又接连撞见济南历城马拉松协会的李昱琳、王国易、段为宁等“网红”跑友,各种合影各种嗨,尽享其中。

北马3万人,济南约占300。其中有确数的,4辆大巴集体出行206人。算及高铁出行的,济南几大跑团的负责人一致估算:济南跑友,“百里挑一”。尽管北马的中签几率直线下降至不足4成,但随着济南跑友群体的不断壮大,总体参赛人数较往年有增无减。

边秀边跑

前一天还异常闷热的北京,在17日这一天迎来一个有风的小阴天,一个适合跑步的好天气。

5:00起床,5:30早餐,6:00赶赴起点。一路上都是三五成群、乡音不一的跑友。与那些专业的一流马拉松选手相比,尽管我们的竞技层次和水平完全不在一个层面上,但备战程序大概是一致的,“科学跑步”嘛。6:30踏进人山人海的天安门广场,目之所及,无不是来自全国各地的跑友、跑团,摆出各种姿势在拍照。

跑马一年多的经验里,跑友聚集的地方,大概有三种癖好:朋友圈里晒轨迹;漂亮的美眉穿着漂亮的衣服拍照;马拉松赛道上大家都在拍照。北马也不例外。当发令枪响的一刻,3万跑友呼啸而出,几乎每个人手里都拿着手机,边跑边拍。出发几百米处的天安门城楼前,更是纷纷驻足拍照。路边执勤的志愿者,作为首选的“摄影师”,手里的手机换来换去,帮一个个跑友按下快门,一时好不忙乱。我也不能免俗,天安门前一阵狂拍。仿佛只有这样才能证明自己曾经来过。跑步本身倒不重要了。城市马拉松是比赛,更是秀场,这本身也是马拉松文化的一部分。

3万人一枪起跑,前5公里,根本跑不动。前后左右,处处是人。跑得快的,钻来钻去;跑得慢的,形成障碍。调匀呼吸,按照530的设想配速(5分30秒,1KM的单位耗时)起跑,新华门、中组部,长安街的建筑一串闪过,汗水开始浸湿衣衫。渐渐进入状态了,收起手机,专心来跑。

越跑越嗨

相比而言,我是比较典型的“比赛型”选手。平素一个人跑,55分钟10公里,就感觉筋疲力尽了。而北马这一天,27分钟跑过5公里之后,越跑越快,配速稳定在515左右。

赛道两旁,市民一阵阵的呐喊助威。赛道之上,更是“天下跑友是一家”,视线相遇之处

即挥手示意,大喊一声加油。5公里之后,每2.5公里一处水站,保障充沛。年轻靓丽的大学生志愿者队伍,站成长队,热情递水真诚助跑。

若非亲身去跑,几个小时一直奔跑在路上这件事,想想就枯燥无比。而一旦置身其中,便会乐此不疲。不管是市民、志愿者的热情互动,还是跑友之间的相互鼓励,莫不令人动容让人珍惜。而内心之中,那些平素常有的种种琐碎杂事,更像汗液一般在时间的一分一秒里一点一滴地排出。42.195KM的马拉松里程,就像一次自我选择的清苦修行,身体越累,内心越空,迈出的每一步都充满了愉悦与欣慰。素以“枯燥”面孔示人的长跑,大概就是这么慢慢时尚起来的吧。

时间过得很快。半程耗时1小时51分,身体感觉很好,丝毫没有停滞感。“妥妥的4小时完赛”,我自信满满。

4小时作为马拉松项目国家三级运动员的达标成绩,是很多跑友的一道“门槛”。而半程过后,我粗略一算,以当时的状态,“有望冲击345”。于是,尝试慢慢加速,2小时39分来到30KM。

事情的变坏,往往从心态的变化开始。事实证明,我想多了。来到32公里,右侧肋部开始隐隐发紧。步伐放缓一点,至34.6公里左右,还是岔气了。只好停下来,走一走缓口气。一直走进35公里处的水站,拿一瓶水,喝两口,剩下的全部浇到头上。这时已是3小时09分。

平淡PB

在清水的浇泼中,重新抖擞一下精神。我开始尝试用6分钟的配速完成最后7公里的赛程。曾经自以为的“后程优势”,因为前程的竭力发挥,已然成为劣势。左腿肌肉也开始跳动,已经不敢再行发力。所幸37公里处,刚有抽筋的迹象,拉伸十几秒后就缓解了。

平常练得少,赛道后程就要受罪。挑战人体极限的马拉松运



完赛纪念。



北马奖牌。

动,对每一个选手都是公平的,考验的完全是平时的跑量积累。像我,跑步17个月以来,月跑量勉强平均80公里,而体重又偏大至85公斤,速度至此,已属不易。如此一想,顿时释然。

40KM附近意外看到济南前辈跑友傅建来站在赛道外,一问原是不能中签,跟吴晓霞、王金发、刘波等诸友一道前来,此刻正专司摄影和助威呢。跑友之间相处简单,作为济南最资深的跑友,他们简单而又纯粹地爱着马拉松,也爱着赛道上的每一个人。

索性我也拿出手机,着手预备“终点秀”。慢腾腾踏上终点的计时毯,抬头望一眼屏幕,枪声成绩3:58,腕表净时3:56。平淡之中,顺利PB。没有像第

一次全马比赛时那样仰望天空,也没有像以往的每一次那样纵情呼喊。第五次马拉松体验,第一次尝试前程满负荷地跑,真的累了。

马拉松作为一种极限体验,其实是对自我的一次重新发现。尤其是在北马这样一场30000人规模的浩大赛事中,每一个人都是渺小的。每一个置身其中者的信念、坚持和付出,鼓舞他人也激励自我,洒在42.195KM赛道上的每一滴汗水,每一个脚步,都让人感动。它实际无关成绩也无关速度,当所有的时间都过去,只有那些经历才是最重要的。

找一块空地,稍微压一下腿,嗷嗷地疼。此刻的疼,那么真实。