

我跑半马拉松

顾蓉 2011

记得在上高中的时候，长跑是我最最头痛的一个体育项目。玩过体操，可对耐力长跑之类的运动敬儿远之。好像天生就不是那块料。尤其是体育课中规定的人人要过的八百米至一公里，可是要了我的老命。每每都跑最后几名。那个悲惨的情形至今没有忘记。来美国后由于运动方式的局限，就开始慢慢地尝试跑步了。

跑步其实是件容易的运动，不需要什么器械，随时随地想跑就跑很是方便。在美国跑步是非常普遍的一项运动，在任何季节，任何时候你开车出去都能遇到有人在街上跑步。

我从随便跑跑到参加一万米以上的路赛也就是过去一两年的事。一年半前在一个朋友的鼓动下我参加了一万米（大约是6.2英里）的路赛。经过几周的训练，我的第一个一万米跑得不管从成绩上或从感觉还是相当不错的。在跑这项有八千女子参赛的一万米时正值金秋十月，天气很不错，有老公带着孩子一起在路边为我加油打气，虽然跑得很辛苦可我的心里非常兴奋。有了这一万米大赛的成绩和经验，让我对跑半马拉松充满了期盼和信心。

虽说跑步简单，只要不停地把一个脚跳到另一个脚的前面，但就这个不停重复的动作使长跑变成一个既需要毅力又需要耐力和时间的体育项目。因为是读书人出身做事总是要在理论的基础上去实践。自从报名了春季半马拉松比赛，我就开始去书店搜寻有关长跑的书籍。美国有各式各样指导怎样跑步的书籍。选了一本专门讲女子长跑的书一读才知道原来跑步有诸多的学问。从穿什么衣什么裤什么鞋到吃什么饭到如何训练都是有章可循的。虽然躺在床上或坐在火炉边读读书很是轻松愉快的，可真要一口气跑下来13.1英里可是正儿八经的事不是闹着玩的。书读得差不多了马上爬起来开始了我的冬季训练。因为纸上谈兵是跑不成马拉松的！

说到训练对于我这个相对不很年轻又有事业又有家庭的妈妈来讲是挺难的，这里有几关如果你迈过了其实你就算得上成功了。

跑长跑要过的第一关就是在体力上挑战自己：首先你需要有坚强的毅力。训练跑半马拉松在最高峰的时候一周要跑 25 哩左右。跑步的最初几分钟或几个英里是最痛苦的，每次都想停下放弃。很多时候，我也没有动力不想动，懒得动。一想到会很累就会犹豫不决，想训练又不想跑。但一旦你挺过去了，继续跑就没那么痛苦了。身体进入了状态，心肺都活动开了，供氧才不会太吃力了。我的经验是和朋友一起跑就会好得多，不好意思偷懒了。一组人经常一起跑，效果也好很多。

跑长跑的第二关是时间问题：除了克服体力上的挑战，找出时间来跑步也是相当的不容易。当你有几个小孩要你随叫随到，有老板等着你交活，找出时间换衣作准备，跑步，洗澡，等等，经常不可能做到。这也是为什么很多长跑者清早 5 - 6 点钟出去跑步的原因。等一家人都起来了，那你往往也就没时间出去或不好意思把家里事情丢下不管。因为我的长跑我先生有时也会满腹牢骚，或有点嫉妒。那些跑马拉松和超马拉松的就更不用提了。他们都把跑步放在首位，其他活动都得让步或绕道而行。跑步上了瘾总觉得几天不跑就心里不安，怕自己变慢了。每次星期天开车送儿子们去中文学校，看到路上有人跑步就很羡慕，恨不得跑出车来去跑步。

跑马拉松的第三关是技巧问题：如果你级出了时间也有毅力，跑步还得有方法。跑的不巧或方法不对，腿脚膝盖腰背哪儿都能给你添麻烦，一受伤你就几个星期跑不了。脚底起泡脚指甲发黑那都是皮肉之苦的小事，能够不伤筋骨完成几个月的训练完完整整到达起跑线，就是革命成功了一半！

经过三个月左右的训练，五月底的赛跑很快就到了，路赛 8 点开始。这场路赛大约有七八千人报名，真正露脸的大约六七千年龄从十几岁到七十几岁，非常壮观。将近八点，各就各位分别去了各自的起跑段。我和其它有长跑手表的参赛者一样，都把戴手

表的手举得高高的以获得卫星信号，这种手表会把你跑步的各种数据都记录下来，非常有用。

这天天气非常闷热，起跑时阴阴的天，没有一点风。第一哩人很多，想跑快也不容易，经常要从人缝里窜过去。前几个英哩跑得慢是有好处的，就怕一开始跑太快后面没劲了。一路上每过一段就有喝水站。前六个英哩比较容易，大概第六个英哩右脚脚趾开始痛，训练时也有过，自己知道反正会痛，怎么也得忍着。这时也开始注意两边的旁观者，知道先生和儿子会来为我们加油，但不知在哪边，过了中点转弯处，大约7哩多突然听到我小儿子的名字。一看他们三人在路的那一边正在很起劲地为跑步者加油呢，根本没看到他们的妈妈从他们面前跑过。我赶紧跑回几步，又招手又喊，这才让他们看见我，此时我们彼此都非常兴奋。交换了几个飞吻又继续赶我的路，现在想来很后悔，怎么没停下给我儿子一个拥抱照张相？

跑到第八哩时又有一个“能量加油站”，免费供应能量膏。我思想斗争要不要吃。跑过了加油站，又觉得还是这时吃里好。于是又跑回几步，挑了个口味，就着水把一小块能量膏吞下肚里。回头跑起来就觉得肚子里怪怪的，这牙膏似的能量膏很难吃。虽然训练时也吃过，但还是感觉很奇怪。感谢上帝，我幸亏这时吃了，那是最后一个能量加油站。这一小口的能量膏，帮了我很多忙，本来已经快没劲了，慢慢感觉稍好了一些。总算把第九第十哩给跑了下来。第十一哩感觉非常辛苦，脚趾痛那根本就是小事了，每跑一步浑身都在付出代价。这时思想斗争非常激烈。要不要走一走？我干嘛干这花钱买罪受的生意？终点在哪里？怎么这个英哩这么长？怎么还来个上坡？又来个桥？上了桥我真的跑不动了，开始停下来走。可一停下来，就觉得俩腿发麻发胀，走似乎比跑更累。如果继续走下去要再跑起来就更不容易。我决定不能走，得坚持跑。这时感觉似乎身体已经不是自己的了，好像浑身哪里都痛但已经不感觉痛苦了。看看边上有其他的人同样在受折磨。有一对二三十岁的年轻男女一直在我边上跑了很长一段。看着他们我就暗暗告诉自己，他们比我年轻许多，我能跟他们跑一样快，我应该为自己自豪，千万别拉下了。这么多人能跑我一定能跑完，要不然这几个月的辛苦就泡汤了。

这最后一个英哩实在是忍无可忍。所以说长跑是个在脑子里的意念的东西，你得

相信你能跑，要不然谁也跑不下来。如果你说我已经到头了，实在不能再跑了，那你的身体就会放弃努力，你一定跑不下去。我是一边思想斗争，一边不时地抬头看看终点有没有出现，大多时眼睛只是看着脚底下2-3米的路，连抬头都累。就这样，好不容易挣扎到了最后一个拐弯，抬头一下看到了巨大的终点横幅，顿时知道有希望了，这时身体也开始合作，不那么痛苦了，咬了咬牙。心想老公孩子一定在附近什么地方等着我越过终线哪，这最后几步可得跑得像个样子！这最后两百米恨不得能跑再快点，心理非常自豪非常激动，庆幸终于能跑完全程，跨过终点线时感觉好极了。因为我真正地实现了一个梦想 - 我可以跑半马拉松！

领了赛后能量点心，边吃边给老公打电话。问他们在哪里看到我过终点，照片照的好不好？可是只有我的老公先生会给这个答复：“我们还没到终点。。。”

每个人跑步都有个目标，有的为健身，有的为减肥，有的为破纪录，百分之九十九的人跑步都是业余的，目标是由自己定的。我跑步因为我相信跑步对健康有益处，它能让我解除精神压力。跑步这么难干吗我还要跑？因为每次跑完我会感觉一身轻松，好象自己轻了许多，脑子也好使了，工作效率也大有提高。我跑步的另一个目的也是想为自己的三个儿女树立一个榜样，希望他们长大后能爱好体育运动，能够在生活的道路上有毅力有能力解决困难和压力，不会成为“沙发土豆”。

跑步不仅让我有个比较强健的身体，解除繁忙工作带来的精神压力，它也给了我更多的自信心，让我认识了更多的朋友。我知道我会继续跑下去，我喜欢跑步。