

我的首个全马

薛思雪

今早,我又一次站在温马的起点上,跟六年前首次参加温州半程马拉松不同的是,这次是站在温州世纪广场全程马拉松赛区的起点上,开启这场自己人生中姗姗来迟的全马。

此前,对于报名半马还是全马,我经历了哈姆雷特“生存还是毁灭”式的艰难抉择。最终,我在刚刚经历阳后、还没有恢复系统训练、加之平时月跑量不足80公里的情况下,勇敢地说服自己,毅然选择报名全马。我说服自己的理由主要有:跑步六年虽然征服了十多个半马,至今还没有过全马的体验,对一个跑者来说不能不说是一种遗憾;今年自己已经53岁了,如果不狠下决心,一拖再拖,随着年龄的增长和身体机能的下降,很就会在不经意之间失去跑全马的机会;作为一名温州人,人生的全马应该从温马开始,才有别样的意义,自己才能在下半年已报名的杭州全程马拉松中跑出更好的状态;再说,不去试一试怎么就知道自己不行呢?

此刻,我站在温州世纪广场马拉松的起点,尽管四周人声鼎沸,人潮涌动,而我内心却异常的平静,我没有跟往常一样,在摆pose拍照,然后发微信朋友圈,跟朋友们炫一下自己开跑的情景,也借此激励一下自己必须要完赛。可是今天我刻意地抑制自己,不拍起点的一张照片,主要原因是我不知道自己能不能完成全马的挑战,我知道全马绝不是两个半马相加那么简单。更重要的是,之前的一天,学校里举行九年级15公里的毅行远足,我陪着学生整整走了5个多小时,走得腿酸脚肿,脚掌磨出水泡,在开跑这一刻,我的大小腿肌肉还是很酸痛,我不知道前方会有什么情况等着我去克服,所以在开跑那一刻我还在拼命边给自己腿部和髌部按摩拉伸,边思考怎么安排跑步的策略。

今天,温州的天气有点阴冷,时不时还飘起蒙蒙细雨。8:00,发令枪准时响起,此刻的我还在调节骨导音乐和咕咚,猛然被汹涌的裹挟着前行,来不及把手塞进裤兜,戴上手套,只能一手拿着手机,一手拿着手套,高举双手跟着人潮奔出,想不到这一幕无意中被摄影师镜头定格,成为今天《温州日报》头版头条新闻“2023温州马拉松昨鸣枪——点燃我市今年赛事经济第一把火”一文的配图C位特写,实在幸运之极。

此次马拉松,作为全马小白的我,给自己的目标定位是完赛,如果状态好的话争取430,有可能的话冲击一下400大关。一开始我把自己的配速定为5:30,可是还是抵抗不了18000名马拉松选手汇聚的人潮的狂浪,我就像裹挟在其中的一只小舟,只能随波逐流,快速前行,咕咚提示我前五公里配速是4:55。五公里之后,人潮就慢慢散开,我开始有意避开人海,按照自己的节奏,一个人低着头,以自己平时跑马独有的“醉跑”方式按5:05的配速前行,前15公里跑得轻松,总共用时1:15分钟,配速在5:00左右。跑着跑着,这时我猛然觉醒过来,不能再这样快下去,后面的道阻且跻,否则很快就会跑崩掉。随之,我马上把下面五公里的配速下调到5:30。到半马处,我咕咚提示用时为100分钟,这大大给了我信心,如果冲击一下400大关的话,后面还可以有140分钟,我的配速只要6:20左右就可以了。于是,我马上把配速调到6:00,我知道到了30公里处左右,对于平时月跑量极为不足的我一定多少会出现所谓的“撞墙”现象,即会出现糖原枯竭,身体脱水,心率飙升,大脑疲惫,肌肉疲劳,呼吸急促,脚步沉重等状况。为了避免这种现象,我除了进一步压低配速外,觉得应该给自己预先补充一点能量,于是摸出了第一支能量胶,这也是我第一次尝能量胶,原以为它会很难吃,想不到这柠檬味的能量胶,既有柠檬的味道,又有果冻布丁的感觉,让舌尖满是童年的记忆。

就这样慢慢跑着,不知不觉到了25公里处,开始腿有点酸痛滞重起来,这时被一位女跑友追上了,我很高兴,拼命跟她打招呼,希望她能带上我一程,结果两个人一起还没跑500米,她就把我甩开了,一骑绝尘而去。完赛时,我问她为什么不陪我多跑一程,她说就想把我丢下,激发一下我斗志,看看能不能跟上来,平时都是我比她快的,想不到我这么菜,这次居然跟不上来。其实她不知道,我的跑量太少了,十多公里的短距离可以,全马可不是我强项。更重要的是,我这次的目标是完赛,是跟自己赛跑,是穿越自己,而不是别人,再说人已过天命之年,早已没有年少轻狂的锐气,每临大事而是心多生一份静气,心静则智慧生,慧生而致远。

到了30公里瓯江路处,这时果然出现了“撞墙”现象,加之雨也越来越大,江风也越来越急,肚子也越来越饿,渴望饥寒交迫,举步维艰。大概淋雨的缘故,我的膀胱开始有点膨胀,虽然极不情愿停下来,但看到路旁有移动公厕,还是决心停下来,虽然浪费



了两分钟,但“解放后”明显轻松了许多,跑起来也轻快一点。这时路上慢慢有人开始一瘸一拐地走了,我也想停下脚步,但每每想停下时,我都告诉自己相信意志的力量,可以慢,但决定不能停下脚步,一停下就有可能前功尽弃,于是我又吃了一根能量胶,继续小步快频前行,更快就超越一个个选手。大约在32公里处,我看到一个女选手手里拿着一颗能量胶在极其艰苦的奔跑,我经过时跟她喊了一声“加油”,她跟我说到:“帅哥,你能帮我撕一下能量胶吗?雨太大,风太冷,我都冻得手脚都麻了,一点力气都没有,能量胶也撕不开。”我帮她撕开能量胶,问她能不能再坚持,听说没有问题,我就放慢脚步,陪她一起跑到35公里补给处,她停下来吃了一点东西,并叫志愿者喷了云南白药喷雾剂,我也叫工作人员给我喷一下,说话间,四五个志愿者一拥而上,对我大小腿一阵狂喷,大有赛车场上汽车进服务区换胎补给一样,几秒钟就完成,我深深地为这些志愿者的专业服务感佩。

这时,我的咕咚提示,我35公里的用时是3:11分钟,也就是说剩下的7公里,我可以用48分钟完成,只要我的配速不低于7分钟,我就可以破400大关。这对于我第一次全马选手来说,应是一个不错的成绩,虽然这时体能已经消耗的差不多了,站着都有点发抖晕眩,但为了破4,我还是咬紧牙关,迎风破雨,勇毅前行。所谓“行百里者半九十”,这时我真切体会到最后一程的艰难,整个人虚脱了一样,这时只要后面有人在我背后轻轻一碰,一定会摔倒,为了避免这种情况发生,我刻意远离人群。我拼命摆动手臂,但觉得自己像块在绞肉机里艰难移动的牛肉,累得几乎要瘫倒在地。于是我咽下一颗盐丸,再吃一下随身携带的最后一袋能量胶,准备做最后的冲击。我一个人默默地跑,心中默默地念,相信信念的力量。反复告诉自己——这最后一段路,可以再慢,但绝不可以停下脚步,即便双脚流血,也要继续奔跑。这时,我想起村上春树《跑步时我在想什么》一书他自己窍门,要把自己忘记,只着眼于眼前的每一步。于是我开始默念:“我不是人!我是一架机器,我没有感觉,我只会前进!”这句暗示语反复在脑子里转圈。我不再看远方,只把目标放在前面3米远处,天空、冷风、江堤、高楼、观众、摄影师、喝彩声、现实、过去——所有这些都把我排除在外。神奇的是,不知从哪一秒开始,浑身的痛楚突然消失,整个人仿佛进入自动运行状态,我的步履不再那么蹒跚,比先前轻快多了。

在我咕咚提示的41公里处,用时是3:47分钟,但实际距离估计还有1.5公里多,因为41公里的提示牌还在很远处,为了安排破4,防止出现意外,我告诉自己必须提速一点上前,于是我深吸一口气,振臂高呼一下,开始龇牙咧嘴地冲刺起来,很快我冲进了温州体育中心体育馆,到达终点的那一刻,计时器显示是3:58,我终于完成了首马破4,当工作人员把那枚金灿灿的奖牌挂在我脖子上时,但我没有想象中的那么兴奋。这一路的奔跑让我意识到:终点线只是一个记号而已,其实并没有什么意义,关键是这一路你是如何跑的,人生也是如此。

马拉松征程的甘苦,从赛后摄影师抓拍的照片中一览无余,看着自己或舒展笑颜,或坚毅远眺,或龇牙咧嘴,或瞠目呐喊,或握拳高呼,或闭目神思,既好笑,又想哭。人生的首个全马已划上句号,但那种心灵的震撼却永难磨灭,一路上是泪水,是疼痛,是自我对话,还是内心的强大已经融入在自己每一寸肌肤、每一滴血液里了。人生是一场没有终点的马拉松,温马已经完赛,生活的马拉松仍会继续,这场雨中的奔跑和洗礼只会让我面对生活的心态更平静,会让自己更期待去书写下一场马拉松的故事和生命的传奇。

捷克马拉松选手四枚奥运会金牌得主艾米尔·扎托贝格说过:“本质上说,人与人之间有许多不同;如果一个人想得到一些东西,请跑100米;如果一个人想体验一些东西,请跑一个马拉松。”奔跑,只有开始,没有结束。

徒步碎碎念

林黎明

平时经常看到耀辉兄在朋友圈晒徒步俱乐部的活动。我心向往之而不敢至,心之向往系因一群志同道合的人行走山水间的潇洒豪放,不敢是因为缺乏跳出舒适区的勇气,对自己的行走能力也缺少自信。我想,也许我需要等待一个时机,一个开启行走的时间节点。我对耀辉兄说,将来有机会,你当我的“介绍人”,帮我引进“志在行”徒步俱乐部。他爽快答应。

退休后不久,在一个阳光充足的午后,我突然想起我心向往之的徒步活动。没想到,两天后就收到耀辉兄发来的微信通知,俱乐部将于2月25日组织福鼎牙城后山村—枣岭村—杨家溪这条路线活动。所谓心想事成大约便是如此。遗憾的是,作为介绍人的耀辉兄,因为周六有事不能带我同行,他只能生生地将我抛给我陌生的组织,他说,如果你怕孤单,你可以拉朋友同行。于是,我约了施姐,施姐约了Rose。施姐说她对自己能不能走完“长征”路,没有信心,跟我这个徒步小白在一起没有安全感,有跑步健将rose在,就不怕了。所以,我们三人抱团。徒步前一个晚上,我睡得有点不踏实,凌晨三点多就醒了。之后迷迷糊糊,似睡非睡。这份莫名的兴奋,颇有小学时春游前夜的感觉。

俱乐部按活动约定时间地点集合,我竟然提早近半个小时到了“茶上茶”集合点。已有七八个队友比我更早到达集合点。他们不管是乍一看还是细细看,与一般人有明显的辨识度,脸上的精气神非同常人,人也显得特别干练利索。他们都有好身材,几乎没有多余的赘肉,中年男人没有标志性的中部崛起。我想,与陌生人初见时,一个人的身材是最好的名片。良好的身材隐藏着一个的自律。他们一身专业行头,登山杖、防晒帽、冲锋衣、户外登山包、护膝,徒步鞋一应俱全。而我只穿一身休闲衣服,在腰间系一个轻巧的腰包,里面放一个保温杯,连徒步最基本的装备登山杖都没带。跟资深徒步队员相比,不知小白的自信从何而来?认知决定行为。我想当然地认为,杨家溪这条路线应该绕溪边漫步。

九点一刻,大巴车抵达杨家溪,一下车就直接登牙城后山。这相当于直接给我一个下马威,形势严峻。徒步不是散步,与我想象中的溪边漫步,走走拍拍,随走随拍的情景相差甚远。登行的山路并不是寻常风景区中人工砌好的平整的水泥台阶,而是原生态的古道。脚下踩的每一步都是历史与沧桑。有几段根本没有路,也许原本是路,走的人少了便无路可走。不少队友走得呲牙咧嘴,像我此等小白就差不多用了。

对于我来说,最难的是一步一步地上山,平时心肺功能锻炼较少,所以明显感觉气不够用。最喜下山,我一直不理解,为何古语说,上山容易下山难。对于我来说,下山的感觉如有神助,颇有追风少年,迎风飞扬的感觉。走平路最享受,可以从容地放眼山中的风景,群山重叠,丘陵起伏,林木苍翠,花鸟共舞。山里的阳光与清风,对我们温柔以待,似是对我们登山辛劳的慰藉。最酸爽的感觉是,途经几处山中当地农民栽种的橘子树林,队友忍不住跳起脚摘下若干个橘子分着吃,山中的橘子很酸,估计农民也懒得花人工力气打下到山外卖钱。但此时的我们大多又累又渴,食之却如甘饴,吃出非同凡响的滋味,尤其大家抢着吃的氛围也像极了学生时代的春游的情景。我大多低头赶路,走着走着,居然忘了手机的存在。恍然惊觉时,发现自己居然三四个小时没摸手机了,惊叹多年来难得与手机如此“物我两忘”。

徒步的难,难的是其时间长,节奏快,休息少,考量的不仅是体力,更是耐力与韧性。如果说,平时的运动是“江南杏花春雨”,那徒步便是“冀北秋风铁骑”;日常的锻炼是十七八女孩儿执红牙板唱“杨柳岸晓风残月”,那么,徒步就是“关西大汉执铁板唱‘大江东去’”。作为徒步小白,一路走来,行进途中,了解了“志在行”徒步俱乐部的行走规则,也得到了队友的热情帮助。一支三四十人的徒步队伍中,各人行走能力不同,有的快走,有的慢行,山高,水长,一行人起步不久就拉开了距离,走着走着,队伍拉得越来越长,但走慢的人不必担心,因为俱乐部行走有道,组织有序,前面开路的和断后压阵的队友常用对讲机作前呼后应。遇到歧路时,都有队友停下来指路。所以,我们一直处在安全区内得到安全的保护。作为徒步小白第一次出走竟然没带登山杖,但我的手里一直握有登山杖。我的登山杖是Rose给的,Rose的登山杖是不知名的队友给的。登山杖是我的救命稻草。

队友“红衣服”(第二次徒步时才知道她叫珍珠)一直不离不弃地走在我们的前后,给我们打气鼓励。她除了不时地说两个段子让我们放松外,她还碎碎念她的徒步历史,从第一次的艰难困苦到如今的淡定从容,说她曾因低血糖发作拉了徒步队伍后腿但在队友的帮助下走完全程的青涩经历。她的“心累身累”论给我们留下深刻印象。她说徒步虽然身累但心不累,而生活中有些事,虽然身不累,但心很累。所以,走着走着,她对徒步就上瘾了,俱乐部每一次活动她都不想拉下。走着走着,她的身体越来越好。

最让我们感动的是队长张大明的付出(这里必须说明,张队长很高很帅很黑,颇具中国派出联合国维和部队士兵的风范)。只要天气晴好,俱乐部每一个周末都要进行一次徒步活动,盛夏除外。路线设定、人员落实、车辆联系、餐饮安排、费用收支等等,事无巨细,都是张队长一个人搞定。没有权力,只有服务。七周年,一个人,一支队伍。下午五点多,大巴车在“茶上茶”停下,终点又回到原点。第一次参加“志在行”徒步活动结束。我“身累心不累”地走在回家的路上,途经中心湖,走着走着,猛一抬头,看到天边挂着一个如梦似幻的“红太阳”,纯粹一个红红的像画在天边的太阳,边上没有一丝云彩,那么安静,那么美丽。我突然觉得很感动。我想,此时此刻,让我看到我从来没有看过的“红太阳”,这是上天对我一天辛苦行走的嘉奖。

我想,在这个依赖手机、离不开电脑的时代,人需要纯粹的行走。放下手机,离开舒适区,暂别生活的苟且,将身心交给路途,交给山水,不管不顾,在脚步与大地的叩击声中,完成身体与灵魂的共舞。

创作